

Passion Montagne

Dossier

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la chasse

Idée de course

L'Illhorn, l'Illsee, le lac Noir

Portrait

Susy Wagnières



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





MAGASIN LAUSANNE

Avenue d'Ouchy 6
1006 Lausanne
Tél.: 021 864 00 20

MAGASIN CONTHEY

Route des Rottes 48
1964 Conthey
Tél.: 027 345 21 00

L'IMMENSITÉ À PORTÉE DE MAIN

Avant de partir pour votre prochaine sortie en haute montagne, un petit détour chez nous vaut la peine. Avec notre excellent équipement pour les glaciers et les sommets le plaisir sera au rendez-vous. Nous vous proposons le plus grand des assortiments, des prix corrects et un service de première classe. Notre équipe de passionnés se réjouit de vous accueillir. Bienvenue chez nous !



Passion Montagne

Impressum

Editeur et rédaction

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

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: redaction-pm@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

Patrick Flemming

Délai rédactionnel N° 6 2018

1^{er} octobre 2018



Une sous-section, Payerne, un nouveau président, et alors?

D'abord, **une anecdote**: en 2017, Claude me disait: «Salut, Dominique.» Aujourd'hui, il m'interpelle: «Bonjour, président!» avec son clin d'œil malicieux. Respect.

Ce qui nous lie: je suis viscéralement Broyard. J'y suis né, j'y ai vécu ma jeunesse, j'y ai travaillé; trente-cinq années de sociétariat CAS, dont vingt-cinq à Payerne.

Avec Annick, nous avons pratiqué régulièrement de nombreuses activités grâce à des chefs de course hors pair: alpinisme d'été; peaux de phoque; escalade; randonnées. Nous connaissons beaucoup de monde: les liens nous unissent comme une cordée.

Le CAS Payerne dénombre 300 membres dont une soixantaine que nous rencontrons souvent: une grande tribu.

Un lieu: c'est le Café-Restaurant de la Reine-Berthe, mythique, pour les stamms et autres agapes gustatives et arrosées. Merci, Marie-Jeanne.

Le temps: je suis retraité. La présidence occupe 10% à 20% de mon temps. Je m'y consacre sans stress. Je m'engage pour trois ans, selon un tournus établi; l'échéance encourage l'engagement. Ouf...

Le contexte: nos membres sont actifs, compétents, fiables et variés. Prêts à donner un coup de main ponctuel. Le comité rassemble de nouveaux visages. L'ancien président Marc m'a remis sa confiance accompagnée de deux classeurs: chaque activité et chaque événement y sont rigoureusement répertoriés et documentés, ce qu'il convient de faire et ce qui incombe à la présidence. Un must de clarté. La remise-reprise a été aisée. Super.

Le travail: trois axes prioritaires pour moi: soutenir les activités qui «marchent»; en développer d'autres, à l'écoute des besoins des membres; soigner la convivialité. Par exemple, des sorties accessibles: des randos faciles, du ski de fond, des raquettes; des activités nouvelles: via ferrata; soirées traditionnelles aux contenus évolutifs. Sans oublier les classiques: comités, AG, courriel, convocations, organisations, finances, réunions, remerciements, décisions. Le principal étant d'anticiper.

Lausanne: avec ardeur, je représenterai nos intérêts auprès de la section-mère en préservant les bons contacts et la relation de confiance avec le comité et le secrétariat.

Le plaisir: essentiel. Je suis content de rendre un peu de ce que le Club m'a abondamment offert: voyager sur les hauteurs. Je côtoie nombre de passionnés qui m'enrichissent de leur enthousiasme. Marcher ensemble est un privilège. Alors, en route...

Dominique Grobéty, président de la sous-section CAS Payerne

SOMMAIRE

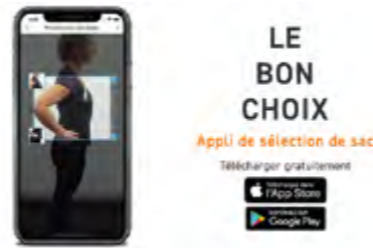
► **Magazine**

Actualités par Vincent Gillioz	4	Environnement Le massif du Mont-Blanc au patrimoine mondial de l'Unesco	14
Dossier Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la chasse	6	Portrait Susy Wagnières	15
Conseil Matos Pour protéger et transporter votre appareil photo en montagne	10	Portfolio par Carole Bardy	16
Idée de course L'Illhorn, l'Illsee, le lac Noir	12	Conseil Santé Mal aigu des montagnes	18
		Hommage à Charles Kraege	20
		► La vie du club Sommaire détaillé	21

Une appli pour choisir son sac

L'application mobile PackSizer 2.0 proposée par la marque canadienne Osprey permet, grâce à l'appareil photo du téléphone ou de la tablette, de mesurer la longueur du buste de chaque utilisateur, ce qui autorise, ensuite, à trouver le sac qui convient le mieux à chaque taille. Bien que les solutions proposées soient limitées à la gamme de produit Osprey, l'initiative n'en est pas moins intéressante. Connaître sa taille de sac est d'une importance primordiale pour garantir un confort optimal, lors son utilisation.

A noter que l'application PackSizer 2.0 dispose également d'un onglet «ressources» avec des conseils pour choisir le sac le plus adapté à sa prochaine aventure. L'application est disponible sur iOS (Apple) et Android (Google).



Réalité virtuelle et vertige

Le vertige touche de nombreux amateurs de montagne, et des chercheurs se sont attaqués à ce véritable fléau. Une étude de l'Université d'Oxford publiée dans *The Lancet Psychiatry* vient de fournir la preuve qu'une thérapie psychologique peut être délivrée avec succès grâce à la réalité virtuelle. «Nous avons conçu le traitement de manière aussi imaginative, divertissante et facile à naviguer que possible, explique le professeur Freeman, à l'origine du projet. Les tâches demandées aux participants consistaient à traverser une passerelle en mauvais état, à sauver un chat positionné dans un arbre, à peindre une image et à jouer avec un xylophone sur le bord d'un balcon. Les résultats ont dépassé les attentes des initiateurs, et plus des trois quarts des participants ont montré au moins une réduction de moitié de leur peur des hauteurs.

Plus d'infos sous www.ox.ac.uk/news/2018-07-12-virtual-reality-used-treat-fear-heights

Clean Mountains

Le CAS a relancé sa campagne «Clean Mountains» après le succès rencontré en 2017. Les petits sacs bleus déjà connus de nombreux randonneurs et des alpinistes sont toujours disponibles dans 50 cabanes du CAS à travers les Alpes. Celles et ceux qui souhaitent immortaliser leur engagement peuvent poster leurs photos sur Instagram avec le hashtag #cleanmountains. La campagne est réalisée en partenariat avec Zurich Assurance et Summit Foundation. L'objectif est de sensibiliser les hôtes des cabanes à la production et à la gestion des déchets, qui doivent être transportés dans la vallée à grands frais, souvent par l'équipe de la cabane. Cette campagne de sensibilisation s'inscrit dans la ligne de l'engagement du CAS pour la préservation du monde alpin.



Première descente à skis du K2 par Andrzej Bargiel

Le Polonais Andrzej Bargiel a réussi, à la fin de juillet à sa deuxième tentative, la descente à skis intégrale du K2, deuxième plus haut sommet du monde. Après plusieurs semaines de voyage et d'acclimatation au Karakoram (Pakistan), Andrzej Bargiel s'est élevé, le 19 juillet, vers le camp II, avec ses skis et son équipe. Le 20 juillet, il atteint le camp III, à 7000 mètres d'altitude.

Le dimanche 22 juillet, le groupe, à 4 heures du matin, a réalisé le «final push» vers le sommet du K2 avant de s'élancer. «C'était ma seconde tentative et, pour être honnête, je suis content de ne plus avoir à revenir ici», a-t-il déclaré au terme de sa descente.

Le Polonais est devenu un familier des premières à skis sur les sommets de 8000 mètres et plus. En 2015, il avait fait la première descente du Broad Peak et, deux ans auparavant, celle du Shishapangma.

Désalpe de Gryon

Incontournable fête folklorique, la désalpe de Gryon se déroulera le 15 septembre prochain. En parallèle à cet événement d'importance pour les paysans de montagne, un marché artisanal est organisé, dès 9 heures au centre du village. Des produits du terroir pourront être dégustés et achetés par les visiteurs. Des animations folkloriques sont encore au programme dès 10 heures, avec lancesur de drapeaux, cors des Alpes, yodleurs, sonneurs de cloches et démonstration de fabrication de fromage d'alpage. Le premier troupeau devrait passer l'alpage de Taveyenne vers 10 heures, et l'alpage de Chaux vers 11 heures. Un concert champêtre est encore programmé l'après-midi. Les convives pourront profiter, pour le déjeuner, d'une restauration avec soupe aux pois, raclettes et saucisses grillées.



Course d'orientation

Le Championnat d'Europe junior de course d'orientation «Orienteering Junior European Cup» se déroulera à Villars-sur-Ollon, du 4 au 6 octobre 2018. Les meilleurs jeunes du continent se mesurent dans le cadre de cette épreuve réputée. Sans prétendre réinventer la course d'orientation, les organisateurs ont déjà prévu plusieurs nouveautés qu'ils gardent secrètes jusqu'au début de la compétition. Les épreuves se disputeront dans toute la région. Les entraînements sont prévus au Mont-Chemin et au Bouveret, alors que les courses régionales seront à Monthey et à Villars. La course de moyenne distance se fera entre Monthey et Collombey-Muraz, alors que l'épreuve reine, la longue distance, prendra le départ du col de Bretaye.



Course de Châtel

Le 10^e Grand Prix de Châtel-sur-Bex se disputera le samedi 8 septembre 2018. Organisé par le SCBex, l'épreuve de course à pied est entièrement gratuite pour les enfants. Les jeunes, âgés au maximum de 15 ans et répartis en plusieurs catégories, concourront sur des distances adaptées. Le parcours varié et sinueux empruntera les ruelles du hameau qui vivra, pour l'occasion, son traditionnel marché campagnard. A l'issue des courses, chaque participant repartira avec un sachet de ravitaillement. Lors de la proclamation des résultats (vers 16 heures), tous les enfants pourront choisir leur propre prix souvenir. Des médailles sont évidemment prévues pour les trois premiers de chaque catégorie.

