

# Passion Montagne

**Dossier**  
**En montagne avec mes enfants**

**Idée de course**  
**Escalade au Bergseeschijen (Uri)**

Journal de la section des Diablerets

Section lausannoise du Club Alpin Suisse

et sous-sections de Château-d'Œx, Morges, Payerne et Vallorbe

Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



# RÉALISER DE GRANDES CHOSES AVEC L'ÉQUIPEMENT ADÉQUAT



## Les sports de montagne, la passion d'une vie.

Vous trouverez chez Bächli Sports de Montagne tout ce dont vous avez besoin: Le plus grand choix d'articles pour les sports de montagne en Suisse, des conseils avisés, un service innovant et des prix corrects.

### BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE

Avenue d'Ouchy 6  
1006 Lausanne  
Tél.: 021 864 00 20  
Fax: 021 864 00 21  
lausanne@baechli-bergsport.ch

### BOUTIQUE EN LIGNE

www.baechli-sportsdemontagne.ch



## Passion Montagne

### Section des Diablerets

Club Alpin Suisse CAS  
Rue Beau-Séjour 24  
Case postale 5569 – 1002 Lausanne  
www.cas-dialberets.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: jean.micol@gmail.com

### Secrétaire général

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

### Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.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

Dalle de La Neuveville.  
Sortie d'escalade «parents-enfants»  
avec le Club alpin de Payerne  
© Sylvie Piquilloud

### Décali rédactionnel N° 4 2016

30 mai 2016



## La montagne dans l'ère du temps

Cela arrive certainement à tout le monde: l'impression que tout s'accélère, que le temps nous manque. Des athlètes réalisent des performances éblouissantes en avalant des sommets en quelques heures. D'autres font l'éloge de la lenteur. Une course en montagne nous donne l'occasion de passer un moment magnifique en étant connectés à la nature, nous aidant peut-être aussi à nous connecter à nous-mêmes, quelle que soit la vitesse à laquelle nous effectuons l'ascension.

Connectés? Les progrès technologiques nous permettent d'avoir plus d'informations durant la course, ce qui rime souvent avec davantage de sécurité. Mais il n'est pas facile d'utiliser ces outils à bon escient, sans qu'ils filtrent et troublent notre contact avec la montagne.

Il y a 150 ans, il était inimaginable de parcourir la montagne à skis. Il y a 50 ans, le vélo n'était possible que sur route. Et, il y a 15 ans, les baskets ne couraient pas encore jusqu'au sommet d'un pic et on ne pouvait redescendre qu'à pied...

On le voit déjà avec ces quelques exemples: que de diversité!

Chacun est différent. A nous - individus, groupes, comités et club - d'accueillir et d'intégrer les jeunes et les «nouveaux» pour qu'ils se sentent à l'aise. A nous de les guider et d'apprendre à les connaître. A nous d'oser nous enrichir des différences et des nouvelles pratiques.

Beau printemps!

Lionel Kiener,  
président de la sous-section de Vallorbe

## SOMMAIRE

### ► Magazine

<b>Actualités</b> Georges Sanga	4	<b>Portrait</b> Céline Stern-Kiener	15
<b>Dossier</b> Vincent Gillioz		<b>Portofolio</b> Raphaël de Lazzari	16
En montagne avec mes enfants	6	<b>Conseil Santé</b> Le vertige	18
<b>Conseil matos</b> Equipement enfants	10		
<b>Idée de course</b>		<b>► La vie du club</b>	
Escalade au Bergseeschijen (Uri)	12	<b>Sommaire détaillé</b>	19

## Circuit escalade Climbmania 2016

Compétition d'escalade de voies, de blocs ou mixte se déroulant de mai à décembre. Celle-ci se veut conviviale et ouverte à toutes les catégories. Les neuf étapes ont lieu dans les différentes salles d'escalade de Suisse romande. Les qualifications et les finales seront suivies de podiums et de remises de prix. Le premier rendez-vous est fixé le 28 mai 2016, au Bloczone de Givisiez (FR). Pour le deuxième, à la salle Rocspot à Echandens (VD).

Pour de plus amples renseignements: [www.climbmania.ch](http://www.climbmania.ch)



## Nuit de la randonnée thermique à Loèche-les-Bains



Lors de la Nuit de la randonnée thermique, le 18 juin 2016, vous apprendrez, au travers de sentiers et de passerelles, des nouveautés sur la force et l'origine des eaux thermales naturelles. A la visite d'une des sources ou lors de la traversée des passerelles des sources thermales dans la forêt au-dessus de Loèche-les-Bains, vous serez guidés dans le crépuscule par le murmure des histoires mystiques qui vous seront racontées, avant de vous arrêter au lac du Majing où vous serez servis une boisson nocturne et une soupe rassasiante. Une dernière courte marche vous ramènera au centre du village pour terminer cette nuit pleine d'expériences, de moments magiques, de discussions et de belles rencontres.

Inscriptions: vendredi 17 juin jusqu'à 17 heures, à Loèche-les-Bains Tourisme: par téléphone au +41 (0)27 472 71 71 ou sur [www.leukerbad.ch/wandernacht](http://www.leukerbad.ch/wandernacht). Prix: adulte 20 fr. / enfant 10 fr. Equipement: habits adéquats selon la météo, lampe frontale, bonnes chaussures, boissons.

## Soutenez MountaiNow!

Une carte nouvelle-génération pour partager les dernières conditions en montagne, toute l'année et partout dans les Alpes, - c'est ce que propose MountaiNow, une nouvelle application mobile (iOS, Android) et un site internet gratuits, disponibles dès l'été prochain. L'outil participatif, qui est né au sein du CAS (section Diablerets), offre un nouveau genre d'information pour tous et un complément crucial aux sites de montagne existants. MountaiNow a besoin de vous pour soutenir sa campagne de *crowdfunding*. Votre soutien (personnel et au travers de vos réseaux sociaux) est primordial! Retrouvez la vidéo et toute l'information sur [ulule.com/mnow](http://ulule.com/mnow)

## Rencontre internationale du livre de montagne à Arolla

Pour la 9<sup>e</sup> année, cette manifestation réunira, dans un espace convivial, tous les acteurs intéressés et impliqués dans l'édition et la diffusion de livres ayant pour thème la montagne au sens large du terme.

Du 1<sup>er</sup> au 3 juillet 2016, à l'Hôtel Kurhaus à Arolla. Renseignements: [www.livredemontagne.ch](http://www.livredemontagne.ch) ou Marie-Paule Fauchère, téléphone au 027 398 51 38.



## «Jean Troillet toujours aventurier»

Rétrospective de 50 ans d'alpinisme d'un des plus grands himalayistes du monde. Le portrait retrace l'exceptionnelle carrière du célèbre personnage et aventurier suisse qui signe, en 2016, 50 ans d'alpinisme, 40 ans d'expédition et les 30 ans de son ascension record - et jamais égalée - de la face nord de l'Everest, réalisée en 1986 avec Erhard Loretan. Cette année anniversaire est également soulignée par la publication d'un livre intitulé «Jean Troillet - Une vie à 8000 mètres» aux Editions Guérin.

## Au cinéma et en librairie!

Le célèbre himalayiste se dévoile dans un documentaire présenté en exclusivité dans les cinémas de Suisse romande dès le 12 mai 2016.

Tournée dans 11 villes en **présence de Jean Troillet**, du réalisateur **Sébastien Devrient** et de la productrice **Carole Dechantre**.

### Deux projections au City club de Pully

Mercredi 8 juin à 19h 30 et 21h 30. Plus d'infos sur [www.vertigesprod.ch](http://www.vertigesprod.ch)



**Jean Troillet, dédicacera son livre** le mercredi 8 juin de 16h30 à 18h, à la **Librairie Payot à Lausanne**.



## L'actualité des livres



### Dreams of Switzerland

Sélection de 40 voies d'escalade au cœur des Alpes suisses. Atteindre un sommet par le plus beau chemin, tel est le rêve de chacun quand il s'agit de parcourir les Alpes. Ce livre d'escalade propose des voies de plusieurs longueurs très attractives, essentiellement dans du granit, hormis quelques-unes sur du gneiss ou du calcaire, du 4c au 6b, de la Furka, du Grimsel, du Susten et du Nufenen. Agrémentée de nombreuses photos en couleurs et de croquis détaillés, cette sélection fait honneur au beau geste, au rocher solide et à l'originalité de la ligne.

Claude et Yves Rémy, 144 pages, Editions du CAS, 2016



### Mont-Dolent / Grand-Combin - Du col de Balme au col Collon

Ce topo-guide de grandes courses alpines décrit les voies intéressantes et sûres vers un grand nombre de hauts sommets parmi les plus remarquables. Les descriptions détaillées des courses commencent vers les prolongements vertigineux du versant est du massif du Mont-Blanc, puis par le vaste massif du Grand-Combin, pour se terminer par les sommets glaciaires de la région d'Arolla. Sont également incluses dans cet ouvrage des données sur les récents changements climatiques.

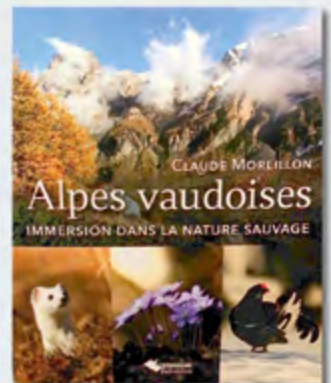
Banzhaf / Fournier / Roduit, Editions du CAS, 2016



### Islande

Cet ouvrage joliment illustré, répond aux questions des curieux désireux de réussir leur voyage dans ce pays sauvage et envoûtant. Les circuits préférés de l'auteur sont accompagnés de cartes détaillées. A pied ou à vélo, vous saurez traquer les aurores boréales et découvrir volcans, geysers ou explorer déserts et autres glaciers.

