

Passion Montagne

DOSSIER

**Scénario d'un proche e-futur,
réservations de cabane online**

IDÉES DE COURSES

La traversée de la Meije, Ecrins (3983 m)

ENVIRONNEMENT

L'empreinte carbone sur nos déplacements en montagne

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



VIVRE LA LIBERTÉ 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
E-mail: internet@cas-dialberets.ch
Internet: www.cas-dialberets.ch

Locaux de la section

Entrée: rue Charles-Monnard

Stamm

Chaque vendredi, dès 19 h 30

Bibliothèque

Ouverte le vendredi, dès 19 h 45

Président de la section

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

Secrétaire général

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

Secrétariat de la section

Ouvert de 8 h à 12 h
Marlène Tissot Meyer
Tél. 021 320 70 70 - Fax 021 320 70 74
E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

PostFinance

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

Gestion des membres, changement d'adresse

Mercredi 8 h à 12 h
Tél. 021 635 53 27 - Fax 021 635 35 24
E-mail: membres@cas-dialberets.ch

Annonces publicitaires

IRL Plus
Chemin du Closel 5 - Case postale 137
1020 Renens
Tél. 021 525 48 73
E-mail: publicite@irl.ch

Tirage

4000 exemplaires

Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Georges Sanga, La Sâle - val de Bagnes

Délai rédactionnel N° 5 2015

6 août 2015



Editorial

Amis de la montagne, je vous écris cet éditorial depuis la cabane d'Orny à 2831 mètres d'altitude. Avec Patricia, Yanik et Bee. Nous sommes heureux de retrouver cet endroit magique au pied du glacier, encore bien enneigé, et des rochers de granit doré, sans oublier les lacs turquoise. C'est notre trentième ouverture.

Comme chaque début de saison, il faut remettre en ordre les locaux après le passage des randonneurs et des alpinistes de l'hiver, nettoyer, aérer les dortoirs et changer les couettes, préparer le feu, ouvrir les toilettes, entre autres. Beaucoup de travail avant d'accueillir, demain, les premiers clients et les amis. L'accueil fait partie de notre métier, et il est, pour moi, le plus important.

Depuis toutes ces années, la clientèle a beaucoup changé et est plus exigeante, ne connaissant pas forcément les habitudes d'une cabane de montagne. Les gardiens doivent user de patience et de doigté pour rendre le séjour de nos hôtes le plus agréable possible.

Tout le team de la cabane d'Orny espère votre visite, cette saison, et vous souhaite une bonne santé et de belles courses dans vos cabanes de la section. Un merci particulier à l'équipe du CAS des Diablerets en place en ce moment et à nos préposés Giovanni et Michel qui ont su nous redonner confiance, bonheur et joie.

Arevi

Raymond Angélox

P.-S.: Vous pouvez nous retrouver sur cabanedorny.ch
→ Actualités

Et les films du refuge sous TV8 Mont Blanc

SOMMAIRE NUMÉRO 4 2015

► Magazine

Actu Georges Sanga	4
Dossier Scénario d'un proche e-futur	6
Conseil matos Le VTT électrique - une bonne idée!	10
Bien choisir ses chaussures de randonnée	12
Idées de courses La traversée de la Meije, Ecrins	14

Environnement

L'empreinte carbone sur nos déplacements en montagne	16
Portrait Pierre Bonnard	17
Portfolio Nicole Favre	18
Conseil santé du D^r Bobo	20
► La vie du club	
Sommaire détaillé	21

Parcs suisses – application pour smartphone

L'appli «Parcs suisses» propose les plus beaux itinéraires pédestres, à vélo ou en e-bike ainsi que des idées de sorties à faire en famille, de même qu'une chasse aux trésors. Elle suggère également d'innombrables idées pour l'hiver, comme des itinéraires en raquettes, des randonnées hivernales, des pistes de luge ou des patinoires. De plus, ses utilisateurs profitent d'un aperçu des parcs suisses, des curiosités naturelles et culturelles ainsi que de 60 recettes de cuisine originales, avec des spécialités des parcs. Toutes les cartes de l'appli sont basées sur les cartes suisses officielles. Dans les régions reculées, il est possible d'utiliser les itinéraires offline (sans réseau téléphonique) – il suffit de télécharger l'itinéraire désiré au préalable. Tous les itinéraires sont atteignables avec les transports publics. Application pour iPhone et Android sur www.paerke.ch/fr/angebote/app.php



Cabane du Fenestral

La nouvelle cabane du Fenestral est prête à vous accueillir. Elle est de construction moderne avec de larges baies vitrées. Et située à 2453 mètres d'altitude, au sud du col du même nom, sur les hauts de Fully. Elle se trouve sur les parcours du Tour des Muverans ainsi que sur celui du Chavalard. L'accès se fait soit par Ovronnaz–Petit Pré–col du Fenestral, soit par Fully–Chiboz–L'Erié et le sentier panoramique au-dessus de la vallée du Rhône. Inauguration les 18 et 19 juillet 2015. Attention, ces jours-là, le carnet des réservations est d'ores et déjà complet.

Pour tous renseignements: Nathan Bender, téléphone 027 746 28 00 ou sur www.fenestral.ch

Glaciers en péril et Festival Alt. +1000

Du glacier du Rhône à ceux du massif du Mont-Blanc, l'exposition révèle les changements du paysage alpin par des comparaisons visuelles. Des gravures, peintures, photographies, affiches, films, images en 3D et des créations contemporaines mettent en scène les diverses représentations des glaciers depuis le XVII^e siècle jusqu'à nos jours. Les plus anciennes photographies de glaciers, réalisées entre 1848 et 1890, sont confrontées à des prises de vues actuelles, croquées sous le même angle, par Hilaire Dumoulin. Mieux qu'un long discours, elles donnent la mesure du déclin actuel de ces géants.

Cette exposition aborde, à travers différents travaux photographiques, la montagne, d'une part en tant qu'environnement fragilisé par l'homme et, d'autre part, comme paysage vénéré. Composée de photographies et de projections produites par huit artistes internationaux découverts ces dernières années par le Festival Alt. +1000, l'exposition propose au public une promenade à travers des œuvres variées ouvrant la réflexion sur la représentation de l'altitude.

Cet été, jusqu'au 31 octobre 2015, route de Vessy 49, 1234 Vessy et sur www.lesbergesde vessy.ch/pages/glaciers-en-peril-et-alt-100



Festival du film alpin des Diablerets (Fifad)

La 46^e édition du Film alpin des Diablerets aura lieu du 8 au 16 août 2015, avec une sélection de films, des invités et plein d'autres surprises à découvrir. Chaque jour sont projetés cinq à sept films, amateurs et professionnels, sur toutes les activités alpines à travers le monde: alpinisme, escalade, ski, VTT, voyages, nature, culture, etc. A la clôture, divers prix sont attribués, allant du Prix du public au Diable d'Or. Librairie, animations, expositions et restauration complètent l'offre.

Renseignements et billetterie: Diablerets Tourisme, téléphone 024 492 00 10, courriel info@diablerets.ch ou sur www.fifad.ch



43^e course pédestre Les Plans sur Bex – cabane de Plan-Névé

En cette année 2015 et pour la 25^e année consécutive, le Ski-Club de l'Union des patrouilleurs alpins 10 (UPA 10) organise la 43^e édition de la traditionnelle course pédestre Les Plans-sur-Bex – cabane de Plan-Névé.

Comme lors des éditions précédentes, cette course rencontre toujours un très grand succès auprès

du public et ce n'est pas moins de 200 coureurs qui sont attendus sur la ligne de départ, avec une participation étrangère.

Nous comptons cinq catégories «course pédestre», «juniors», «séniors», «vétérans» et, pour suivre les tendances sportives du moment, une catégorie «walking - nordic-walking».

- 8 h 30 départ en ligne devant l'Hôtel des Martinets aux Plans-sur-Bex (walking)
- 9 h départ en ligne catégorie «course»
- 11 h remise du prix souvenir, restitution des dossards
- 12 h clôture de la course à la cabane Plan-Névé
- 14 h 30 proclamation des résultats aux Plans-sur-Bex

Pour tous renseignements et les inscriptions:

www.course-pedestre-plan-neve.ch



Trail du Barlatay

«Barlatay», nom patois donné à la personne qui convoyait les fromages depuis l'alpage aux caves coopératives, est devenu le Supertrail du Barlatay, qui aura lieu à L'Etivaz, les 14 et 15 août 2015. Les trois parcours proposés se déroulent essentiellement sur des sentiers pédestres, des montagnes du Pic-Chaussy–La Para–Palette-d'Isenau.

Cette année, une nouvelle catégorie de patrouilles de deux coureurs a été créée. Cette course fait partie de la qualification Race 2016, c'est-à-dire que des points sont

attribués aux participants voulant effectuer des Supertrails: Tour du Mont-Blanc, etc.

Cette manifestation se veut conviviale et «écoresponsable».

Pour tous renseignements et les inscriptions:

www.barlatay.ch

L'actu des livres

Uri Excellence, 1^{re} édition du CAS 2015, 360 pages, seulement en allemand

Topoguide d'escalade sur du calcaire (Urnerboden, Schächental, Maderenental jusqu'au Titlis) et du granit (Göschenen, Urseren et Meiental) sur un petit espace, probablement unique dans les Alpes. Les itinéraires sont du niveau moyen à supérieur; ils sont décrits surtout par des croquis de bonne facture et des photos de qualité.

Distribué dans les boutiques spécialisées ou sur www.sac-cas.ch/fr/shop.htm



Cabanes des Alpes suisses,

10^e édition du CAS 2015, 430 pages

Livre à succès, cette nouvelle édition, complétée et remise à jour, présente 345 cabanes et refuges dans les Alpes en Suisse ainsi que nombre d'auberges d'altitude. Renseignements utiles et détaillés: photos en couleurs, cartes synoptiques, accès avec les transports publics, adresses et numéros de téléphone, sites internet, périodes de gardiennage, etc.

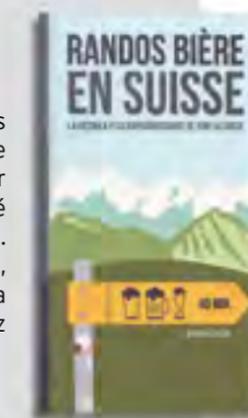
Distribué dans les commerces spécialisés ou sur www.sac-cas.ch/fr/shop.htm



Randos bière en Suisse,

10^e édition du CAS 2015, 430 pages

Amateurs de bière et fans de marche, ces 59 propositions sont pour vous. Balades d'une heure à six heures. Elles suivent des chemins pour leur beauté et se terminent, évidemment, à proximité d'une brasserie, où vous pourrez vous rafraîchir. Parcours détaillés: difficulté, horaires, curiosités, transports publics et, bien sûr, les bières, de la plus douce à la plus amère, leur couleur, leur nez et leur goût. En librairie ou sur www.helvetiq.ch



Le glacier,

édition 2015, Ibex Books

«Le soir de la Fête nationale un grondement sourd retentit dans les montagnes du val d'Hérens, en Suisse. Un formidable événement vient bouleverser la vie paisible des pensionnaires de l'Hôtel du Mont-Collon à Arolla. Là-haut aussi, le monde change...»