NOUVEAUTÉS LIVRES



Courir les montagnes suisses

Kim Strom, Doug Mayer, Janine & Dan Patitucci, Editions Helvetiq

De plus en plus de coureurs délaissent le pavé pour les sentiers de montagne où l'air est frais et les points de vue magnifiques. *Courir les montagnes suisses* propose ainsi 30 parcours de trail incroyables qui plairont autant aux novices qu'aux experts. De Zinal à la Dent-de-Morcles, de Grindelwald à Kandersteg, du fin fond de l'Engadine au Tessin, les auteurs sont partis à la recherche des meilleurs trails. Les photos, prises pendant ces courses estivales et automnales, sont à couper le souffle. Ce guide prodigue également des conseils pratiques et des indications précises pour faciliter votre course, comme le niveau de difficulté. Cet excellent livre guidera les trailers du monde entier sur de magnifiques spots des Alpes, en guise de préparation aux grands trails du pays.



A la conquête de nouveaux sommets

Silke Pan, Editions Favre SA

Née en 1973 à Bonn, Silke Pan, qui a vécu une enfance difficile, a trouvé refuge dans des activités telles que la gymnastique, la danse et le théâtre. Ses passions sont devenues son métier jusqu'au jour où une terrible chute de trapèze la rend paraplégique. L'ancienne artiste de cirque se relève pour voler au sommet d'une nouvelle carrière sportive en handbike. Son parcours semé d'embûches foisonne rapidement de médailles et de records. Alors vice-championne du monde, elle se détourne de la compétition à la recherche de nouveaux défis: l'ascension de 13 cols alpins suisses à la force des bras. Grâce à sa collaboration avec une équipe de chercheurs de l'EPFL, Silke vit un miracle technologique. Pour la première fois, après neuf ans en fauteuil, elle voit ses jambes remarcher, le début d'une aventure aux frontières des capacités humaines.



Ascension, l'apprentissage de la peur

Shin'ichi Sakamoto et Yoshiro Nabeda, Editions Delcourt

La série Ascension, publiée en 17 tomes, aborde le domaine de la montagne dans un manga d'anthologie. Le lecteur suit les aventures de Buntarô Mori, lycéen ombrageux et solitaire. Au détour d'un défi lancé par un camarade de classe, il entreprend l'ascension d'un bâtiment scolaire. En atteignant le toit, il se sent vivant pour la première fois de sa vie et son addiction commence. Le manga est sorti en partenariat avec la Fédération française de la montagne et de l'escalade. Pierre-Henri Paillasson, le directeur technique national de la FFME, juge la série crédible dans sa description des situations vécues par les protagonistes: «Le manga est tout à fait réaliste. A titre personnel, j'ai été étonné par la précision des dialogues, sur des points très techniques de l'activité d'escalade et de ses compétitions.»



L'utilisation d'une optique de visée est généralisée dans la pratique de la chasse. Elle permet de garantir un tir précis, et de faire tomber le gibier sans souffrance

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la chasse...

Avec l'arrivée de l'automne, randonneurs et montagnards sont amenés à croiser occasionnellement des chasseurs sur les sentiers et dans les cabanes. Mais que sait-on de cette activité? Comment la chasse est-elle organisée en Suisse? Combien y a-t-il de chasseurs, quand et où chassent-ils? *Passion Montagne* vous éclaire sur cet art parfois méconnu des autres usagers de la nature.

TEXTE: VINCENT GILLIOZ – PHOTOS: STEFANO FRANCESCHETTI

Chasseurs, randonneurs, montagnards et hôtes des cabanes entretiennent généralement d'excellents rapports. Et, si un article maladroit titré «Chasseurs, loin de nos cabanes!», avait été publié dans les Alpes en 2016, une rencontre entre les responsables du magazine principal du CAS et ceux des fédérations de chasse avait rapidement permis de mettre un terme à la petite polémique née de cette malheureuse publication. Et, s'il peut arriver que des dissensions soient exprimées individuellement, on peut aisément dire que aucun contentieux sérieux n'existe entre ces différents amateurs de nature qui partagent généralement le territoire en bonne intelligence. Lorsque la saison de la venaison vient, la plupart des montagnards sont d'ailleurs ravis de déguster civets et autres selles, si possible issus de gibier prélevé localement, autour d'une belle table et entre bons amis.

Cadre global

En Suisse, la chasse est de la responsabilité des cantons. La loi fédérale sur la chasse et la protection des mammifères et oiseaux sauvages édicte le cadre de sa pratique. On peut notamment lire: «Les cantons réglementent et organisent la chasse. Ils fixent les conditions de l'autorisation de chasser, déterminent le régime et le territoire de chasse, et pourvoient à une surveillance efficace (...). Celui qui désire chasser a besoin d'une autorisation du canton.» D'autres dispositions sont évidemment inscrites au niveau fédéral, mais, globalement, les

cantons exercent leur droit régalien. Un fonctionnement probablement souhaitable, compte tenu des spécificités régionales et de notre intouchable fédéralisme. Le permis de chasse reste donc cantonal, et il n'est pas forcément reconnu dans les autres cantons. Son coût est doublé pour les Confédérés, et triplé pour les étrangers. Un chasseur domicilié à Fribourg devra ainsi s'acquitter de deux fois le montant demandé à celui qui vit à Lausanne, pour chasser sur Vaud.

La Suisse compte deux grands systèmes de chasse, celle à patente (permis de chasse pour le territoire), et celle affermée (concession accordée par les communes à des groupes de chasse). La chasse à patente concerne seize cantons, les Latins, la Suisse centrale et les Grisons. Neuf autres, du nord du pays, pratiquent la chasse affermée. Genève, qui fait exception, a interdit depuis 1974 la pratique de la chasse. La régulation du gibier, soit 300 à 500 sangliers par an, est assurée par des fonctionnaires, ce qui ne manque pas de faire débat dans les milieux intéressés.

La Suisse compte environ 30 000 chasseurs. Les cantons de Vaud et de Fribourg délivrent chacun un peu plus de 700 permis chaque année, alors que Neuchâtel et le Jura sont autour de 400 à 500 permis, chacun. Le Valais, très doté en gibier, compte environ 2700 preneurs de permis, chaque année.



L'attente et l'observation font partie de la chasse



Observation au poste. Le chasseur doit savoir identifier les animaux

Devenir chasseur

Si les systèmes ne sont pas harmonisés, la formation et le passage du permis restent très exigeants et sont assez comparables. Les candidats chasseurs doivent suivre un cursus obligatoire, généralement établi sur dix-huit mois, lequel comporte entre 120 et 150 heures de formation et de travaux pratiques. Le coût de la formation est bien sûr variable, mais il tourne autour de 700 francs. Le maniement des armes et la sécurité sont au centre des formations. La biologie de la faune, sa gestion, la connaissance des chiens, du gibier, des oiseaux et les différents modes de chasse sont aussi abordés. Des journées de travaux pratiques, entretien de biotopes, visite de réserves d'oiseaux, etc. sont encore au programme. Leur nombre dépend encore des cantons.

Le Valais, sans surprise, forme le plus de nouveaux chasseurs, et ils sont entre 60 et 80, chaque année, à passer le permis. Le taux d'échec est d'environ 10%. Les plus petits cantons, qui n'organisent qu'une session tous les deux ans, et ont des volées de 10 à 15 personnes, ont généralement un taux de réussite bien supérieur. L'activité reste très masculine, mais les femmes s'intéressent de plus en plus à la chasse, et elles étaient, par exemple, une douzaine à passer le permis valaisan, en 2018.

La sécurité

Si les très rares accidents ne manquent pas d'être largement médiatisés, il n'en demeure pas moins que la chasse en Suisse est très sûre, grâce notamment à la qualité de la formation. Très concrètement, si l'on s'intéresse aux accidents mortels, les statistiques du BPA placent la chasse en treizième position des sports à risque derrière l'alpinisme, les skis alpin et de rando, le parapente... La randonnée occupe tristement la tête du morbide classement, avec une moyenne de 46 décès par an, entre 2000 et 2016. La chasse n'en compte que trois sur la même période, et dans 80% des cas, la cause du décès est due aux conséquences d'une chute. Sur les 56 morts comptabilisés en action de chasse entre 2000 et 2016, seulement quatre sont dus à un tir, qui est à chaque fois auto-infligé, et fait à la suite de mauvaises manipulations de l'arme.

Concernant les accidents non mortels, 1526 ont été recensés par les assureurs entre 2011 et 2015 et, parmi ceux-ci, seulement un sur six implique une arme. Un quart de ceux-ci concernent des lésions de l'ouïe, les autres sont majoritairement des blessures bénignes. A noter que, si un chasseur se casse une dent en tombant sur son fusil, celui-ci est comptabilisé dans les accidents avec une arme.

Les accidents de tir, impliquant des non-chasseurs sont de l'ordre de l'exception, ce que confirment les services des polices cantonales romandes. La plupart n'ont aucun cas recensé, ces dix dernières années. Ce constat est particulièrement réjouissant, et doit rappeler aux randonneurs qu'ils n'ont pas à s'inquiéter pour leur sécurité, en période de chasse.

Pour ceux qui portent une réelle aversion aux armes ou à la chasse, et qui ne souhaitent pas croiser de chasseurs, il est toujours possible de consulter les sites internet des services cantonaux concernés. On y trouve, plus ou moins aisément, les jours exacts de chasse, avec les zones précisées.



Après le fusil ou la carabine, la paire de jumelles est l'outil incontournable du chasseur

Quoi, comment et quand?

Comme déjà relevé, les disparités à l'intérieur de la Suisse sont énormes, et les tirs autorisés diffèrent sensiblement d'un canton à l'autre. Ainsi, un chasseur valaisan pourrait, en théorie, prélever quatre chamois, deux cerfs, deux biches, une chevrette (femelle chevreuil), deux brocards, cinq marmottes et six tétras-lyres. Ces chiffres ne représentent évidemment pas la réalité des tableaux de chasse. Les compétences exigées pour chaque gibier sont différentes et la période est très courte.



