

### Journal de la section des Diablerets

Section lausannoise du Club Alpin Suisse et sous-sections de Château-d'Œx, Morges, Payerne et Vallorbe





#### •

#### MAGASINS

Aarau Bâle Conthey (25 mail Berne Coire Kriens Lausanne Pfaffikon Saint-Gall Thoune Volketswil Zurich

# **DE BELLES PERSPECTIVES**

# POUR ENCORE PLUS DE MONTAGNE

Avant votre prochaine randonnée, un petit détour par chez nous vaut la peine. Car avec l'équipement adéquat, le plaisir que procurent les montagnes est décuplé. Nous vous proposons le plus grand assortiment, des prix corrects et des services de première classe. Notre équipe de mordus de montagne se réjouit déjà de partager leur passion avec vous. Bienvenue chez nous.



# Passion **Montagne**

#### **Impressum**

#### Editeur et rédaction

Club Alpin Suisse CAS Section des Diablerets Rue Beau-Séjour 24 Case postale 5569 – 1002 Lausanne www.cas-diablerets.ch

#### Locaux de la section

Stamm/Bibliothèque Tous les vendredis, dès 19 h 30, à la grande salle/Entrée côté rue Charles-Monnard

#### Président de la section

Jean Micol, tél. 079 573 93 27 E-mail: presidence@cas-diablerets.ch

#### Secrétaire général

Marcel Isler, tél. 021 320 70 79 E-mail: direction@cas-diablerets.ch

#### Secrétariat et administration Gestion des membres

Marlène Tissot Meyer
Le matin de 8 h à 12 h
Tél. 021 320 70 70 – Fax 021 320 70 74
E-mail: secretariat@cas-diablerets.ch
E-mail: membres@cas-diablerets.ch

#### Rédaction

E-mail: redaction-pm@cas-diablerets.ch

#### **PostFinance**

Compte postal: 10-1645-3 IBAN CH38 0900 0000 1000 1645 3

#### Annonces publicitaires

URBANIC REGIE PUBLICITAIRE Chemin de Sous-Mont 21 1008 Prilly E-mail: info@urbanic.ch Tél. 079 278 05 94

#### Tirage

4200 exemplaires

#### Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

#### Photo de couverture

Grimpe au bord de mer Photo: George Zoganas

#### Délai rédactionnel N° 4 2018

28 mai 2018



#### Pas si simple...

A quoi peut bien correspondre la semaine précédant une course pour un CDC (chef de course)? Voici un exemple fictif représentatif.

Début de la semaine: météo variable pour le week-end. J'espère que le beau sera de la partie samedi. C'est super, la course est pleine et il y a quelques surnuméraires.

*Mercredi soir:* météo toujours variable annoncée; je commence à imaginer une alternative.

Jeudi matin: alors que les désinscriptions sont fermées depuis hier soir, un participant me signifie, par courriel, qu'il est encore malade et ne viendra pas. Vite, je me connecte à Go2top, désinscrit la personne et appelle le premier des viennent-ensuite. Qui a déjà prévu autre chose, et ne viendra pas. Le deuxième sera le bon.

Vendredi matin: encore une désinscription. Cette fois, la personne a oublié une obligation familiale. Rebelote, je contacte le dernier surnuméraire. Sa réponse par SMS m'interpelle; je la joins et comprends qu'elle n'a jamais fait de ski de randonnée. Cette course ne se prêtant pas à une initiation, d'un commun accord, nous décidons qu'elle ne viendra pas. Il y a donc désormais une place vacante. Peut-être que quelqu'un, présent au stamm, pourra se joindre à nous?

*Plus tard*: un participant, pour des raisons de confort, me joint pour me demander de ne pas devoir venir au stamm; j'insiste et, finalement, le convaincs de venir.

Au stamm: une personne inscrite n'est pas présente. Finalement, il y a deux places de libre pour cette course et, malheureusement, nous partirons à six au lieu de huit, comme prévu. Le stamm se passe bien; les participants ont l'air super et c'est agréable de pouvoir discuter avec chacun pour préparer cette sortie et gérer les aspects logistiques.

La course se déroule extrêmement bien. L'ambiance est excellente. Même la météo nous est favorable: on perce le brouillard 200 mètres sous le sommet et il se dissipera durant notre pause avant la descente. Magnifique!

La traditionnelle verrée de fin est des plus conviviales. C'est l'occasion de bavarder et de découvrir un peu plus de belles personnalités.

Fatigué par cette fin de semaine trépidante et par cette belle course, je rentre chez moi content et heureux d'être CDC.

Que pouvez-vous faire pour aider les CDC dans leur travail et favoriser la participation de toutes et de tous aux courses?

Tout d'abord, prenez au sérieux votre inscription, même si vous êtes surnuméraire. Dès que vous savez que vous ne pouvez pas venir, désinscrivez-vous. Et, si vous avez des doutes quant à vos compétences, n'hésitez pas à envoyer un courriel au CDC. Par ailleurs, cette inscription vous engage à venir au stamm. Moment très important pour le CDC, car il peut faire connaissance avec vous et gérer simplement les aspects logistiques. Et n'hésitez pas à passer au stamm, très souvent, les courses ne sont finalement pas complètes, le vendredi soir.

Si chacun pense aux autres, lors de ses choix, alors, beaucoup penseront à nous. Ce qui facilite la vie de chacun.

Bonnes courses!

Alexandre Züger Président de la commission d'alpinisme

# SOMMAIRE Magazine

une mort à petit feu?

Actualités par Vincent Gillioz	
<b>Dossier</b> Quand la mer rejoint la montagne	
Conseil Matos Les mousquetons	1
<b>Idée de course</b> Escalades au pays des dieux, sur la côte est du Péloponnèse	1
Environnement LigneMartigny-Aoste:	

Portrait Séverine Evéquoz

Portfolio par Mario Lepore 16
Conseil Santé Nutrition et ski-alpinisme 18

►La vie du club

Sommaire détaillé 19

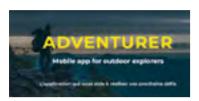
#### Ouverture des candidatures pour le «Mountain Protection Award 2018» de l'UIAA

Comme chaque année, l'Union internationale des associations d'alpinisme lance son appel à candidatures pour le «Mountain Protection Award» qui récompense, tous les ans, des initiatives axées sur le développement durable en montagne. Créé en 2013, il offre, chaque année, un coup de projecteur salutaire sur des projets de protection de l'environnement ou de soutien à



des populations locales. En jeu: une dotation de 5000 dollars pour le lauréat et un focus médiatique assuré par l'UIAA au niveau international. Les candidatures peuvent être transmises jusqu'au 31 mai. Détails pour postuler sur: www.theuiaa.org/mountain-protection-award

#### «Adventurer», l'application mobile pour concrétiser les projets outdoor



Cette nouvelle application mobile risque de faire du bruit dans le monde de l'outdoor. Adventurer a pour objectif de mettre en contact les amateurs d'activités de loisirs d'extérieur et des professionnels qui peuvent les aider à concrétiser leurs envies. Principe central de l'application, Adventurer invite l'utilisateur à créer son «CV de l'aventure», en indiquant ses activités préférées ainsi que son prochain défi. Développée par quatre jeunes Français, cette application promet très paradoxalement de «déconnecter et partir à

l'aventure»! Ils assurent que la plateforme est déjà utilisée par 5000 personnes. Ils visent 50 000 utilisateurs à la fin de 2018. http://adventurer-app.com

#### Un paraplégique australien au camp de base de l'Everest

L'Australien Scott Doolan, à l'aide de son fauteuil roulant a atteint, le 25 mars. un des camps de base de l'Everest situé à 5364 mètres. Il est le premier paraplégique à avoir accompli cette performance. Il lui a fallu dix jours pour y arriver, se déplaçant sur un terrain rocheux en fauteuil roulant, conçu pour le périple, lorsque cela était possible, sur ses mains ou porté par l'équipe qui l'accompagne. «Je peinais à respirer, car je marchais sur mes mains, mais je me souviens simplement d'avoir regardé vers le haut où une vingtaine de personnes m'attendaient. Une fois que je suis arrivé, elles ont toutes commencé à m'applaudir», a déclaré Scott Doolan, qui s'est dit «honoré» d'être le premier paraplégique à parvenir à cette altitude.



### Daniel Marbacher nommé nouveau secrétaire général du CAS



Le Comité central a nommé Daniel Marbacher au poste de secrétaire général du CAS. Il succède ainsi à Jerun Vils. Agé de 44 ans, le secrétaire général travaille actuellement auprès de BKW Energie SA, comme responsable du domaine Environnement. Il a également été chef de projet et spécialiste des dangers naturels dans diverses entreprises du canton de Berne. Daniel Marbacher dispose d'un excellent réseau au sein du CAS et a toutes les qualités pour reprendre la direction de l'association. Il est membre depuis 1992 de la section CAS-Entlebuch où il fut chef de course pendant plus de vingt ans.

#### Onzième édition du Villars Rando Festival

Le 11e Villars Rando Festival se déroulera, cette année, au parc du Club Med du 22 au 24 juin. Pour cette édition, le Villars Rando Festival, en partenariat avec l'Association suisse des accompagnateurs en montagne (ASAM), offre au public un large choix d'excursions, de guelgues heures ou d'une journée, encadrées par des professionnels. Des randos de nuit, des randos salamandre ou des randos bivouac seront également au programme. Des randonnées pour les enfants, les familles et les adultes avec orien-

tation sportive, ludique, découverte, tout est prévu pour que chaque tranche d'âge trouve son bonheur. D'autres activités auront lieu durant les festivités, notamment une expo photos, des animations pour les enfants, des tests de matériel de randonnée, des projections de films ainsi que de nombreuses conférences. Plus d'infos sur: www.villarsrando.ch



#### Le CAS-Diablerets rejoint les réseaux sociaux

Après avoir analysé les différentes enquêtes de satisfaction réalisées auprès des membres de la section depuis deux ans, la Commission de la communication a fait le constat qu'une catégorie de membres échappait un peu à la communication de la section, notamment les jeunes, assidus aux courses mais rarement aux autres activités. Dans le but d'intégrer plus de membres à la vie de la section et et d'être présent sur les nouveaux médias, un compte Instagram ainsi qu'une page Facebook ont été mis en ligne. L'objectif de l'opération est de créer du mouvement et du trafic autour des activités du Club. N'oubliez pas de suivre et de «liker»... https://www.facebook.com/casdiablerets #clubalpinsuisse\_lausanne



#### Les guides souhaitent rendre l'accès du Mont-Blanc plus difficile



Les guides de montagne de la région de Chamonix plaident pour un démantèlement des aménagements de la voie d'accès au Mont-Blanc afin que des candidats inexpérimentés ne puissent plus s'y engager, après un été 2017 meurtrier. Une réflexion est actuellement en cours, sous la tutelle de la préfecture de la Haute-Savoie, sur une réduction des équipements d'aide à la progression (marches, échelons, câbles...) vers le refuge du Goûter, sur la voie normale menant au sommet de 4810 mètres de haut. Au cours de l'été dernier, quatorze personnes sont mortes (contre neuf en 2016) et deux sont portées disparues sur les voies d'accès au Mont-Blanc. Onze décès ont eu lieu sur la voie normale (aucun en 2016) et impliquaient souvent des personnes imprudentes (niveau technique trop faible, ascension par mauvais temps, pratique solitaire...). «Aucun décès ne concerne des pratiquants accompagnés par un guide», affirme la préfecture qui entend préparer au mieux la prochaine saison.