Pour la première fois, les Editions Ibex Books publient un livre essentiellement graphique: *Le glacier* de Jean Villemin. C'est un véritable coup de cœur avec ses dessins superbes et son texte à la fois grave et plein de poésie, dans le cadre majestueux des montagnes d'Arolla. Distribution sur: www.ibex-books.com/



Scénario d'un proche e-futur

TEXTES ET PHOTOS: F. PERRAUDIN

Indécis quant au choix de la course du prochain week-end prolongé, Rinaldo consulte les itinéraires récemment fréquentés sur [camptocamp](#). L'option des Alpes bernoises lui semble fortement compromise par les bulletins de [meteosuisse](#). Après avoir consulté sur [meteoblue](#) les cartes et la tendance météorologique à moyen terme, il opte pour les Alpes valaisannes, plus précisément le massif du Mont-Rose, encore praticable à skis en cette chaude fin de saison. Le bulletin en ligne du Weissfluhjoch ne se montre-t-il pas optimiste quant au danger d'avalanche en haute altitude? camptocamp mentionne de nombreuses sorties dans le massif. Ce site est aussi en mesure de lui trouver un partenaire; n'a-t-il pas reçu cinq réponses à la demande qu'il a formulée il y a deux jours? Pour la préparation de l'itinéraire, qu'il ne connaît pas, Rinaldo télécharge les points GPS sur [gps-tracks](#), il consulte le descriptif de la course sur la nouvelle plateforme du Club Alpin Suisse ainsi que celle de Suisse Mobile et procède à la réservation de la cabane en ligne. Le guide de ski de randonnée du CAS lui fournit une check-list du matériel à emporter. [viamichelin](#) lui donne les renseignements nécessaires sur le temps et l'itinéraire à parcourir et les précisions de trafic du TCS lui évitent toute déconvenue. Cartes, itinéraires, profils en long et descriptifs sont transférés sur son téléphone portable et Rinaldo n'oublie pas d'inclure son chargeur dans le sac à dos.

Ainsi se formule d'ores et déjà la préparation d'une course en montagne: uniquement sur supports numériques. Nombre de sites mentionnés sont déjà opérationnels, et le Club Alpin Suisse planifie la mise en ligne de l'ensemble du contenu de ses guides dans le cadre de son projet «Suisse Alpine 2020», soit la bagatelle de 41 000 itinéraires conduisant sur plus de 12 000 sommets: un travail de titan qui constituera une grosse base de données de toutes les montagnes suisses.

En montagne comme ailleurs, l'électronique met à notre disposition de plus en plus d'auxiliaires de préparation de course, d'informations météorologiques et nivologiques,

d'orientation dans le terrain et d'appels au secours avec géolocalisation. J'imagine ici la tête des anciens devant ces énoncés technologiques incompréhensibles... Quelle révolution! Quel serait leur étonnement en cabane également, face à ces alpinistes accrochés à leur téléphone portable, faisant le tour du bâtiment à la recherche de réseau et face aux sonneries incessantes dans le dortoir. Ainsi va l'alpe, où il devient de plus en plus difficile de s'isoler.

J'imagine ici la tête des anciens devant ces énoncés technologiques incompréhensibles...



Lorsque en montagne, le sixième sens s'avère nécessaire

Au-delà de toute question philosophique, qu'en est-il de ces données informatiques dans le terrain? Quelques anecdotes personnelles m'ont rendu prudent au sujet de ces supports d'information qui ne devraient rester que des aides à la décision.

Un matin, une situation de foehn me convainc, au départ de la cabane de Chanrion, à préférer la remontée du long glacier d'Otemma à l'ascension du Pigne-d'Arolla, exposée au brouillard et au vent. Une fois aux Vignettes, un collègue français débarque, quelque peu excité, affirmant avoir fait l'une des plus belles conneries de sa carrière de guide. Parti de la cabane des Dix avec son groupe, il a entraîné une bonne partie de la cabane dans ses traces, pour franchir le Pigne malgré le brouillard. Le GPS et son savoir-faire l'ont certes tiré d'affaire, non sans tensions, ainsi que les groupes parvenant à rester collés au train. Ce qui ne fut pas le cas d'une cordée de trois Autrichiens qui se sont égarés sur le glacier d'Otemma et débarqueront, épuisés, de nuit à la cabane des Vignettes. Que serait-il advenu si l'un des participants de son groupe s'était blessé, la tempête empêchant toute action de sauvetage aérien? L'électronique peut parfois fournir une fausse impression de sécurité, et il est essentiel de considérer l'ensemble des facteurs de sécurité, objectifs et subjectifs, pour lesquels les moyens électroniques ne demeurent que des accessoires. A une autre occasion, quittant la cabane Margherita dans un brouillard épais, je tarde à enclencher mon GPS pour suivre ses premières indications. Deux cordées suivent mes pas. Une première crevasse me surprend: que fait-elle là? Devant les indications peu cohérentes de mon appareil, j'essaie de sauter le premier point pour passer au second. L'appareil me fait tourner à 180 degrés!



Ne compter que sur son téléphone portable pour déclencher d'éventuels secours est risqué, car la couverture des réseaux n'est pas garantie sur l'entier des massifs montagneux. La montagne électronique a ses limites, que seule l'expérience vous apprendra à évaluer... et à compenser

Si je lui avais fait une confiance aveugle, je partais pour le dévaloir de la face est du Mont-Rose! Il m'apparaît désormais essentiel de procéder à des vérifications, de rester aux aguets du moindre indice dans le terrain, même à l'aide de mon sixième sens. Les coordonnées de ce premier point, pourtant rentrées correctement, restent encore, aujourd'hui, une énigme informatique pour moi. L'expérience m'a appris à me méfier de l'électronique, un difficile mélange de méfiance et de confiance nécessaire dans l'appareil et au travail de préparation effectué auparavant.

Autre itinéraire, autres acteurs. A la pause au col du Sonadon, un collègue vient vers moi et me demande si ça passe tout droit le long de la rive gauche du glacier du Mont-Durand «comme l'indique camptocamp», selon son client. Je l'oriente vers la variante classique, qui évite le dos de crevasses et poursuit ma route, pour constater ultérieurement que le collègue a tenté le coup, et qu'il remonte en peaux au-dessus du couloir raide et exposé.



Vérifiez la cohérence des points GPS récupérés sur le web, et ce, sur une carte officielle imprimée

Il est essentiel de vérifier les sources des renseignements fournis sur internet, ce qui n'est pas le cas pour camptocamp. Ses initiateurs précisent en clair qu'ils ne sont pas en mesure de vérifier l'exactitude de toutes les informations publiées sur leur site. Pas plus qu'ils ne peuvent vérifier la véracité des indications personnelles fournies par de futurs compagnons de cordée. Mieux vaut prévoir une course de préparation avec un nouveau compagnon avant de se lancer dans de gros défis. Dans le futur, les informations publiées par «Suisse Alpine 2020» bénéficieront du sérieux des guides actuels du Club Alpin Suisse. Vérifiez également la cohérence des points GPS récupérés sur le web, et ce, sur une carte officielle imprimée! Il est également dangereux de ne se fier qu'à son téléphone portable, dont les accumulateurs ne montrent aucun signe de faiblesse avant de vous lâcher par temps froid. Leur manipulation est plus qu'incommodée dans les conditions délicates, juste au moment où vous aurez besoin d'eux! Toutes les cabanes ne sont, par ailleurs, pas en mesure de permettre la recharge de dizaines d'appareils. Partir avec un GPS de navigation alpine sous-entend prendre des piles – et non des accumulateurs – de rechange.

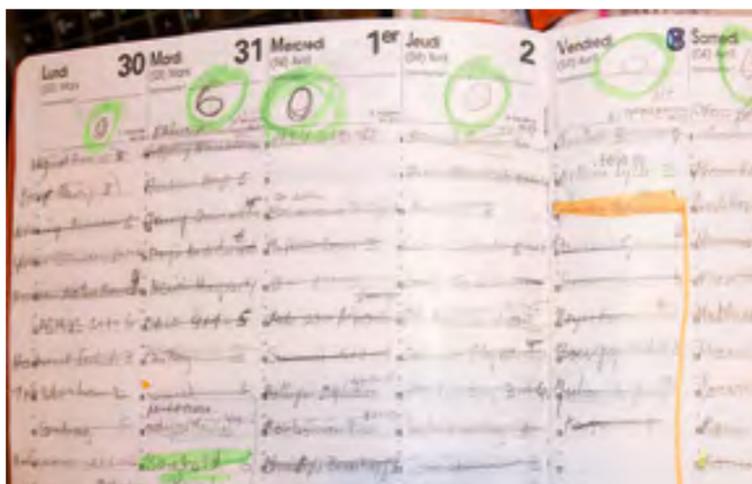
Réservations de cabane online: le long serpent de mer

Depuis l'hiver de 2014, les sites internet d'une quarantaine de cabanes suisses (sur 280 cabanes du CAS et d'autres associations) offrent la possibilité de réserver ses nuitées en ligne, sans paiement d'arrhes ni de frais. Par le biais d'e-mails expédiés aux clients à la suite d'une réservation, la solution centrale



L'électronique n'épargnera pas les hauts sommets

développée par l'entreprise romande Elca offre également la possibilité d'annuler ou de modifier ultérieurement sa réservation. Philippe Chanton, responsable des cabanes de la section Monte Rosa, en énonce les avantages: «Nous facilitons ainsi le travail administratif des gardiens ainsi que la vie des clients. La cabane se remplit toute seule et le client a accès en tout temps à ses réservations de manière souple, fiable et rapide. Nos cabanes sont ainsi dans l'air du temps et demeurent attractives pour leurs visiteurs. Le règlement des cabanes suisses fait foi: en cas d'annulation dans un délai supérieur à 24 heures pour les petits groupes et à 48 heures pour les groupes de plus de 13 personnes, celle-ci s'effectue sans frais.» Une solution intermédiaire, sachant que les clients souhaiteraient, bien sûr, des délais plus courts et les gardiens des délais plus longs. La réservation en ligne nécessite une liaison internet stable et fiable, ce qui est, pour le moment, le cas de 80% à 90% des cabanes desservies par Swisscom. Quelques lacunes ralentissent encore l'instauration du système dans toutes les cabanes. «Le gardien reste le maître absolu de son carnet de réservations et nous n'envisageons pas d'instaurer un secrétariat central qui gèrerait les réservations de toutes les cabanes, poursuit Philippe Chanton. Une réservation téléphonique reste toujours possible! Pour ne pas fâcher les vieux montagnards et, surtout, maintenir le contact télépho-