Le sanglier, qui cause de nombreux dégâts aux cultures, est surtout chassé dans les régions de plaine



Les miradors de chasse sont utilisés dans certains cantons, notamment pour la chasse au sanglier

La chasse haute (cerf et chamois), en Valais, ne dure que douze jours. Elle débute, cette année, le 17 septembre pour deux semaines avec une trêve le dimanche. La chasse basse, qui concerne surtout le chevreuil et le petit gibier dure trois semaines, mais n'est autorisée que trois jours par semaine. Il existe ensuite des types de chasse un peu plus marginaux qui durent jusqu'en janvier.

Sur Vaud, il est possible de chasser le sanglier dès le mois de juillet, mais la chasse au chamois ne dure que sept jours, en août. Un seul animal est attribué par chasseur. La chasse au chevreuil dure, quant à elle, un mois, dès le 1^{er} octobre, quatre jours par semaine. Et trois animaux peuvent être prélevés. La chasse au cerf est très contraignante, et très peu d'animaux sont tirés dans le canton. Ces données ne sont pas exhaustives, mais elles illustrent assez bien la différence qui existe entre les régions du pays, et la courte durée des périodes, notamment en montagne.

On retiendra encore que le grand gibier se tire à la carabine, arme à canon rayé, et généralement équipée d'une lunette de visée. Les tirs peuvent être effectués jusqu'à 250 mètres. Le chevreuil et le petit gibier se tirent, quant à eux, au fusil, arme à canon lisse à grenaille et dont la portée utile est d'une quarantaine de mètres.

Au niveau des méthodes de chasse, le chamois est généralement chassé à l'approche, le cerf à l'affût, le chevreuil au chien courant et le tétras-lyre au chien d'arrêt. Mais, là encore, chaque canton précise ses modalités, fédéralisme oblige.

En conclusion: la chasse, un sport qui se pratique dans un cadre bien défini et qui nous apporte de belles saveurs.



Gastronomie

Parler chasse, c'est évidemment parler venaison, car, comme le prélèvement, la dégustation constitue la finalité de l'acte. Dès la fin de septembre, de nombreux restaurants proposent la chasse à leur carte. Une cuisine particulière qui a fait la célébrité de certains. Feu Benoît Viollier était notamment connu par sa passion des bêtes à plumes, qu'il chassait et apprêtait.

D'autres chefs étoilés savent sublimer le gibier mieux que personne. Samuel Destaing, longtemps responsable des Alpes d'Orsières, et qui vient d'ouvrir son établissement Régence Balavaud à Vétroz, fait partie de ceux-ci. Le gibier à poil est la spécialité de la maison, et peut être dégusté cinq jours après l'ouverture valaisanne. L'établissement met un point d'honneur à travailler un maximum d'animaux prélevés localement. «L'an dernier, nous avons, par exemple, reçu 50 chamois», raconte Fabien Stefanutti, le maître d'hôtel. Et de poursuivre: «Le défi de cette cuisine est de préserver la finesse de la bête et de pouvoir la transmettre dans l'assiette. C'est une marque de respect.» Les menus, autour des trois grands animaux, cerf, chamois et chevreuil, constituent la spécialité de cette nouvelle adresse qui pourrait rapidement être la nouvelle référence du genre.



La ravigote de cerf confite toute une nuit, salpicon glacé à l'humagne rouge et émulsion aux bolets. Un plat de Samuel Destaing qui sublime le gibier.

Autre incontournable, le Relais des Chasseurs de Chiboz perché sur les hauts de Fully. Véritable institution, le restaurant de la famille Ançay ouvert à la fin des années 1960, repris par les trois filles Emilie, Florine et Marie fait toujours salle comble, en saison. Les parents Michel et Yolande, continuent d'aller à la chasse pour fournir une partie des bêtes proposées à la carte. «Nous avons tous le permis, sauf la petite dernière, confie Florine. Mais nous n'avons plus le temps d'aller à la chasse depuis que nous avons repris la maison. Ce sont les parents, les cousins et les amis qui nous fournissent. Nous faisons également appel à Mülhaupt, l'artisan du frais, qui nous propose de la chasse autrichienne exclusivement sauvage. Il y a au minimum un plat issu d'animaux locaux chaque jour.» La carte de chasse est proposée dès le 19 septembre et jusqu'au 11 novembre. Si les week-ends sont souvent complets, il est toujours possible de trouver de la place durant la semaine. «Il faut de toute façon appeler avant de monter», précise encore Florine. Avec un menu à deux services, les convives peuvent déguster deux plats lors d'un même repas. Les classiques médaillons de chamois ou de chevreuil, le civet, mais aussi la côtelette de sanglier ou l'entrecôte de cerf, lesquels font toujours la réputation de ce restaurant d'exception.



La terrine de chasse, un incontournable du relais des Chasseurs de Chiboz

Publicité



Régence-Balavaud

MENU CHASSE DÈS LE 27 SEPTEMBRE

Le restaurant est ouvert du jeudi au lundi, de 12h à 14h et de 19h à 22h
 Réservations : 027 346 69 40 ou info@regence.ch
 Route Cantonale 267 - 1963 Vétroz - www.regence.ch



LE RELAIS DES CHASSEURS CHIBOZ

Véritable nid d'aigle à 1 345 mètres, une vue à vous couper le souffle!
Terrasse panoramique
 Accès par Fully (dès le 22.9) et Ovronnaz
 Les filles de Yolande et Michel Ançay vous proposent
La cuisine du terroir avec des produits 100% valaisans

Relais des Chasseurs
 Chiboz - 1926 Fully
 Fermé lundi et mardi
 Tél. 027 746 29 98 - www.chiboz.ch





Pour protéger et transporter votre appareil photo en montagne

Voici une sélection d'articles répondant aux nombreuses exigences du photographe amateur au professionnel averti, qui vous permettront d'immortaliser vos plus belles sorties en montagne sans pour autant risquer d'abîmer votre ou vos précieux appareils. De plus en plus légers et techniques, ces supports confortables d'utilisation sont des plus résistants et totalement modulables.

Sacs MindShift Gear

Les sacs MindShift Gear sont spécialisés dans le domaine de la photo. Ils se divisent en deux parties distinctes: un sac de montagne technique répondant aux exigences de la pratique du trekking et une partie inférieure totalement indépendante avec accès rapide permettant de saisir son appareil sans enlever son sac à dos. Disponibles en différentes variantes et en différentes tailles, en fonction de l'activité.

Le modèle Trail pour ceux qui se baladent légers (16 l).



Pensez à vous équiper directement d'une housse imperméable pour le sac de votre choix, chez MindShift Gear.

Le modèle Horizon pour les randonneurs devant emporter plus de matériel (34 l).

La partie supérieure permet le rangement de vêtements de rechange ou d'imperméables ainsi que de la nourriture et des boissons. Système de portage digne d'un sac à dos de trekking, avec porte-bâtons et porte-piolet.



Multi-Mount Holster

Sacoche pour appareil photo très polyvalente pour les photographes outdoor exigeants. Convient aux appareils reflex professionnels avec un zoom 2,8/70-200 mm monté ou deux objectifs. Cinq possibilités de portage: comme sacoche en bandoulière, sur le système de portage d'un sac à dos, sur l'avant, à la ceinture ou à l'arrière d'un sac à dos. Séparations ajustables pour une configuration individuelle. Poche avant extensible permettant d'accueillir un flash. Elle est munie de toutes les sangles nécessaires et d'une housse contre la pluie.

Sacs Evoc

Sacs conçus pour protéger votre matériel photo lors de vos activités en montagne, été comme hiver.

Evoc a pour signature de fabriquer des sacs légers et très résistants. La marque a une grande expérience notamment dans le secteur des grands volumes.

Le CP26: un exemple de sac polyvalent et technique (26 l).



Système de portage confortable avec bretelles et dos matelassés, avec une large ceinture lombaire amovible en néoprène. Accès latéral rapide au compartiment de l'appareil photo par une fermeture éclair. Différents compartiments pour l'équipement de photo complet et un ordinateur portable (jusqu'à 15"). Fixations pour: trépied, skis, snowboard, raquettes, bâtons et piolet. Compartiment rembourré pour les lunettes ou le masque de ski. Fond plat avec pieds en caoutchouc pour une pose sûre. Housse de protection contre la pluie incluse.

Evoc permet même aux mordus de freeride d'emporter leur matériel dans une extension spécialement conçue pour les sacs de sécurité avalanches de la marque ABS.



Le Zip-on ABS CP 26.



Evoc CB Camera Block 6.

Petit insert pour matériel photo à glisser dans le sac à dos. Convient à tous les sacs à dos Evoc à partir d'un volume de 20 litres ainsi qu'à des modèles d'autres fabricants. Les séparations sont ajustables individuellement.





Illhorn (2717 m), les sommets

L'Ilhorn, l'Ilsee, le lac Noir

Alt. 2717 m – Dénivelé 950 mètres – 7h – T2

TEXTE ET PHOTOS: NICOLAS XANTHOPOULOS

Pour le Lausannois qui voudrait se rendre à Chandolin, point de départ de l'ascension, il faudra d'abord prendre le virage en épingle, à la sortie des tunnels de l'autoroute, à l'est de Sierre, puis zigzaguer vers Niouc, village perché à 250 mètres au-dessus de la Navisence.

Quelques kilomètres plus loin, il affrontera le terrible passage des Pontis qui, comme l'écrivait, en 1837 déjà, l'ethnologue Frédéric-Constant de Rougemont (1808-1876) à propos de l'accès au val d'Anniviers: «Vallée d'Anniviers (en allemand: Einfischthal) dont l'entrée est fort difficile, presque isolée, habitée dit-on, par des descendants des Hunts, longtemps la terreur des Valaisans, convertis fort tard au catholicisme...»



Route d'Anniviers: les Pontis vers 1930-1939 (in: Notre histoire)

Même aujourd'hui, ces routes sinueuses, bien que très confortables, restent dangereuses.

Chandolin, sis à 1998 mètres, dont le nom est peut-être dérivé de *échandole*, *essandole*, «tavillon, bardeau» par allusion à la couverture des toits, est un village calme en cette période de l'année, contrastant avec la saison hivernale. Le parcage est gratuit jusqu'en décembre et le point de départ très proche du centre.

Une montée tranquille, à condition de ne pas suivre la piste de ski, nous amène en moins de trente minutes à la cabane d'Ilsee. Chacun est libre de céder ou non aux sirènes du café matinal...