Arnaud Guérin, Editions Glénat, 2016



### Alpes vaudoises - Immersion dans la nature sauvage

Là-haut, où les saisons rythment la vie des animaux sauvages et celle des hommes, la montagne fascine. Claude Moreillon, photographe animalier réputé, aime à partager ses moments d'intimité et, parfois, de complicité que lui offre la vie sauvage. Instants précieux et uniques, illustrés par des images exceptionnelles, récoltées lors de longues journées passées à attendre le moment magique. Mais, là-haut, en plein cœur des Alpes vaudoises, c'est aussi la découverte d'un personnage attachant, dont la vie est intimement liée à la montagne.

Claude Moreillon, Editions du Belvédère, en librairie



Au col de Susaife à neuf mois, une véritable aventure © Martine Plomb

## En montagne avec mes enfants

TEXTE VINCENT GILLIOZ

L'arrivée des enfants représente un bouleversement des habitudes familiales, notamment pour ce qui est des activités de loisirs et sportives. Ceux qui pratiquent l'alpinisme ou le ski de randonnée en couple se voient souvent contraints de mettre entre parenthèses leur passion commune, le temps de voir grandir leurs chères têtes blondes. Il existe pourtant plusieurs manières d'aborder la montagne avec des enfants de tous âges. «Passion Montagne» fait un petit tour d'horizon des possibilités «kids compatibles» ainsi que des indispensables précautions à prendre.

Premier anniversaire dans un refuge à 1986 mètres. Premier sommet de 3000 mètres à 3 ans, premier 4000 à 6 et enchaînement du GR 10 et 11 (Pyrénées) à 10 ans. Voilà une histoire qui pourrait laisser songeur plus d'un parent coincé au chalet à surveiller la sieste de son bambin, alors que son conjoint, jusque-là compagnon de cordée, profite des conditions exceptionnelles de la journée pour s'adonner à son loisir favori. Mais ne rêvons pas trop, car cette histoire, qui interpelle forcément les jeunes parents, est celle de Kilian Jornet, surnommé l'«extraterrestre du trail et du ski-alpinisme». Et quiconque voudrait inciter son rejeton à un tel programme pourrait s'exposer aux procédures du Service de protection de l'enfance. Les médias nous rappellent chaque année que quelques inconscients tentent toujours d'emmener leurs bambins sur des itinéraires peu adaptés. La gendarmerie française intervient, par exemple, régulièrement sur l'itinéraire du Mont-Blanc pour rappeler à certains que le milieu n'est pas idéal pour des petits. Et, si la légitimité de cette ingérence policière dans les familles peut interpeller, elle rappelle qu'il n'est pas possible de faire n'importe quoi, sous prétexte qu'on est parents.



Le rappel en moulinette est particulièrement ludique et favorise la confiance © Sylvie Piquilloud

### Physiologie

Les enfants sont beaucoup plus sensibles aux effets de l'altitude, du soleil et du froid que les adultes. Par ailleurs, ils ne maîtrisent pas la gestion de leurs efforts et la compréhension de certains symptômes. Il appartient donc à ceux qui les encadrent de les observer pour comprendre leurs besoins, leur apprendre les bons comportements et adapter leur équipement pour éviter les problèmes. Gérer son effort et marcher à un rythme régulier sont des règles bien abstraites pour les enfants, qui aiment, lorsqu'ils font preuve d'enthousiasme (ce qui n'est pas toujours le cas), aller vite. Il s'agit, alors, d'éviter toute chute brutale de leurs ressources énergétiques en modérant leur rythme. De plus, ils sont naturellement mal isolés et doivent être protégés avec attention, même s'ils ont une fâcheuse tendance à résister à tous conseils. Le soleil a encore un impact différent selon l'âge. L'épiderme des enfants est constitué de tissus encore peu pigmentés et leurs larges pupilles captent davantage la lumière. Le port systématique d'un chapeau, de manches longues ainsi que l'utilisation de protection solaire et le port de lunettes sont indispensables. L'altitude doit encore être considérée. La trompe d'Eustache des petits s'ouvre peu et il faut en tenir compte. Avant 12 ou 13 ans, les capacités pulmonaires sont faibles pour résister efficacement à la raréfaction de l'oxygène. Il est nécessaire d'être vigilant à l'apparition de certains symptômes (maux de tête, vertiges, insomnies, nausées, etc.), et ce, dès 1500 mètres et il est préférable de ne pas les entraîner plus haut sans acclimatation rigoureuse, avant l'adolescence.



Le porte-bébé Manduca, un des meilleurs du marché © Vincent Gillioz

### Quelle activité avec les enfants?

La randonnée reste donc l'activité la plus accessible. Il est aisé de partir marcher avec des petits dès les premiers mois de vie. Le choix de la méthode de portage est alors primordial, afin de rendre ces moments profitables pour tous. Les jeunes parents pourront être tentés par l'acquisition de «cacolets», proposés par de nombreux équipementiers. Qui ne sont toutefois pas la panacée. Lourds, chers, encombrants, ils ne favorisent pas le contact avec l'enfant, et donc la perception de ses sensations. La meilleure méthode reste l'écharpe de portage (qui nécessite un apprentissage)

ou le porte-bébé Manduca. Lequel est un des meilleurs produits du marché; il permet de charger sans problème un bébé de quelques jours et jusqu'à 3 ans. En s'équipant de vêtements de grande taille, ou spécifiquement adaptés, on peut gérer l'habillement de l'enfant et de l'adulte en une fois, ce qui facilite énormément la vie. Le seul problème, pour ceux qui visent des randonnées de plusieurs jours avec bivouac, c'est le portage du reste du matériel. Car, pour une famille de trois personnes, avec tente, duvets, réchaud, habits et nourriture, le seul sac avoisine très vite les 30 kilos. Partir avec un groupe d'amis, pour répartir les charges peut s'avérer salvateur, pour ceux qui ne veulent pas dormir dans une cabane.



De l'importance des pauses, et, surtout, des jouets qu'il ne faut pas oublier © Céline Stern

### Avec un âne

La randonnée avec un âne, qui peut être bâti, est aussi une bonne solution si l'on a plusieurs enfants et qu'on souhaite marcher quelques jours. Le choix de l'itinéraire doit alors être soigneusement étudié. Mais ceux qui vous confient leur animal sauront généralement vous orienter. Un âne peut être chargé jusqu'à 40 kilos, soit ce qu'il faut pour quelques jours à quatre. On peut alors porter ses enfants sur le dos en les laissant occasionnellement marcher, tout en chargeant le matériel sur le bât. Si l'âne est moins chargé, les petits peuvent même monter parfois sur l'animal, avec une surveillance constante. Mais, si la solution peut sembler idéale, il ne faut pas oublier qu'un âne n'est pas un tracteur, et il faut gérer ses besoins et son caractère, qui ne réservent pas toujours de bonnes surprises. L'expérience mérite cependant d'être vécue, car elle apporte une dimension relationnelle inoubliable. L'escalade est encore une activité intéressante et très compatible avec les petits. Relativement naturelle dès les premiers pas, la grimpe favorise le développement de la coordination et de la confiance en soi. L'exercice, peut être pratiqué dès 3 ans sérieusement, avec corde et assurance. Les équipementiers l'ont d'ailleurs bien compris, et on trouve facilement des chaussons de petites tailles ainsi que des baudriers adaptés. Là encore, il faut bien choisir ses sites, avec des aires de jeux pour que les jeunes s'occupent lorsque les parents grimpent.



Impliquer les enfants dans les manœuvres de corde leur permet de se sentir responsables. (© Céline Stern)

Mais trouver du matériel approprié demeure difficile. Pour les plus petits, des systèmes, tels que Securafix ou Alpine Trekker, qui s'ajoutent sur une fixation normale, existent en petite taille et permettent de découvrir l'activité sans trop investir. Les fixations de randonnée, pour la plupart adaptées à partir de la taille 37, conviennent, selon les enfants, dès 10 ans. Elles ont, en revanche l'inconvénient d'être lourdes, et l'investissement dans du matériel léger (type Dynafit) est important. Plusieurs magasins de sport louent de l'équipement avec des skis dès 1,2 mètre. Certains parents équipent leurs petits de raquettes et portent leurs skis. La méthode est intéressante, mais impose un sac bien chargé, si l'on a plusieurs enfants. Quelle que soit l'option choisie, il convient évidemment de faire les premiers pas sur des itinéraires adaptés et faciles à skier à la descente. Idéalement, une sortie en peau de phoque doit être un complément à une journée de ski de piste. Un détour pour faire un petit sommet de 200 ou de 300 mètres de dénivelé, proche de la station, est un but idéal et permet une découverte sans perdre l'aspect ludique.

Quelle que soit l'activité choisie, le plus important lorsqu'on emmène ses enfants en montagne, c'est de ne pas avoir trop d'attentes et savoir respecter les limites et les envies de chacun. Leur imposer un programme trop exigeant peut conduire au dégoût. Cependant, quand les choses sont faites avec patience et respect, partager sa passion avec ses enfants représente une des plus belles satisfactions qui soit pour des parents.

### Quid de l'hiver?

La période hivernale est peut-être la plus complexe à aborder, et les précautions à prendre sont encore plus grandes pour éviter les hypothermies et les gelures. Certains n'hésitent pas à skier toute la journée avec leur enfant sur le dos, alors que d'autres tractent, tels des chiens de trait, leur rejeton dans des traîneaux ou des pulkas, en faisant du skating. Pour ces mordus, emmener les ses enfants relève plus du baby-sitting que du partage d'expérience. L'apprentissage du ski, dès 3 ans, reste probablement la meilleure chose à faire pour préparer les petits à la pratique, plus tard, du ski de randonnée. Les premiers pas en peau de phoque peuvent ensuite être envisagés à partir de 5 ans, s'ils sont motivés.