La semaine précédent Pâques de 2015, les carnets de réservations de toutes les cabanes, quasi pleines, se sont transformés en carnets d'annulation

nique entre les clients et les gardiens, qui fournissent de multiples informations sur les conditions de la montagne. «L'un n'empêche pas l'autre, poursuit Bruno Lüthi, responsable de toutes les cabanes auprès du CAS. La plupart s'enquière des conditions par téléphone auprès du gardien après avoir réservé en ligne. Nous étudions actuellement diverses options pour le paiement en ligne à la réservation. Nous n'avons pas encore décidé si seul le numéro de carte de crédit sera requis, pour une éventuelle facturation de frais en cas d'annulation tardive, ou si nous demanderons le versement d'arrhes.» Un versement qui devrait permettre de mieux gérer le problème de *no show* qui entache les réservations dans toutes les cabanes. Un réel problème causé par l'augmentation de l'individualisme de nos sociétés. Le fait que de trop nombreuses cordées ne se donnent pas la peine d'annuler leurs réservations et prennent ainsi la place d'autres clients, sans parler de la nourriture que le gardien a apprêtée pour rien. En cas de conditions atmosphériques défavorables, le remboursement des arrhes versées devrait s'effectuer automatiquement, précisent les deux spécialistes. Reste un problème du partage des frais liés aux commissions des cartes de crédit. Lorsqu'on apprend que, en 2014, une réservation sur cinq s'est déjà effectuée par internet auprès des cabanes du CAS et que l'Allemagne, l'Autriche et le Sud-Tyrol s'intéressent à la solution développée par le Club Alpin Suisse, il apparaît indéniable que l'électronique n'épargnera pas les hauts sommets! □

Pour conclure...



«Aujourd'hui, quand on rencontre quelqu'un, juste après la poignée de main et un regard furtif, on note les noms de sites et de blogs. La séance devant les écrans a remplacé la conversation. Après la rencontre, on ne conservera pas le souvenir des visages ou des timbres de voix, mais on aura des cartes avec des numéros. La société humaine a réussi son rêve: se frotter les antennes à l'image des fourmis. Un jour, on se contentera de se renifler.»

Sylvain Tesson, *Dans les forêts de Sibérie*, Editions folio

On gratte les prix sur les chaussons* d'escalade!

-20%

*sauf offres

UN BUREAU DE GUIDES | TROIS MAGASINS SPECIALISTES | MONTHEY | GENEVE | LAUSANNE
WWW.PASSEMONTAGNE.CH

Le VTT électrique – une bonne idée!

Le vélo électrique est en plein boom depuis de nombreuses années et permet, notamment, de désengorger les villes et d'éviter les recherches interminables de places de parc. Le e-VTT ou VTT électrique observe la même tendance pour plusieurs raisons.

LE VTT ÉLECTRIQUE POUR LES SPORTIFS?

Il faut savoir que le moteur ne se met en marche que lorsqu'il «sent une pression» sur la pédale. Ce n'est donc absolument pas un vélomoteur avec une poignée d'accélération! Grâce aux différentes aides que le moteur peut vous donner, vous choisissez l'effort que vous arrivez à produire, le moteur fera le reste. Après deux à trois heures de VTT électrique, s'il est bien utilisé, vous serez fatigué. Une fatigue saine, parce que vous n'aurez pas forcé.

FAIRE DU SPORT SANS ÊTRE «DANS LE ROUGE»

En VTT traditionnel, les pulsations montent vite quand on n'a pas beaucoup d'entraînement. Avec un moteur, on peut faire sans problème trois heures d'endurance sans jamais se faire du mal. Il suffit de choisir la puissance adéquate au terrain. Par exemple, sans assistance au plat et à la descente, assistance «éco» dans des légères montées, assistance «standard» en montée plus soutenue et on garde l'assistance «power» – la plus forte – pour des cas spéciaux ou pour la fin de l'entraînement si vous êtes fatigué.

ÉQUILIBRER LES NIVEAUX

Les VTT électriques vous permettent de choisir plusieurs assistances en fonction de votre forme du moment, de la montée et des amis qui sont devant ou derrière vous... Beaucoup de couples se remettent à faire des balades ensemble, parce que leur niveau physique est nivelé grâce au moteur électrique.

COMMENT CHOISIR LE BON VTT ÉLECTRIQUE?

Comme dans le vélo électrique, il existe beaucoup de marques et une foule de systèmes électriques. Chaque marque et chaque système ont leurs propres avantages, comme une grosse autonomie (Focus/Impulse), une grande puissance (Trek/Flyer/Haibike/Bosch), une plus grande démultiplication (Haibike/Yamaha, Wheeler/Bionx), la recharge à la descente (Wheeler/Bionx), etc. Il n'y a pas de secret, pour être sûr de son choix, il faut essayer et comparer les différentes marques et les systèmes électriques. Chez Easycycle, les cinq plus importantes marques sont à disposition et les quatre meilleurs systèmes électriques du marché peuvent être comparés.



FlyerUprocé – La Rolls du VTT électrique – Système Bosch



Focus Thron 27R 2.0 – Le plus autonome – Système Impulse



Wheeler E-Falcon – Système Bionx – Le plus démultiplié (trois plateaux)

Easycycle – le spécialiste suisse du vélo électrique

1203 Genève
Av. d'Aire 52
Tél. 022 340 43 84

1182 Gilly
La Place 22
Tél. 021 824 30 83

1004 Lausanne
Av. de Morges 58
Tél. 021 824 30 83

info@easycycle.ch



La nouvelle brochure: «A VTT vers 12 cabanes du CAS»

est disponible sur le site: www.sac-cas.ch/fr/cabanes/vtt

Le VTT fait partie des sports de montagne les plus appréciés: selon un sondage, un quart des membres du Club Alpin Suisse enfourchent régulièrement leur VTT. Voici 12 cabanes du CAS qui garantissent aux amateurs et vététistes aguerris de passionnantes balades, découvertes et descentes fabuleuses.

Le CAS a examiné de près tous les itinéraires décrits. Il a inclus des parcours qui exigent une bonne technique et une bonne condition physique, tout comme des parcours faciles pour un après-midi, même si de bons mollets restent un atout. Et, pour chaque itinéraire, des variantes sont proposées, tout comme des suggestions gourmandes.

Easycycle
le spécialiste
suisse du vélo
électrique

Genève
Gilly
Lausanne
easycycle.ch

Logo Easycycle

Sur quelles bases choisir ses chaussures de randonnée?



VOUS CONSEILLE

Tige haute ou tige basse?

Ces dernières années, les chaussures basses sont à la mode. Meilleure liberté de mouvement, plus légères, plus confortables, idéales pour muscler les chevilles, elles ont tout pour plaire.

Cela dit, il est important de ne pas oublier les bienfaits d'une chaussure à tige haute, dont l'objectif est d'offrir un soutien supplémentaire aux chevilles et de les protéger des chocs avec les pierres.

Plus la musculature est fatiguée, plus le soutien de la tige prend de l'importance. Et donc, lorsque les randonnées sont longues, sur des terrains accidentés ou que l'on porte un sac lourd, on choisira généralement une chaussure à tige montante.

Semelle plutôt rigide ou souple?

Une semelle souple permet un déroulement du pied plus agréable qu'une semelle rigide, qui vient, en quelque sorte, «créer une tension» lors du mouvement. Ainsi, sur des itinéraires peu techniques, on préférera généralement des chaussures avec une semelle souple.

Cette dernière trouve ses limites lorsque le terrain devient plus accidenté. Par exemple, si l'on traverse des pierriers, une semelle plus rigide soulage la musculature. Et, pour les randonnées qui nécessitent un cramponnage, une semelle très rigide est nécessaire.

Membrane «imper-respirante» ou pas?

La membrane «imper-respirante» (contraction d'imperméable et respirant), empêche l'eau de pénétrer dans vos chaussures, mais évacue la vapeur d'eau produite par la transpiration.

Le procédé est parfait en théorie. Cependant, dans la pratique, lorsqu'il fait chaud et qu'on transpire beaucoup, le débit d'évacuation de l'humidité et de la chaleur est généralement limité par la membrane.

Ainsi pour une conception de chaussures identique, un modèle avec membrane aura l'avantage d'être imperméable, alors que, sans membrane, il sera plus ventilé.

Doublure synthétique ou en cuir?

La doublure en cuir offre un chaussant très agréable et une grande absorption de l'humidité, ce qui permet de marcher les pieds au sec longtemps. En contrepartie, le temps de séchage est plus long, ce qui peut poser des problèmes lors de randonnées sur plusieurs jours ou dans des zones humides.

Le confort, c'est personnel!

Si l'on voit de plus en plus souvent des tests, dans les magazines ou sur internet, qui comparent les chaussures de randonnée, il ne faut pas oublier que au-delà de ce qui est comparable, le confort que procure une chaussure adaptée à sa morphologie est un critère primordial et que le seul moyen de s'en rendre compte, c'est de mettre le pied dedans.

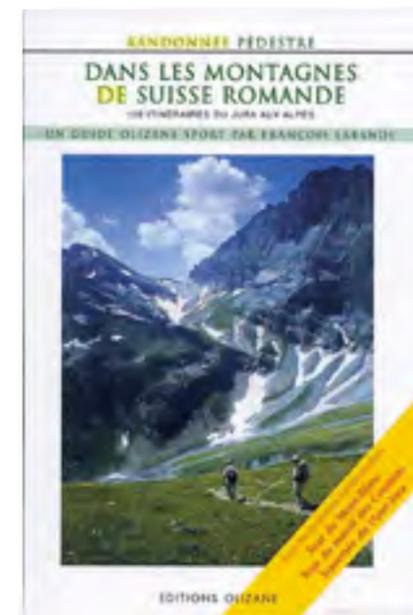
Toute l'équipe François-Sports vous souhaite un excellent été!

Une certaine philosophie de la randonnée

La marche, sport ou activité de plein air, a les faveurs d'un large public. La montagne est le terrain favori de cette pratique, plus connue sous le nom de randonnée. Il est alors permis de parler de «randonnée alpine», qualificatif interprété dans son sens générique. C'est sur les terrains des Alpes que le marcheur et plus encore l'alpiniste ressentent le mieux la réponse d'un organisme sollicité dans toutes ses fonctions. Le sentier, incontournable pour les montagnards d'un jour ou de toujours, résume les relations entre l'homme et la pente. Jadis symbole d'estivage, menacé par le grignotement de l'espace au crédit des stations de sports d'hiver, il peut encore être sauvé par la pratique croissante de la randonnée.