### **NOUVEAUTÉS LIVRES**



#### Les nouveaux alpinistes

Claude Gardien sort, chez Glenat, un ouvrage sur les hauts faits de ces 40 dernières années, les évolutions techniques et mentales qui ont mené les nouveaux alpinistes à ce haut niveau de conscience et de réalisation. Ce livre, qui met en acteurs de cette révolution silencieuse, tente d'explorer voies extrêmes sur les géants de la Terre, à deux, avec «la plus belle leçon d'écriture», avec Pétrarque. pour seul viatique ce qu'un sac à dos peut contenir. Les auteurs de ces ascensions, s'ils se préparent avec soin, ne se prennent guère au sérieux. Ils savent que leur alpinisme n'est qu'un jeu, qu'ils mènent entre humour et poésie.



#### Petite anthologie de l'alpinisme

Par Jean Schoenlaub, édité chez Guérin, cette petite anthologie permet d'embrasser l'univers poétique et corsé d'une littérature prolixe: celle de la montagne. Forte en goût, elle caracole sur la gamme des émotions universelles, scène les plus emblématiques et les plus attachants des de la peur à la joie, du vertige à la folie, et peut parler à tous les lecteurs. Jean Schoenlaub a sélectionné une guaranles différents domaines d'un alpinisme sans cesse renou- taine d'extraits, des classiques aux modernes en passant velé. Car les alpinistes n'ont jamais cessé d'aller plus vite, par Terray, Lachenal, Rébuffat, Bonatti. Un recueil qui, grimper ou vagabonder en montagne. Ces conseils sont de faire plus dur, plus beau, à la recherche de nouveaux en une simple bouchée, aidera à saisir la passion insolite défis et de nouveaux plaisirs. Aujourd'hui, on ouvre des des «conquérants de l'inutile» et délivrera, en passant,



#### 1001 astuces pour l'escalade et l'alpinisme

Proposé par Andy Kirkpatrick aux Editions du Mont-Blanc, ce livre n'est pas un manuel pratique classique, il est beaucoup plus utile que cela. Il s'agit d'une masse de petits trucs qui feront une réelle différence lorsque vous partirez grimper en falaise, à la montagne ou quand vous préparerez votre prochain grand voyage. C'est pour tous ceux qui aiment basés sur plus de trois décennies d'obsession de la grimpe ainsi que de dix-neuf ascensions de El Cap, de nombreuses faces nord alpines, des voyages sur les calottes polaires. et de moult autres ascensions effrayantes ou expéditions. Imaginez qu'un alien descende sur Terre pour venir planter une sonde dans le cerveau d'un grimpeur ayant pratiqué l'alpinisme pendant plus de trente ans et que, ensuite, il en iniecte le contenu dans un énorme livre



Le voilier représente un moyen unique de rejoindre certains territoires de montagne

### Quand la mer rejoint la montagne

Longtemps réservé à des expéditions professionnelles en terre hostile, le bateau est devenu un moyen de plus en plus utilisé pour accéder à la montagne. Petit tour d'horizon des nombreuses possibilités offertes par ce mode original d'aborder les sommets.

TEXTE: VINCENT GILLIOZ

Précurseur malgré lui, Sir Ernest Shackleton a peut-être initié l'engouement actuel pour les voyages alliant mer et montagne. Pour rappel, l'explorateur irlandais s'était retrouvé coincé, en 1916, avec son équipage sur un îlot en Antarctique après le naufrage de son voilier *L'Endurance*. Au vu de l'impossibilité d'espérer des secours, Shackleton a entrepris avec une équipe restreinte d'atteindre la Géorgie du Sud à l'aide d'un canot de sauvetage. Il rejoint la côte ouest de l'île après quinze jours de mer, et la traverse avec un compagnon d'infortune sur des cols à plus de 2500 mètres, en 36 heures, pour rejoindre une base baleinière située sur la côte abritée. Cette réalisation est encore, de nos jours, un exploit, que très peu d'alpinistes ont réussi à faire, malgré le matériel moderne et la connaissance des sites.

#### Les précurseurs

A la fin des années 70, Basile, un voilier mené par une équipe constituée de marins et de guides renommés, a tenté de réitérer l'exploit, en partant à la conquête des sommets de Géorgie du Sud. L'histoire avait, alors, fait référence dans le milieu, et les montagnes de l'île isolée des 50° hurlants ont commencé à intéresser la communauté alpine. L'usage du bateau pour rejoindre des sites autrement inaccessibles devenait une évidence. Le film Ou vas-tu Basile et le livre Les montagnes de l'océan ont incité de nombreux amateurs à s'aventurer sur de nouveaux terrains. L'Odyssée de Damien, premier voilier de plaisance à rejoindre l'Antarctique avait encore inspiré pas mal de monde, à la même époque. Depuis une quinzaine d'années, l'offre du genre a littéralement explosé, et il n'est plus nécessaire d'organiser son voyage, et

encore moins de disposer d'un bateau. Guides et agences spécialisées proposent des séjours alliant mer et montagne dans tous les coins de la planète. De l'Antarctique au Groenland, en passant par la Norvège, l'Islande, le Spitzberg, la Corse, les Baléares ou la Grèce.

#### Marins montagnards, et inversement

Ainsi, depuis plusieurs années, des guides de montagne se sont mis à la voile, et des marins sont venus à la montagne, afin de rapprocher ces deux mondes. Le plus célèbre d'entre eux est Eric Loizeau, qui a passé, dans les années 80, de la course au large à l'alpinisme et a même gravi l'Everest. Il s'est récemment illustré sur un parcours par le passage du nord-ouest et au Kamtchatka avec l'expédition Maewan. Egalement issu de la course au large, Thierry Dubois, ancien





La Louise, le voilier de Thierry Dubois, dans les fjords du Groenland



du fameux Vendée Globe, a construit, en six ans, son propre bateau d'expédition, *La Louise*, et offre, depuis 2010, des voyages au Groenland et en Islande. «Je n'ai jamais envisagé la course au large comme une finalité», raconte le skipper. Et de poursuivre: «Je suis d'abord issu de l'école de croisière, c'est plus proche de ma culture. J'aime faire partager ma façon de naviguer, et emmener des gens dans des contrées que personne ne propose. Je n'ai pratiquement pas de concurrents sur le Groenland, par exemple.»

#### Une offre suisse

Plus proche de nous, le guide et également constructeur de bateaux, Blaise Mariller a acquis des parts dans un voilier de 30 mètres et aborde sa seconde saison avec des voyages nordiques. «A force d'affréter des bateaux pour les séjours bateau-ski ou bateau-escalade, je me suis dit qu'il pourrait être intéressant d'avoir mon propre support, avec d'autres passionnés. Le projet s'est mis en place et, en saisissant des opportunités, nous avions acquis, en octobre 2016, *Bexplorer*, un voilier de 90 pieds (30 mètres) en aluminium. Qui nous permet, aujourd'hui, d'accueillir douze passagers.

Nous naviguons dans les régions polaires, pour skier en hiver et au printemps, et faire de la randonnée, du VTT, du base jump et du parapente en été.»

Dans la région de Bex, George Zoganas, guide de montagne, skipper et gardien de la cabane des Audannes, a entrepris, en 2010, la construction de son propre bateau de 15 mètres, en aluminium. «C'est un projet de longue haleine. Mais, comme j'ai mené plusieurs voyages voile-escalade avec des unités de location, j'ai eu envie de faire mon propre voilier. Je projette des sorties en Méditerranée, avec de l'escalade ou de la randonnée.»

#### Où aller?

Accessible à tous, la destination mer-montagne la plus classique est, aujourd'hui, celle des Alpes de Lyngen, en Norvège. Elles entourent la ville septentrionale de Tromsø et comportent de nombreux avantages. Vols réguliers, courtes distances en mer et importante flotte disponible sur place. Il est en effet possible de prévoir un séjour sur un voilier en tout petit comité, ou sur une unité plus importante, équipé avec tout le confort. La bonne saison se situe entre la mi-mars et la fin d'avril et les conditions de ski sont généralement excellentes. Cependant, il existe d'autres sites très intéressants en Norvège. «Le bateau n'est pas indispensable pour les Lyngen, explique Blaise Mariller. Mais il amène surtout une autre dimension. Personnellement, je préfère proposer d'autres régions plus sauvages.»

L'Islande et le Groenland, qui sont des spécialités de *La Louise* rencontrent également un franc succès. «Je repars chaque année de Bretagne vers l'Islande, sans clients, car c'est une navigation difficile, raconte Thierry Dubois. Je passe avril et mai sur l'île, avant de partir pour le Groenland. J'attaque ma huitième saison, et je suis plein à 100% sur ce créneau. Il faut dire que nous proposons des sommets vierges, des premières à skis. Je consacre toujours du temps pour faire de nouvelles reconnaissances avec des guides, pour élargir mon offre.» Durant l'été, *La Louise* garde de la place pour des expéditions, notamment en Terre de Baffin, terrain favori des amateurs de big wall.



Débarquer tout le monde avec le matériel impose parfois plusieurs voyages en annexe

#### Quarantièmes rugissants

Le Grand-Sud est également envisageable, mais il doit être abordé complètement différemment. Pour rester dans une configuration relativement simple, les canaux de Patagonie présentent un véritable intérêt, particulièrement pour les amateurs de nature sauvage. Mais le must est évidemment l'Antarctique. Les départs se font d'Ushuaia, et les voyages durent guatre semaines au minimum, avec cing jours de navigation dans des mers hostiles pour rejoindre le continent blanc. «La difficulté est de trouver un bateau, car il y en a peu, et ils doivent être réservés plus d'un an à l'avance, confie Marc Decrey, qui avait organisé une expédition sur place, en 2013. C'est un voyage éprouvant et engagé. On ne va pas skier en Antarctique, mais on utilise les skis pour découvrir. C'est une autre approche. Sur place, il y a d'innombrables possibilités de sorties à la journée. Nous avions fait neuf sommets, ce qui est énorme. Il est aussi possible de viser des montagnes à plus de 2500 mètres. Pour ceux-ci, comme le Mont-Français, il faut, en plus, prévoir une logistique d'expédition sur place, avec des pulkas et du matériel de bivouac.» Jérôme Poncet, skipper de *Damien* et maintenant propriétaire de Golden Fleece, propose au départ des Falklands toutes les destinations Antarctique, notamment la Géorgie du Sud. Très spécialisé, il accueille plutôt des expéditions scientifiques et cinématographiques, mais il va là où personne d'autre ne va.

#### Les sites à consulter:

www.bexplorer.com - Le voilier de Blaise Mariller et son programme. www.guide-montagne-mer.ch – Le site de George Zoganas. <u>www.lalouise.fr</u> – Le site de Thierry Dubois et son offre complète. www.voile-australe.com – Les expéditions australes sur *Podorange*. www.goldenfleecexp.co.fk - Le site de Jérôme Poncet, premier plaisancier à avoir navigué en Antarctique, et véritable expert des îles australes, comme la Géorgie du Sud.

www.chamade.ch - Le site de Marc Decrey, avec de magnifiques vidéos de son expédition en Antarctique.