(© Vincent Gillioz)



La Tour-de-Bavon, au dessus de Vichères, est une excellente course d'initiation à la peau de phoque pour les petits. (© Martine Plomb)



(© Sylvie Piquilloud)

### Sylvie Piquilloud a deux enfants de 8 et de 10 ans

«Ce que j'ai constaté à l'arrivée de mes enfants, c'est qu'il faut mettre ses ambitions au placard. Je faisais beaucoup d'alpinisme et des compétitions de ski-alpinisme. J'ai dû mettre ces sports de côté. Maintenant, je sais que je ne vais pas en montagne pour moi, sinon je risque d'être frustrée. Il faut être conscient que, certains jours, les enfants peuvent être très volontaires et motivés, mais quelquefois beaucoup moins. Nous nous sommes donc adaptés et visons des projets à leur mesure avec, au début, des marches d'une à deux heures, qui peuvent aller jusqu'à quatre heures. Nous organisons toujours des pauses jeux, pour lesquelles il ne faut pas oublier les doudous et autres cordelettes, qui permettent de les occuper. Il est impératif de les motiver comme, par exemple, en proposant d'aller voir des animaux sauvages, tels des mouflons ou le gypaète. En marchant, on parle avec eux de choses qui n'ont rien à voir avec la montagne. Ce qui leur fait un peu oublier la longueur. Prendre des copains est également un bon moyen de leur donner envie. Ils élaborent des aventures et vivent une histoire à eux. Quoi qu'il en soit, nous n'avons jamais trop forcé, mais pas non plus cédé trop vite s'ils ne veulent plus avancer. Et si, parfois, nous avons fait des randonnées plus longues que prévues, nous les avons rassurés en précisant que c'était exceptionnel. Il faut être honnête, ne pas leur faire croire qu'il reste un quart d'heure alors que ce sera une heure.»



### Blaise Mariller est guide et organise des camps d'escalade ouvert aux jeunes dès 7 ans

«Voilà dix ans que j'organise des camps avec les jeunes. J'ai commencé avec des enfants de 10 ans, en ouvrant quelques places aux petits (de 6 à 7 ans) pour quelques jours sur la semaine. Et, comme ça s'est bien passé, ils peuvent maintenant venir les cinq jours.

L'escalade est une activité très adaptée qui apprend la responsabilité, l'autonomie et la confiance dans les autres. Même s'ils sont toujours encadrés, ils sont très vite amenés à assurer leurs camarades.»



(© Céline Stern)

### Céline Stern a deux enfants de 4 et de 6 ans

«Mon mari et moi faisons beaucoup de montagne avant les enfants. Et nous n'avons pas souhaité tout arrêter avec leur arrivée. Nous avons cependant mis de côté l'alpinisme, car les créneaux disponibles sont trop courts. Pour la peau de phoque, nous partons chacun à notre tour. Nous avons également fait des randonnées, mais nous devenons vite des sherpas, à tout porter. Du coup, nous trouvons que l'escalade est l'activité la plus adaptée, même s'il y a toujours une petite rando pour rejoindre certains sites. Bien sûr, pour les grandes voies, c'est à tour de rôle avec des amis ou en couple, mais en laissant les enfants chez les grands-parents. Autrement, nous allons en famille en falaise. Nous avons parfois grimpé avec notre petit qui nous attendait, suspendu dans un hamac. Il faut trouver des sites adaptés, où les enfants peuvent jouer et grimper. Ils aiment bien les blocs. On constate qu'ils apprécient la technique en grandissant et aiment tenter d'aller chaque fois plus haut. La période la plus critique est entre un an et demi et trois ans. Ce que je conseille aux jeunes parents, c'est de reprendre une activité dès que possible. Il faut s'écouter, et bien s'équiper quand on va grimper. Partir avec des amis est, bien sûr, une bonne solution. Elle offre plus de disponibilités pour s'occuper des enfants et profiter de grimper entre adultes. En hiver, nous nous limitons à l'apprentissage du ski, qui représente déjà une activité intéressante.»

Les enfants ont une tendance naturelle à grimper, ils n'ont pas les mêmes inhibitions que les adultes, ils ne se mettent pas de barrière. Et même s'ils sont sensibles au vide, comme tout le monde, ils apprennent très vite à le maîtriser. Ils bloquent rarement sur un passage et franchissent plus facilement leur peur. Leur progression est impressionnante et ils font presque tous une grande voie de trois longueurs après une semaine de camp. Pour eux, c'est une véritable aventure de vivre les relais, la gestion du matériel. Ils font partie d'une cordée et aiment vraiment cela. J'ai vu des jeunes de 12 ans passer d'un niveau presque 0 à du 6a en tête. Lors des marches d'approche, l'effet de groupe est encore très positif et les grands prennent très vite les petits sous leurs ailes. L'autonomie qu'ils gagnent est impressionnante.»



## Evasions estivales en montagne

Les stations de sports d'hiver ont compris l'enjeu économique de proposer des loisirs d'été pour toute la famille.

Jeunes et moins jeunes se voient ainsi proposer une multitude d'activités en tout genre.

Cependant, il faut veiller au bon choix de l'équipement de votre enfant pour la pratique de ces diverses activités.



## INNOX GTX® MID JUNIOR

Cette chaussure multifonction mi-haute, innovante, est adaptée à l'anatomie des pieds des enfants encore en pleine croissance et convient pour de nombreuses activités sportives à l'extérieur. Elle résiste également aux sollicitations particulières quand ils jouent ou font les fous.

## MAMMUT LAHAR MTI JR

Sac de couchage technique, taille enfant, pour le printemps, au toucher doux et au garnissage de qualité supérieure.

### Caractéristiques

Sleeping bag line: 3-Season

- Matière intérieure douce
- Tissus offrant la douceur de la soie
- Capuche performance ultralégère offrant une excellente isolation thermique



## MAMMUT FIRST ZIP

Petit sac de promenade compartimenté de manière judicieuse, pour les 2 à 9 ans selon le volume.

Livré avec peluche Mammut.

Système de portage: CONTACT

- Cordon avant élastique (bungee), par exemple pour fixer une veste
- Deux poches filet latérales
- Réflecteurs cousus pour une meilleure visibilité de nuit
- Etiquette avec le nom et l'adresse
- Un compartiment principal à fermeture éclair
- Poche avant à fermeture éclair
- Peluche Mammut incluse
- Quatre litres pour 2-3 ans
- Huit litres pour 4-6 ans
- Seize litres pour 7-9 ans



## PETZL: OUISTITI

- Pour les enfants de 4 à 9 ans, d'un poids inférieur à 30 kg.
  - Deux boucles de réglage DoubleBack situées au dos du harnais pour que l'enfant ne puisse pas les manipuler lui-même.
  - Des sangles bicolores (face interne noire, face externe colorée) facilitent l'enfilage.
  - Taille unique.
  - Sacs zippés réutilisables permettant d'essayer les harnais tout en conservant un bel aspect.
  - Matière(s): sangle polyester haute tenacité.
- Certification(s): CE, EN 12 277 type B, UIAA 105.

## MC KINLEY VESTE GALWAY JR

Veste de pluie légère, membrane interne Aquamax, colonne d'eau 10 000.

Il existe, bien entendu, d'autres équipements pour juniors prévus pour la pratique de la montagne en famille.



N'hésitez donc pas à demander conseil dans les magasins spécialisés de votre région.



Av. de Longemalle 9 | 1020 Renens  
tél. 021 317 51 51 | email: info@pci.ch

[www.pci.ch](http://www.pci.ch)



Bergsee avec voies gauche-droite, Südgrat, Andrea, Toni Lust 43

## Dreams of Switzerland - Escalade au Bergseeschijen (Uri)

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE ET YVES REMY

Au cœur du canton d'Uri se trouve l'étroite vallée de Göschenen. Peu connue des alpinistes et des grimpeurs romands, on y trouve pourtant quelques-unes des plus belles escalades de Suisse. Certes, les noms des sommets ne sont pas familiers: Feldschijen, Gandschijen, Bergseeschijen, Salbitschijen... Mais cette région reculée, quelque peu mystérieuse, mérite largement la visite. Voici la Südgrat du Bergseeschijen, la plus belle arête en 5b du pays, en excellent granit!

En 1988, l'escalade dans ces lieux prend un nouvel essor avec Toni Fullin, gardien de la cabane Bergsee. Sans relâche, il équipe et rééquipe, avec des amis ou son fils Mario, des couennes ou des voies sur des parois et des arêtes. Au centre d'un somptueux décor alpin orienté plein sud, il crée un véritable paradis pour les grimpeurs et réalise également la via ferrata Krokodil. Qui obtient d'emblée un vif succès, tandis que le lac à proximité de la cabane fascine toujours autant les amateurs de plongée sous-marine!

### Les voies sont équipées de spits

Matériel: gamme de rocks et friends 0,5 à 2 (ou équivalents), 12 dégaines (dont 2-3 longues), intervalle 50 mètres ainsi que l'équipement usuel pour de telles ascensions.

Noms inscrits au départ des voies, livre de passage au sommet. Approche: de la cabane, suivre un sentier marqué pour gagner la brèche au pied de la paroi (environ 2500 mètres d'altitude), 30 minutes.

Retour: du sommet du Bergseeschijen, prendre à flanc nord une sente à droite et suivre les marques bleu-blanc jusqu'à la cabane (cairns, câbles, cordes fixes, échelles), une heure et demie.



Cordées dans Andrea & Südgrat, Bergseeschijen 091LR5

### Südgrat

Bruno Bolliger, Alois Regli, 1949, rééquipée en 2015. 5b, 5a oblig. Escalade de grande classe, dix longueurs très variées. L'ascension se termine sur un fantastique pilier fissuré. Très classique.

### Andrea

Toni Gamma, Toni Fullin, 1994, rééquipée en 2015. 5b, 5a oblig. Cette voie de six longueurs constitue aussi une heureuse variante du départ de la Südgrat. Il reste alors quatre longueurs pour atteindre le sommet par la Südgrat.