Le montagnard, aujourd'hui, est autant celui qui visite les Alpes ou le Jura pour son plaisir à ses heures de liberté, que l'autochtone traditionnel. C'est le touriste sportif qui a révélé l'art de gravir les montagnes, et il a commencé par le plus facile, ce que l'on nomme désormais randonnée. Cependant, il s'est petit à petit écarté des sentiers pour chercher d'autres trésors sur des pentes de gazons ou de schistes redressées, il s'est aventuré sur les névés et au milieu des rochers, suivant une évolution que ne peut manquer de reproduire le marcheur contemporain.

François Labande



Protégez votre patrimoine grâce à notre approche par scénarios.

Dans les périodes d'incertitude politique et économique, il est plus important que jamais de tourner notre regard vers l'avenir. Pour en savoir plus sur nos scénarios, consultez notre site Internet www.notenstein.ch/scenarios ou convenez d'un entretien personnel dans l'une de nos succursales en Suisse romande.

Lausanne: 021 313 26 26

Genève: 022 307 21 21



NOTENSTEIN
BANQUE PRIVÉE



La Dent-Zsigmondy



La goulotte de contournement de la Dent-Zsigmondy



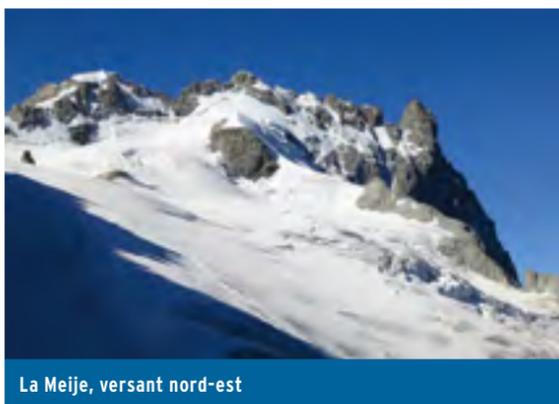
Le refuge de l'Aigle

La traversée de la Meije, Ecrins (3983 m)

PAR ALEX GNAEGI, PHOTOS ALEX GNAEGI ET JEAN-MARIE DEUX

Si l'on me pose la question: quelle est ta plus belle course? Je répondrai sans hésitation, la traversée de la Meije. Tout simplement parce qu'elle combine tout ce qu'on peut espérer de la montagne: une course complète rocher, neige, glace, traversée sur des arêtes dans un décor de rêve. C'est aussi une course chargée d'histoire, où chaque passage porte un nom bien particulier, mais également car on y rencontre des gardiens et des alpinistes très attachants.

Les difficultés ne sont pas extrêmes, mais la course, cotée D, nécessite une expérience complète de la montagne, rocher et mixte. La combinaison la plus logique depuis la Suisse consiste à prévoir trois jours. Le premier jour permet de se rendre à La Grave d'où l'on rejoint le refuge du Promontoire par la brèche de la Meije via les Enfetchores. Il s'agit déjà d'une course, cotée PD avec de la crapahute, puis du glacier pour atteindre la brèche.



La Meije, versant nord-est

La descente au refuge peut s'avérer scabreuse par temps humide. A la suite de nombreux accidents, des spits bienvenus ont été posés, rendant ainsi ce parcours plus sûr. Le refuge du Promontoire mérite à lui seul le déplacement pour l'accueil extraordinaire du gardien et de sa compagne. Lors de l'apéro offert par Frédi sur la terrasse, il prend le temps de vous présenter la météo du lendemain, de décrire les conditions des voies empruntées.

Il donne des conseils avisés sur l'horaire et des repères dans le terrain, puis organise des départs échelonnés des cordées, afin d'éviter des bouchons dans les passages clés. Bref, vous passez une soirée mémorable et êtes confiant pour le lendemain en scrutant 1000 mètres plus haut le sommet du Grand-Pic.

La course nécessite un certain sens de l'itinéraire. Elle débute par un bon rocher, et c'est une très belle histoire qui va se dérouler avec, successivement, divers passages: le Crapaud, la dalle Castelnaud, le Cheval-Rouge. De nombreux points de rappels, installés par des alpinistes égarés, sont là pour vous désorienter. En dehors de la voie, les difficultés augmentent rapidement! A l'approche du Glacier-Carré, un glacier suspendu, le granit fait brusquement place à du gneiss, au demeurant excellent, jusqu'au Grand-Pic. Le must consiste à bivouaquer au point culminant, la vue y est magnifique. Deux emplacements de bivouac pour quatre à cinq personnes, même équipées de duvets!! Passer la nuit à cet endroit est un rêve pour beaucoup. Il vaut mieux se renseigner auprès du gardien, afin d'éviter une désillusion certaine. La chevauchée n'est de loin pas terminée. Après une série de rappels, on contourne, par le versant nord, la Dent-Zsigmondy. La transition est brutale,



Arête finale menant au Doigt-de-Dieu

quittant le rocher ensoleillé pour se rendre sur le versant N austère de la Meije, une goulotte en neige-glace à 45 à 50 degrés, garantit une chute de la température. Un câble, souvent enfoui dans la glace, permet de s'assurer et évite l'emploi de deux piolets ancreurs. Une fois l'arête rejointe, on franchit quelques dents, d'ailleurs très esthétiques, avant d'atteindre l'ultime sommet, le Doigt-de-Dieu. Quelques rappels, puis une marche sur glacier et le refuge de l'Aigle, abri mythique par excellence, est à portée. Vous aurez tout loisir de contempler votre parcours, perché sur ce nid, dans un environnement somptueux. L'atmosphère dégagée par ce gîte est particulière. Malgré sa récente rénovation, il ne comporte toujours qu'une seule pièce, séjour, salle à manger et dortoir. Le retour en plaine, le lendemain, n'inclut pas de difficultés particulières, il ne restera plus qu'à faire un peu de stop depuis Villar-d'Arène pour rejoindre La Grave.

Si la difficulté ou la recherche d'itinéraires vous rebutent, n'hésitez pas à engager un guide pour profiter au maximum de cette magnifique chevauchée. La traversée de la Meije restera, à coup sûr, un des grands moments de votre vie d'alpiniste!



Informations: Traversée de la Meije (3983 m) Ecrins, France

Carte: IGN française 3436 ET

Topos: «Guide du Haut-Dauphiné», tome I, F. Labande
«Ecrins, ascensions choisies», Glénat
«Les chemins du ciel», Mario Colonel.
www.camptocamp.org

Informations: www.refugedupromontoire.com
www.refugedelaigle.fr
www.guidelagrave.com

Matériel: 2*50 mètres, quelques friends-coinceurs petits-moyens
quelques sangles, quatre à cinq dégaines, deux à trois broches, un piolet technique par personne.

Point de départ: La Grave.

Accès: prendre le téléphérique de La Grave, 1er tronçon jusqu'à la gare de Peyron-d'Amont.

Horaires: 1^{er} jour: 5 heures, 2^e jour: 11-15 heures, 3^e jour: 3-4 heures.

Difficultés globales: D, rocher 3+, glace 2+, engagement IV.



Quelle est l'empreinte carbone de la section des Diablerets sur nos déplacements en montagne?

La Commission environnement de la section vous expose son avant-projet 2015 en utilisant comme source de calcul l'organisation myclimate pour évaluer nos impacts de CO₂.

Les activités principales d'une section du Club Alpin sont les courses de montagne, tant en hiver qu'en été, ainsi que tous les cours (alpinisme, escalade, randonnée, etc.) dispensés pour ses membres. Seulement, les missions d'un club alpin ne s'arrêtent pas là et la protection de l'environnement en fait partie. Pour celles ou ceux qui ont, un jour, participé, par exemple aux cours d'alpinisme de la section, vous aurez peut-être remarqué la multitude de voitures nécessaires afin de déplacer une soixantaine de personnes sur les différents sites. Personnellement, je l'ai vécu et j'ai pu lancer à deux reprises un déplacement en train pour ceux qui le souhaitaient. Plus long certes, mais ô combien est-ce agréable d'avoir de la place, de boire un verre avant et pendant le trajet afin de fêter une belle journée de balade.

Revenons à nos voitures, car, dans le cadre de notre Commission environnement, nous aimerions calculer l'impact environnemental sur les émissions de carbone de tous les cours et les courses de la section pendant l'année 2015. Cet avant-projet permettra d'évaluer approximativement ce que nous dépensons en CO₂. Un système de calcul plus précis pourra être, ensuite, mis en place, afin, par exemple, de pouvoir donner des informations aux membres en fonction de la course choisie. Pour information, ces données d'empreinte carbone sont déjà proposées dans le cadre des exemples de courses dans le journal *Les Alpes*.

Ensuite, une possibilité de compenser notre empreinte carbone serait de verser un montant par tonne de CO₂ émise dans des projets influençant positivement, à long terme, des conditions de vie sur place (par exemple, en Suisse, vu que nous émettons notre CO₂ in situ principalement) d'un point de vue tant économique, écologique que social. Cette possibilité est offerte par l'organisation myclimate qui œuvre depuis 2002 sur environ 70 projets de protection climatique dans une trentaine de pays de par le monde!

«myclimate est un partenaire engagé dans la protection efficace du climat aux niveaux mondial et local. Avec des partenaires de l'économie ainsi que des particuliers, myclimate souhaite préparer l'avenir de la planète à travers des offres de conseil et de formation ainsi qu'en proposant ses propres projets. C'est l'engagement que myclimate poursuit comme organisation à but non lucratif, axée sur le marché et les clients.»

Les résultats de cette petite étude seront divulgués lors d'un prochain numéro de *Passion Montagne*. Si vous êtes curieux et aimeriez avoir plus d'informations, visitez sa page internet www.myclimate.org/fr

Commission environnement,
Annelore Kleijer

Intéressé ou captivé par nos projets?
Venez découvrir la Commission environnement lors d'une de ses séances.
Renseignements au 079 228 54 30.



Pierre Bonnard titille la neige comme les circuits électroniques

Le chef de course et amateur de poudreuse n'aime ni le chrono ni prendre des risques.