Poursuivre le chemin presque à côté de la remontée mécanique qui mène à l'Ilhorn, puis, au point 2273 mètres, le sentier part sud-est, puis est, direction le Pas-d'Ilsee, petit col situé à 2544 mètres.



La cabane d'Ilhorn (2147 m)

Presque 300 mètres plus loin et 172 mètres de dénivelé, séparent le randonneur du sommet, atteint en quelques minutes. C'est un sommet «bifide», séparé par quelques mètres et une différence d'altitude de... 2 mètres!

Le coup d'œil est panoramique. Au nord, ce n'étaient pas «les Corons» mais Loèche-les-Bains (Leukerbad pour les germanophones) et la Gemmi. Un peu plus à gauche Montana, à l'est on peut entrevoir Sion dans la plaine du Rhône, presque 2000 mètres plus bas.

Mais deux points de vue sont magnifiques: l'Ilgraben, à quelques encablures, sous vos pieds, avec ses parois jaunâtres et érodées, on dirait, une main maléfique dans un paysage tourmenté, puis, par opposition au sud-est, ce joyau miroitant par beau temps de mille reflets: l'Ilsee.



L'Ilgraben



Barrage de l'Ilsee

Entouré par les parois descendantes de l'Ilhorn, du Meretshorn, et plus encore par le Schwarzhorn et plus loin le Rothorn, il fait l'effet d'un joyau dans son écrin.

Redescendre, après avoir pris le temps d'admirer ces splendides paysages, au Pas-d'Ilsee et emprunter le sentier qui mène au barrage de l'Ilsee. Un peu de prudence au départ, surtout par temps de pluie, sans oublier d'admirer, semés ici et là quelques personnages miniatures qui ornent les rochers.

Passer à côté de la gouille qui mène à l'Oberer Illalp, 2415 mètres, et continuer vers l'Ilsee, atteint dix minutes plus tard en traversant le barrage éponyme, d'une longueur de 450 mètres, construit en 1923.

Des blocs de rochers nous attendent au bord du lac, certains incorporant des magnifiques inclusions. L'endroit est idyllique. Si le niveau du lac le permet, il est possible de continuer sans revenir par le barrage. Mais la cotation de la course, T2, ne permet pas de faire quelque escalade ...



Les abords du lac

Revenir donc sur ses pas et descendre au plus près du bord du lac où un joli sentier mène à l'opposé du barrage. De là, le sentier part vers le sud et deux possibilités s'offrent au randonneur. Un sentier qui monte directement vers le lac Noir et un autre, le goulet de l'Ilpass, 2487 mètres, qui est plus à l'Ouest. Cette option demande un peu plus d'adrénaline!

Quelques mètres supplémentaires mènent à la vue du lac Noir. Autre «joyau dans son écrin», plus petit que l'Ilsee, propice aux pique-niques, si l'on en juge par les grils qui sont installés et les pêcheurs qui s'escriment.

Au dessus du lac Noir, à l'est, c'est le Rothorn qui s'impose et qui, par jour lumineux, laisse entrevoir le phare de Griolet.

De retour vers Chandolin, nous croisons la Grande-Remointse, un alpage dont le nom évoque «le grand remuage» des troupeaux et des hommes, puis, plus bas, l'alpage de Chandolin permet au randonneur fatigué de faire provision de quelques fromages bien goûteux.



Le petit lac de la Grande-Remointse

Puis, à travers un sentier bucolique et parsemé de fleurs, rejoindre directement Chandolin ou revenir vers la cabane d'Ilhorn où un accueil simple mais chaleureux permet de se rafraîchir avant de revenir vers Chandolin.

Nicolas

P.-S.: Après l'effort de la montagne, une petite visite de Vissoie et de ses deux églises seront un plus culturel à cette randonnée.

+ de photos sur <https://www.flickr.com/photos/nicosix/albums>



Le Massif du Mont-Blanc au patrimoine mondial de l'Unesco?

Dans un article précédent, paru en 2013 dans *Passion Montagne*, j'avais parlé des tentatives d'obtenir une meilleure protection du massif et de ses vallées latérales contre les atteintes, telles que l'extension des remontées mécaniques, la prolifération des résidences secondaires, la pollution atmosphérique et la surfréquentation. Pour l'instant, le Mont-Blanc est, dans le monde, le seul point culminant d'un continent à ne pas bénéficier d'un statut de protection. Ce statut doit être coordonné à l'échelle des trois pays.

Il y a eu, tout d'abord, l'action d'alpinistes de renom pour la création d'un Parc national du Mont-Blanc. Création combattue par les élus locaux, lesquels, en lieu et place, instituent à la fin de juin 1991 la Conférence transfrontalière Mont-Blanc (Ctmb), chargée de gérer un territoire appelé «Espace Mont-Blanc». L'association proMontblanc (pMB), de son côté, se constitue au début de juin de la même année et soutient fermement le projet de parc naturel. pMB regroupe des associations et des organisations d'alpinistes et de protection de l'environnement, notamment le Club Alpin, le WWF, Mountain Wilderness ainsi que des associations locales comme l'Association pour le respect du site du Mont-Blanc (Arsmb). Le soussigné représente le CAS et indirectement aussi la section des Diablerets, laquelle a des intérêts dans le massif (buvette, alpage et cabane de Trient, cabane d'Orny, cabane de l'A Neuve, refuge des Pétoules, chalet des Grands). Le but de l'association est d'obtenir une meilleure protection du massif et des régions entourant ce massif, notamment par le biais d'une candidature au patrimoine mondial de l'Unesco.

Après avoir été longtemps mise en veilleuse, l'idée d'une telle candidature a été «redécouverte» au niveau politique. Le 26 janvier 2017, le Conseil municipal de Chamonix demandait, à l'unanimité, l'inscription du massif du Mont-Blanc

au patrimoine mondial de l'Unesco. Puis, en octobre, lors de la Conférence transfrontalière Mont-Blanc, les élus des trois pays (plus de 30 communes) signaient une déclaration d'intention pour lancer les démarches préalables en vue du classement du Massif du Mont-Blanc au patrimoine mondial de l'Unesco. Un calendrier de travail a été élaboré avec, pour objectif, une inscription en 2022. Les membres de ladite conférence considèrent, dans ce cas, devoir fixer comme date de dépôt de candidature le 30 septembre 2020.

Dans quelle mesure la décision des représentants des trois pays de présenter une candidature a-t-elle été induite par l'action de pMB? Difficile à dire si elle et ses associations membres peuvent s'arroger le mérite d'avoir provoqué la relance du principe de candidature. Mais affirmer que ses actions ont exercé une influence n'est pas exagéré. Plus de vingt-cinq ans de plaidoyer, cela pèse forcément sur les choix politiques. Parmi ces actions de promotion, on peut citer l'élaboration, en 2011, du Rapport sur la candidature du Massif du Mont-Blanc au patrimoine mondial de l'Unesco, porté à la connaissance des élus, malheureusement encore peu réceptifs à l'époque; les contacts avec les élus, notamment avec le maire de Chamonix; le sondage en France par le WWF, selon lequel la majorité des sondés se déclarent favorables à une candidature et, enfin, la proposition d'un modèle de gouvernance (comité de pilotage, comité scientifique, commissions thématiques, etc.), repris quasi tel quel dans la déclaration d'intention de la conférence.

La suite est encore mal définie, et il faudra attendre la prochaine réunion de la conférence, en octobre de cette année.

Alexis Bally,
commission environnement



Susy Wagnières, une énergique au service du collectif

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

Cheffe de course, maman de trois enfants et responsable du gardiennage du bivouac du Mittelaletsch: la chimiste de formation vole de projet en projet avec le même esprit d'équipe.

Les montagnes servent de supports visuels aux présentations professionnelles de Susy Wagnières. Sur les diagrammes de cette chimiste, les sommets symbolisent des étapes clés. Les courbes ascendantes et descendantes se croisent, tel un miroir de la vie personnelle de cetteoureuse des cimes au dynamisme exponentiel. Susy Wagnières parle vite, rit généreusement et reconnaît que son parcours privé et sportif est totalement connecté. La docteur en chimie, actuellement cheffe de projet au décanat de la Faculté de biologie de l'Université de Lausanne conjugue rigueur scientifique et créativité, toujours prête à relever un nouveau défi... comme se lancer dans une formation de master à 53 ans ou devenir cheffe de course à 55 ans.

C'est sur les champs de bosses du Pic-Chaussy que Susy Wagnières apprend à skier. «J'adorais déjà le hors-piste et la vitesse.» Chaque week-end, les trois sœurs dévorent le plus vite possible leurs sandwiches dans la télécabine – aujourd'hui disparue – pour profiter au maximum de cette longue descente. La petite fille hérite du goût de la montagne de son père dentiste dont le grand-père était guide de montagne. Une passion qu'elle partagera régulièrement avec lui lorsque père et fille se retrouvent pour grimper à la Dent-de-Morcles ou à la Cime-de-l'Est. Pour des raisons professionnelles, la petite famille a quitté Frutigen dans l'Oberland bernois pour s'établir sur les rives du Léman, à Lutry. Susy a 12 ans lorsqu'elle rencontre, dans sa classe, Georges, qui deviendra son mari et le père de ses trois enfants bien des années plus tard. Vingt centimètres de hauteur séparent Georges, 1 mètre 93, de sa «micropuce», comme il appelle affectueusement celle qui partage sa vie. Le duo, complémentaire, a la même passion pour la science et le volley-ball. A l'Université, il étudie la physique, elle, la chimie et partent ensemble aux Etats-Unis réaliser chacun un post-doc.

Celle qui se distinguait déjà à l'école par les prix de gymnastique et de maths a toujours aimé se dépenser et faire du sport en groupe. D'abord, comme formatrice Jeunesse+Sport, puis aux côtés de ses amis qui la poussent à se surpasser. A l'instar de Raymond Fontannaz, le préposé du bivouac de Mittelaletsch, propriétaire du Club Alpin. Pendant l'écriture de sa thèse, Susy Wagnières court... beaucoup. Sière-Zinal, Montreux-les Rochers-de-Naye ou les 20 km de Lausanne, elle est de toutes les compétitions. Pareil en montagne, été comme hiver: les courses s'enchaînent au Breithorn, à la Pointe-Dufour en encore au Mönch. «J'aime avoir un os à ronger. Je ne suis pas hyperactive, mais je m'ennuie vite», reconnaît-elle. Entre 1994 et 2007, une autre aventure toute aussi passionnante occupe les journées de la jeune maman à l'agenda bien chargé entre son travail et l'éducation de Laura, d'Elsa et de Joël.