Aussi au soleil

George Zoganas, qui compte terminer son bateau d'ici à 2020 est plutôt orienté vers des destinations ensoleillées. «Les îles de la Méditerranée sont idéales pour allier voile et montagne. Les projets de voile-escalade ou de voile-randonnée doivent d'abord être abordés comme des vacances. Celui qui veut avaler un maximum de longueurs ne doit pas se tourner vers ce genre d'offre, car les contraintes imposées par le voilier demandent de la flexibilité. En revanche, c'est très fun et sympa de vivre à bord et d'aller grimper, quand c'est possible, ou de faire une randonnée itinérante, et de retrouver le bateau chaque soir. Les calanques du sud de la France, les Baléares, la Corse ou la Grèce regorgent de coins idylliques tant pour la voile que l'escalade.» Le «deep water soloing», discipline qui consiste à grimper au-dessus de l'eau en solo, est encore parfaitement adapté au voilier, et George Zoganas dispose d'une bonne expérience sur le sujet. «Lorsque nous pratiquons cette discipline, nous allons d'abord explorer les lieux en «snorkling»,





Selon les régions, les rencontres insolites peuvent faire partie du séjour

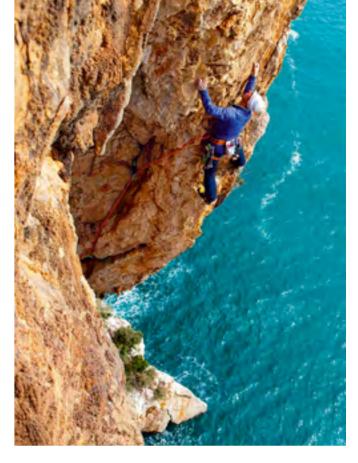
avant de grimper, car c'est bon pour la tête d'avoir vu de ses propres yeux ce qu'il y a dessous. Même si on connaît grâce aux topos les niveaux d'engagement.»

Les situations où le bateau devient un refuge itinérant sont ainsi nombreuses, et il n'est pas forcément nécessaire d'avoir le pied marin pour goûter au mixte mer-montagne. Lyngen, Kalymnos ou les Baléares sont à la portée de tous. Ceux qui veulent envisager des destinations plus lointaines doivent toutefois se rappeler que ce moyen comporte des contraintes, et que les programmes ne peuvent pas toujours être tenus. Le confort à bord doit également être pris en compte. Promiscuité, humidité, mal de mer et limite des ressources comme l'eau sont des réalités qui n'existent pas forcément dans un refuge. Il est dès lors impératif, et ce quelle que soit la destination, de bien choisir son prestataire et de miser sur son expérience pour préparer un séjour.

Il n'en demeure pas moins que l'accès à la montagne par la mer ouvre des perspectives souvent inconnues des alpinistes, lesquelles méritent véritablement d'être découvertes.



L'annexe permet le lien entre le bateau principal et la terre





#### Combien ca coûte?

Les prix sont variables et dépendent du niveau de confort recherché. Pour les Alpes de Lyngen, on trouve des tarifs dès 3000 euros la semaine, tout compris, au départ de la Suisse. Plusieurs guides suisses réservent des bateaux d'année en année, et proposent des voyages clé en main. A bord de *La Louise*, un séjour au Groenland coûte 250 euros par jour et par personne en pension complète, hors vols, hors frais de quide et d'activités annexes. Et, pour ceux qui envisagent d'aller en Antarctique, il faut prévoir un budget important. Les offres pour un voyage de quatre semaines, sur un voilier où le confort est assez restreint, se situent autour des 16 000 euros. Golden Fleece affiche, de son côté, un tarif de 1400 à 1600 euros par jour pour la location de l'ensemble du bateau pour les expéditions. Un prix à diviser par le nombre de personnes présentes à bord, soit six à huit.





### Les différents mousquetons et des sangles pour bien commencer la saison de grimpe

Le printemps et ses températures clémentes invitant les grimpeurs à sortir des salles, afin de s'oxygéner et de ressentir de nouveau le contact des différentes roches sous leurs doigts, voici quelques mousquetons et des sangles couramment utilisés pour les pratiques les plus courantes.

#### Les mousquetons

L'ampleur de la gamme des mousquetons proposée aujourd'hui rend souvent perplexe lorsqu'on est dans un magasin, les marques élargissant leur offre chaque année avec de plus en plus de formes, mais aussi de matériaux différents, correspondant à diverses utilisations. Pour des questions de poids, ceux qui sont dévolus à l'escalade sont quasi uniquement fabriqués en aluminium et dotés d'un mécanisme confortable qui permet de bien les tenir en main. Ils devront satisfaire la norme EN12275 en Suisse et en Europe et devront résister à une force d'au moins 20 kN dans le sens longitudinal.

Pour la via ferrata, une résistance d'au moins 26 kN sera exigée, car, en cas de chute, ils seront exposés à des forces plus élevées. Pour commencer, voici les termes à connaître lorsqu'on parle de mousquetons.





#### Mousqueton normal

Il s'agit d'un mousqueton sans verrouillage, à utiliser quand le mousqueton n'est pas seul à assumer la sécurité (par exemple, un mousqueton porte-outils). Le but est d'avoir un mousqueton facilement manipulable, la rapidité de l'utilisation sera privilégiée et un système à verrouillage ne serait pas confortable et pratique pour les dégaines. Ce système existe en variantes «doigt plein» et «doigt fil» (wiregate).

L'avantage du «doigt fil», qui est de plus en plus présent sur le marché, est d'offrir plus de résistance si le mousqueton frappe violemment une structure solide, telle qu'un rocher ou une barre en métal lors d'une chute, tout en étant un peu plus léger que le système standard «doigt plein».



#### Mousqueton de sécurité

Les mousquetons de sécurité a le doigt protégé contre une ouverture intempestive par une bague qui se déplace ou se dévisse. Le mousqueton pourra être ouvert uniquement en déplacant le système de blocage.



#### Mousqueton à vis

Contrairement au mousqueton de sécurité, la bague de sécurité est placée sur un filetage, ce qui offre une protection encore supérieure, car il faut au moins trois tours pour l'ouvrir.

Ces systèmes à vis sont à utiliser si, en cas de rupture du mousqueton, la chaîne de sécurité serait interrompue.



### Mousqueton avec verrouillage automatique et ouverture double action (twist-lock)

Dans ce cas, la bague est si longue qu'elle couvre la jonction entre le doigt et le corps du mousqueton, même quand il est ouvert. Un ressort permet de faire un quart de tour autour du doigt, afin de déverrouiller le mousqueton. Attention cependant à la sensibilité aux frottements par la corde ou l'équipement pouvant provoquer un déverrouillage accidentel de la bague, et donc du doigt dans le même mouvement. Cet inconvénient a poussé les fabricants à développer une ouverture triple action, dont les actions sont indépendantes.



### Mousqueton avec verrouillage automatique et ouverture triple action (tri-lock)

Trois actions indépendantes vont être nécessaires à l'ouverture d'un mousqueton de ce genre, ce qui rend leur usage plus sûr que les versions twist-lock. Le déverrouillage accidentel ne sera pas possible.



#### Mousqueton pour demi-nœud d'amarre

Le but est de faciliter l'assurage avec un demi-nœud d'amarre. Il s'agit d'un mousqueton de sécurité en forme de poire. La tête large du mousqueton permet au nœud de sauter d'un côté à l'autre lorsqu'on donne du mou et ravale la corde. Le bout le plus étroit évitera que le mousqueton tourne lors de la pratique.

#### Kit de via ferrata avec deux mousquetons

Les mousquetons de via ferrata font partie de la longe destinée de cette pratique. Ils seront plus grands et plus résistants, leur ouverture est plus importante.

Il est impératif de pouvoir comparer ce que proposent les différentes marques, afin de trouver le modèle le plus agréable à manipuler, car ces mouvements seront répétés un très grand nombre de fois dans la progression.

Le type de verrouillage (twist-lock ou ball-lock) dépendra des habitudes et de la morphologie des mains de la personne.

#### Mousqueton simple

Les mousquetons issus des quincailleries ne disposent pas de système de sécurité contre les ouvertures intempestives et sont à utiliser uniquement lors de transport ou de fixation du matériel.

A ne pas utiliser comme équipement de protection individuelle contre une chute ou dans une chaîne d'assurage!



#### Mousquetons porte-outils

Ces mousquetons sont uniquement destinés au transport et à la fixation de petits objets sur le sac ou les habits du grimpeur et ne sont munis d'aucune résistance ni de sécurité pour toute autre utilisation.

#### **Entretien**

Un mousqueton limé ou avec un mécanisme défectueux devrait immédiatement être remplacé! Il est conseillé de laver les mousquetons sales à l'eau tiède avec du savon doux et de bien les laisser sécher. Il est possible de lubrifier le mécanisme de verrouillage avec une huile sans acide ou un produit à base de silicone. En cas de doute concernant un mousqueton, nous vous conseillons vivement un remplacement.

#### Cordelette et sangles

Les cordelettes (diamètre de 2 mm à 8 mm) et les cordes statiques (diamètre de 9 mm à 12 mm) n'offrent qu'une élongation minimale. On parle de corde «statique» si une corde ne s'allonge pas de plus de 5% et ne pourra donc amortir une chute.

Elles sont utilisées comme cordes fixes lors d'un rappel, comme cordes d'escalade, escalade bigwall ou pour la spéléologie.

On utilisera la cordelette pour des manipulations, telles que les prussik, pour fixer du matériel au baudrier ou pour du mouflage.

Les sangles ont aussi une élongation réduite, l'absorption du choc, en cas de chute, sera insuffisante et même une petite chute pourrait avoir des conséquences dramatiques.

En escalade, on utilise les sangles pour la construction de relais, pour un assurage, comme sangle d'auto-assurage et pour bien d'autres utilisations.

Les études de Pit Schubert décrivent, depuis 1994, les dangers liés à la présence de nœuds sur toutes les sangles, nous vous recommandons de prendre connaissance des différents résultats, afin de porter un autre regard sur certaines mauvaises habitudes.

Il est donc conseillé de ne plus utiliser du tout de nœud de sangle (ou nœud de la mort), mais de pratiquer uniquement avec des sangles cousues et disponibles en différentes formes et longueurs.

Toute sangle ayant une couture défectueuse ou des traces de brûlure doit être immédiatement remplacée.

Il existe des sangles dans différents matériaux. Voici un tableau qui vous donnera une meilleure idée du choix à faire en fonction de la pratique.

Matériau	Elasticité	Point de fusion	Résistance à la coupure	Résistance aux UV
Nylon	Env. 37%	Env. 255°	Faible	Moyenne
Dyneema	Env. 2.7-3.5%	Env. 130°	Elevée	Moyenne
Kevlar	Env. 2-4%	Env. 550°	Moyenne	Moyenne

Une utilisation régulière, plusieurs fois par mois, obligera le grimpeur de changer de sangles au minimum tous les deux ans.



Publicité





Leonidio et la longue paroi du Big Red Wall, Kokkinovrachos, Great Greece

### Escalades au pays des Dieux

#### TEXTES, INFOS, CROQUIS, PHOTOS: CHRISTINE, CLAUDE ET YVES REMY

Malgré la crise, la Grèce témoigne d'une étonnante vitalité; sa joie de vivre ne faiblit pas ou peu et son légendaire accueil est toujours d'actualité. Après l'incontournable Kalymnos, la Grèce continentale propose mieux encore: des milliers de couennes à gravir dans tous les niveaux. Il faut dire que, au-delà des clichés plage-mer-soleil, on découvre un pays montagneux truffé de parois, de gorges et de falaises. C'est le Péloponnèse, encore méconnu il y a peu, qui offre le plus grand choix de sites et de voies modernes à découvrir.