TEXTE REBECCA MOSIMANN

Gamin, Pierre Bonnard était casanier. Il préférerait passer son temps libre à lire *le Larousse* d'un bout à l'autre que de jouer sur la plage du camping pendant les vacances familiales. «La langue française est tellement riche et on n'utilise en moyenne que 2000 mots», déplore-t-il. Pierre Bonnard possède un débit de parole aussi grand que son enthousiasme. A l'aise avec le verbe, il l'est tout autant de ses dix doigts. Mordu d'électronique, il transforme sa chambre d'enfant en atelier et réparera la première télévision de la famille, un vieux modèle à tubes de 25 kilos qu'il rapporte, un jour à pied, à la maison. C'est chez les scouts, où sa mère l'inscrit, que Pierre Bonnard découvre la descente en rappel. De retour à son appartement lausannois, il décide de tenter l'expérience depuis le balcon avec, comme seul assurage, la sangle d'un store qui casse en pleine action. Le garçon chute de deux mètres, perd connaissance, mais s'en sort avec une légère commotion. «Je me suis dit que c'était le moment d'apprendre les techniques de grimpe.» Il s'inscrit à la section jeunesse du Club Alpin (OJ) à 15 ans. Escalade, l'été, puis découverte du ski de randonnée,

l'hiver, qui devient vite son nouveau terrain de jeu. A 65 ans, Pierre Bonnard se souvient comme si c'était hier de la plus belle descente de sa vie dans la poudreuse. «La neige était comme un duvet, on en avait jusqu'aux genoux. Je n'en ai jamais retrouvé de pareille.» Il avait alors 19 ans et redescendait du Mont-Rose avec un groupe de l'OJ. L'ascension du 4000, en revanche, n'avait pas été une mince affaire. Le froid avait provoqué des gelures chez certains participants et le téléphone de secours de la cabane était en panne. Le gymnaste avait alors réussi à réparer l'appareil en un tournemain, à la surprise du gardien. A l'heure de rejoindre la section des adultes, l'étudiant en physique à l'Université de Lausanne se rétracte. «C'était le moment où les membres masculins décidaient s'ils fusionnaient ou non avec le groupe des femmes. Une forte minorité avait refusé et l'ensemble me donnait une image encore très patriotarde et traditionnelle. Je ne voulais pas en faire partie.» Pendant une bonne dizaine d'années, il pratiquera la montagne avec ses amis jusqu'à ce que des collègues lui proposent de nouveau de rejoindre le Club Alpin. De l'eau avait coulé sous les ponts et les mentalités avaient évolué, tout comme le jeune homme. Commence alors une longue et fidèle aventure avec la section des Diablerets. De sortie en sortie, Pierre Bonnard prend de l'assurance et du plaisir, devient adjoint, puis, naturellement, chef de course en 2003.

Au-delà des préjugés

Il conserve un attachement particulier pour la région de Bourg-Saint-Pierre et les sommets alentour depuis que, adolescent, il a gardé les génisses dans les alpages de la région pendant l'été. Il y emmène au moins une fois par année les membres de la section et aime tout particulièrement le Mont-Vélan, sa montagne fétiche. «Je ne recherche pas l'adrénaline et ne fais pas de compétition. Je refuse de prendre des risques inutiles et suis très sensible à la visibilité. Si elle est trop mauvaise, je n'hésite pas à arrêter la course, quoi qu'en disent les participants.» Au fil des ans, le club lui a beaucoup donné, reconnaît-il. «Il m'a permis d'aller au-delà des préjugés.» Jusqu'à nouer de solides amitiés avec des personnes qu'il n'aurait peut-être pas rencontrées et apprécées, dans un autre contexte. Heureux d'avoir vécu la montagne à l'époque où «les montagnards étaient encore des marginaux», il l'avoue sans détour: «Les plus belles courses que je repère, maintenant je les tais.» Tel un champignonneur, Pierre Bonnard préserve soigneusement quelques coins secrets. □



Grandes-Jorasses



Tine-de-Conflens sur la Venoge



Le Mont-Blanc, la Dent-du-Géant et leurs reflets

Passionnée de virées entre les cimes, depuis de nombreuses années, la photographie m'amène à redécouvrir le milieu alpin. La progression avec un sac lourd, le temps consacré à l'observation sont une invitation à vivre la montagne de manière contemplative.

Nicole Favre



Le Mont-Blanc et la mer de glace



Drago surpris au bord de l'eau



Le plateau d'Anzeindaz aux premières neiges



Les conseils santé du D' Bobo

Le sommeil en cabane

Pour beaucoup, la nuit passée en montagne est souvent synonyme d'insomnie plus ou moins complète, suivie de fatigue et de somnolence, le lendemain.

Pour des raisons physiologiques, le sommeil est perturbé en altitude, spécialement au-dessus de 3500 mètres. Les manifestations sont les suivantes.

- Temps d'endormissement prolongé
- Diminution du temps de sommeil profond, qui est réparateur
- Augmentation des réveils
- Respiration modifiée, avec des pauses (apnée), pas seulement chez les ronfleurs, provoquant une respiration périodique

D'autres facteurs, liés au comportement individuel, jouent également un rôle important.

- Repas en cabane trop riches et arrosés...
- Environnement défavorable (manque d'air, trop chaud, manque de confort, ronflements d'autres dormeurs)
- Stress lié à la course du lendemain
- Douleurs musculaires et crampes
- Besoin impérieux d'uriner et difficulté de satisfaire ce besoin au milieu de la nuit sans s'équiper complètement comme pour gravir une face nord...

Pour toutes ces raisons, il est tentant de prendre un somnifère, afin de profiter, de manière satisfaisante, d'une nuit réparatrice. Rappelons que tous les médicaments efficaces ont également des effets indésirables, et spécialement en montagne. Je pense donc qu'il est préférable de recourir, dans un premier temps, à la prise d'un liquide chaud et sucré avant le coucher (tisane de verveine, par exemple). En cas d'échec, un demi-comprimé de zolpidem (Stilnox) à 10 mg est envisageable, qui provoquera un sommeil de quatre heures, à répéter éventuellement pour autant que le réveil ne soit pas prévu dans les quatre heures qui suivent.

Pour résumer, une bonne nuit en cabane se prépare souvent durant la soirée qui précède et la prise de médicament devrait pouvoir être testée en plaine, afin d'en vérifier la bonne tolérance.

Je vous souhaite de belles courses d'été, précédées de nuits reposantes en cabane.

D' Bobo

LA VIE DU CLUB

Bulletin de la section

Sommaire

Mémento juillet – août 2015	22
Soirée récréative, le GR 5, du Léman à la Méditerranée	
Sous-sections de Morges, de Payerne	23
Nouveaux membres – décès	24
Dernières acquisitions de la bibliothèque	25
Une aventure qui finit bien...	26
Les rapports	
Arpelistock – par la Geltenhütte	28
À la découverte du pays de Vaud	29
Tour du soleil – par le Val Bedretto, le Formazza et le Binntal	30
Les Follatères	32
Mont-Raimeux – arête du Raimeux	34
Première en VTT – Ursy (FR) en boucle	35

Mémento

AGENDA JUILLET - AOÛT 2015

Soirée récréative du mercredi 26 août

La Commission des archives et le Groupe de photographes vous invitent à 20 h, dans la Grande salle du CAS, à visionner le film de Jean-Marc Duflon (J.J.J.Productions), Jacques Muggli et John-André Steiner.

LE GR 5, DU LÉMAN À LA MÉDITERRANÉE

Le GR 5 est un des plus célèbres sentiers de grande randonnée, parcourant de bout en bout les Alpes françaises, en passant par Chamonix et Briançon, pour arriver à Nice (ou, pour eux, à Menton). Le sentier traverse deux parcs nationaux: la Vanoise et le Mercantour.

Il faut franchir 40 cols alpins, dont certains à près de 3000 mètres d'altitude, (35 000 mètres de dénivelé positif) et parcourir 700 kilomètres de sentiers parfois très escarpés, pour mériter de tremper enfin ses pieds dans la mer.

Mais quel spectacle depuis les cimes de ces superbes montagnes, qui se mirent dans des lacs de cristal, et d'où jaillissent des cascades rafraîchissantes!



Plan-d'Amont et Dent-Parrachée

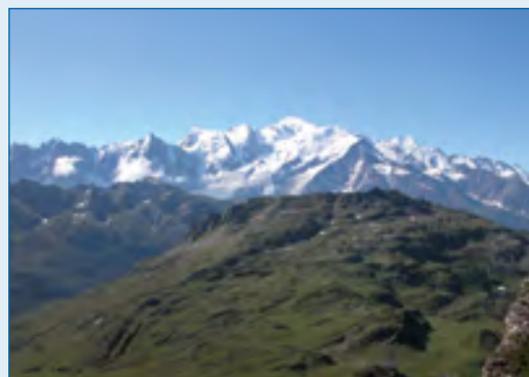


Plan du lac

Ce sont des randonneurs émérites qui ont accompli cette extraordinaire randonnée de 39 jours de joie, de camaraderie et d'efforts partagés.

Ce film, tourné entièrement par les marcheurs avec un équipement léger, en 2005-2007, montre la beauté grandiose des contrées traversées, la richesse époustouflante de la flore, de la faune et des paysages alpins, tout en laissant occasionnellement la parole aux gens du cru.

Venez nombreux poser vos questions aux randonneurs.



Chaîne du Mont-Blanc

En seconde partie, le Groupe de photographes organisera le traditionnel concours «Connais-tu ton pays?» préparé par Claire Aeschmann. Des lots récompenseront les clubistes les plus perspicaces.

Nous souhaitons vous voir nombreux à cette présentation inédite et conviviale.

Commission des archives et Groupe de photographes,
le président, Robert Pictet

AGENDA JUILLET - AOÛT 2015

Sous-section de Morges

Mardi 27 octobre

Assemblée générale d'automne, à 19 h 30, au Foyer 3 de Beausobre.

Elle sera suivie (vers 20 h 30) d'une présentation de Daniel Gétaz, intitulée «Evolution de la gestion forestière au tournant du millénaire, vue par l'inspecteur des forêts de Cossonay-La Vallée».



Le mot de la présidente

Chers membres,

«La vie, c'est comme un livre, si l'on reste chez soi, on ne lit que la première page.»

Anonyme

Alors, partez à la découverte de la suite du livre...

Je vous souhaite à tous un bel été!

Amicalement,
Monika

Message du Comité des activités alpines

L'été, c'est l'été!

Vous avez envie de vous balader sur des sentiers, de monter, de monter jusqu'aux glaciers?

Voire même de vous promener sur la glace?

Ou de grimper sur des arêtes sur lesquelles exercer votre équilibre?

Ou encore de trouver votre chemin en lisant une carte?

Avez-vous remarqué, dans notre programme, les nombreuses formations de base que vous propose notre club?

Maniement de corde – initiation à la rando glacière – orientation – dangers de la neige.

Ces formations sont destinées à tout un chacun, qu'il soit entièrement néophyte ou désire rafraîchir des connaissances un tant soit peu empoussiérées.

Elles offrent l'opportunité d'acquérir et d'exercer des gestes simples mais primordiaux pour la sécurité en montagne. Prochainement, l'initiation à la rando glacière, par exemple, vous permet de chauffer des crampons et d'apprendre à marcher avec eux, de vous encorder correctement, de retenir un camarade qui glisse ou tombe dans une crevasse et, cerise sur le gâteau, de faire une course d'arrêt et sur glacier pour appliquer les connaissances acquises la veille.