Yvan Duvaud & Claude Lévy, L4 Toni Lust, Bergseeschijen LR5



Fab Brand, Südgrat, Salbit 043LR5

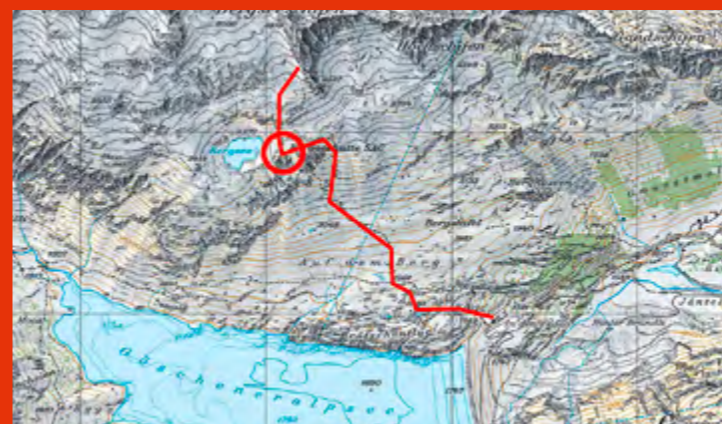
### Toni Lust

Toni Gamma, Toni Fullin, 1993, rééquipée en 2015. 6a, 5c+ oblig. Après un départ exigeant, il y a encore le pas délicat pour quitter R7, qui se fait... à la descente. Il est désormais très bien protégé pour le premier comme pour le second. Dix longueurs.

Au retour, on découvre la paroi est du Bergseeschijen. Celle-ci, sans grande allure ni ampleur, se compose d'une quinzaine de voies en 6a et plus. La modeste mais abordable Morgenstund en 5a+ séduit. Le long d'une étonnante diagonale sur la gauche.

### Morgenstund

Andi Banholzer, Toni Fullin, 1990, rééquipée en 2012. 5a+, 5a oblig. Peu après la dalle de départ, un petit mur constitue le crux de la voie. La suite, plus facile, est essentiellement sur les pieds avec quelques passages techniques. Cinq longueurs. □



### Bergseeschijen, 2819 mètres, Göschenen - Uri

**Accès:** en train ou en auto à Göschenen, puis TP jusqu'à la hauteur du lac et du barrage, parc payant. Un bon sentier mène à la cabane Bergsee, en 1h30

**Cartes:** CN 1231, Urseren.

**Topo:** Dreams of Switzerland. Les plus belles escalades, Susten, Grimsel, Furka, Nufenen, SAC 2016.

**Points d'appui:** Bergseehütte, 2370 mètres, + 41 (0)41 885 14 35, [www.bergsee.ch](http://www.bergsee.ch) Hôtel Dammagletscher, 1797mètres, + 41 (0)41 886 88 68, [www.dammagletscher.ch](http://www.dammagletscher.ch)



## Quoi de neuf à Rambert?

La «toute pimpante» cabane Rambert ouvrira sa porte et ses locaux aux randonneurs le **lundi 13 juin 2016**.

Maïthé et Claude ainsi que leur équipe d'aides se réjouissent de vous accueillir et de vous faire goûter leurs bons petits plats et leurs pâtisseries!

Pour réserver son séjour: [rambert@cas-diablerets.ch](mailto:rambert@cas-diablerets.ch)

Pour les tarifs: [www.cas-diablerets.ch/rambert](http://www.cas-diablerets.ch/rambert)

L'inauguration officielle de la cabane aura lieu le dimanche 17 juillet 2016. Alors...à vos agendas!

Le programme détaillé de la journée paraîtra dans le prochain *Passion Montagne*.

A disposition pour toute question: Marlène et Marcel – Secrétariat – 021 320 70 70.

## Quelles sont vos préoccupations?

La vie évolue et soulève de nouvelles questions. Constamment. Nous trouvons des réponses en recourant à notre expertise et en apportant le soin nécessaire à un conseil personnalisé. Il nous tient à cœur d'investir du temps pour vous.

Nous vous accueillons à Lausanne (avenue du Théâtre 1, tél. 021 313 26 26) ou à Genève (boulevard Georges-Favon 5, tél. 022 307 21 21).

[www.notenstein-laroche.ch](http://www.notenstein-laroche.ch)



**NOTENSTEIN  
LA ROCHE**

PRIVATBANK



## Famille et Club alpin cohabitent joyusement

Céline Stern-Kiener, responsable des courses, insuffle énergie et bonne humeur à la sous-section de Vallorbe avec sa petite tribu.

**TEXTE REBECCA MOSIMANN**

Les cris et les rires d'enfants résonnent dans la lumineuse maison de Céline Stern-Kiener, située à côté d'un cours d'eau dans le petit village vaudois de Croy. Maman de jour depuis trois ans, afin d'avoir plus de temps à consacrer à ses deux garçons de 4 et de 6 ans, cette ancienne laborantine de 40 ans déborde d'énergie. Au début de janvier, elle est devenue la responsable des courses de la sous-section de Vallorbe et intégrera, en juin, la Commission des publications à la section centrale à Berne. Elle connaît les chemins de randonnée et les voies d'escalade des Alpes sur le bout des doigts. Bénévole très active sur le site communautaire consacré à la montagne, Camptocamp, Céline consacre de longues soirées à mettre à jour les itinéraires. Et, pour une bonne idée de sortie en peau de phoque, c'est toujours à elle que s'adresse son mari, Vincent.

A la sous-section de Vallorbe, Céline n'est pas seule. Son père, Jean-Jacques Kiener, a été le responsable du groupe de jeunesse (OJ) pendant de nombreuses années. Sa maman, Andrée, en est la secrétaire et son frère cadet, Lionel Kiener, l'actuel président. C'est en famille et dans la bonne humeur que la tribu contribue à mettre l'ambiance

au sein des membres. «Nous sommes une équipe soudée. Mieux vaut avoir le sens de l'humour avec nous», lance joyeusement Céline. Elle et son petit frère ont visité les cabanes du Club – Orny, L'A Neuve... – depuis leur plus jeune âge. «Mon père regardait celles qui étaient les moins fréquentées et nous y emmenait.» Dès qu'elle a su marcher, elle suivait ses parents avec son petit sac à dos et «un doudou qui atterrissait souvent dans les rivières». Depuis qu'elle est devenue maman, elle perpétue la tradition familiale avec son mari, lui aussi féru de montagne et membre de la section d'Yverdon. Ils partent volontiers, tous ensemble, avec le minibus faire de l'escalade sur falaise dans le sud de la France ou au pied du Jura. «J'ai renoncé, pour l'instant, à l'alpinisme et aux cascades de glace», des activités qu'elle a découvertes et pratiquées avec passion lors de ses années à l'OJ. «L'ambiance y était si bonne que j'ai décidé, une fois adulte, de devenir monitrice Jeunesse+Sport, afin de pouvoir continuer d'encadrer les jeunes.»



L'agenda familial est synchronisé avec le programme de la sous-section ainsi qu'avec l'équilibre entre vie privée et vie associative. Lequel fonctionne à merveille. «Quand les grands-parents gardent les enfants, nous en profitons pour filer au barrage d'Emosson, afin d'être les premiers, le matin, à faire des grandes voies d'escalade.» Et, chaque année depuis dix ans, le couple organise la «semaine clubbistique de ski de randonnée». Des Alpes bernoises au val d'Aoste, chaque périple a livré son lot d'anecdotes et de fous rires, comme un certain voyage de retour en train où le contrôleur n'avait pas osé s'arrêter dans le compartiment en découvrant que tous les participants avaient enlevé leurs chaussures de ski! «Pour moi, la montagne est plutôt un plaisir qu'un défi», précise Céline. Elle a gravi de grands sommets, comme le Mont-Blanc ou encore le Mont-Rose, mais toujours avec prudence. «J'ai eu beaucoup de chance de n'avoir aucun accident. Enfin, j'en ai eu un seul... en allant à la déchetterie.» □





Bouquetin, parc du Grand-Paradis (IT)

Mes premières balades, en tant qu'enfant et en famille dans la région de Trient, ont imprimé en moi une soif de liberté, de grands espaces vierges, d'aventure. Ce n'est que bien plus tard, lors de voyages à pied à l'étranger dans des régions montagneuses, que je me suis rendu compte tant de l'incroyable beauté et de la richesse de la nature que de l'importance de préserver ce patrimoine naturel ainsi que les différents modes de vie minoritaires, de plus en plus fragilisés par l'homme.

Mon appareil photo m'accompagne, la plupart du temps, pour immortaliser et mettre en scène la magie d'un instant et combler mon besoin créatif.

voir aussi: [www.passionphoto.ch](http://www.passionphoto.ch)

Raphaël de Lazzari



Parapentiste au Suchet



Chocard à bec jaune aux Cornettes-de-Bise



Marmottons



Cascade, Gros-de-Vaud



Josée et Marie-Eve au sommet du Wildhorn



Col de Susanfe



Sommet du Wasenhorn



## Le vertige

Il peut être très gênant pour les pratiquants des sports de montagne. Il en existe de plusieurs sortes.

- Le vertige **simple** qui correspond à l'angoisse du vide, naturelle ainsi que liée à l'instinct d'autoprotection et qui nous incite à prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter un accident. Il peut être exagérément présent chez certaines personnes.
- Le vertige **phobique, appelé «acrophobique»**, qui est une manifestation psychopathologique, provoquant un handicap certain à toute ascension exposée tant soit peu au vide. La peur panique du vide entraîne alors des comportements d'évitements qui peuvent sérieusement compliquer la vie de ces personnes. Il doit faire l'objet d'une psychothérapie.
- Les **vertiges rotatoires** qui proviennent d'un dysfonctionnement de l'organe de l'équilibre, situé dans l'oreille interne. Ils sont souvent extrêmement violents, provoquant des chutes, des vomissements et un malaise général. Ils doivent faire l'objet d'un examen détaillé par un spécialiste ORL.

Le **vertige simple** survient, semble-t-il, lorsque les informations extérieures obtenues par la proprioception (informations provenant des récepteurs dans les tendons, les muscles, les capsules articulaires) sont en contradiction avec celles provenant de la vue. C'est-à-dire par exemple, quand vous êtes en surélévation sur un rocher, vos pieds informent votre cerveau que vous êtes sur la terre ferme, mais vos yeux, regardant droit devant, vous disent que vous êtes dans le vide, d'où cette sensation de déséquilibre, n'apparaissant pas, alors, en parapente où pieds et vision donnent la même information...