#### Leonidio

Leonidio, sur la côte est du Péloponnèse, est le nom grandissant dans le milieu de la planète grimpe, de l'automne au printemps, surtout lors de la froide saison. La ville est protégée des intempéries par de longues parois. Les locaux le disent: «Ici, c'est un véritable four, bien en hiver, l'enfer en été; heureusement qu'il y a la mer.» Récemment, plus de 1000 longueurs ont été équipées. Ce sont essentiellement des couennes, mais il y a aussi des voies sur des falaises hautes de 250 mètres qui dominent directement la ville, lui donnant une touche alpine, d'autant plus que, en hiver, les sommets au loin sont souvent enneigés. Ici, le rocher est ni celui de Kalymnos ni celui du Verdon, il est très varié avec des secteurs aux colonnettes hallucinantes, des parois déversantes ou d'autres massives aux couleurs changeantes. Mais il y a surtout de longs murs verticaux ou presque aux multiples prises offrant des voies abordables, équipées nickel comme rarement. Oui, Leonidio est propice pour la grande majorité des grimpeurs, soit ceux du 5 au 7a. Ainsi, en ianvier 2015, nous avons vu Marcel Remy, 92 ans, faire des couennes en tête dont le 5c FSOL à Mad Wall, dans le cadre d'un film que Mammut a réalisé sur lui.

A seulement trois heures et demie de route depuis l'aéroport d'Athènes, Leonidio est unique avec sa touche «seule au monde», la nourriture est excellente, son ambiance merrocher a même inspiré le grand gourou de l'escalade d'Allemagne, Volker Leuchsner, qui a déclaré: «Ici, c'est génial, on vient grimper, manger, dormir et recommencer.»



Yves Remy & Christophe Botfield, Open gate, 6c, Big Red Wall, Leonidio, Great Greece



Marcel Remy, 92 ans, arrive au relais de FOSL, 5c, Mad Wall, Leonidio, Great Greece





Yves Remy, Güllich, 7a, Panagia, Leonidio, Great Greece

Dans cette Grèce où le soleil est omniprésent, tout comme l'ambiance typique du pays et la mer jamais loin, vous trouverez sans peine des escalades inoubliables et, pour les jours de repos. des visites à ne pas manquer, que ce soit celles touristiques réputées ou les beautés naturelles du pays, souvent méconnues.





Les voies Aghios, Tanaïs, We salute you, Federer, Leonidio, Great Greece

#### Informations pratiques générales

On trouve quasiment tout sur le net ainsi que dans Le guide du routard et Lonely Planet. Liens utiles pour l'escalade: climbareece.com et climbina in Leonidio

**Topo:** LA référence est celui d'Aris Theodoropoulos, il signe. après ceux de Kalymnos, un autre chef-d'œuvre avec son second «Best of Greece», d'avril 2017, clair, précis, truffé de renseignements pratiques (transport, logement, les bons restos...) avec, bien sûr, un choix des plus belles escalades à travers tout le pays.

Matériel: Usuel pour la couenne, corde de 80 mètres, 20 dégaines. Pour les grandes voies: encordement à 50 mètres ou corde à double de 100 mètres, 15 dégaines, une gamme de rocks est toujours utile.

Secours: 112 (international free call). Le service médico-hospitalier est plutôt excellent en Grèce, mais, pour les secours en parois, il faut compter sur les clubs bénévoles.

Déplacement: La voiture est le moyen le plus pratique. Lorsqu'on sort des circuits touristiques, le grec n'est pas toujours traduit, y compris sur les panneaux. Pour faciliter le séjour, un GPS ou des notions de grec peuvent être utiles. Parfois, il n'est pas facile de s'y retrouver, car un nom (lieu, voie...) peut posséder plusieurs écritures, cela fait partie de l'ambiance. Un excellent service de bus couvre tout le pays





La ligne de bus Martigny-Aoste offre des possibilités de traversées intéressantes, surtout pour le ski de rando. Quelques exemples: de Bourg-Saint-Bernard à Etroubles par le col d'Annibal; par le sommet du Vélan, avec descente sur Etroubles par versant sud. Ou encore, mais plus loin: accès au versant italien du Mont-Rose, visite du massif et descente sur Zermatt. A Aoste, les correspondances pour les vallées latérales (train, puis bus), notamment pour Cervinia et Gressoney sont tout à fait acceptables.

Malheureusement, cette ligne a subi plusieurs coups durs, ces dernières années. Le premier a été l'interdiction du cabotage. Avant cette interdiction, la ligne était aussi utilisée pour le transport local, ce qui assurait un certain taux de remplissage. Renseignements pris auprès de l'Office fédéral des transports, on m'a répondu que cette mesure résultait de l'application de l'Accord Suisse-Europe sur les transports. Or, cet accord ne fait qu'interdire le cabotage de l'opérateur d'un pays (TMR pour la Suisse) sur territoire étranger. Sur d'autres lignes transfrontalières pourtant, le cendre à chaque arrêt à partir de Brique (par exemple à

Deuxième coup dur: la suppression de la subvention par l'Etat du Valais.

Et enfin: élagage drastique de la desserte à trois jours seulement par semaine durant une bonne partie de l'année. La volonté de développer cette ligne fait pourtant explicitement partie de la «Stratégie d'avenir» de la Conférence transfrontalière Mont-Blanc, à laquelle prennent part les représentants des communes de l'Espace Mont-Blanc et de l'Etat du Valais, Département de l'économie et du tourisme (DET).

J'ai tenté d'alerter un certain nombre d'associations (Parti des Verts, ATE, Club Alpin Suisse, Mountain Wilderness et Pro Mont-Blanc) qui, toutes, cherchent à limiter l'usage du transport individuel motorisé (la voiture) pour les activités de loisirs. Cela en plus des courriers échangés avec l'OFT, le DET, le TMR et le coordinateur de l'Espace Mont-Blanc.

Effet: zéro. Finalement, le seul moyen de sauver cette ligne... est de l'utiliser et de protester lors de chaque **réduction de la desserte**. Donc, avis à vous, chers clubistes «peau-de-phogueurs»: de belles aventures vous attendent. Le cas du Martigny-Aoste n'est pas atypique des problèmes que rencontrent certaines lignes transfrontalières, notamment dans le Jura. A chaque fois, le scénario est semblable: au fur et à mesure que la desserte s'étiole, les gens se désintéressent de la ligne et finissent par oublier qu'elle

pour la Commission environnement



### Séverine Evéquoz refuse de choisir entre ville et montagne

#### **TEXTE: REBECCA MOSIMANN**

Préserver la nature sans la mettre sous cloche motive, chaque jour, la politicienne et la nouvelle présidente de la Commission de l'environnement.

Derrière ses grandes lunettes rondes, les yeux bleus de Séverine Evéguoz expriment toute la palette de ses émotions. Sans filtre et avec beaucoup de spontanéité. Armée de son casque à vélo – le moyen de transport qu'elle utilise dans sa ville de cœur, Lausanne –, la politicienne verte se déplace en train pour rejoindre Genève où elle travaille comme cheffe du programme Nature en ville, à l'échelle cantonale. Quand elle participe à une course en montagne avec les membres du Club, elle privilégie le covoiturage, mais ne boude pas non plus une virée en moto, son petit plaisir, les belles journées d'été. «J'accepte mes incohérences, reconnaît la Vaudoise de 37 ans. Il est difficile d'être totalement exemplaire sur le plan écologique. Je ne veux pas donner de leçons. Je ne fais pas tout juste, mais j'aime m'inspirer de projets positifs comme ceux présentés dans le film *Demain*, qui m'a beaucoup parlé.»

La nature! Véritable colonne vertébrale de sa vie personnelle et professionnelle, elle a guidé ses choix depuis son enfance. «Mes parents nous emmenaient marcher dans la région du glacier du Rhône ou de Derborence, et nous montraient la beauté de ces coins. Avec un grand-père vigneron gu'elle accompagnait dans son travail de la vigne, un père agronome, amoureux des arbres et des abricotiers en particulier, la jeune femme s'intéresse très jeune à la flore, aux espaces immaculés qui l'émeuvent à leur simple évocation. En particulier son «petit coin de paradis», un mazot familial à l'alpage de Flore au-dessus des Mayens de Conthey où Séverine Evéquoz

s'évade régulièrement pour recharger les batteries et prendre un peu de recul loin du stress de ses semaines très remplies. «C'est cette nature intacte que je voudrais montrer. Défendre ces régions préservées, s'enthousiasme-t-elle. Mais sans les mettre sous cloche pour autant. Il faut pouvoir garantir un libre accès à tous. Mieux les connaître permet de leur prêter davantage d'attention. Ces valeurs sont celles que défend la Commission de l'environnement, et je suis fière de la représenter», explique celle qui en devenue la présidente, au début de l'année.



Après un CFC de fleuriste, elle décide de poursuivre ses études et se lance dans une formation d'ingénieure en gestion de la nature. Elle veut agir. Et son engagement prend une tournure politique lorsqu'elle fait ses débuts, à 18 ans, au Conseil communal de son village d'origine Chessel, dans le Chablais vaudois, sous les encouragements de sa maman. Ce n'est que quelques années plus tard, quand elle s'installe à Lausanne, en 2008, qu'elle trouvera une famille politique chez Les Verts où elle sera élue pour une législature au niveau communal, avant de devenir députée au Grand Conseil vaudois en 2017. Attachée à sa ville, elle se considère être une citadine ouverte sur la nature. «Même si j'adore Lausanne, j'ai aussi besoin de m'en échapper.» Au Club Alpin, qu'elle rejoint en 2013 pour se perfectionner à la grimpe, elle trouve une nouvelle tribu et un groupe d'amis soudés. «J'ai adoré la simplicité des relations entre les gens. Ici, chacun enlève sa casquette professionnelle. On est là pour passer des moments privilégiés sans tenir un rôle.» L'escalade la conduit à la découverte du ski de randonnée. «Un vrai coup de foudre.» S'ensuivent de nombreuses premières fois riches en émotion: de la Haute Route, Chamonix-Zermatt, à son premier 4000, le Bishorn en 2016, avec son cousin quide de montagne et des amis de la section. «Je garde aussi un souvenir particulier d'une course au Grand-Paradis avec le Club où la confiance dans le groupe m'a permis d'arriver au bout. Un moment incroyable où j'étais fière de m'être surpassée.»



Rouguetin au col de Rise

J'adore parcourir nos montagnes... des altitudes les plus basses jusqu'aux sommets les plus hauts. Que ce soit de la randonnée, de l'escalade, une sortie à skis ou de l'alpinisme, la montagne nous réserve toujours des moments inoubliables que nous ramenons dans la plaine comme des petits trésors.

Mario Lepore



Au sommet de la Dent de Corj



L'Allalinhorn lors de la descente de l'Alphubel



En montant à la cabane Panossière



Coucher du soleil au Motto della Croce (TI)

Traversée du glacier d'Aletsch

### Nutrition et ski alpinisme

Randonnées du week-end. Patrouille des Glaciers ou courses nocturnes. Ces formes de pratique du ski-alpinisme ont pour points communs l'effort prolongé, l'exposition au froid et à une altitude élevée, ce qui met les réserves de l'organisme très fortement à contribution. Les pertes d'eau augmentent aussi substantiellement.