Alors, profitez de ces formations! Elles sont utiles pour vous et les chefs de course vous sauront gré de vos efforts lorsque vous saurez vous encorder tout seul et marcher avec des crampons.

Bel été à tous.

Pour la Commission d'alpinisme,
Stéphane Bender

Sous-section de Payerne

Vendredi 11 septembre:

préparation du programme des courses de 2016

Cheffes et chefs de course, le club se réjouirait de compter de nouveau sur vos idées, sans limites, et votre dévouement, si précieux, pour proposer à nos membres un programme attractif et varié en 2016!

Rendez-vous donc le vendredi 11 septembre (l'heure vous sera encore précisée) au Café de la Reine Berthe, à Payerne, avec vos propositions de courses et de dates. Une fois le programme 2016 ficelé, vous serez invités à un repas pour vous remercier de votre engagement. Pour toute question, prendre contact avec notre responsable des courses, Yvan Duc.

Francois Sports
ADRESSES - INFORMATIONS

SPORT SHOP
GRAND-RUE 63
1110 MORGES
021 801 33 33

WINTER SHOP
21 LES CORBES 15
1121 BREMBLENS
021 802 03 03

TREND SHOP
GRAND-RUE 90
1110 MORGES
021 801 33 56

NOUVEAU

LE SPORT 365 JOURS PAR AN
WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH

LA VIE DU CLUB

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

II	Allenbach Pierre	1009	Pully
I	Amstutz Delphine	1005	Lausanne
F	Arnal Sonia	1006	Lausanne
I	Baillon Lucie	1020	Renens
I	Baud Patrick	1803	Chardonne
I	Bielinski John	1007	Lausanne
I	Bieri Elizabeth	1004	Lausanne
J	Blazek Denis	1423	Villars-Burquin
I	Bouduban Marine	1116	Cottens
I	Brugger Mathias	1800	Vevey
I	Buxtorf Régine	1005	Lausanne
I	Cavuscens Jérôme	1007	Lausanne
J	Chew Jonas	1305	Penthalaz
I	Cid Antony Raphaël	1304	Cossonay
I	Costa-Pairo Joaquim	1004	Lausanne
F	Counotte Monique	1091	Grandvaux
I	Cuttat Pierre-Alain	1054	Morrens
I	De Villiers Suzanne	1009	Pully
F	De Wit Mieke	1012	Lausanne
I	De Wurtemberg Isabelle	1005	Lausanne
I	Degrauwe Nils	1006	Lausanne
I	Dehail Vincent	1007	Lausanne
I	Deruelle Nadège	1920	Martigny
I	Dubois Claude	1854	Leysin
I	Fernandez Izquierdo Jonathan	1854	Leysin
I	Gentilhomme Damien	1005	Lausanne
I	Gérard Michel	1009	Pully
I	Gex Emilie	1003	Lausanne
I	Goedkoop Scott	1279	Bogis-Bossey
F	Guex Jean-Michel	1006	Lausanne
F	Haddan Nora	1030	Bussigny
I	Hagner Geneviève	1007	Lausanne
I	Halna du Fretay Amira	1006	Lausanne
J	Hodgson Liam	1007	Lausanne
F	Hotz Claude	1911	Ovronnaz
F	Hotz Maïthé	1911	Ovronnaz
I	Huffer Filip	1005	Lausanne
F	Jablonka Pascale	1004	Lausanne
J	Jaumin Noémie	1066	Epalinges
J	Jaunin Samuel	1066	Epalinges
I	Jotterand Frank	1116	Cottens
I	Kaufmann Nathalie	1018	Lausanne
I	Kellenberger Monique	1004	Lausanne
F	Keller Damien	1006	Lausanne
F	Keller Marion	1006	Lausanne
F	Kloeckner Yann	1052	Le Mont-sur-Lausanne
I	Koulaga Natalia	1006	Lausanne
I	Larisch Justine	1005	Lausanne
I	Lehky Marielle	1006	Lausanne
I	Lloansi Julie	1003	Lausanne
I	McCluskey Zoé	1004	Lausanne
F	Meylan Georges	1004	Lausanne
F	Meylan Louise	1004	Lausanne
I	Miró Santasusana	1006	Lausanne
I	Moraz Elise	1400	Yverdon
I	Néron Michel	1880	Bex
I	Neumeier Beatrix	1551	Vers-chez-Perrin
I	Ouellette Jeannot	1026	Echandens

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

I	Pelchat Pierre-Olivier	1012	Lausanne
I	Perilla-Magd Tiphaine	1009	Pully
I	Renevey Annick	8049	Zurich
F	Robroek Bjorn	1012	Lausanne
F	Roi Noémie	1073	Savigny
I	Savioz Christian	1950	Sion
I	Schaeffer Sylvie	1007	Lausanne
I	Schneider Christophe	1005	Lausanne
F	Schwitzguébel Delphine	1030	Bussigny
I	Sermier Alain	1010	Lausanne
I	Smith Robert	1270	Founex
F	Thuillard Nicolas	1073	Savigny
I	Undritz Karen	1306	Dailens
I	Zosso Christine	1012	Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Baillo Olivier	1040	Echallens
I	Roy Nicolas	1163	Etoy

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Neumeier Beatrix	1551	Vers-chez-Perrin
J	Spahr Emile	1584	Villars-le-Grand

SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Gérald Bernard	1350	Orbe
---	----------------	------	------

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	Albertini-Cohen Fabienne	13008	Marseille
F	Girod Guillaume	1669	Albeuve
F	Girod Hélène	1669	Albeuve
I	Mottier Diane	1660	Château d'Œx
J	Nicolier Clément	1658	Rossinière
I	Oblotte Satya	1195	Dully
J	Tille Manon	1660	Château d'Œx



DÉCÈS

Avec regret, nous donnons connaissance du décès de:

► **Bernard Frautschi**
membre de la sous-section de Château-d'Œx et membre d'honneur de la section des Diablerets

Bernard Frautschi a rejoint le CAS-Diablières en 1947, à l'OJ, et il en a été le chef durant plusieurs années. Il a également fait partie du comité de la section, a été préposé à la cabane du Trient durant 11 ans et du chalet Lacombe durant 17 ans.

Il a gravi plus de 25 sommets de 4000 mètres et a participé 29 fois au Trophée des Muerans.

Nous garderons le souvenir impérissable de son sourire rayonnant, de son optimisme et de son amour pour nos montagnes.

Soutenez notre Fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

EXONÉRÉE FISCALEMENT!

Notre mission:
entretenir et rénover nos
cabanes

Nous contacter: 021 320 70 79
CP 12-291397-0



Recherche

Chers amies et chers amis de la buvette,
Voilà huit ans que je suis la modeste secrétaire de la buvette du CAS des Diablerets. L'âge venant et la mémoire me faisant parfois faux bon, je suis à la recherche d'un remplaçant ou d'une remplaçante.

C'est un petit travail qui consiste avant tout à tenir à jour le carnet d'adresses et d'établir le calendrier des responsables et des aides pour l'année à venir. Le procès-verbal de la séance du comité, qui a lieu une fois par année, en principe au mois de novembre, est rédigé par la présidente ainsi que le caviste et envoyé par courriel par la secrétaire. Une jolie sortie nous réunit une fois par année dans une ambiance très sympathique.

Il faut être en possession d'un ordinateur muni des programmes Word et Excel et posséder une adresse e-mail.

J'attends avec impatience une réponse positive et vous dis d'ores et déjà un grand merci.

Vera Wenger

Courriel: jjvwenger@sunrise.ch

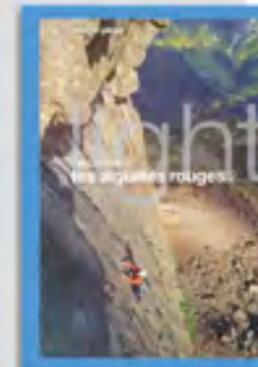
Portable: 079 303 60 26 • Téléphone: 021 801 72 28

Les dernières acquisitions de la bibliothèque

Nous avons acquis trois livres consacrés à la randonnée et à l'histoire le long de la frontière suisse. Ils ont tous été écrits par un homme passionné: Olivier Cavaleri.

Réf.: GV1601

Light L'Eau-Noire, Les Aiguilles-Rouges 2 de Michel Piola. Retirée par rapport à la ruhe bourdonnante de la vallée de Chamonix, la partie «cachée» des Aiguilles-Rouges se révèle éminemment plus discrète, plus sauvage, plus rustique, moins accessible, et donc plus intime et authentique. Ce petit fascicule détaille les raides pics dominant le col des Montets, le sympathique vallon de Bérard, les longues voies du Mont-Oreb et des Cornes-de-Loriaz, les hautes murailles des Perrons, les doux rivages du lac d'Emosson et finit par le vallon du Passet, en Suisse.



Réf.: GV160

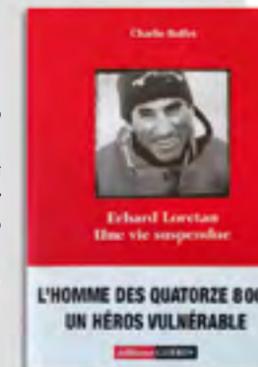
Oltre Finale de Andrea Gallo. Ce topo regroupe toutes les voies au sud de Finale Ligure / Italie. C'est une véritable bible de 500 pages qui fait suite à la première édition datant de 20 ans. Oltre Finale est l'une des destinations de grimpe les plus importantes en Europe. On peut y grimper toute l'année. L'équipement est de bonne qualité et vous incitera à vous lancer dans du dur. Une fois la grimpe terminée, la proximité de la mer Méditerranée, le soleil et la gastronomie locale combleront le reste de votre journée dans cette région magnifique.



Réf.: B1441

Erhard Loretan – Une vie suspendue de Charlie Buffet. *Devant l'appartement de Renata Loretan, il y a un pré avec un pommier. Et, dans les branches du pommier, son fils Erhard, 7 ans. Il apprend tout de l'escalade: les gestes, le risque, le vide. Mieux et plus vite que les autres...*

Cette biographie retrace la vie d'un alpinisme exceptionnel. Le plus bel hommage rendu au génie d'Erhard Loretan.



News de la bibliothèque

La liste complète des livres de la bibliothèque est maintenant disponible au format PDF sur notre site web:

www.cas-diablières.ch/bibliotheque.htm

Nous vous rappelons que nous sommes aussi ouverts à toutes vos propositions d'achat de livres nous permettant de compléter au mieux notre bibliothèque.

LA VIE DU CLUB

Une aventure qui finit bien...

A l'occasion du week-end de la Pentecôte, le groupe jeunesse était au Strahlhorn. Et, au passage, a fait un sauvetage en crevasse d'un alpiniste d'un autre groupe.