Comment faire face à ce **vertige simple** handicapant:

- en se concentrant uniquement sur l'effort à consentir (cheminement délicat, escalade);
- en regardant loin devant et en évitant de tourner le regard vers le vide;
- en évitant de se trouver en hypoglycémie, lors des passages difficiles, aggravant momentanément encore le vertige;
- en recourant à la thérapie d'exposition qui est une technique comportementale exposant ces personnes à leurs craintes, de manière limitée et structurée (plusieurs cours sont disponibles sur le net);
- en recourant à la prise d'un comprimé d'hydrocortisone (à utiliser avec modération) qui semble pouvoir atténuer une partie des symptômes;
- en espérant que, l'expérience aidant, une partie des symptômes s'estompe progressivement...

Bonnes courses d'été à tous, que ce soit sur les chemins de randonnée ou sur des faces plus exposées!

D' Bobo  
CAS des Diablerets

PUBLICITÉ

**CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE**  
**MÉDECINE DU SPORT**  
**MÉDECINE PHYSIQUE ET RÉADAPTATION**  
**RADIOLOGIE OSTÉO-ARTICULAIRE**

WWW.MEDICOL.CH  
WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE

# LA VIE DU CLUB



### Infos et agenda

Soirée à la Grotte de la Borde  
Nouveaux membres – Décès  
Sous-sections

20  
20  
21  
22

### Les rapports de courses

Bivouac d'hiver, nuit en igloo 24  
Gross Schinhorn, Hohsandhorn, par la Binntalhütte 26  
Mont-de-l'Etoile, depuis La Gouille 28  
Col de la Tsa, en traversée 30  
Blanc-de-Moming, par l'Arête-du-Blanc 33

## AGENDA JUIN - JUILLET 2016

### Mercredi 22 juin

Soirée à la grotte de la Borde

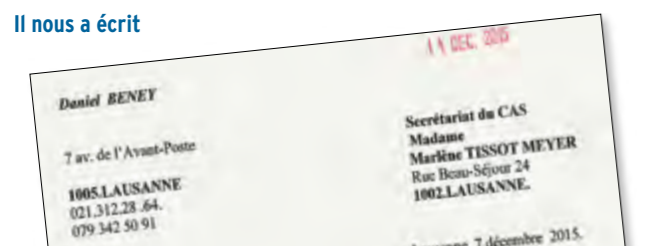
### Dimanche 17 juillet

Réservez votre journée!

#### Inauguration de la nouvelle cabane Rambert

Le programme détaillé sera inséré dans le N° 4 de «Passion Montagne».

#### Il nous a écrit



#### Les jeudistes se dopent-ils ?

à l'instar de l'article : avec ma corde, mon piolet et ma pilule  
Les Alpes 08. 2015.

Question primordiale et existentielle  
Nous qui disposons d'un grand potentiel  
Pour gravir nos monts indépendants  
Sans recourir aux produits anabolisants.

En effet, chez nous point d'amphétamines  
Car nous avons tous bonne mine.  
Pas plus que de stéroïdes  
Pour des gars entraînés et solides.

Certains alpinistes utilisent le célèbre viagra  
Cet inhibiteur de la phosphodiesterase que voilà  
Pour une amélioration de la performance  
Afin d'assurer la montée, mais pas celle qu'on pense.

Selon l'article mentionné, au moins 50% des alpinistes  
Se droguent avant de partir en piste,  
Alors que ces produits n'offrent aucun avantage  
Pour les personnes en bonne santé. Quel mirage !

Non les jeudistes ne se dopent pas, c'est tout à leur honneur  
Après la course, c'est le 100% qui se retrouve, quel bonheur,  
En dégustant le revitalisant naturel par excellence  
Le vrai jus de la vigne, plaisir et magnificence.

Blanc, rouge ou rosé ayant pour appellation, la Côte ou Tartegnin,  
Johannisberg, Dôle Blanche, bref que du bon vin  
après l'effort, mes amis, quelle vivacité !  
à tous à votre bonne santé.

Daniel.



LA COMMISSION DES ARCHIVES,  
LA MUSIQUE D'ANZEINDE ET LE GROUPE DE  
PHOTOGRAPHES VOUS INVITENT À UNE SOIRÉE  
À LA GROTTE DE LA BORDE, BERCEAU DE LA  
SECTION.

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 de repas canadien à la grotte de la Borde, mercredi 22 juin, dès 18 heures.



Une délégation de La Musique d'Anzeinde 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, téléphonez à Ruth Liniger (021 647 12 05) pour lui indiquer 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.

## Nouveaux membres

### SECTION LAUSANNOISE

II Andenmatten David	Lausanne
I Auguet Julien	Lausanne
I Bajramaj Flutra	Montreux
I Banto Dominik	Cossonay
I Bebius Aude	Lausanne
I Biard Jeffrey	Genève
F Bonnici Paul	Yverdon-les-Bains
I Bouadma Fatima	Froideville
F Carrier Charlotte	Lausanne
I Chapalay Jean-Luc	Sion
J Charlton White Sean	Reverolle
I Charrière-Pinget Sophie	Epalinges
I Chavez Eduardo	Lausanne
I Christinaz Caroline	Lausanne
I Coindreau Marc-Antoine	Assens
I Colomer Julien	Nyon
I Comment Stéphane	Lausanne
I Crettaz Alexandre	Lausanne
I de Mestral Thierry	Lausanne
I Delire Pierre	Haute-Nendaz
I Dias Guni	Saint-Sulpice
I Ducrest Gilles	Grandvaux
I Duvallet Felix	Renens
I Esteve Cécile	Les Villards, France
I Favre Françoise	Ecublens
I Gatherat Christine	Pully
F Girard Vincent	Lausanne
I Grieger Anne	Renens
I Guiducci Carlotta	Lonay
I Jaccoud Lisa	Lausanne
I Jacquat Vincent	Grandson
I Joly Caroline	Lausanne
I Konings Erik	Lausanne
F König Darja	Le Mont-sur-Lausanne
I Kubi Katharina	Pully
F Laffely Jérôme	Prilly
I Lamri-Zeggar Timo	Fribourg
I Laurus Astrid	Le Mont-sur-Lausanne
I Lehnerr Marie	Lausanne
I Leighton-Crawford Alasdair	Richmond, (GB)
F Leuenberger Camille	Grandson
I Loubier Sonia	Saint-Triphon
I Mantanus Sabine	Aigle
I Martignier Catherine	Vullierens
F Matthey Olivier	Grandson
J Mellot Pierre	Lausanne
F Moessner Henrike	Lausanne
I Moret Evelyne	Renens
I Motataianu Catalin	Lausanne
I Murray-Robertson Madeleine	Lausanne
I Murua Jon	Lausanne
I Nappez Isabelle	Lausanne
I Noble Simon	Lausanne
F Othenin-Girard Nicolas	Lausanne
I Pardo Marisa	Yverdon-les-Bains
F Paschoud Yan	La Conversion
I Perilla Augusto	Zurich
I Polhill Carolyne	Argentières
I Renuncio Natacha	Neuchâtel
F Rivier Simon	Le Mont-sur-Lausanne
J Rohrbach Nathan	Ballens
I Smith Callum	Nyon
I Soldevila Vilarrasa Josep	Lausanne
I Steimer Mounia	Morges

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

F Sterchi Amélie	Yverdon-les-Bains
I Suchet David	Lausanne
F Teodoridis Ariane	Prilly
I Thétaz Adrien	Orsières
I Tinghir Sevan	Maracon
I Tinoco Carlos	Lausanne
I Tisserend Céline	Lausanne
I Tock Jérôme	Prilly
I Toffel Catherine	Le Mont-sur-Lausanne
I Trelcat Jean-Yves	Lausanne
I Verdad Curto Reyes	Lausanne
I Vigne Laura	Lausanne
I Vollers Sabrina	Lausanne
I Wach Edmond	Lausanne
I Weber Marc	Founes
I Yallup Kevin	Orbe

### SOUS-SECTION DE MORGES

I Genolet	Sandra	Morges
-----------	--------	--------

### SOUS-SECTION DE PAYERNE

I Crisinel Claude	Combremont-le-Petit
J Flückiger Jordan	Domdidier (FR)

### SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

EF Morier Ethan	Château-d'Œx
EF Morier Noah	Château-d'Œx

**DÉCÈS**  
Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

- **Roland Baumann**  
membre de la sous-section de Payerne depuis 1986
- **René Vannotti**  
Membre depuis 1965
- **Léon Weissbaum**  
Membre depuis 1963

**GRAF - toiture SA**

**VOTRE FERBLANTIER-COUVREUR**  
Le spécialiste des toitures

www.graf-toiture.ch

Maitrise 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

# SOUS-SECTIONS

## Payerne

**Vendredi 17 juin, dès 19 heures**

**Assemblée extra-muros**

Nous nous retrouverons, comme l'année dernière, au Refuge de Chevroux, dès 19 heures, pour l'apéro, suivi d'une grillade et d'une soirée conviviale passée à discuter et à jouer ensemble. Terrain de pétanque à disposition. Les enfants, n'oubliez pas d'amener vos jeux! Des informations plus détaillées vous parviendront par courrier ou par courriel.

**Soirée photos avec Jacques Grandjean, guide de montagne et cristallier**

C'est une bonne trentaine de clubistes qui ont eu le plaisir d'écouter Jacques Grandjean nous parler avec passion et humilité de montagnes et de cristaux, d'admirer des magnifiques photos et, finalement, de discuter avec lui.

Il nous a d'abord emmenés dans des faces vertigineuses et sur les grands sommets des Alpes pour nous parler de sa carrière d'alpiniste. Des images à faire rêver, prises par lui dans la face nord du Cervin, de l'Eiger ou encore au pilier central du Frêney au Mont-Blanc et à bien d'autres - images où l'on pouvait se sentir encordés en sa compagnie avec 1000 mètres de vide sous les pieds!

Ce n'est que plus tard, d'abord par simple curiosité et pour occuper des après-midi ou des journées d'attente en cabane, qu'il s'est mis à soulever des cailloux, à gratter dans des fissures et à trouver d'abord des petites pointes, puis des cristaux plus gros, plus beaux et plus rares.

Sa passion pour les cristaux grandissant, il s'est mis à bivouaquer au moins une semaine par été au pied d'une face ou d'un éboulis ou encore sur une arrête ou dans un tout autre endroit qui intéresse souvent beaucoup plus le cristallier que l'alpiniste. Ses terrains de recherche sont les Alpes suisses et la région de Chamonix.