Une Patrouille des Glaciers pas comme les autres

Quand elle trouve le temps, elle renoue, ici et là, avec les sommets au gré des opportunités. Jusqu'à cette proposition d'une amie de participer à la petite Patrouille des Glaciers de 2007 en équipe féminine. La voici repartie, plus en forme que jamais, des dizaines de projets de courses en tête. Deux ans plus tard, elle remet ça avec, cette fois, les enfants de ses voisins âgés de 20 et 21 ans qui rêvent d'un défi un peu fou: s'initier à la peau de phoque et participer à cette course mythique. Amoureuse de la région d'Aletsch et de ses paysages glaciaires, elle accompagne, en 2013, Raymond Fontannaz pour l'ouverture du bivouac de Mittelaletsch. Six heures de montée, 14 kilos de matériel sur le dos, elle montre sa persévérance et convainc son ami qu'elle ferait une excellente préposée numéro deux. Ainsi, bien avant d'intégrer la section des Diablerets, elle connaît déjà une bonne partie de ses adhérents. Elle franchit le pas en janvier 2015, sous les encouragements du président de la section, Jean Micol, qui voit déjà en elle une future cheffe de course. Il ne s'est pas trompé: deux ans et une formation plus tard, là voici à emmener les membres dans ses coins préférés, toujours aussi motivée à vivre en groupe une aventure alpine «à chaque fois unique».



Remointze-de-Tsaté

«La montagne en premier plan bien sûr... c'est ainsi que nous la regardons la plupart du temps. Et si, une fois, vous décidiez de vous coucher par terre pour vous plonger dans un autre monde, un monde où vous découvririez le petit peuple du sol, comme des petits oiseaux discrets, des chenilles et autres insectes, avec la montagne en arrière-plan? Essayez... et vous verrez.»

Carole Bardy



Epilobes, Chalet-Vieux, La Palette



Niverolle alpine



Moutons à la Dotze



Jeunes bouquetins



Vallon des Morteys et le Vanil-Noir



Chenille du sphinx du pin



Chenille du sphinx de l'euphorbe, vallon des Morteys



Libellules amoureuses à Zinal



Vue sur les Dents-du-Midi depuis le Mont-Rogneux



MAL AIGU DES MONTAGNES

A cette saison, les sommets et les arrêtes de neige, de glace ou de rocher nous appellent. La saison des grands treks et de certaines expéditions himalayennes ou andines a déjà commencé. Quel que soit l'objectif, l'altitude nous titille.

Mais attention au MAM!

Le MAM, mal aigu des montagnes, est un syndrome de maladaptation du corps à l'altitude. Personne n'en est protégé. Il survient en général au-dessus de 3500 mètres, très rarement dès 2500 mètres.

En altitude, plusieurs facteurs importants sont la cause d'une diminution de l'O₂ disponible et utilisable par le corps humain. On souffre d'hypoxie (manque d'O₂).

Lors d'une exposition longue, les premières six à douze heures s'appellent la **phase blanche**: il ne se passe rien. Les traileurs ou les skieurs alpinistes profitent de ce phénomène, ne passant pas plus de six heures au-dessus de 3000 mètres.

La phase d'**acclimatation** dure sept à dix jours. Le corps met en place des modifications physiologiques pour pallier ce manque d'O₂: l'hyperventilation et l'augmentation du rythme cardiaque (absorber plus d'O₂ et le faire circuler plus vite). Ces phénomènes sont coûteux en énergie (surutilisation des muscles ventilatoires et cardiaque) et nécessitent une modération des efforts pendant quelques jours.

Puis, des changements hormonaux amènent l'augmentation des globules rouges, amplifiant ainsi la capacité du sang à transporter l'O₂ aux tissus. Cela rend le sang plus épais aggravant aussi le risque de thrombose.

Après dix jours, si le corps a bien compensé: c'est l'**acclimatement**, on peut commencer à faire des efforts modérés.

Cependant, il se peut que le corps surpasse ses capacités à s'acclimater et la spirale du MAM commence avec des complications qui peuvent être rapidement mortelles: œdème pulmonaire de haute altitude (OPHA) ou cérébral (OCHA).

Comment reconnaître un mal aigu des montagnes?

Les symptômes inauguraux peuvent commencer six à vingt-quatre heures après l'arrivée en haute altitude et sont peu spécifiques: maux de tête, symptômes digestifs (nausées, vomissements), fatigabilité, insomnie, vertiges, œdème facial ou des membres (marque des chaussettes, de la montre, plus fréquent chez les femmes).

Au-dessus de 3500 mètres, tout symptôme est considéré comme signe de mauvaise acclimatation et est à ne pas négliger ou à attribuer à une autre cause!

Un score peut être établi à partir des signes observés



1 point par symptôme	maux de tête nausées, perte d'appétit insomnies vertiges, tête dans du coton
2 points idem	maux de tête ne cédant pas aux antalgiques 1 g (aspirine, paracétamol) vomissements
3 points	essoufflement au repos fatigue anormalement importante baisse du volume des urines

Conduite à tenir

- Score de **1 à 3** points: MAM léger, antalgique habituel: 1 g aspirine, 1 g paracétamol (si pas de contre-indication).
- Score de **4 à 6** points: MAM modéré: antalgique, repos et stopper la progression en altitude pour vingt-quatre à quarante-huit heures, jusqu'à résolution des symptômes.
- Score **> 6** points: MAM sévère: descente (et/ou caisson, et/ou O₂) obligatoire!

Comment diminuer le risque de MAM

- Faire des paliers de 400 mètres au maximum entre deux nuits consécutives. Il est possible de monter plus haut (passage d'un col) et de redescendre dormir à une altitude plus basse.
- Si l'arrivée se fait en avion en haute altitude > 3500 mètres (Leh, Lapaz, Lhasa...), prendre trois à quatre jours de repos complet pour permettre à l'organisme de s'acclimater.
- Ne jamais faire d'effort intense, et toujours garder de la marge.
- Beaucoup boire (pas ou très peu d'alcool), il faut que les urines restent claires (jusqu'à trois à quatre litres/jour). L'air très sec, et souvent froid, cause une perte d'eau par la respiration qui doit être compensée.
- Tester sa capacité à s'adapter avant de partir pour un trek de longue durée ou en pays lointain (Himalaya, Andes...). Quelques nuits en cabane au-dessus de 3000 mètres indiqueront votre capacité d'adaptation et, en cas de complication, l'évacuation est plus facile (descente moins longue, disponibilité d'un hélicoptère).
- Etre en bonne santé générale avant de partir en expédition ou en trek ou même un week-end d'alpinisme en Europe. Le stress, la fatigue les semaines d'avant, les refroidissements ou toute autre maladie peuvent être un facteur favorisant. Prévoir quelques jours pour décompresser.
- Savoir reconnaître les symptômes d'un MAM qui dégénère et savoir renoncer.

Que faut-il faire

Le meilleur remède est toujours la descente, quelques centaines de mètres peuvent suffire.

Si c'est impossible (nuit, remontée d'un col, tempête), l'utilisation d'un caisson hyperbare, d'O₂ en bouteille ou de médication (selon avis médical) peut permettre de gagner un peu de temps, avant de redescendre.

Tout le monde n'est pas égal face à l'altitude. Il n'y a aucune façon de savoir avant d'y être exposé ou aux mêmes conditions (chambre hypoxie, consultation de médecine d'altitude).

Il y a des facteurs de risque: antécédent de MAM, longueur du séjour en altitude, mauvaise réponse ventilatoire au test lors d'une consultation de médecine d'altitude, hypertension pulmonaire, maladie chronique.

Conseils et astuces

- Pour soulager les maux de tête, garder le buste surélevé en se couchant, pour diminuer la pression intracrânienne.
- Boire beaucoup (éviter l'alcool).
- Changer le curseur de la performance, garder de la marge et profiter du voyage.
- Au-dessus de 5000 mètres, ne jamais dormir seul. L'œdème pulmonaire survient souvent à la fin de la nuit.
- Médicaments: ne pas utiliser de somnifère pour dormir, car la plupart sont des dépresseurs respiratoires, augmentant les apnées du sommeil, et donc l'hypoxie.
- Le Diamox (diurétique) semble aider l'acclimatation en améliorant la réponse ventilatoire. Cependant, il n'est pas un remède contre le MAM, et ne devrait pas être utilisé pour le soigner! Ne jamais l'ingérer sans avoir eu préalablement une consultation de médecine d'altitude (effet secondaire et intolérance!). <http://www.ifremmont.com/sosmam-detail.php>

D^r Emilie Léonard
Chiropraticienne ASC, ASC, FICS
Diplôme de médecine de montagne UIAA/ISMM Centre médical de Vidy

Publicité

vidysport
médecine du sport
swiss olympic APPROVED
en collaboration avec
Clinique de La Source Lausanne

Hommage à Charles Kraege (1919 – 2018)

Charles Kraege est né à Morges en 1919. Dans une famille exploitant un commerce florissant de tissus et, de surcroît, tailleur pour hommes. Le prêt-à-porter et les supermarchés étaient encore inconnus. Cette famille était composée, non seulement de commerçants avisés, mais aussi de passionnés de la nature et, en particulier, de la montagne. Non pas pour collectionner les grands sommets et les 4000, mais les randonnées dans le Jura, les Préalpes ou en basse montagne. C'est dans cette ambiance propice que Charles Kraege a passé son enfance et son adolescence. Cette passion de la montagne lui a ainsi été transmise pour toute sa vie. Il entreprend dès 1939 des études de théologie aux Universités de Genève, puis de Lausanne, avec une suffragance à Marseille et une dans la paroisse réformée des Buis. En 1945, il fait un stage en milieu éducatif à la Maison de Vennes (aujourd'hui Les Prés de Valmont). Dès l'année 1946, il bifurque vers l'enseignement. Soutenu par le Département de l'instruction publique et des cultes, il enseigne pendant une année au Collège de Morges, puis pendant cinq années à l'Ecole Nouvelle de Paudex (ENP), avec le titre de «chef de l'internat», enseignant le latin, le français et la préparation des classes à la maturité fédérale. De 1951 à 1954, il quittera temporairement l'enseignement pour accepter un poste d'assistant social à l'Etablissement pénitencier de Bochuz. De retour dans l'enseignement, on le découvre comme instituteur à Montricher, à Orbe, puis directeur du Collège de Verduax à Renens, de 1957 à 1962. C'est en 1962 qu'il se fixera définitivement à Aigle où il obtient le poste de professeur de français et d'histoire au Collège secondaire du lieu, dont il assumera la direction de 1964 à sa retraite, en 1984.