David Moreau, président de la Commission Jeunesse et guide nous en relate l'essentiel

Cet alpiniste avait une GoPro et a filmé sa chute, puis le sauvetage. Un film que vous tous avez assurément déjà vu et qui a été repris, ces derniers temps, dans les médias. Entre autres sur le site du *Matin* qui a décrit correctement l'événement (malgré un ton un peu dramatique).

Mais il faut noter que ce secours est «normal» et non pas un exploit. Il ne viendrait à personne l'idée de laisser un randonneur au fond d'une crevasse et le fait de maîtriser les techniques de mouflage, lorsqu'on évolue sur un glacier, est la base, et non un plus.

Relevons aussi que, sans film, personne n'aurait entendu parler de cette histoire.

Finalement, utilisons au moins cette vidéo pour constater que la crevasse était très difficilement repérable, voire pas du tout. Chacun aurait pu passer sans la voir. Il est vrai que, en montagne, le risque zéro n'existe pas, mais chacun aussi essaie d'en prendre le moins possible. Cependant, il faut accepter le risque résiduel.

Le groupe trouve qu'il ne faut pas tourner ce sauvetage en exploit. Néanmoins, il lui paraît important de noter que c'est un jeune (Armand Coudray) qui a entendu les appels au secours et que, sûr de lui, il a demandé à tout le monde de se taire, afin d'être certain qu'il ne rêvait pas.

Toujours selon David Moreau, il lui paraît également important de préciser que c'était une très bonne expérience pour tous et que le groupe jeunesse permet aux jeunes de se former à ce genre de situations, tout en tentant de les éviter au maximum. Un membre a tout de même relevé que passer la lèvres d'une crevasse est tout sauf un jeu d'enfant et que le calme d'Yvan était impressionnant.

Cet exploit des jeunes mérite aussi un bravo de *Passion Montagne!*

Le film: <https://www.youtube.com/watch?v=OvjUUgJgxJ4>

L'article du *Matin*: <http://www.lematin.ch/faits-divers/entendu-voix-fond-trou/story/29030421>



Philippe Bonnet
ÉLECTRICITÉ

Membre de la section
Installations électriques et Télématique

Chemin Jean-Pavillard 2 / 1009 Pully
Tél. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 95

www.bonnet-electricite.ch

GRAF - toiture SA

VOTRE FERBLANTIER-COUVREUR
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

Cave de la Crausaz Féchy
Chemin de la Crausaz 3

Féchy AOC La Côte Blanc
Cave de la Crausaz

70 cl. Fr. **7.50**
(+ Fr. -.40 verre repris)
prise à la cave

Vente directe à la propriété
Cave ouverte tous les jours
Lu - ven 7h - 12h / 13h - 18h
Samedi 8h - 12h / 14h - 17h

021 808 53 54 www.cavedelacrausaz.ch

Une équipe de guides de haute montagne désireux de partager leurs connaissances, leur enthousiasme et leur expertise avec vous, à travers le monde.

KILIMANDJARO 2015/2016
ACONCAGUA 2016
LANGTANG TREK NEPAL 2015

JEAN PAVILLARD

Tel. +41 79-399-82-61 - www.swissmountainguide.com

VOTRE PUBLICITÉ
dans

Passion Montagne

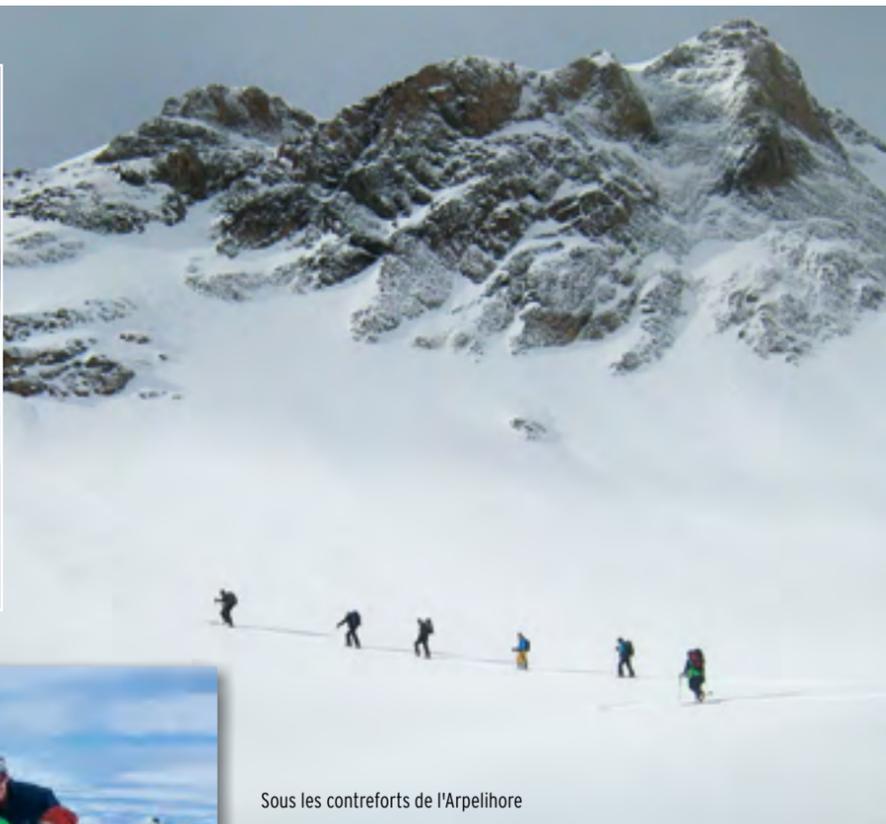
IRL
Plus qu'une imprimerie
ÉDITIONS & RÉGIE PUBLICITAIRE

Chemin du Closel 5 - Case postale 137 - 1020 Renens
Tél. 021 525 48 73 - E-mail: publicite@irl.ch

LES RAPPORTS



Une belle neige pour la descente



Sous les contreforts de l'Arpelihore



La joyeuse équipe au sommet



Derniers rayons de soleil

Photos: Vincent Struzka et Marc Schütz

ARPELISTOCK – PAR LA GELTENHÜTTE

• 28 - 29 mars 2015 • Chef de course: Claude Schneuwly

Ne dit-on pas que la chance sourit aux audacieux? En l'occurrence, l'expression s'applique à merveille aux huit membres de la sous-section de Payerne qui, sous la houlette infatigable de Claude Schneuwly, sont montés récemment sur l'Arpelistock (3036 m): alors que la météo s'annonçait exécrable, le temps s'est mis provisoirement au beau juste au moment où nous quittons la Geltenhütte, sur les hauts de Lauenen. Mieux: la neige de la nuit avait effacé toutes les traces de nos prédécesseurs de la veille.

Evidemment, si le temps nous a fait ce joli clin d'œil inattendu, c'est parce que des géants venteux se livraient à un duel sans merci, au-dessus de nos têtes et que le foehn avait pris l'ascendant, à ce moment-là, sur son concurrent de l'ouest. Dès lors, et il fallait bien s'y attendre, il soufflait un vent à décorner les bœufs au sommet, sur lequel nous ne nous sommes pas attardés, lui préférant une place abritée du vent, en contrebas, pour le pique-nique. Et puis, la pluie n'allait pas tarder à reprendre l'avantage, ainsi que devaient nous le montrer les gouttes qui nous attendaient à notre retour au Lauenensee

Yvan Duc

À LA DÉCOUVERTE DU PAYS DE VAUD

• 15 avril 2015 • Chef de course: Jean-François Eggen

Mercredi 15 avril: le temps est au beau fixe et nous voilà partis pour La Sarraz, petite bourgade connue pour son Musée du cheval. En route pour la remontée du Nozon de Saint-Loup à Romainmôtier. Belle vallée sauvage et protégée, avec ses falaises. D'un coup, nous sommes au fond du vallon devant une cascade étonnante, aussi bien par la quantité d'eau que par la hauteur des flots. Une petite grimpe et nous arrivons à Croy déjà tout en fleurs. Le long du canal, nous passons vers le moulin avec sa roue à aubes, puis, plus au fond derrière les arbres, pointe le clocher de l'abbatiale de Romainmôtier, laquelle est chargée d'histoire.

En voici un résumé

En effet, en 1042, un cloître est signalé. A la fin du XIII^e siècle deux incendies successifs touchent le monastère. Reconstruction du cloître gothique au même emplacement dès le XIV^e siècle. En 1536, la réforme entraîne la sécularisation du couvent. L'église devient paroissiale. Le cloître est partiellement démoli; certaines parties modifiées sont réaffectées à l'entreposage du grain (dîme). Le bâtiment qui abritait la salle des moines sera reconstruit en 1580 et deviendra un grenier. La chapelle cruciforme dédiée à Sainte-Marie, sera démolie en 1702.



La cour intérieure à côté du prieuré

La pause dans la grande cour intérieure nous laisse le temps de visiter les lieux, entre autres l'abbatiale, mais aussi d'admirer les bâtiments tout alentour. Surpris par le calme de ces lieux, on a l'impression que le temps s'est arrêté. En route! et ce sera pour entamer la montée sur Envy et la traversée des bois de Ferreyres, paradis des sangliers et zone aussi protégée.

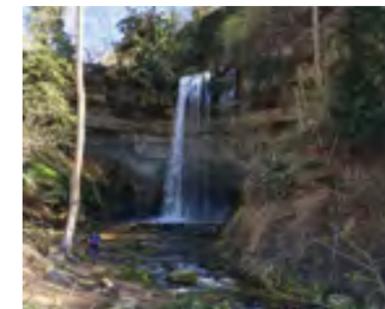
Découverte des anciens fours à fers, puis des fours à chaux. Pour l'histoire: l'industrie de la fabrication de la chaux fut apportée par les Romains bâtisseurs de murs de pierres. La chaux fut utilisée jusqu'à la fin du XIX^e siècle, puis remplacée par le ciment. Autre découverte: la carrière jaune. Cette pierre typique de couleur ocre orne les encadrements des fenêtres et des portes de grange voûtées de toute la région. L'exploitation de la carrière s'est perpétuée jusqu'en 1914. A ce jour, l'intérêt écologique du site est caractérisé par sa faune et sa flore dont neuf espèces d'orchidées.

Retour sur Saint-Loup, puis traversée du petit bois et arrivée sur les hauts de La Sarraz avec un magnifique panorama sur les Alpes, de la Savoie au Moléson. Tous les participants, petits et grands, ont pu s'imbiber d'un bon bol d'air printanier. A la prochaine!