Les réserves énergétiques que l'organisme demande durant l'effort sont principalement celles de graisses et de glucides (sucres). Lente, la production énergétique issue des graisses ne parvient pas à fournir plus de la moitié des besoins. Elles sont, en revanche, secondées par les réserves de alucides. moins abondantes, mais à haut débit énergétique. En résumé, en ski-alpinisme, les besoins en glucides et en eau sont augmentés, comme c'est le cas de tous les sports d'endurance. Cependant, elles le sont de manière plus prononcée à cause du froid et de l'altitude.

**En préparation**, il s'agira donc de s'assurer que ses réserves de glucides sont suffisantes et que le sportif est suffisamment hydraté. **Durant l'effort**, un apport de glucides pourrait s'avérer nécessaire pour maintenir le rythme. Une bonne stratégie d'hydratation visera à maintenir l'équilibre hydrique. Après l'effort, on cherchera à récupérer ses réserves énergétiques et d'eau pour permettre une bonne récupération de sa capacité physique.

Traditionnellement, proposait une une alimentation riche en sucres lents pour optimiser les réserves en préparation. Pâtes, pain et riz sont souvent cités comme des sources efficaces. D'autres aliments, comme les légumineuses ou les fruits sont autant de sources de qualité. Avant une randonnée, nul besoin de booster ses réserves. Une alimentation quotidienne normale et variée suffit. Pour préparer une compétition, on a longtemps proposé des stratégies intensives de plusieurs jours d'une alimentation très riche en glucides. Efficaces, ces techniques ont aussi leurs revers. Aujourd'hui, on préfère une prise modérée à élevée de glucides par jour, les vingt-quatre à guarante-huit heures précédant la compétition. On suggère aussi, dans la mesure du possible, un dernier repas trois à quatre heures avant la compétition. Inutile toutefois de se surcharger, à ce moment. Quant à l'eau, une hydratation régulière suffit.

Durant un effort de moins de guarante-cing à soixante minutes, il n'est pas forcément nécessaire d'ingérer des glucides: ils n'auront pas le temps d'être métabolisés. Audelà, et en particulier en compétition, les glucides ingérés vont prévenir la baisse de capacité. On conseille d'ingérer de 30 à 60 grammes de glucides à l'heure, ce qui correspond à une à trois portions standard (barre, gel, boisson énergétique). Des combinaisons de fruits, de fruits secs ou d'autres aliments à base de céréales savent aussi satisfaire aux besoins. Il conviendra toutefois de commencer dès le départ, du moins en compétition, car le processus d'absorption est long. Quant à l'hydratation de 0,4 à 0,8 litre par heure d'eau est recommandé, selon la sudation et la tolérance de chacun, ainsi que des conditions environnementales. Une pincée de sel de cuisine ou une boisson énergétique comprenant du sodium peuvent aider à I'hydratation.

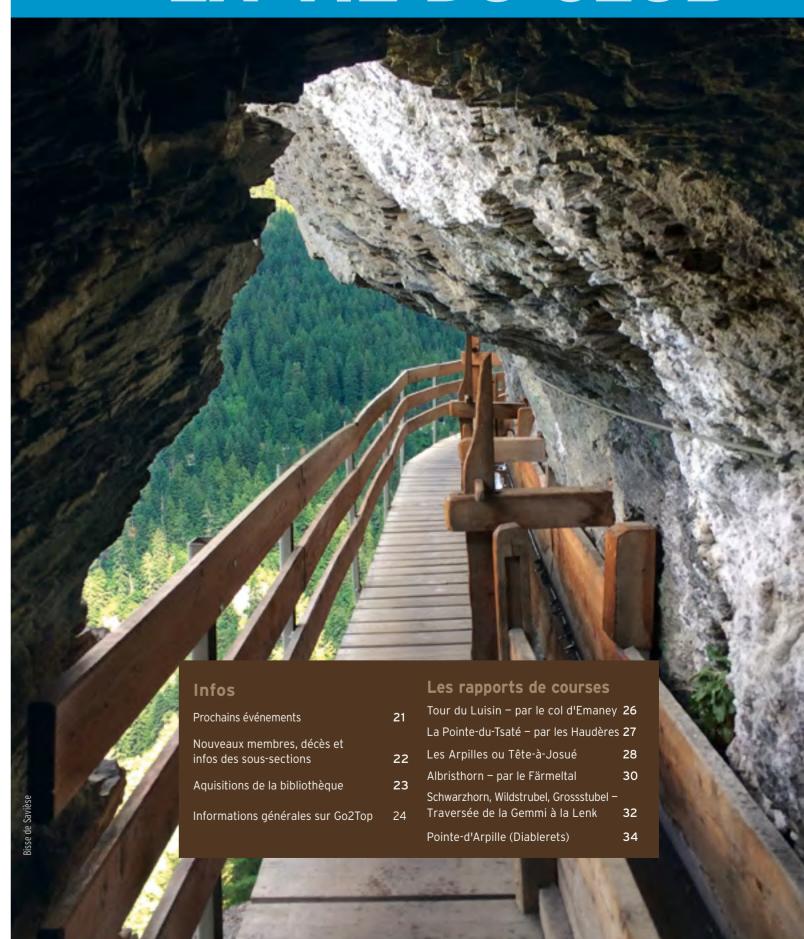
Après l'effort, en conditions normales, un à deux jours d'une alimentation variée permettent de récupérer ses réserves. Si aucune compétition ou entraînement intensif n'est envisagé à courte échéance, aucune stratégie nutritionnelle ne sera nécessaire. A contrario, l'ingestion de sources denses en glucides, voire en glucides et protéines, peut s'avérer utile immédiatement après l'effort pour récupérer rapidement son potentiel athlétique. Boire à sa soif doit suffire à retrouver rapidement ses réserves d'eau.

En conclusion, les besoins et les recommandations aux sportifs d'endurance s'appliquent au pratiquant de skialpinisme. Le froid et l'altitude exacerbent les exigences nutritionnelles. Elles peuvent aussi compliquer leur mise en place. Il convient donc d'exercer ses stratégies avant de les appliquer à la compétition. Cet entraînement nutritionnel permettra aussi d'identifier les aliments qu'on apprécie, d'écarter ceux qu'on digère mal et d'ajuster les quantités. Le mieux est, en effet, parfois l'ennemi du bien... Quant aux compléments alimentaires, certains peuvent donner un petit coup de pouce. Mais très mineur par rapport à ce qu'une alimentation qualitative permet.

Bonne course! Vidysport



# LA VIE DU CLUB



#### AGENDA - MAI - JUIN 2018

Mercredi 23 mai - 19 h 45

Soirée familiaire, film et concert → voir encadré

Mercredi 27 juin dès 18 h

Soirée à la grotte de la Borde → voir encadré



**Diane Mottier** 

Chère Diane.

Quelle tristesse quand on voit cette montagne depuis notre balcon. Tu voyais également cette belle pente depuis le tien.

Pourquoi montez-vous là-haut? Vous prenez des risques! C'est toujours la question des personnes qui ne connaissent pas la montagne.

On pourrait se justifier en prétendant que c'est pour fuir une société de plus en plus futile et matérialiste, pour se surpasser. pour vaincre des peurs. A chacun son plaisir...

Pour nous, c'est surtout pour v vivre des bonheurs simples et des amitiés vraies.

Après les grands questionnements sur la vie, la mort et les épreuves du quotidien, la vie reprendra son cours. Mais la seule question que l'on voudrait te poser c'est: «Est-ce que la poudreuse est bonne, tout là-haut?»

Amitiés.

Tes amis de la montagne

#### Raphaël Abbet

Doté d'une forte personnalité très attachante, Raphaël s'est engagé durant une trentaine d'années, entre 1973 et 2013, au sein de la Commission de l'immeuble de la section des Diablerets. Il a présidé la Commission des cabanes de 1976 à 1982 et celle des chalets de 1980 à 1982.

F. Gindroz

### **SOIRÉE FAMILIÈRE**



#### organisée par le Groupe de photographes et la Fanfare du Club Alpin section CAS-Diablerets

Chères amies et chers amis de la section des Diablerets. vous êtes cordialement invités, avec votre famille et des connaissances, à participer à la soirée familière du mercredi 23 mai 2018, à 19 h 45, dans la grande salle, rue Beau-Séjour 24, à Lausanne

L'entrée est gratuite et la buvette sera ouverte à l'entracte. Au programme:

• Concert de la Fanfare du Club Alpin avec un nouveau directeur





#### • Fred Lang, «Retour en terres de volcans aux Molugues (Indonésie) et en Ethiopie».

En ianvier 2017, Fred a suivi une expédition volcanologique sur les volcans Dukono et Ibu en Indonésie dans un environnement d'une céleste beauté, avant de revenir en Ethiopie sur l'Erta Ale et le Dallol. Les films et les photographies prises par drones vous feront mieux saisir la différence entre volcans effusifs et explosifs.

Les amateurs de découvertes exotiques ne pourront qu'être séduits par ces régions sauvages.

Fred répondra à toutes vos questions et mettra à votre disposition un petit dossier explicatif. Durée de la projection 60 minutes.

André Laurent et Robert Pictet

Venez nombreux à cette soirée où vous êtes les bienvenus

Publicité



#### «Allegra e bainvgnü» dans la réserve de la Biosphère de l'UNESCO du Val Müstair

Découvrez les plus beaux circuits . de montagne et de randonnée de notre vallée et profitez de notre nospitalité. Les groupes sont égalnent les hienvenus

#### HOTEL CENTRAL LA FAINERA Claudia Bättig, hôtesse d'accueil

CH – 7535 Valchava Tel +41 (O)81 858 51 61 www.centralvalchava.ch

#### La commission des archives et le groupe des photographes vous invitent à la soirée à la grotte de la Borde



Pour honorer la tradition et la convivialité clubistiques. tous les membres de la section sont invités à partager une agape sympathique et bucolique sous forme d'un repas canadien à la

#### grotte de la Borde, berceau de la section le mercredi 27 juin 2018, dès 18 h

Une délégation de la Fanfare du Club Alpin assurera une animation musicale dans ce cadre champêtre. face à la cathédrale de Lausanne



Un repas canadien suppose la contribution culinaire de chacune et de chacun: une petite salade, un gâteau (salé ou sucré), une assiette de fromage ou de charcuterie et, pourquoi pas, un verre de vin (ou d'eau minérale) sont, bien sûr, les bienvenus.

Le café et d'autres surprises seront préparés avec bienveillance par la commission. L'essentiel, c'est votre présence et votre bonne humeur!

Pour faciliter l'organisation de cette soirée, contacter Ruth Liniger (021 647 12 05) pour lui indiguer ce que vous apportez.

#### Qu'on se le dise, tous au berceau de notre section...

Le président de la Commission des archives et son comité, Robert Pictet

Cheminement: la grotte se trouve au nord-ouest du Collège de la Barre, Borde 4, Lausanne, chemin des Ecoliers, direction ouest vers la salle de gym-atelier.

#### Corvée de bois au chalet Lacombe



Couleurs d'automne

Le 30 septembre dernier, nous nous sommes retrouvés une quinzaine au chalet pour scier, bûcher et ranger les dix stères de bois destinées aux saisons 2018-2019, dans un magnifigue décor d'automne. La météo annonçant la pluie pour 16 heures, l'affaire a été menée tambour battant et dans la bonne humeur pour terminer avant la pluie, qui est arrivée presque à l'heure!