Toponymie et hydronymie

C'est de cette époque que datent plusieurs de ses passions dont, en particulier, la recherche historique, mais plus particulièrement la toponymie et l'hydronymie. Grand travailleur, infatigable, il a beaucoup écrit sur les résultats de ses recherches, dans la presse, les revues, et en publiant plusieurs livres, la liste est longue. Pour la toponymie, il était considéré comme un grand connaisseur, un expert qui sera sollicité maintes fois. Charles Kraege n'était pas un grand alpiniste à la recherche de la conquête des grands sommets. Mais, en revanche, il était un marcheur entraîné qui a parcouru en long et en large une grande partie des montagnes suisses de moyenne altitude. Dans chacune de ses promenades alpestres, il y avait toujours l'option de la recherche de l'histoire, de l'origine ou de la signification des noms des montagnes, des cols, des torrents, des alpages ou des hameaux qu'il rencontrait. On ne passera pas sous silence l'immense travail de plusieurs années qu'il a entrepris dès sa retraite: recherches, codification, classement et catalogage des Archives communales d'Aigle, dont une grande quantité des pièces étaient éparpillées dans divers locaux peu appropriés.

Membre d'honneur de la section

Charles Kraege est resté fidèle à sa sous-section du Club Alpin Suisse de Morges, dont il était membre depuis 82 ans. Il était également membre d'honneur de la section des Diablerets (Lausanne) du CAS. Le Club Alpin vient de perdre un membre de haute qualité, dont ses nombreux amis garderont précieusement la mémoire.



Cette photo a été prise en avril 1915, devant l'Hôtel du Marchairuz. C'était l'année record du siècle quant à l'enneigement. Ici, avec deux mètres et demi de neige devant l'hospice.

Les personnages sur la photo sont, tous les trois, passionnés de montagne, de randonnée et de ski, un tout nouveau sport. Ils parcourent le territoire pour motiver de nouveaux adeptes en vue de créer une section du Club Alpin Suisse, à Morges. Ce qui se réalisera dix ans plus tard, en 1925. Au centre, Louis Reymond, patron avec sa sœur d'un commerce de tissus et tailleur pour hommes. On venait de loin, à Morges, pour se faire confectionner un beau costume. Louis deviendra le premier président de la future sous-section CAS de Morges.

Au premier plan, dans un beau costume de sport importé de Norvège, Theo Kraege, maître tailleur dans l'entreprise de Louis Reymond, dont il épousera la sœur.

On voit donc, sur la gauche, le père et, à droite, l'oncle, de Charles Kraege, celui que nous honorons aujourd'hui.

Philippe Metzker,
membre d'honneur



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

www.pcl.ch

Rosablanche © Patrick Flemming

Infos

Prochains événements et infos
Nouveaux membres
Aquisitions de la bibliothèque
Sous-sections

22
23
23
24

Les rapports de courses

Trois jours à Konkordia – Trugberg,
Grosses Grünhorn, Äbeni Flue
Initiation à l'alpinisme
Breithorn – Pollux – Breithorn
W-Central, Pollux arête SW
Rapport de course des Mercrediistes
Mont-Blanc-de-Cheillon – en traversée

26
28
30
32
34

AGENDA SEPTEMBRE – OCTOBRE 2018

Mercredi 26 septembre – 20 h ►

Mercredi 3 octobre – 19 h 30 ►

Réunion d'automne des chefs de course et des adjoints
→ lire encadré

Mercredi 10 octobre – 19 h 30

Soirée de réception des nouveaux membres
(invitation personnelle suivra)



Recherchons nouveau/nouvelle gardien(ne) de la cabane CAS Rambert (2580 m)

L'activité de gardien(ne) conviendra à une personne dynamique, accueillante, autonome avec un bon sens pratique. Qui aura de bonnes connaissances techniques et la capacité d'accomplir les tâches de base au niveau de la maintenance des installations et de l'entretien des abords. Titulaire du brevet cantonal d'hôtellerie/restauration du Valais, le/la candidat/e saura proposer un accueil convivial et une restauration de qualité. Ce travail saisonnier conviendra idéalement à une famille dont un des membres est guide de montagne ou accompagnateur en moyenne montagne.

La cabane Rambert est située au pied du magnifique massif des Muverans. Ouverte de juin jusqu'à la fin de la saison d'été, elle accueille une clientèle diverse: randonneurs en chemin sur le célèbre tour des Muverans, alpinistes en quête de la mythique Frête-de-Saille, promeneurs à la découverte d'un panorama alpin éblouissant, accompagné d'un menu montagnard typique. Bien connue régionalement en tant que but de promenade, la cabane Rambert, en raison de sa rénovation de qualité et d'une nouvelle esthétique, jouit d'une renommée au-delà de nos frontières. La connaissance de l'anglais serait un atout pour l'accueil des hôtes étrangers.

Avec un accès facilité par le télésiège de Jorasse, la cabane Rambert, agrandie et rénovée, permet d'accueillir hôtes et gardien(ne) dans un cadre intégrant harmonieusement confort, tradition et nouveauté.

Si vous êtes intéressé(e), nous vous remercions d'envoyer votre dossier de candidature comportant lettre de motivation et CV au secrétariat de la section CAS-Diablerets.

secretariat@cas-diablerets.ch

Soirée récréative et culturelle organisée par la commission de l'environnement

Le travail du guide de montagne à l'heure du réchauffement climatique?

Intervenants:
David Moreau et Fabien Brand, guides de montagne

Invitation à tous les chefs/chefes de course et adjoints/es

Je rappelle à tous les CdC et les adjoints, actuels et potentiels, notre traditionnelle soirée qui aura lieu le **mercredi 3 octobre, à 19 h 30**, à la grande salle.

Cette réunion sera l'occasion de débattre de toutes vos suggestions, de vos projets ou de vos remarques et vous aurez suffisamment de temps pour discuter de vos futures courses en 2019.

Une collation sera servie, et j'espère vous y rencontrer nombreux!
Alexandre Züger,
président de la commission d'alpinisme

REGARDS

L'équipe éditoriale de *Passion Montagne* a le projet d'inclure une nouvelle rubrique intitulée REGARDS dans votre magazine préféré. Dans REGARDS, nous nous proposons de mettre au jour les trésors cachés de vos souvenirs et, à l'aide de nos archives, de commémorer un événement marquant du passé: course mémorable, voyage fameux, événement marquant de la section.

Le format de cette nouvelle rubrique comporterait un commentaire relativement court (500 à 1000 caractères) décrivant le contexte ainsi qu'une ou deux photos, de préférence de participants à cette activité.

D'avance, nous vous remercions, lectrices et lecteurs intéressés de proposer ces REGARDS du passé, de contacter le secrétariat, afin de transmettre idées et propositions. Le cas échéant, avec le concours de la commission des archives, nous puiserons dans nos documents pour (re)trouver traces et photos susceptibles d'illustrer encore davantage cet événement.

Nous nous réjouissons de recevoir vos contributions.

L'équipe éditoriale *Passion Montagne*



Exemple: aquarelle de Emil Nolde, peintre allemand (1867 - 1956), qui a séjourné en Suisse pendant les années 1890 et membre du CAS.

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

F Antons	Jens	Renens
I Ben Mahfoud	Faouzi	Rechthalten
I Ben Messaoud	Samia	Echandens
EF Centelighe	Charlotte	Lausanne
J Centelighe	Mathieu	Lausanne
I Charroton	Yannick	Echandens
F Clément	Nadine	Lausanne
I Cormon	Théo	Lausanne
I Cuénoud	Pauline	Vevey
I De Claparède	Joëlle	Echallens
I Defois	Thibaut	Lausanne
I Demiri	Safet	Lausanne
F Dimbwadyo Terror	Iris	Saint-Sulpice
J Dukes	Samuel	Lausanne
I Evêquoz	Delphine	Lausanne
I Fadda	Alice	Lausanne
I Godignon	Julie	Lausanne
I Henchoz	Corinne	Morrens
I Holzer	Valérie	Pully
F Holzheu	Anja	Renens
J Hügli	Jonas	Echallens
I Jenny	Kelly	Bogis-Bossey
I Joullie	Geneviève	Bottmingen
I Lebleu	Tristan	Lausanne
I Mas Ribera	Bru	Chavannes-Renens
F Micheloud	Antoine	Moléson-sur-Gruyères
EF Micheloud	Thomas	Moléson-sur-Gruyères
EF Micheloud	Paul	Moléson-sur-Gruyères
EF Micheloud	Lise	Moléson-sur-Gruyères
I Pfister	Claudine	Zurich
F Piazza	Stefano	Saint-Sulpice
I Portier	Cédric	Vevey
J Rahm	Emmanuelle	Crissier
I Rochat	Virgile	Lausanne
F Rodriguez	Hélène	Lausanne
I Schnyder	Marius	Le Mouret
J Wenzel	Tristan	Lausanne
I Wessman	Björn	Lausanne
I Widmann	Frédéric	Lausanne
F Zryd	Claude	Lausanne
I Zuo Gillet	Lan	Préverenges
I Zwingli	Martin	Colombier / VD

SOUS-SECTION DE MORGES

I Binggeli	Alain	Morges
I Davet	Jean-Philippe	Vinzel
I Moya	José	Rolle

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I Sandoz	Louise	Granges-près-Marnand
----------	--------	----------------------