Après une semaine à arpenter un secteur, parfois dans des conditions rudes, il arrive que le cristallier redescende les poches vides. Quelquefois, le coup de chance ou le flair fait qu'il tombe sur de magnifiques pièces. Et, là, lorsque Jacques nous raconte comment, l'été dernier, il découvre un four contenant des fluorites (ou fluorines) vertes, des pièces très rares de par leur taille et leur pureté, voire uniques dans les Alpes, on veut bien le croire que c'était un immense moment de bonheur.



Fluorite (ou fluorine) verte, Galmihorn

Mais il ne cherche pas des cristaux pour les vendre. Il les garde, pour les souvenirs qu'ils lui rappellent, pour leur beauté et afin de les montrer à des amis. Ou alors il les prête pour des expositions, comme ces fluorites vertes trouvées, l'été dernier, quelque part sur les flancs du Galmihorn, que vous pouvez aller admirer au Musée des cristaux de Chamonix.

Encore un grand merci de ta disponibilité et pour ce beau voyage sur et, un peu, à l'intérieur de nos montagnes!

Marc Schütz, président

## Morges

**Mardi 28 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, merci de vous annoncer jusqu'au vendredi 24 juin auprès de Rita De Greef ([r.degreeff@bluewin.ch](mailto:r.degreeff@bluewin.ch) ou par SMS au 079 471 99 24).

Lors de cette assemblée, les nouveaux membres de notre sous-section 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.

**Message du Comité des activités alpines**

En raison des festivals et de diverses fêtes se déroulant à Beausobre, 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).



Quartz «gwindel» fumé, Galmihorn



Exercice de sondage d'avalanche

## Château-d'Œx

**Station de secours: un travail de milice**

La colonne de secours de Château-d'Œx fait partie de notre sous-section, rattachée à la section des Diablerets.

Cette station de secours se compose de 47 sauveteurs, répartis en trois équipes.

Le premier groupe représente vingt alpinistes chevronnés, comprenant six chefs d'intervention, quatre conducteurs de chiens, trois spécialistes médicaux et deux SSH (spécialistes sauvetage hélicoptéré). Cette équipe est prête à intervenir dans les quinze minutes après l'alarme.

Le deuxième groupe représente douze sauveteurs: qui sont des secouristes passionnés de montagne suivant régulièrement les cours proposés au sein de la colonne de secours.

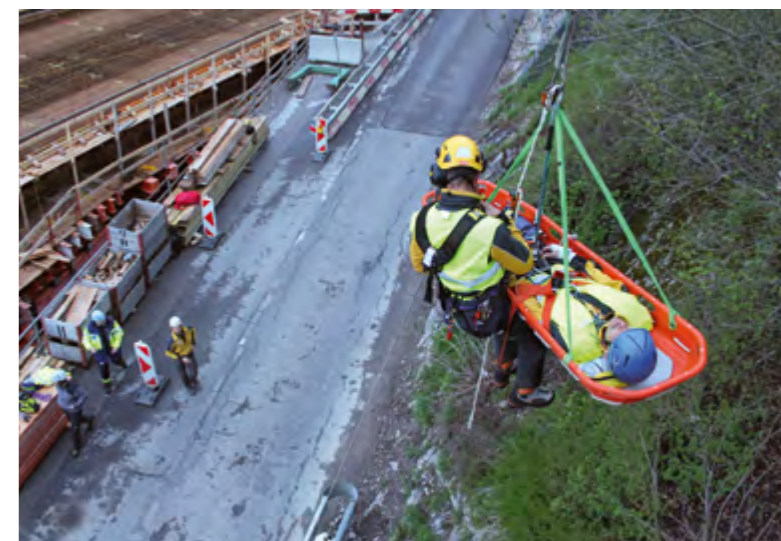
Enfin, quinze sauveteurs viennent renforcer les deux premiers groupes: qui sont des chasseurs, des bûcherons et/ou des champignonniers. Leur connaissance du terrain est indispensable lors de recherches de grande ampleur.

La colonne de secours organise généralement une dizaine d'exercices par année, afin d'entraîner des connaissances aussi variées que la technique alpine, l'évacuation en terrain difficile, l'évacuation d'un téléphérique ou la recherche avalanche, voire tout autre thème, selon les scénarios imaginés (par exemple, l'évacuation d'un grutier).

Sans oublier les divers cours de formation dispensés par le SARO (Secours alpin romand) et les assemblées générales...



Exercice d'évacuation d'une victime d'avalanche



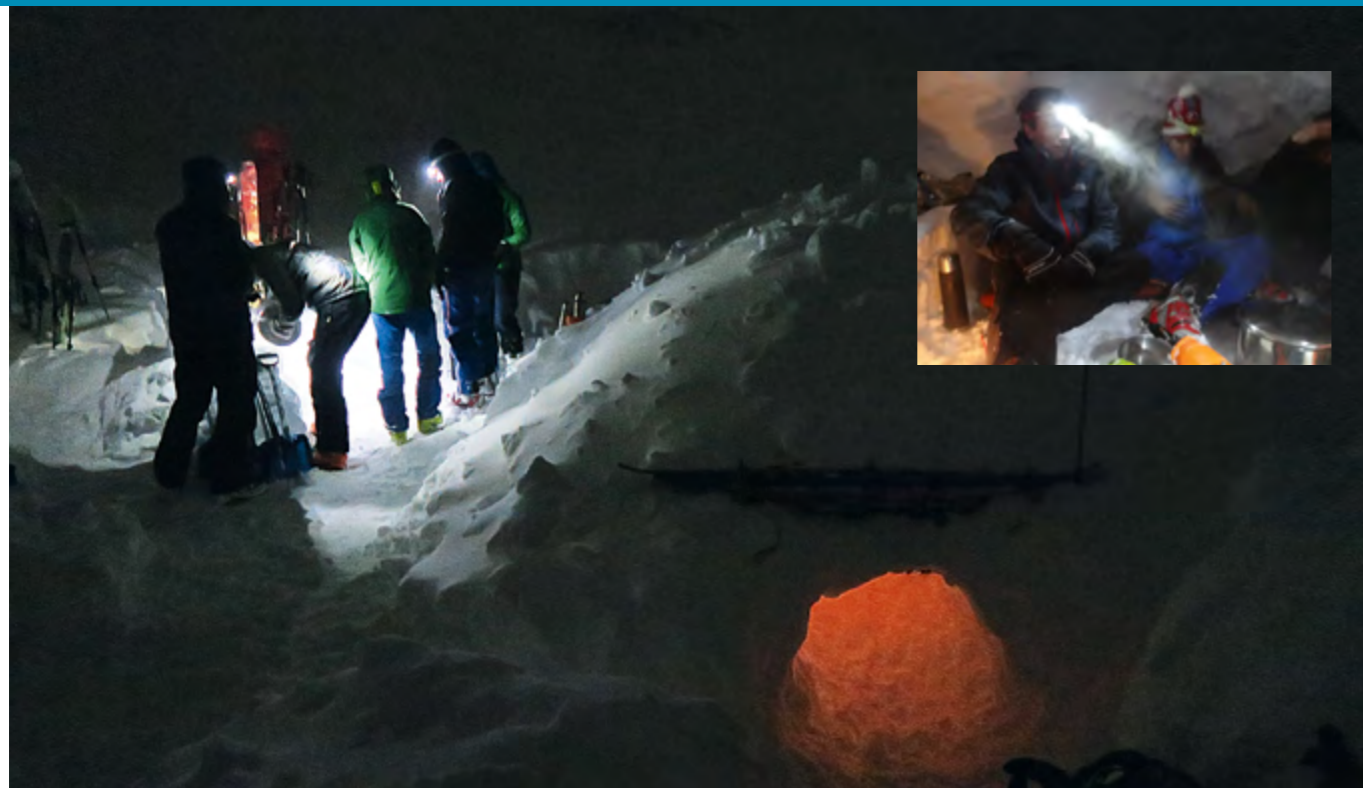
Exercice d'évacuation d'un grutier

Environ six à dix interventions par année nécessitent les compétences de la colonne. Du chien coincé au pied d'un barrage aux personnes blessées en via ferrata ou l'évacuation de corps de victimes ayant fait une chute fatale, en passant par la recherche de personnes. De telles interventions ont pu mobiliser plus de vingt-cinq sauveteurs, deux hélicoptères et deux patrouilles de gendarmes.

Toutes ces interventions, menées par des sauveteurs aux connaissances approfondies, sans cesse renouvelées et adaptées aux nouvelles exigences techniques, alpines, médicales et organisationnelles, restent cependant accomplies par des secouristes militaires. Des discussions sont actuellement en cours avec les autorités cantonales, afin d'obtenir un soutien financier qui permettrait de pérenniser la qualité de la formation ainsi que la motivation des sauveteurs des treize colonnes de secours de Romandie.

Janry Morier

# LES RAPPORTS



L'ambiance du soir



Il faut insérer chaque bloc avec beaucoup de soin



Construction de l'igloo type «tas de neige»

## BIVOUAC D'HIVER - NUIT EN IGLOO

• 20 - 21 février 2016 • Chef de course Ansgar Rougemont-Bücking

Alt. 2105 m – Déniv. 650 m – Marche 7 h. sur 2 jours – Difficulté PD

Cette course relativement exceptionnelle était composée de trois principales étapes, qui devaient, théoriquement, être les suivantes.

- Petite montée (moins de 1000 mètres) le premier jour, construction des igloos et apéro au soleil.
- Nuit confortablement emmitoufflés dans nos sacs de couchage. Plan B: cabane Barraud, en cas de gros imprévus.
- En forme, le lendemain, pour faire une jolie boucle via le col du Brotset.

Toutefois, en pratique, certains aspects se sont révélés quelque peu différents, afin d'ajouter une petite touche plus aventureuse...