La répartition du travail scier, bûcher et ranger



Presque fini! Les grands-mamans inspectent les travaux



Merci à vous tous, familles, amis et clubistes, pour tous les efforts fournis tant au travail du bois qu'à l'intendance de cette journée, pour votre bonne humeur et votre aide si précieuse.

Karine, préposée du chalet Lacombe

20 Passion **Montagne** mai – juin 2018

# **MEMBRES**

### Nouveaux membres

Catégorie: I = Individuel / F = Famille / J = Jeunesse

#### SECTION LAUSANNOISE

l	Baer	Marina	Paudex
l	Bednarova	Dominika	Lausanne
l	Bonnard	Cécile	Le Mont-sur-Lausanne
I	d'Annibale	Isabella	Lausanne
l	de la Touche-Nicod	Isabelle	Saint-Prex
F	Di Lullo	Daniele	Saint-Prex
EF	Di Lullo	Jules	Saint-Prex
EF	Di Lullo	Alice	Saint-Prex
l	Dupont	Fanny	Crissier
l	Ferrisse	Yann	Pully
J	Gonin	Clément	Bercher
l	Gyger	Killian	Echallens
l	Herradi	Jolanda	Montreux
F	Hoffschröer	Fabian	Lausanne
	Kruis	Johannes	Epalinges
	Luisier	Joëlle	Lausanne
l	Manca	Donatella	Lausanne
l	Maret	Melanie	Ecublens VD
	Paris	Stéphane	Lausanne
F	Perriard Di Lullo	Delphine	Saint-Prex
	Petzold	Victor	Lutry
F	Rands	Chris	Lausanne
l	Royan	Cécile	Cully
	Suchet	David	Lausanne
	Synapalos	Dimitrios	Saint-Cergue
F	Töller	Sabrina	Lausanne
l	Varricchio	Stefano	Lausanne
J	Vullyamoz	Arnaud	Le Mont-sur-Lausanne
l	Walther	Marylene	Pully
l	Wehrle	Gabriela	Zurich
J	Wilkinson	Alexandra	Vessy

#### **SOUS-SECTION DE MORGES**

	Cruchon	Sophie	Bretigny-sur-Morrens
1	Fellay	Christine	Belmont sur Lausanne
	Schildhauer	Heike	Morges
1	Straessle	Christoph	Crassier

#### **SOUS-SECTION DE PAYERNE**

	Bidiville	Joël	Granges-près-Marnand
F	De Haas Staub	Anne-Klazien	Granges-près-Marnand
F	Dubois	Magali	Corcelles-près-Payerne
F	Ducreux	Daniel	Corcelles-près-Payerne
EF	Genoud	Hugo	Corcelles-près-Payerne
	Joye	Roman	Montet
<u> </u>	Joye	Nathan	Montet
F	Staub	Pierre-Alain	Granges-près-Marnand
EF	Staub	Noé	Granges-près-Marnand
EF	Staub	llena	Granges-près-Marnand
EF	Staub	Telma	Granges-près-Marnand

#### **SOUS-SECTION DE VALLORBE**

I Le	pori	Fabrizia	Bretonnières



#### **SOUS-SECTIONS**

### Morges

AGENDA – Mardi 26 juin: assemblée, à 19 h 30, à notre cabane Orny II à la Dent-de-Vaulion. Elle sera suivie par des grillades préparées par le comité. Pour nous permettre d'organiser le déplacement et de prévoir suffisamment de victuailles pour tout le monde, veuillez vous annoncer, jusqu'au vendredi 22 juin, auprès de Rita De Greeff (r.degreeff@bluewin.ch ou WhatsApp au 079 471 99 24).

Lors de cette assemblée, les nouveaux membres sont invités à venir visiter notre cabane. En plus de faire de nouvelles connaissances, vous recevrez quelques informations concernant la cabane, l'ambiance de notre groupe et la vie de notre Sous-section.

#### Les mots de la présidente

Cher Jean-Marcel,

Nous te remercions vivement de l'excellent travail que tu as accompli durant ces nombreuses années au sein de notre soussection en tant que caissier.

Avec ton sens de l'analyse, ta bienveillance et tes conseils avisés, tu as encouragé la réalisation de beaux projets qui ont fait évoluer la vie du Club.

Nous garderons un excellent souvenir de tous ces moments si sympathiques passés en ta compagnie, lors de nos comités et des assemblées.

Bonne continuation et nous nous réjouissons de te retrouver sur nos sentiers de montagne quand tu ne seras pas vers la grande bleue. Avec toute notre reconnaissance. Cher Jean-François,

indiquer depuis le sol.

Voilà vingt ans que tu consacres tes jeudis soir au groupe de grimpe de notre sous-section, en hiver comme à la belle saison. Saint-George, est un terrain que tu connais comme ta poche. Chaque petite prise, fissure ou réglette, tu es en mesure de les

Ta bonne humeur communicative fait du bien à tous les participants et permet d'oublier les soucis du quotidien.

La Sous-section Diablerets Morges t'exprime toute sa sincère reconnaissance pour ton engagement et te souhaite une bonne suite de retraite active.

Le comité, Monika

#### Nouveaux chefs de course hiver 1

Toutes nos félicitations à nos nouveaux chefs de course hiver 1: Eric Baudier, Marion Moriggia et Rita De Greeff.

Bravo à vous trois pour la réussite de cette formation et merci de vous investir pour notre Sous-section Diablerets Morges. Nous aurons grand plaisir à faire des sorties sous votre conduite et, surtout, nous espérons que vous aurez beaucoup de satisfaction dans votre nouveau rôle!

Pour le comité. Monika

#### Message du Comité des activités alpines

Comme de coutume, les stamms des mois de juin, de juillet et d'août se dérouleront à la buvette La Véranda du Camping de Morges (du 1<sup>er</sup> juin au 31 août inclus).

#### Château-d'Œx

#### Sortie en raquettes au Pays-d'Enhaut

On nous avait dit que que le seul jour de beau de la semaine serait le mercredi 14 mars. Alors ça y est, on y va! Notre objectif: Pra Cornet. Il a neigé, c'est l'occasion de faire la trace et notre grand François peut s'en donner à cœur joie. Traverse des Charmilles jusqu'à la bosse en dessus, histoire de profiter d'un panorama d'exception. Il n'y a pas de mots pour le décrire. Arrêt à la buvette, les estomacs crient famine. Les grands espaces nous incitent à faire une ronde par Les Brenlaires et les Sciernes avant de plonger dans la descente. Retour au parking, les yeux pleins de ces magnifiques paysages.

Toute bonne chose a une fin et on va pouvoir ranger les raquettes sans regrets.

Mais avant, merci François!





#### Les marcheurs

Le printemps est de retour, les premières fleurs d'avril nous ont déjà conquis et la saison ne fait que commencer. Pour ceux qui ne l'auraient pas encore fait, voici les dates de nos prochaines sorties à noter dans l'agenda:

Mercredi 16 mai Les hauts de Rossinière Mercredi 13 juin Sazième et Clé Cabane Prarochet

#### Dernières acquisitions de la bibliothèque

#### Alpes Les plus beaux circuits de randonnées

Collection Rando-Evasion Editions Glénat

Voici le temps de planifier ses randonnées d'été, et ce livre tombe à pic.

Dans la belle collection Rando-Evasion, ce topo décrit une vingtaine de circuits de quatre à quinze jours dans toute la chaîne des Alpes, des Alpes maritimes entre la France et l'Italie aux Alpes juliennes autour du Triglav en Slovénie. Le livre ne décrit pas seulement le parcours avec une carte, le détail des étapes et les hébergements, mais présente aussi les cultures et les communautés qui vivent dans ces régions.

Les itinéraires sont répartis dans tous les pays ayant signé la Convention alpine, soit la France, l'Italie, la Suisse, l'Allemagne,

le Liechtenstein, l'Autriche et la Slovénie. Cette publication propose des circuits connus, tels les Tours du Mont-Blanc ou du Cervin, mais aussi des treks dans des régions injustement restées dans l'ombre, comme le Gross Litzner, la Civetta, le Hoher Dachstein, ou le Mon-Viso.

#### Mont-Blanc Mario Colonel

Mario Colonel Editions



Mario Colonel est un photographe professionnel, spécialiste des photos de montagne et a longtemps été reporter pour *Montagne Magazine*. Depuis 2007, il dirige une galerie à Chamonix où il est installé depuis longtemps. Pour marquer ses 25 ans de photos, il nous a offert dans ce beau livre, grand format, un florilège de ses meilleures photos du Mont-Blanc. Il nous fait découvrir des angles inédits sous des lumières étonnantes. Ce livre montre

des vues magnifiques du massif entre ses versants français, italiens et suisses.

22 Passion **Montagne** mai – juin 2018

# G02T0P



### Go2top évolue!

La mise en service de notre système d'inscription aux courses Go2top est un événement important au sein du CAS-Diablerets. Cette application apporte simplifications et gain de temps aux membres et aux chefs de course. Afin de faciliter la participation du plus grand nombre aux activités de la section, Go2top continue d'évoluer et de nouvelles modifications seront mises en place prochainement.

Tout d'abord, un bref rappel pour nos membres les plus récents: avant la mise en service de Go2top à fin de 2012, il était obligatoire de venir au stamm, le vendredi soir, pour s'inscrire à une course, sans être sûr pour autant que la course fût déjà affichée sur l'une des pancartes disposées, à droite, dans la grande salle. Si celle-ci l'était, on s'inscrivait manuellement sur cette liste. Dans le cas contraire, eh bien, il fallait revenir la semaine suivante, avec l'espoir de trouver encore une petite place pour écrire son nom sur la feuille de course. Si l'on faisait partie des heureux élus inscrits, on devait de nouveau venir au stamm pour participer à la séance préparatoire d'avant la course. Ce système comportait, bien sûr, des avantages, notamment celui de créer du lien social en faisant venir les membres plus régulièrement au stamm. Mais les inconvénients étaient à la hauteur, particulièrement pour ceux qui devaient parcourir de longues distances, sans pour autant avoir la certitude de retourner chez soi avec une inscription dans la poche!

Développé par une entreprise spécialisée, en lien étroit avec la commission d'alpinisme, Go2top répond aux besoins spécifiques de notre section en facilitant le travail des chefs de course et en simplifiant la participation des membres aux activités.

Petit rappel de la procédure: le membre intéressé sélectionne les courses qui l'intéressent sur le programme des activités en cochant la case «être averti». Dès lors, il sera informé par courriel du démarrage des inscriptions. S'il est inscrit en surnuméraire, il sera averti de son passage au statut «inscrit», le cas échéant. Go2top permet une communication rapide et simple par courriel entre le chef de course et les participants.

#### Les principaux avantages de Go2top

- Simplifications du processus d'inscription. Sélection multicritère des activités.
- Mise à disposition des informations. Gestion du matériel/équipement.
- Permet d'être averti lors de l'activation des inscriptions à la course.
- Sécurité: numéros d'urgence des participants à disposition des chefs de course.
- Convivialité: partage des rapports de course et des photos.