SOUS-SECTION DE VALLORBE

I Chuat	Kevin	Eclépens
J Dufresne	Adrien	Vaulion
F Jaccard	Angela	Goumoens-la-Ville
F Jaccard	Raphaël	Goumoens-la-Ville
EF Jaccard	Gabriel	Goumoens-la-Ville
EF Jaccard	Alexis	Goumoens-la-Ville
I Chuat	Kevin	Eclépens
I Savary	Raymond	Lignerolle

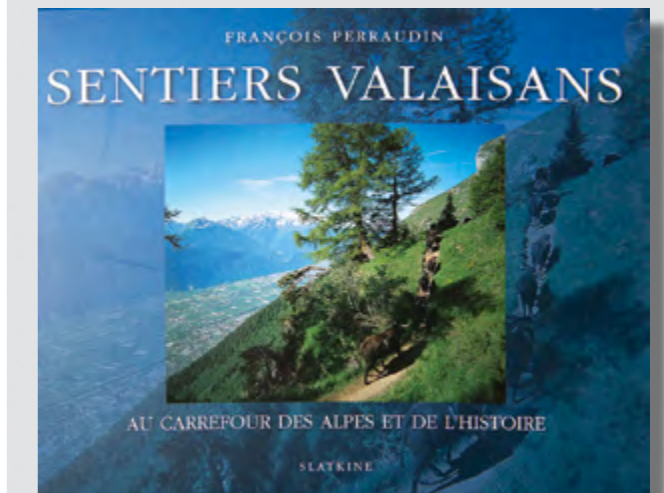
Dernières acquisitions de la bibliothèque

Nous avons acquis plusieurs topos du CAS tant de randonnées que de haute montagne et de randonnées à skis et remplacé certains par les dernières éditions. Notre collection de guides CAS est donc réactualisée.

Sentiers valaisans

Au carrefour des Alpes et de l'histoire François Perraudin

Collection Slatkine, 2013



On ne présente plus François Perraudin aux amateurs de beaux livres.

Il nous propose sept itinéraires de deux ou de trois étapes des régions typiques du Valais: autour de Martigny et de Bramois, du Saint-Bernard, des bisses de Varone et du Haut-Valais ainsi que de la voie Stockalper.

A chaque parcours, il décrit, en plus de l'itinéraire, la nature environnante, les aspects de la vie paysanne et vigneronne. Il ajoute l'histoire des lieux tant militaire, à Saint-Maurice, que religieuse, au Saint-Bernard, ou encore commerciale autour de la Via Stockalper.

Tout cela est, comme d'habitude avec Perraudin, illustré de magnifiques photos.

Recherche désespérément!

Le volume relié des magazines *Les Alpes, année 2008*, manque à la bibliothèque!

Si l'un ou l'une de vous l'a emprunté et a oublié de le rapporter, il/elle est prié(e) de le faire dans les meilleurs délais.

Les responsables de la bibliothèque l'en remercient déjà!

Château-d'Œx

70^e assemblée générale de Château-d'Œx

Notre assemblée générale aura lieu le samedi 3 novembre 2018 et sera suivie d'un repas. L'ordre du jour, l'endroit et l'heure seront indiqués dans la convocation envoyée à chaque membre.

Nous vous prions d'ors et déjà de réserver cette date importante, afin de pouvoir vous compter parmi nous.

Le comité

Morges

AGENDA

Mardi 30 octobre: assemblée générale d'automne, à 19 h 30, au Foyer 3 de Beausobre, à Morges.

Elle sera suivie (vers 20 h 30) d'une présentation intitulée «Le lynx», donnée par Fridolin Zimmermann, biologiste qui travaille pour KORA.



Nouveau chef de course été 1

Toutes nos félicitations à Andreas Floss pour la réussite de cette formation!

La sous-section Diablerets Morges est heureuse de pouvoir compter sur tes compétences.

Ainsi, la palette d'offres de sorties pour nos membres s'élargit grâce à un nouveau chef de course.

Nous te souhaitons beaucoup de satisfaction dans ce rôle.

Mise en place d'une cellule de crise

Cela fait maintenant bientôt deux ans que le comité des activités alpines ainsi que plusieurs membres de la sous-section travaillent sur la mise en place d'une cellule de crise. Voici ce qui a été réalisé:

- Rédaction d'un document expliquant l'organisation et le fonctionnement de la cellule de crise. Ce document est disponible pour les membres sur notre site web www.cas-morges.ch → Utile → Documents généraux → Courses → Cellule de crise - Organisation et fonctionnement.
- Constitution de la cellule de crise avec 10 membres permanents.
- Distribution d'une carte plastifiée «Concept d'urgence» à tous les chefs de course résumant les actions en cas d'incident majeur.
- Présentation de la cellule de crise lors de l'assemblée de mars 2018.

Nous arrivons maintenant au bout d'une première étape.

Afin de rendre cette nouvelle structure opérationnelle, **chaque chef de course doit être en possession de la carte plastifiée «Concept d'urgence» et connaître la procédure à suivre en cas d'incident.** Si ce n'est pas le cas, tous les autres sont priés de prendre contact avec François Gerber (francois.gerber.1@vtxnet.ch, 079 682 67 18), afin d'obtenir les informations.

Merci par avance à tous les chefs de course de leur implication active, en espérant sincèrement que nous n'ayons jamais à faire face à une crise!

Je vous souhaite à tous une belle saison de ski, en toute sécurité.

Pour le comité des activités alpines,
François Gerber

Payerne

Randonnée dans les Vosges (France), du 17 au 21 mai 2018 Cheffe de course: Catherine Peyraud

Sept membres de la sous-section de Payerne se sont joints à la cheffe de course pour cinq jours de randonnée dans les Vosges. Le massif des Vosges, situé au nord-est de la France, a été le théâtre de nombreux combats durant les trois dernières guerres opposant Allemands et Français.

Le Club Vosgien, créé en 1872, balise et entretient de nombreux chemins de randonnée. Nous retrouvons facilement le balisage des chemins sur les cartes TOP 25 et les panneaux indicateurs.

Premier jour. Une visite des hauts lieux de la guerre de 14-18 s'imposait. Notre randonnée nous a amenés à visiter le Hartmannswilkerkopf, ou «Vieil Armand», puis un passage au Grand-Ballon (1424 m) toit des Vosges, et nous voici par la route des crêtes à Xonrupt-Longemer, lieu de notre séjour.



Lac Vert

Deuxième jour. Une belle randonnée, toute en montées et en descentes, nous a permis de voir trois beaux lacs, parmi les nombreux que compte la région.



Lac du Forlet

Troisième jour. Une magnifique balade, un peu plus modeste, nous a fait connaître Gérardmer, son marché, et le village touristique de la Bresse ainsi que le col du Brabant et le lac des Corbeaux.



Nos randonneurs au lac des Corbeaux



Pulsatille des Alpes



Pensée éperonnée

Quatrième jour. Nous avons suivi la célèbre crête des Vosges et une partie du sentier des Roches, depuis le col de la Schlucht, pour rejoindre une non moins célèbre ferme-auberge où le menu «marcaire» et ses fameux «roïgabrageldi»* nous a été servi. Le retour nous a permis d'éliminer le surplus de calories.

Une belle découverte pour ces sept participants.

Le secrétaire, André Mottier

*roïgabrageldi est une spécialité culinaire d'Alsace constituée de pommes de terre, de lardons, d'oignons, de beurre et de vin blanc, avec ou sans poireau.

Soutenez notre fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

EXONERÉE FISCALEMENT!

Notre mission:
entretiens et rénover nos
cabanes

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

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

Cave de la Crausaz Féchy

**Féchy AOC
La Côte**

Cave ouverte
du lundi au samedi

Chemin de la Crausaz 3 - Féchy
021 808 53 54 - www.cavedelacrausaz.ch

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

Découvrez les plus beaux circuits de montagne et de randonnée de notre vallée et profitez de notre hospitalité. Les groupes sont également les bienvenus.

HOTEL CENTRAL LA FAINERA
Claudia Bättig, hôteesse d'accueil
CH - 7535 Valchava
Tel +41 (0)81 858 51 61
www.centralvalchava.ch

COURTIER EN ASSURANCES DES PME ET DE VOTRE ASSOCIATION

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





Montée au Trugberg, vue sur Konkordia



C'est parti pour le Trugberg



Sur l'arête sommitale

TROIS JOURS À KONKORDIA – TRUGBERG, GROSSES GRÜNHORN, ÄBENI FLUE

• 20-22 avril 2018 • Chef de course: Claude Schneuwli

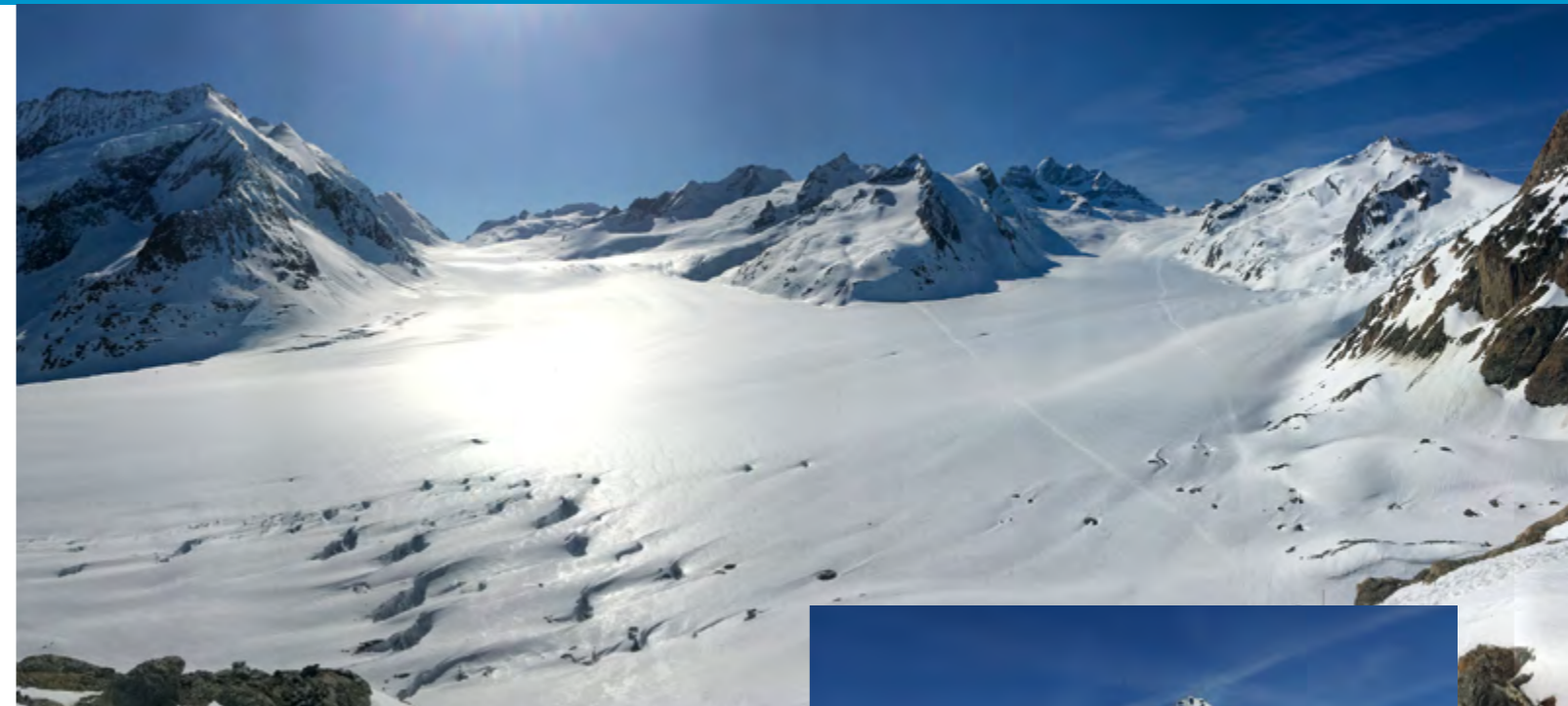
Alt. 4044 m – Dénivelé 1300 mètres – 5 heures – PD+ (Grosses Grünhorn)