Lors du stamm, Ansgar et Gilles nous ont clairement défini le matériel à apporter pour être bien préparés à ce bivouac. En dehors du matériel habituel, notons quelques réchauds et des casseroles, de l'essence, des scies à neige, un sac de couchage pour l'hiver, un matelas quatre saisons, plusieurs paires de gants, des habits chauds en suffisance, et même un piolet pour le dimanche. En effet, vu le poids du sac, le piolet n'allait plus changer grand-chose...

Rendez-vous le samedi matin, à 8 heures 30, à la gare de Lausanne avant de partir pour Cergnement, d'où nous devrions monter à un peu plus de 2000 mètres, au sud du Pas-de-Cheville, afin de construire nos palaces. Départ peu matinal, mais, compte tenu du week-end en perspective, nous nous devions d'être en forme dès le début!

Pas de soleil, ce jour-là, mais de la neige, malheureusement accompagnée de vent! Nous avons choisi alors un site de construction un peu abrité de ce vent, avec suffisamment de neige sous nos skis (deux mètres au minimum). L'avantage de cette météo était que nous étions tous très motivés à travailler pour nous réchauffer et avoir des abris! L'objectif était d'avoir deux igloos, construits selon deux approches différentes. Grossièrement, l'un était fait de briques de neige (d'où la nécessité des scies) pour s'approcher du joli igloo auquel tout le monde pense, tandis que l'autre était fait d'un gros tas de neige dans lequel on a ensuite creusé la zone habitable. Ce but a été aisément atteint; le second igloo était un peu plus gros, si bien qu'il a servi de salle à manger avant de se transformer en dortoir pour quatre personnes, tandis que le joli igloo a pu abriter les trois autres participants.

Toutefois, «abrités» est peut-être un peu exagéré, vous diront-ils... Dès 19 heures, un incroyable redoux arrive. Nous constatons que la glace sur les gants et les pelles commence à fondre... Soit! Rien d'alarmant en soi, mais le redoux a persisté pendant toute la nuit, qui a fortement ramolli la structure de nos habitations. Personnellement, je dormais dans le second igloo (le tas), où des gouttes d'eau nous tombaient régulièrement dessus, au point d'avoir, par exemple, une flaque dans nos sacs de couchage.

J'aurais pu être mécontent de cette situation, si nous n'avions pas été sortis du «lit», le lendemain matin, par Ansgar qui nous apprend que son igloo s'était quelque peu effondré! Il était, en fait, devenu tellement mou que le plafond était descendu s'appuyer sur ses occupants, qui l'ont, ensuite, progressivement démantelé, de manière à ne garder que la base des murs et dormir à ciel ouvert...

Concernant la nuitée, on peut donc dire que l'hôtel était déplorable, entre les infiltrations d'eau et l'écroulement d'un plafond, on a rarement eu pire!

Le dimanche, le ciel sera dégagé, pour notre plus grand bonheur! Après avoir construit une table en neige pour le déjeuner et avoir repris quelques forces, nous nous en allons, vers 9 heures 30, pour le col du Brotset, duquel il faudrait descendre sur Derborence avant de revenir sur Anzeindaz. Toutefois, les fraîches coulées de neige nous font douter. Ansgar sort sa pelle dans la pente pour identifier des surfaces de glissement dans la neige, et le résultat nous incite à renoncer. Pour notre chef et son adjoint, ce n'est qu'un nouvel abandon pour ce col qui les attire tant... Enfin, plan B, col des Chamois! Nous skions un peu pour nous s'en approcher avant la montée, mais... la neige est réellement objectivement «inskiable»: du carton de premier choix! Pour ne pas souffrir à la descente de ce col, d'autant plus avec la fatigue, nous définissons un plan C, l'antécime de la Haute-Corde, au soleil!

Cette fois-ci, plus rien ne nous arrêtera! Arrivés au sommet, nous nous installons pour profiter de la vue et de notre pique-nique.

Finalement, ayant laissé une bonne partie de nos affaires au pied d'un rocher avant de nous approcher du col du Brotset, nous devons donc encore retourner les chercher avant de quitter cette magnifique région.

Merci beaucoup à Ansgar d'avoir proposé une telle sortie, différente des courses habituelles, très instructive, et qui s'est bien déroulée malgré les conditions météo! Merci également à Gilles pour avoir été prêt à l'accompagner, et à sa compagne, Clio, pour s'être aventurée avec nous en tant que seule fille du groupe!

Et enfin, Cyril, Maxime et David, ce fut également un plaisir de partager cette expérience avec vous!

Fabrice



Le souper se prépare pendant que les travaux s'achèvent



L'igloo a perdu son toit pendant la nuit à cause du redoux



Départ matinal vers le col

# LES RAPPORTS



## GROSS SCHINHORN, HOHSANDHORN - PAR LA BINNTALHÜTTE

• 19 - 20 mars 2016 • Chef de course: Gilles Pillonel

A la recherche du bonheur

Alt. 3182 m - Déniv. 1400 m - Marche 6 heures - Difficulté PD+

Comment décrire un week-end aussi fantastique. Super boulot pour l'organisation de la sortie et la coordination du repas à la cabane, lieu de course au décor grandiose, météo idyllique, les deux jours, poudreuse de cinéma presque tout le temps. Nous avons rencontré peu de monde (quelques âmes sur le Gross Schinhorn, le samedi), mais avons eu le luxe suprême d'être seuls sur le Hohsandhorn, le dimanche, et le luxe non moins immense d'avoir pu faire notre trace sur une grande partie à la descente de ce sommet, dans une poudre de rêve et loin de tous. Notre chef a eu la riche idée de choisir ce tracé où personne n'était passé auparavant. C'était juste de l'or en barre. En d'autres mots, week-end sublissime! Ah! Et n'oublions pas le repas pantagruélique à la cabane préparé par nos soins, sur les conseils avisés de Massimo pour le choix du menu. Polenta, ragoût de légumes, saucisses et, au dessert, une colombe amenée par notre chef. Nous avons été d'une redoutable efficacité en cuisine, sous le regard presque envieux des autres groupes lorsqu'ils ont vu notre plat.

Je joins une petite note personnelle (mais je suis sûre que mes compagnons du week-end seront d'accord avec moi) pour saluer l'immense talent de notre chef, non pas tant pour le choix de la destination que pour sa gentillesse, son engagement, sa disponibilité, sa patience, sa prévenance, sa bonne humeur, son choix de l'itinéraire (à la montée comme à la descente), en un mot sa maestria. L'adjoint n'est pas en reste, bien sûr, son égale gentillesse, sa disponibilité et sa patience ont aussi contribué à la totale réussite de ce week-end. Et d'ajouter que



C'est à Fäld que commence la belle aventure



Montée à l'alpage de Mässer



Arrivée au Mittelbergpass

ces jeunes avec un tel potentiel qui assurent la relève sont un énorme atout supplémentaire pour le Club qui, il n'est pas inutile de le rappeler, a déjà bon nombre de chefs de course chevronnés proposant un choix de sorties prodigieuses et lesquels nous font rêver semaine après semaine.

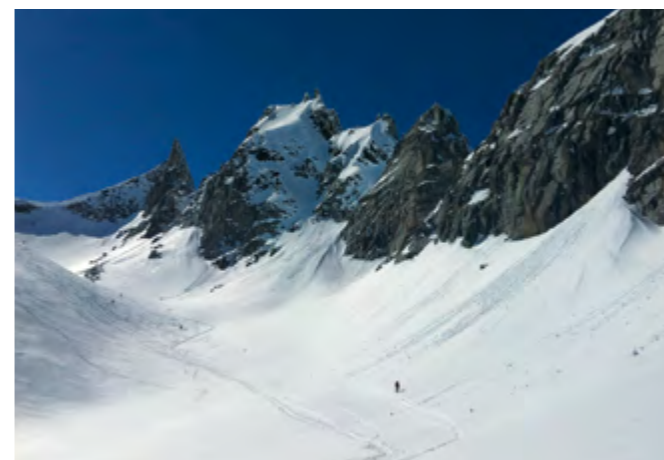
Merci à tous les participants de leur bonne humeur et de leur convivialité.

Marie-Laurence

P.-S. du CdC: Tu exagères un peu Larry. C'est grâce à la bonne étoile qui a assuré la neige, le beau temps et une formidable équipe que ce week-end fut aussi réussi. Et vive le Binntal!



Tout le monde en pleine forme!



Descente sous le Gross Schinhorn

**En panne ?** → **Ne jetez pas !** → **Faites réparer !**

## La Bonne Combine

Electroménager - TV - HiFi  
Informatique - Smartphone

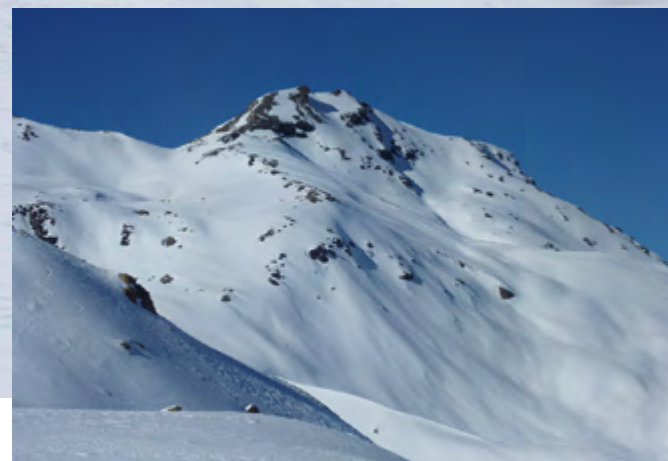
- Réparations toutes marques garanties
- Occasions révisées
- Appareils neufs

route de Renens 4 - 1008 Prilly - 021 624 64 74  
www.labonnecombine.ch

# LES RAPPORTS



Derniers mètres avant l'autoroute...