Jean-François



L'abbatiale



La cascade du Nozon



Le groupe avec nos amis de la colonne de secours

LES RAPPORTS

TOUR DU SOLEIL – PAR LE VAL BEDRETTO, LE FORMAZZA ET LE BINNTAL

• 7 - 11 avril 2015 • Chef de course: Adrian Wälchli



Montée au Basodino



Depuis le sommet du Basodino, Finsteraarh

Huit participants de la sous-section de Payerne, avec notre guide Adrian, ont partagé cette rando superbe à peaux de phoque, sur trois vallées connues: le Val Bedretto (Tessin), le Formazza (Italie) et le Binntal (Valais).

La météo est accueillante, le soleil sera lumineux et la neige abondante. Les paysages panoramiques seront omniprésents, avec quelques sommets emblématiques; les cabanes, quant à elles, seront chaleureuses (dortoir pour notre groupe) et les repas savoureux. Mais l'effort sera soutenu, le souffle un brin court dû à l'altitude, les dénivelés impressionnants et l'un ou l'autre des passages plus techniques.

Premier jour

Ossasco – Cristallina. Ce sera une mise en jambes de 1200 mètres, à travers un sentier forestier avec couteaux, suivi d'une vallée jusqu'au col, chahutés que nous serons par des bourrasques de bise.



Cabane Maria Luisa

Deuxième jour

Deux heures de descente jusqu'à Robiei, suivie d'un tracé «méditatif» vers le Basodino mythique; 1500 mètres de dénivelé, col Kastellücke (2814 m), et le refuge Maria Luisa sera le bienvenu.

Troisième jour

Le plus éprouvant des cinq avec 1700 mètres positifs et 21,3 kilomètres dans les jambes. Valrossa et tentative d'un sommet avec crampons, plutôt délité et même sablonneux à côté du Corno-Gries, puis le Val Gries et la montée en direction du refuge Mores (fermé) et la prolongation du barrage sur le lac Sabbione, puis une montée interminable pour nos muscles fatigués vers le refuge Claudio e Bruno.

Quatrième jour

Le classique Offenhorn ou Punta d'Arbola, tout en rondeur mais qui sait se mériter, le Hohsandrojoch et la Mittlenberghütte, dont le souvenir des röstis faits maison nous fait encore saliver. Journée délicieuse et plus cool.

Cinquième jour et le dernier!

Ce sera le Schinhorn, un sommet qu'on atteint par monts, vallonements et crêtes. Dominant Fäld, nous verrons notre ligne d'arrivée. Un régal, malgré le brouillard qui jouait à cache-cache avant de se dissiper à notre demande insistante...

Ce fut une semaine magnifique avec des visions de montagnes époustouflantes, qui a été vécue par un groupe soudé autour de l'effort solidaire. Avec les inévitables éclats de rire et des nuits sans ronflement (oui, ça peut arriver!). Merci à Adrian qui a assuré dans un esprit d'aventure.

Le GO (pour gentil organisateur) a été le bien nommé Dominique, l'un des deux vétérans de l'équipe.

Dominique Grobéty



Sur le Lago del Sabbione



En montant à l'Ofenhorn



Sommet de l'Ofenhorn, de gauche à droite, René, Dominique, Barbara, Claude, Bertrand, Jean-Jacques, Michel, Christophe, Adrian, notre guide est devant

LES RAPPORTS

LES FOLLATÈRES

• 26 avri 2015 • Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

Une fois de plus la météo est des plus incertaines, quelques jours avant. Mais, au dernier moment, une «bonne» fenêtre semble se dessiner pour dimanche, à la mi-journée...

Décision est prise de maintenir la course, quitte à se mouiller un peu. Eh bien non! Erreur sur toute la ligne. Nous avons eu une journée magnifique, malgré, il faut tout de même le dire, quelques gouttes... mais bien agréables.

Sinon, les Follatères, que voilà un beau parcours, des belles fleurs, une belle vue bien dégagée qui a surpris plus d'un participant.



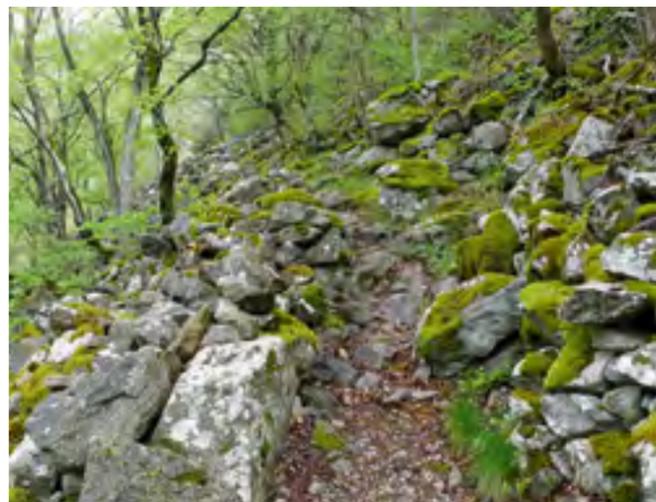
Ça peine...



Sourire malgré la montée



On prend le temps d'observer



Sentier parmi la mousse



Relais du Saint-Bernard à Martigny

L'équipe, en force, au dessus du quota, a été très sympathique, très «disciplinée» et sommes rentrés, tous enchantés, sous le soleil, devant un verre qui de vin, qui de bière valaisanne, rousse, blanche ou blonde!

Quelques-uns d'entre nous ont accepté ma proposition de «grimper» les on ne sais combien de marches pour arriver à la chapelle de Notre-Dame-du-Sceux à Saint-Maurice, toujours appréciée par ceux qui ne la connaissent pas...

Encore un merci à tous et rendez-vous à la prochaine course...

Et, comme d'habitude, des photos «souvenir» sur:

<https://picasaweb.google.com/xanthopoulosnicosis>



Le printemps «pointe» son nez



Vue vers le pont de Gueuroz et les gorges du Trient



Quelques arbres se parent de fleurs



Agréable descente champêtre



Une petite pause au soleil

LES RAPPORTS

MONT-RAIMEUX – ARÊTE DU RAIMEUX

• 2 mai 2015 • Chef de course: Jean-Marc Suter

Les prévisions météo ne sont pas favorables pour ce week-end et Jean-Marc, notre chef de course, décide d'avancer la sortie au samedi. C'est au stamm du vendredi soir que sept irréductibles décident de défier la météo et se donnent rendez-vous le jour suivant, à 6 heures 30, à la gare de Lausanne.



Vue plongeante sur la gorge de Moutier

Après deux heures de route et quelques minutes de marche, nous rejoignons la dalle qui donne accès à l'arête du Raimeux. La dalle est encore mouillée par endroits. Nous formons trois cordées et partons. C'est ainsi que nous nous engageons dans un itinéraire pas trop difficile, varié, avec trois ou quatre passages de 2b/2c, ce qui nous permettra d'exercer à volonté les techniques d'assurage, de progression et de rappel sans nous faire trop de soucis. Mario et Dominique suivent les conseils de Jean-Marc avec attention. Anna, la canyoniste, et Samuel, le grimpeur, mettent à profit leur expérience et François ainsi que Christa, la dernière cordée, avancent avec discrétion, mais d'un pas sûr. Le printemps est bien là; de jolies fleurs égaient le rocher.

Le soleil n'est pas de la partie: il nous a fait un petit salut pendant la matinée pour, ensuite, nous dire adieu et laisser la place aux nuages, à quelques averses et, à la fin de la course, à une courte tempête qui nous trempera de la pointe du nez jusqu'aux pieds. Mais, courageux et malgré le froid, nous avançons et posons le dernier rappel. Finalement, une main courante autour d'un tronc, dans la forêt du versant nord, nous permet de rejoindre la sente qui nous amènera à la voiture, neuf heures après notre départ, pauses comprises. Un grand merci à Jean-Marc de sa bonne humeur et d'avoir partagé avec nous cette belle arête!

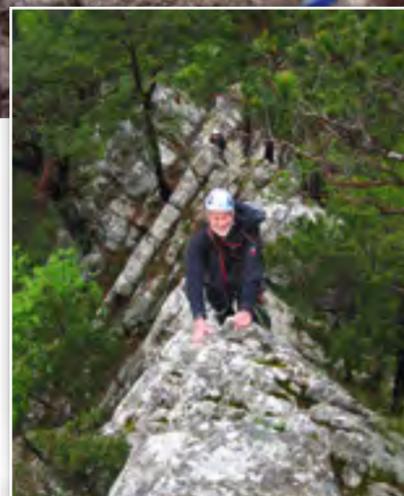
Mario



Assurage au rocher



Assurage aux arbres



Une belle arête boisée

PREMIÈRE VIRÉE EN VTT – Ursy (FR) en boucle

• 30 mai 2015 • Chef de course: Fabienne Walzer

Bel itinéraire, très varié, casse-pattes, montées entre 3% et 7%, sentiers forestiers, sentiers cailloux, un peu de route pour rejoindre la forêt suivante, quelques descentes, mais tel n'était pas le but de cette sortie. C'est vraiment un parcours qui présente effectivement toutes les caractéristiques d'un parcours VTT varié sur tous les genres de surface.

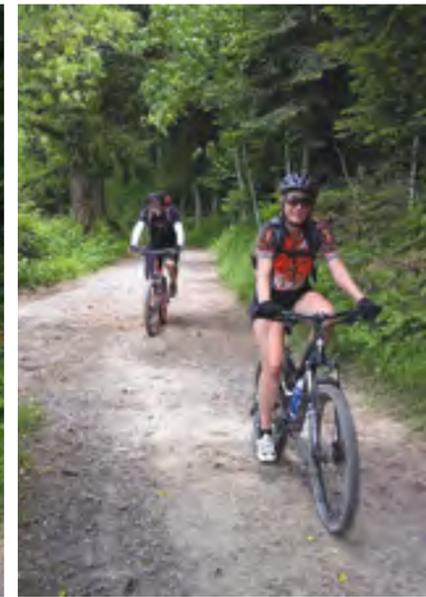
Départ à 11 heures 15, en compagnie d'une équipe très motivée et de bonne humeur, avec Jeremie, qui étrennait ses nouvelles pédales, Alvaro, soutenant Jeremie avec ses nouvelles pédales, Pontus, au sourire contagieux, et Helen, adjointe aux petits soins ainsi qu'une invitée surprise.

Si les envies d'aller vite étaient peut-être dans les têtes au moment du départ, elles se sont vite calmées après le premier quart d'heure, apéritif avec la première petite montée, suivie du plat principal dans deux longues montées, un peu de plat entre deux pour un minirepos, et c'est reparti pour la montée suivante. Le dessert sera bien à la fin avec quelques petites descentes bienvenues pour les cuisses fatiguées et l'ultime dessert sera le gâteau de Goumoëns offert par Pontus (trop bon!) qui aura remis tout le monde d'accord.

Météo idéale pour cette journée, chaud juste ce qu'il fallait, un peu de soleil juste ce qu'il fallait!

A la prochaine fois!

Fabienne!





+

yosemite =
+ de conseil
+ de service
+ de suivi

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