A chaque médaille son revers: ces facilités ont aussi des conséquences fort déplaisantes: trop de courses avec un grand nombre de surnuméraires suivies de désinscriptions en cascade; certains membres étourdis oubliant qu'ils se sont inscrits à une activité; des désinscriptions de dernière minute et, patatras... conséquence ultime, 40% des courses de la section partent incomplètes! Et ce, malgré l'introduction, il y deux ans, de la limitation à trois inscriptions et l'obligation de se désinscrire 48 heures avant le stamm

Ces désinscriptions de dernière minute, pour toutes sortes de raisons (météo «déplaisante», mauvais rhume, étourderie, meilleur plan à disposition...) génèrent d'importantes difficultés d'organisation et, surtout, ne permettent pas aux surnuméraires passant au statut «inscrit» de prendre leurs dispositions en temps voulu. Dans de tels cas, les chefs de course à court de



participants, consacrent une partie de leur vendredi à téléphoner pour remplacer les «indélicats», afin de permettre au plus grand nombre de participer et d'optimiser le coût du covoiturage.

La commission d'alpinisme s'est attachée à remédier à ces difficultés en prenant plusieurs décisions qui seront prochainement mises en place.

- Le délai pour se désinscrire va passer du mercredi au lundi soir qui précède le stamm, afin de donner plus de marge de planification aux surnuméraires qui passent à «inscrit».
- Les membres «indélicats» qui omettent de se désinscrire et ne viennent pas au stamm, ainsi que ceux qui se désinscrivent hors délai, seront avertis et dans le cas (hautement improbable!) où ils récidiveraient, seront interdits d'inscription aux activités pour six semaines.

Ces mesures visent, d'une part, à faciliter la tâche des chefs de course, mais avant tout de proposer une plus large participation aux activités à l'immense majorité de nos membres qui jouent le jeu dans le respect des valeurs du CAS.



#### Chloé Allémann, membre du CAS-Diablerets depuis 2016, et utilisatrice de Go2top

«Avant de venir à Lausanne, j'étais au CAS-Genève, où tout se fait par courriel. Cela fonctionnait bien, et les

courses n'étaient que rarement pleines. Envoyer un e-mail pour s'inscrire demande un effort et, du coup, cela évite les surnuméraires. En revanche, c'est plus difficile à gérer pour les chefs de course, et ce n'est pas idéal pour avoir une vision globale de la saison. Go2top est, de ce point de vue, vraiment bien fait. Il faut un peu de temps pour se faire au système des alertes, mais, une fois qu'on est à l'aise avec ce dernier, c'est on ne peut plus pratique. On peut avoir une vision d'ensemble de toute la saison, décider à quelles courses on veut participer, se mettre des alertes. C'est très simple. Mais je comprends que cette simplicité induise un effet non souhaité, qui incite, parfois, à s'inscrire même si on n'est pas cent pour cent sûr de participer à une course.»



#### Didier Dupertuis, membre du CAS-Diablerets depuis un an, et utilisateur de Go2top

Pour le moment, j'ai fait le cours d'alpinisme et j'ai quatre courses de ski de randonnée à mon actif. Chaque

jeudi à 11 h 45, mon alarme Go2top sonne, et la chasse à la course est ouverte! Go2top, représente mon rendez-vous hebdomadaire pour planifier mes sorties. Un rendez-vous bien agréable. Il y a, à chaque fois, un petit coup d'adrénaline à midi sonnant: il faut cliquer le plus vite pour avoir une place! Ça a un petit goût d'ouverture de la vente des billets du Paléo. Mais j'ai de la chance, j'ai (presque) toujours pu faire les courses que je souhaitais. Si je devais formuler un vœu pour l'évolution de Go2top, ce serait d'agrandir les icônes «infos» et de «visualiser les détails» pour la version smartphone, qui est par ailleurs très fonctionnelle.

Publicité





En direction du col d'Emaney



• 4 février 2018 • Chef de course: Daniel Lehmann

Alt. 2466 m - Dénivelé 900 mètres - 7 heures - AD

Soleil et ciel bleu sont au rendez-vous, ce matin-là, pour le début de la course, qui peut être maintenue. Après la partie technique, au col de la Golette, chacun profite des excellentes conditions de neige pour faire sa propre trace dans la magnifique poudreuse qui nous amène au lac de Salanfe. Pendant la remontée au col d'Emaney, le temps se couvre et se refroidit. Au col, alors que nous sommes à l'abri dans et autour d'igloos pour notre pique-nique, nous sommes surpris par un silencieux vol de gypaète barbu.

Les conditions pour descendre par le col d'Emaney ne sont pas idéales (cassure, neige dure, passage délicat). Après discussion, il est décidé de couper au plus court pour revenir par le col de la Golette. Neige dure et passages en glace rendent le retour et la descente difficiles, que les premiers font à skis, les suivants à pied, alors que les derniers se retrouvent avant les autres autour du verre de l'amitié au bistrot... Les échanges conviviaux et les rires permettent de se remettre de toutes ces émotions.



Arrivée au sommet de la Golette

# Poudreuse sous la Pointe-du-Bandon LA POINTE DU TSATÉ - PAR LES HAUDÈRES

• 10 février 2018 • Chef de course: André Laurent

Alt. 3078 m - Dénivelé 900 mètres - 5 heures - PD

A l'heure du stamm, le vendredi soir, la course initialement prévue s'est malheureusement vue doublement compromise. Malgré un manteau neigeux à la fois généreux et stable, une traversée par la Brèche-de-Bérard aurait manqué de charme avec une météo bouchée et l'accès au col de la Forclaz fermé. Notre chef de course s'est ainsi rabattu sur une autre course avec un faible dénivelé, la Pointe-du-Tsaté, tout en nous prévenant qu'il faudra la refaire une autre fois, par beau temps, afin de pouvoir profiter du panorama.

Le samedi matin, rendez-vous à 8 heures 30 à La Cordée aux Haudères pour un café avant d'attaquer la montée par la partie la plus technique: un remonte-pente se matérialisant sous la forme d'une arbalète montagnerusse infernale... Départ au froid sous les nuages, arrivée sous le soleil, mais toujours au froid. Il s'agissait simplement d'une timide éclaircie qui nous a permis d'apercevoir brièvement guelques sommets nous dominant.

Le début de la montée se fait ainsi avec une vue bouchée, à un rythme peu soutenu vu les guelque 800 mètres de montée qui nous attendent. Après une petite pause à proximité des restes d'un malheureux chevreuil, nous repartons pour passer au-dessus d'une marre de brouillard, qui s'amuse tantôt à nous recouvrir, tantôt à nous laisser un apercu des merveilles que la région a à nous offrir. Lorsque le brouillard devient suffisamment distant, nous nous offrons une pause à 250 mètres du sommet pour régaler nos yeux.

Plus tard, nous colonisons longuement la région sommitale qui domine la mer de brouillard, et où le soleil couplé à l'absence de vent nous permet d'oublier la température ambiante, qui restait glaciale. Après le pique-nique et de nombreuses photos, nous entamons la descente, qui se révélera étonnamment agréable: majoritairement poudreuse, avant de rejoindre les pistes de ski pour garder de bonnes conditions jusqu'au bout. A noter une première pause en haut des pistes pour répondre à une promesse faite lors de la montée... ce qui n'empêchera pas une seconde pause à Evolène, chez l'incontournable Raymonde, cernée par les Peluches du carnaval faisant retentir leurs cloches.

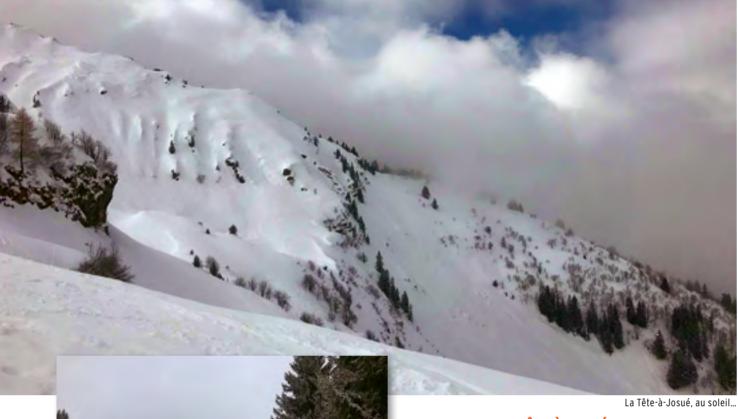
Un tout grand merci à André et à Olivier de nous avoir menés dans ce paradis, et également à tous les participants pour la bonne ambiance de cette course! Fabrice



La Pointe-du-Tsaté



Un groupe fort sympa



LES ARPILLES OU TÊTE À JOSUÉ - DEPUIS L'ETIVAZ

• 10 février 2018 • Chef de course: Marcel Isler

Alt. 2133 m – Dénivelé 1000 mètres – 5 heures – PD

C'est à deux que nous nous sommes retrouvées au stamm auprès de Marcel, afin de préparer la course. Habitué du tracé. notre chef de course nous propose une variante sympathique consistant à commencer celle-ci en amont de L'Etivaz, en remontant une clairière à l'aide de 20 petites conversions permettant de rejoindre l'itinéraire habituel... L'idée semble alléchante, surtout que la météo s'annonce clémente à partir de midi, malgré une couverture nuageuse en matinée.

Nous nous retrouvons, le lendemain matin, au sympathique Hôtel du Chamois autour du traditionnel café en compagnie des trois autres participants, qui se laissent convaincre sans difficulté par l'option proposée. Les nuages sont si bas qu'on les confond avec le brouillard, et c'est remplis d'espoir de découvrir le ciel bleu promis que nous nous élançons à l'assaut de la clairière. Les quelques centimètres de neige tombés durant la nuit recouvrent un sol énigmatique, soulevant la question fatidique: «couteaux or not couteaux?» Chacun s'appuie sur un vécu et une indubitable théorie afin de choisir son camp, permettant de scinder l'effectif en deux groupes parfaitement équilibrés – les pro-couteaux et les autres – ce afin de venir à bout des 25 conversions comptabilisées par Nicole, notre adjointe, qui maîtrise son sujet sur le bout des spatules!

La première difficulté étant derrière, Marcel nous «challenge» sur une petite montée permettant de profiter d'une belle pente poudreuse, qui devra fatalement être remontée pour poursuivre



Ivresse du sommet Cache-cache avec le soleil

notre route. l'itinéraire prévu consistant à faire un tour. Nous v allons gaiement, motivés, d'une part, par la qualité de la neige et, d'autre part, par la volonté de satisfaire notre éminent chef de course, qui sait se montrer très persuasif.

Après une courte pause permettant de nous ravitailler, nous repartons, non sans une petite crainte, les peaux de Thierry ayant décidé de ne pas rester sous ses skis, néanmoins, un peu de patience et de tape ont eu raison de ces demoiselles. Nous avons finalement traversé le brouillard, uniquement sur sa première couche, et c'est avec un monumental jour blanc que nous avons atteint le sommet. Nous n'avons pas eu la patience d'attendre que le ciel bleu veuille bien se montrer et. le vent sifflant dans nos oreilles, nous a décidés de remballer les peaux fissa afin d'entamer la descente, qui fut pénible sur le premier tiers, tant on ne distinguait aucun relief. Nous avons finalement pique-niqué une fois arrivés au plat, après une chouette et rapide descente, puis avons rejoint les voitures en suivant un Parcours Vita forestier, traversant rivières et arbres couchés.

Après le verre de l'amitié, c'est de nouveau en deux groupes homogènes que nous nous sommes dirigés vers Lausanne, une voiture privilégiant le trajet par Les Mosses, l'autre celui qui passe par Bulle. Devinez qui a été le plus rapide, sachant que nos voisins fribourgeois avaient décidé de fêter gaiement le carnaval chez leurs compères valaisans... ce qui a généré un intéressant bouchon à la hauteur de Châtel-Saint-Denis?