Mont-de-l'Etoile vu du pt 2923



Pause contemplative sur l'arête S

## MONT-DE-L'ÉTOILE – DEPUIS LA GOUILLE

• 19-20 mars 2016 • Chef de course: Renzo Restori

Alt. 2133 m – Déniv. 1000 m – Marche 4 heures – Difficulté PD

Nombre de participantes réduit de 50% à la suite de diverses circonstances. Nous pouvons donc libérer la moitié des places réservées à la cabane. C'est donc en petit groupe que nous nous retrouvons à La Gouille pour un week-end qui s'annonce magnifique. Après un bon café, nous entamons la montée peu avant 11 heures. Au lac Bleu, il est un peu tôt pour pique-niquer. Nous poursuivons donc jusqu'à l'entrée du vallon des Ignes. Le ventre plein, nous remontons le vallon. Vers 2700 mètres, nous quittons le fond du vallon pour attaquer la pente qui conduit à la crête. Pente tracée, mais il fait chaud, la neige est molle, la pente raide et sans fin... Nous finissons par y arriver à ce point 2923, les souffrances du jour sont terminées! La plongée sur la cabane sera une formalité... avec un bout de pente néanmoins pas comme sur la carte. Court mais bien raide, bon test pour le lendemain. Plus à gauche, entre deux bosses, c'était moins raide. Nous devrions avoir des drones et pas seulement des GPS, ou juste une paire d'yeux comme certains irréductibles.

Cabane «une étoile», complète malgré tout, bruyante (ma! si! eh ché?) et nuit difficile pour certaines.



Dernière halte au Louché

La montée du lendemain se fait malgré tout à un bon rythme et, en deux heures, nous sommes au pied de l'arête finale. Sèche et dépourvue de neige; nous la gravissons par le chemin d'été, raquettes sur le sac, et nous atteignons facilement le premier sommet. La traversée jusqu'au cairn sommital sera un peu plus aérienne, mais, vu les excellentes conditions, pas compliquée. Nous fêtons le sommet, mais nous n'irons pas plus loin. Le ressaut suivant n'est pas franchissable et son contournement par l'E pas engageant. Nous ne descendrons pas par la jolie face S-E. Retour donc au pied de l'arête, puis descente vers l'E sur le petit lac et le large plateau, où nous croisons trois randonneurs remontant vers la face S-E. A midi, nous aurons rejoint la voie normale de la montée à la cabane, et nous nous offrons une pause repas au pied d'un rocher. Ce sera le défilé des skieurs redescendant de la Pointe-de-Vouasson dans des styles divers.

Arrivée à La Gouille suffisamment tôt pour profiter encore de la terrasse ensoleillée. En redescendant sur Sion, la radio annonce un bouchon entre Bex et Glion, et il n'est même pas 16 heures. Petit détour «culturel» par Bramois et l'ermitage de Longeborgne. Nous traînons un peu au soleil en attendant l'heure de l'apéro à Plan-Cerisier où nous avons réservé pour la fondue, histoire de laisser passer le bouchon. Ce fut le bon plan, pas de ralentissement au retour.

Superbe sortie, mais cabane rustique au goût de certaines. Il ne reste plus qu'à trouver une cabane trois étoiles pour la prochaine sortie. Il ne suffit plus de se pencher sur une carte pour trouver de belles pentes. Je sens que je vais devoir suivre un cours de recyclage... oups pardon! de perfectionnement en langage «in». □

## Cave de la Crausaz Féchy



**Féchy AOC  
La Côte**  
**CHF 7.50**  
la bouteille de 70 cl.  
prise à la cave  
(+ CHF 0.40 verre repris)

### Vente directe à la propriété

Cave ouverte tous les jours  
lu-ven 7h – 12h / 13h – 18h  
samedi 8h – 12h / 14h – 17h

Chemin de la Crausaz 3 - Féchy  
021 808 53 54  
[www.cavedelacrausaz.ch](http://www.cavedelacrausaz.ch)



# LES RAPPORTS



Le groupe



Vue d'ensemble de la descente (© Pascal)



Y a de la place pour nos traces (© Gordan)

## COL DE LA TSA – EN TRAVERSÉE

• 20 mars 2016 • Chef de course: Alex Gnaegi

Alt. 3305 m – Déniv. 1300 m – Marche 9 heures – Difficulté AD

Nous partîmes à cinq, mais, par un prompt renfort, nous nous vîmes à huit en arrivant au port.

C'est cela, la magie des courses dans les transports publics!

Emmenés par nos locomotives Alex et Pascal, nous avancerons rapidement.

Dernières conversions dans le four solaire, sous le col de la Tsa, dix mètres de portage, et ce magnifique panorama glaciaire s'ouvrira à nos yeux: du Bishorn à la Dent-d'Hérens, en passant par la majestueuse Dent-Blanche et l'imposant Cervin.

Une dernière traversée et près de 2000 mètres de descente nous attendront, dans un paysage à couper le souffle, et avec une neige, euh ... variable.

Un grand merci à toute l'équipe et à notre CdC en particulier.

Gordan



Montée aux Plans-de-Bertol, le Pigne en arrière-plan



Pigne et Petit-Mont-Collon (© Gordan)



Glacier du Mont-Miné (© Gordan)



Belles pentes!

# Bonnet

électricité SA

Installations électriques et télématiques  
Installateur électricien diplômé  
Membre de la section

Ch. J. Pavillard 2  
1009 Pully  
Tél. 021 729 78 88  
Fax 021 729 82 95  
info@bonnet-electricite.ch








 yosemite =  
 + de conseil  
 + de service  
 + de suivi

Patrick Aufdenblatten, Yosemite, Italie - photo: David de Siebenha © 2016 | cles.ch.com

# s'aérer.

s'équiper montagne, trekking, voyage.  
 à Lausanne,  
 Zermatt  
 et Vevey.

**Yosemite Lausanne**  
 Bd de Grancy 12  
 1006 Lausanne  
 021 617 31 00

**Yosemite Zermatt**  
 Bahnhofstrasse 20  
 3920 Zermatt  
 027 968 17 77

**Yosemite Vevey**  
 Rue du Torrent 5  
 1800 Vevey  
 021 922 40 41

lausanne  
 zermatt  
 vevey


  
**YOSEMITE**  
 www.yosemite.ch

# LES RAPPORTS



Le glacier de Moming et le Weisshorn (© Antoine)

## BLANC-DE-MOMING - PAR L'ARÊTE DU BLANC

• 25-26 mars 2016 • Chef de course: Alex Gnaegi

(En remplacement de l'initial «Balmhorn par le Schwarzgletscher)

Alt. 3651 m - Déniv. 900 m - Marche 7 heures - Difficulté AD

Le rendez-vous est donné: nous prendrons le train de 8 heures 21 à la gare de Lausanne, ce vendredi 25 mars, pour nous rendre à Zinal. Durant le trajet en train, puis en car postal, Maxime et Sonia profiteront d'une dernière turbosieste.

Après nous être équipés pour une rando glacière, baudriers, sangles, vis à glace, entre autres, nous partons sur le coup de 11 heures 40 et commençons par suivre la longue piste de ski de fond qui nous mènera finalement au pied du glacier du Mountet. Après deux premières heures de semi-montée, nous arrivons devant une étonnante et énorme grotte de glace bleutée, bien connue dans ce secteur. Heureusement que ce genre de découverte s'offre à nous, car la météo n'est pas de notre côté. En effet, le temps est couvert et les précipitations oscillent entre pluie et neige. C'est donc trempés que nous arrivons, vers 16 heures 30 à la cabane du Grand-Mountet.

Une bière et un bout de tarte pour certains, un thé et un biscuit pour d'autres, la cabane bien accueillante nous permet de nous remettre de nos émotions et de nous réchauffer en attendant le souper. Et c'est avec plaisir que nous partagerons la table de Christophe le Magicien. Un tour de magie après l'autre, il n'aura de cesse de nous balader entre l'étonnement et l'incompréhension.



Pierre devant la grotte du glacier (© Suzy)



Montée au col (© Alex)

# LES RAPPORTS



L'arête



L'équipe au sommet



Pierre au sommet (© Antoine)



L'arête

Au petit matin, le paysage est tout autre, et le réveil nous offre une vue panoramique sur les sommets avoisinant la cabane: Dent-Blanche, Zinalrothorn, Mont-Durant, Pointe-de-Zinal.

A 7 heures 40 sonnera notre départ. Il fait froid encore, mais le soleil nous promet une belle journée. Vite réchauffés par l'effort, nous traversons le glacier de Mountet pour arriver, à 11 heures 40 précisément, à 3750 mètres d'altitude au départ de l'Arête-du-Blanc. Une petite pause s'impose! Le temps de s'équiper: mettre les skis sur le sac, les crampons aux pieds, se pourvoir de son piolet et grignoter la moindre. Il nous faudra quinze minutes avant de reprendre notre route sur cette arête vertigineuse. Nous prendrons un peu plus d'une heure pour la traversée, Alex et Maxime devant tracer le chemin vierge d'un premier passage. Nous remettons les skis pour rejoindre le sommet à 13 heures 30. Encore une fois, nous ne pouvons que nous enthousiasmer devant le panorama qui s'offre à nous.

Vers 14 heures, nous prenons la décision d'entamer la descente... qui s'annonce exaltante! C'est dans une magnifique neige



Sonia et la Dent-Blanche (© Alex)

poudreuse sur fond dur, pas toujours régulier, que nous atteignons le paroxysme du bonheur. En effet, quoi de plus excitant que de slalomer, seuls au monde, entre les énormes crevasses du glacier de Moming, évitant de justesse les plus petites d'entre elles!

La neige restera bonne presque jusqu'à Zinal, ce qui nous permettra d'apprécier encore quelques virages dans les jolies pentes qui nous amèneront à notre point de départ.

Un changement de destination bien étudié par notre chef, Alex Gnaegi, et son adjoint Antoine Gillot, que le groupe remercie grandement, tant pour leur professionnalisme que leur agréable compagnie.

Pour le groupe, Sonia Matthey



Il est loin ce col? (© Susy)

# PASSE MONTAGNE HAUTE FIDÉLITÉ

POUR VOS RANDONNÉES  
CONSEILS, MATERIEL &  
CHAUSSURES PERSONNALISÉS



**PASSE**  
**MONTAGNE**

UN BUREAU DE GUIDES | TROIS MAGASINS SPECIALISTES | MONTHEY | GENEVE | LAUSANNE  
[WWW.PASSEMONTAGNE.CH](http://WWW.PASSEMONTAGNE.CH)