Merci à tous pour la bonne humeur et les échanges agréables, malgré une météo qui n'avait pas envie, ce jour-là, d'aller dans notre sens!

Stéphanie





Le rythme est bon



Vue du sommet de l'Albristhorn



Albristhorn – Par le Färmeltal



Jean-Philippe dans la montée

#### ALBRISTHORN – PAR LE FÄRMELTAL

#### • 19 février 2018 • Cheffe de course: Lydie Béguelin

Alt. 2762 m - Dénivelé 1420 mètres - 6 heures - AD

Noir, piquant, urbain, c'est le réveil et le café chez chacun d'entre nous, il n'est pas encore 6 heures. Puis, tout se met en marche, les trains, les voitures, on se coordonne, et nous voici en route.

Nous nous arrêtons sur la seule petite route du fond du Färmeltal quand la neige ne laisse plus avancer les voitures. Il est 8 heures et demie, le ciel est déjà grand bleu et l'air vif.

Skis chaussés, on longe le vallon, presque jusqu'au fond. Cela nous permet d'évaluer les coulées de neige de droite et de gauche. Le degré de danger est tout de même marqué, si bien que nous prenons un itinéraire un peu moins direct, mais plus sûr, malgré quelques traces de montée téméraires sur les pentes raides.

Et la montée, à la file indienne dans une trace harmonieuse, réguliers mais espacés les uns des autres pour éviter la surcharge, et le paysage qui s'ouvre petit à petit... Ce n'en finit plus d'être magnifique, à chaque conversion, un sommet de plus se laisse découvrir.

Arrivés en haut de la combe, il faut longer l'arête qui nous mènera au sommet. On laisse quelques minutes le paysage de côté pour regarder où l'on pose ses skis. La neige est bonne et elle croche bien, on déchausse quand même quelques pas pour être sûrs, et Didier (qui remplace Pierre blessé) nous soutient pour passer sereinement au pied du sommet.

Midi et demi, nous voici au pied de la croix et de l'antenne, abrités de la bise. Et, depuis là, le panorama ne se décrit pas: on s'extasie face aux trois reines bernoises, on poursuit avec les hauteurs qui entourent le glacier d'Altesch, à nos pieds la station de ski d'Adelboden, on lève les yeux sur la couronne du Wildstrubel, on continue sur la Plaine-Morte et sur toute la chaîne jusqu'aux Diablerets. Notre regard essaie ensuite de distinguer quelques sommets connus dans cette multitude de monts bernois et fribourgeois. Les derniers de notre panorama seront Brenleire et Folliéran. Oui, on s'arrêtera là, parce que, à l'arrière-plan, il y a encore la pointe du Cervin, le Grand-Combin et le Mont-Blanc qui nous font signe... Une petite heure de contemplation et de remplissage d'estomac,



Paysage blanc immaculé



La descente poudreuse heureuse

nous remettons les skis pour attaquer la descente. Le soleil éblouit, la neige est légère et poudreuse, la pente est entièrement à nous, une heure de descente et... de bonheur!

Une météo parfaite, une neige «de ouf», un paysage sublime. Oui, mais aussi une cheffe de course en or sans laquelle nous n'aurions rien vécu de tout cela. Merci, Lydie, de nous avoir emmenés découvrir ton coin de paradis!

Camille



On s'extasie sur le paysage



Chacun sa trace

Publicité

# COURTIER EN ASSURANCES DES PME ET DE VOTRE ASSOCIATION

Rue de Bourg 27 CH-1003 Lausanne www.patrimgest.ch



Passion Montagne mai – juin 2018 31



Grossstrubel



Le groupe dans la montée au Wildstrubel



Au sommet du Wildstrubel

#### SCHWARZHORN, WILDSTRUBEL, GROSSSTRUBEL -TRAVERSÉE DE LA GEMMI À LA LENK

• 25 - 26 février 2018 • Chef de course: Alexandre Saunier

Alt. 3243 m - Dénivelé 1000 mètres - 2 jours - PD - AD

Un flux d'air glacial en provenance de la Sibérie est annoncé à partir du lundi 26 février. Les basses températures et le vent persuadent les chefs de course, Alex et Marc, d'adapter la course initialement prévue sur deux jours à une course d'un seul jour, le dimanche 25 février. Après un instant d'hésitation entre la Pointe de Vouasson (3490 m) et le Wildstrubel (3244 m). Ce dernier devient alors notre objectif.

Dimanche matin, 5 heures 45, le groupe se retrouve à la gare de Lausanne pour un départ... ensommeillé. Après plusieurs correspondances, nous arrivons avec nos affaires en réserve (skis, crampons, piolet, thé chaud et grosses doudounes) à notre point de départ: la Gemmipass (2269 m) à Loèche-les-Bains.

Après une petite descente, nous chaussons les skis pour entamer la montée. La traversée de la vallée Lämmerenboden est parfaite pour nous réchauffer, pour socialiser et encore, pour quelquesuns, se réveiller! Immédiatement, nous commençons la montée pour bientôt atteindre le glacier Wildstrubel, 2600 mètres. La traversée du glacier se passe à l'abri du vent et un soleil de rêve nous accompagne. A 100 mètres du sommet central, nous dévions vers l'ouest pour atteindre notre premier sommet, le Wildstrubel, 3244 mètres. La pente et l'état de la neige des derniers 100 mètres nous obligeront à sortir nos couteaux. Le sommet est ensoleillé et le paysage à couper le souffle, mais nous ne nous attarderons pas, vu le vent qui est également très présent. Après avoir rangé



Descente sur Ammerte

les peaux dans nos vestes pour les garder au chaud, nous nous dirigeons vers le deuxième sommet, le Mittelgipfel, 3243,5 mètres. Une petite descente avant d'attaquer ce qui semble être la dernière montée de la journée. De nouveau, le paysage est magnifique. Les températures, moins clémentes, ne nous permettront de faire que deux bouchées à notre pique-nique.

La deuxième partie de la course se déroule sur le côté nord du Wildstrubel. On commence par longer l'arête du cirque Wildstrubel en direction de Grossstrubel pour, vite, entreprendre la descente sur le glacier Ammerte. Des pentes entre 35-40 degrés sur une neige soufflée et glacée nous accompagnent pendant une bonne partie de la descente. Une petite traversée au-dessous d'un sérac nous rappelle de rester vigilants. Tout va bien jusqu'à l'apparition d'une purée de pois qui nous fait perdre toute visibilité. Après un premier essai de descente par un itinéraire alternatif, nous remontons pour reprendre l'itinéraire indiqué sur le topo. Nous descendons dans le néant, à l'aide d'une boussole et de nos chefs de course. lentement mais sûrement. Vers 2000 mètres, dans les couloirs, nous nous retrouvons sur une coulée qui n'est pas vraiment skiable, comme si la brume ne suffisait pas... Nous continuons malgré tout, car il faut sortir du brouillard. Après un dernier passage en forêt plus agréable, nous arrivons finalement à Simmenfälle, tout juste avant le départ du bus. C'était moins une!

Notre retour sera ponctué de «bière-apéro» à chaque correspondance. Nous arrivons finalement à Lausanne, après un trajet agrémenté de nos rires et d'une douce odeur de pieds...

Merci infiniment aux chefs de course, Alex et Marc, et à vous tous, les gars, pour cette belle journée! On s'est couchés tôt, ce soir-là!



Traversée Mittelgipfel vers Grossstrubel



Sous l'impressionnante face N du Wildstrubel



Dans le canyon sous l'Ammertenhütte



#### Le spécialiste des toitures

www.graf-toiture.ch

Maîtrise fédérale et brevet fédéral

Bureau et atelier:

Rue du village 29 - 1081 Montpreveyres Tél: 021 903 21 34 - Fax: 021 903 43 35 Email: info@graf-toiture.ch





Neige fraîche au départ des Diablerets

#### POINTE-D'ARPILLE (DIABLERETS) (1982 M). -**EN REMPLACEMENT DE LA POINTE-DES-GRANDS**

#### • 18 mars 2018 • Chef de course: Daniel Piquilloud

Alt. 1982 m - Dénivelé 1500 mètres (avec les deux bonnus) - 6 h 30 - F (sans les bonus); PD (avec le bonus descente dans le vallon de la Gryonne et remontée)

Si les conditions de neige de cet hiver 2018 peuvent être qualifiées d'exceptionnelles, les conditions météo auront souvent été rudes, obligeant les chefs de course à scruter les bulletins durant de longues heures, les jours précédant la course, puis à faire œuvre d'adaptation et d'imagination en plongeant dans leurs catalogues de «plans B».

Rien que, au mois de mars 2018 pour le CAS Payerne, exit le Wildstrubel pour se retrouver sous la neige aux «3 Chalets» d'Abländschen, adieu le Buet pour une tentative sous la pluie au col des Chamois, puis échange de la Pointe-des-Grands contre une autre Pointe, celle de l'Arpille au-dessus des Diablerets.

Avec un danger d'avalanche «marqué» et de probables précipitations sous forme de neige jusqu'en plaine, le chef de course décida d'emprunter, ce dimanche-là, un de ces itinéraires balisés proposés désormais par de nombreuses stations de ski. De quoi réaliser une sortie en relative sécurité, limitant les soucis d'itinéraire en cas de brouillard, tout en profitant d'une qualité de ski attravante.

Le «Black Track» des Diablerets mène ainsi à la Pointe-d'Arpille. La montée sur des chemins en forêt, puis à travers les pâturages

est agréable et éloignée, à souhait, des turbulences du domaine skiable. Toutefois, en ce dimanche matin tôt, le parcours ne ressemblait en rien à une autoroute. Le chef de course put s'adonner au plaisir de tracer dans la neige fraîche, mais ne put bientôt plus se fier au balisage, lequel avait disparu sous l'importante épaisseur de la neige. Profitant de bons moments de visibilité, nous avons ajouté guelques «bonus» à l'itinéraire, histoire de tracer de belles courbes dans la poudreuse, mais au prix, il est vrai, de plusieurs «repeautages» ainsi que de multiples conversions dans les montées, en forêt, afin d'éviter les pentes raides et suspectes.

Au bout du compte, cette sortie de remplacement sur un itinéraire «prêt à suivre» s'est avérée être une «vraie» course de ski de randonnée. Elle nous a rappelé que l'annonce de balisage ne permet pas de se lancer les yeux fermés sur ces tracés si faciles à afficher sur internet. Les conditions du moment sur la montagne peuvent rendre l'excursion aussi sérieuse que toute autre course en montagne, avec recherche de l'itinéraire sur carte topo et recours, si nécessaire, aux moyens d'orientation supplémentaires (GPS, applications sur Natel), le danger, en cas de gros brouillard, de quitter le terrain sûr et de se retrouver dans une pente avalancheuse et, enfin, le piège si fréquent de se fier à une trace qui ne mène pas là où on comptait aller.

Merci à tous les chefs de course qui dénichent des solutions de remplacement au programme initial et proposent une sortie malgré les conditions de neige ou de météo peu encourageantes. Les six participants n'auront pas regretté de s'être levés tôt, ce jour-là.

Sylvie



Une partie de l'équipe au sommet, devant les parois du Culan et des Diablerets



Graziella comme sur un nuage

(Sous-section de Payerne)









JUSQU'À
-20%



UN BUREAU DE GUIDES | DEUX MAGASINS SPÉCIALISTES | GENÈVE | LAUSANNE WWW.PASSEMONTAGNE.CH \* sur une sélection de produits Mammut