Vendredi 20 avril, à 5 heures 01, gare d'Estavayer-le-Lac. Marc, armé de pied en cap pour gravir un 4000 à skis, monte dans le train pour Fribourg. Un arrêt plus loin, à Cugy (FR), il est rejoint par Christophe, pareillement accoutré. Arrêt suivant, Payerne, un troisième mousquetaire, Laurent, monte à bord. Deux arrêts plus tard, à Cousset, voilà Claude, leur capitaine de course. Ils sont au complet. Après cinq changements de train, ils sont au Jungfrauoch, à 3500 mètres. A 9 heures 45, ils chaussent leurs skis, la montagne est à eux!

Ça commence par un faux plat jusqu'à l'Obermönchsloch, suivi d'une petite descente sur l'Ewigschneefäld et de 500 mètres de montée, dont la fin se fait à pied sur une arête enneigée. Nous sommes au sommet du Trugberg, à 3880 mètres, au milieu du cirque des 4000 des Alpes bernoises.

Les grandes quantités de neige tombées, cet hiver, ont bien bouché le glacier, et c'est une belle descente dans une neige de printemps (de la soupe, quoi) qui nous mène au Konkordiaplatz. Les géologues estiment qu'il y a, en son milieu, une épaisseur d'environ 900 mètres de glace. Mais le réchauffement climatique est à l'œuvre: environ 70 mètres perdus en soixante ans, soit plus d'un mètre par année! L'étape suivante, pour nous, la montée des escaliers qui relient le glacier à la cabane Konkordia et qui doivent être régulièrement allongés. Un panneau indique que, en 2015, il y avait 467 marches pour presque 100 mètres de dénivelé.

Samedi, lever à 4 heures 30. Double ration de café, afin d'être bien bien réveillés pour descendre sans dégringoler les 467 marches, souliers de ski aux pieds, bien sûr. En laissant crevasses et séracs



Place de la Concorde depuis la cabane

tantôt à droite, tantôt à gauche, nous remontons d'abord le bas de l'Ewigschneefäld, puis les contreforts sud-ouest du Grüneghorn et du Grosses Grünhorn, pour arriver au dépôt de skis, à environ 3900 mètres. De là, l'escalade est un vrai plaisir: peu difficile, quelques pas de II, dans du bon rocher. Au sommet, à 4044 mètres, sans un souffle de vent ni un seul nuage visible loin à la ronde, postés entre la Jungfrau, le Mönch, le Finsteraarhorn, l'Aletschhorn et les innombrables sommets visibles jusqu'au Mont-Blanc, nous aurions pu y rester des heures!

Une fois l'arête désescaladée, nous constatons que nous avons été trop rapides: la neige est encore bien dure sur le haut. A 13 heures 30, nous entamons la remontée des escaliers de Konkordia, motivés par la bière et la soupe qui nous attendent sur la terrasse de la cabane.

Dimanche matin, même heure, même nombre de marches à redescendre... Aux premières lueurs du matin, nous entreprenons la traversée de la Place de la Concorde (Konkordiaplatz). Celle de Paris, pourtant la plus grande de la ville, fait pâle figure, avec «à peine» neuf hectares, face à la nôtre, qui en compte plus de deux cents. Sa traversée en diagonale, suivie de la lente remontée du Grand Glacier d'Aletsch, soit plus de 3 kilomètres pour juste 100 mètres de montée, sans croiser d'autres skieurs, sans échanger un mot entre nous, loin du brouhaha qui doit régner à Paris, le tout se terminant par le lever du soleil, restera un magnifique souvenir.

Encore 1150 mètres de montée, la fin avec les skis sur le sac, et nous voici, avec une foule venue de la cabane Hollandia, au sommet de l'Äbeni Flue, à 3962 mètres. Toujours pas un nuage à l'horizon. Nous profitons encore de la vue sur ces innombrables sommets, glaciers, falaises, séracs et vallées qui nous entourent avant de rejoindre la Lötschenlücke et de plonger vers Blatten, où CarPostal nous attend, ne nous laissant même pas le temps de trinquer à ces trois grandioses journées. Merci Claude, c'était magnifique!

Marc



Les quatre mousquetaires au sommet du Grosses Grünhorn



Séracs sous le Grüneghorn

LES RAPPORTS



Montée à la cabane d'Orny (© Daniele Di Lullo)



Progression à la corde courte sur pente de neige (© Marc Gilgen)



Sourire au sommet de l'Aiguille-du-Tour N (© Marc Gilgen)



Les cordées repartent pour une journée d'exercices sur le glacier (© Patrick Bertholet)



Départ de la cabane de Moiry, dimanche matin (©Patrick Bertholet)

INITIATION À L'ALPINISME

• 2 soirées et 3 week-ends • Chef de course: Marc Gilgen

Alt. 3500 m – Dénivelé 800 mètres – 10 h – AD

Le cours d'initiation à l'alpinisme s'est déroulé, comme prévu, sur deux soirées et trois week-ends. Quarante participantes et participants ont été encadrés par 14 moniteurs et adjoints, tout au long de la formation. La météo et les conditions d'enneigement ont été très favorables cette année et ont contribué au succès du cours, en plus de la motivation débordante des participants et de l'engagement indéfectible des moniteurs.



Traversée avec main courante à Saint-Triphon (© Marc Gilgen)

Le premier week-end a eu lieu à Saint-Triphon, le samedi. Les notions et les techniques de base de l'alpinisme ont été montrées et exercées dans l'ancienne carrière, aujourd'hui site d'escalade



Exercice de sauvetage en crevasse (© Marc Gilgen)

bien connu. Le dimanche, les groupes ont pu mettre en pratique les premiers acquis sur différents lieux d'escalade de la région (Aiguilles-de-Baulmes, Leysin, Pierre-du-Moëllé, etc.).

Le deuxième week-end était orienté sur les techniques sur neige et sur glace. Les groupes ont passé les deux jours sur le glacier de Moiry et, la nuit, à la cabane de Moiry. Première expérience en altitude et en cabane pour certains.

Le troisième week-end s'est déroulé à la cabane d'Orny. Le samedi a permis d'entraîner encore certaines techniques, des répétitions et des mises en pratique. Le dimanche a été la cerise sur le gâteau: chaque groupe a fait une course d'application autour du plateau du Trient. Les courses suivantes ont été réalisées: Petite-Fourche, Tête-Blanche par les arêtes NE et NW, Aiguilles-du-Tour S et N.

Aucun accident sérieux n'est à déplorer. Je remercie tout particulièrement les moniteurs et leurs adjoints de leur investissement important consacré à la bonne réussite de ce cours. Le temps, l'énergie et la bonne humeur ont été dépensés sans compter!

Marc



Exercice de sauvetage en crevasse (© Marc Gilgen)



Exercices sur glace raide avec deux piolets (© Marc Gilgen)

LES RAPPORTS



Le Breithorn (sommets occidentaux) vu du Klein Matterhorn (côté ouest)



Traversée du Breithorn



L'équipe presque au complet au sommet du Pollux.



Daniela et Vincent heureux



Un peu de rocher ça fait du bien (Pollux)



La dernière section avant le sommet

BREITHORN – POLLUX – BREITHORN W-CENTRAL, POLLUX ARÊTE SW

• 30 juin-1^{er} juillet 2018 • Cheffe de course: **Véronique Marmet**

Alt. 4164 m – Dénivelé 550 mètres – 2 jours – Difficulté tech. III – PD+

Et hop! Rendez-vous pris ce vendredi 30 juin au stamm, pour une petite sortie d'agrément entre la Suisse et l'Italie. Au menu: deux assiettes de Breithorn en primi piatti et un gratiné de Pollux en secondi. La salle du restaurant est fort belle, et la météo suit la même tendance.

Qui dit course le samedi dit aussi festival de réveils à une heure plutôt matinale. Effectivement, à 5 heures 45, nous embarquons direction Brigue. Deux mondes se croisent avec les festivaliers du Montreux Jazz Festival, un coma éthylique (pas d'un participant, je vous rassure) et 30 minutes de retard après, nous grimpons (déjà) dans notre second train, qui nous rapproche d'un air plus frais. Notre premier objectif et son cône de glace se profilent déjà...

Traversée express d'un célèbre village, montée en télécabine, donc assis pour épargner quelques calories, et nous voici propulsés dans le monde des cimes, à 3850 mètres. Grand beau, bien chaud, alors on y va!

Première montée au Breithorn ouest, un petit 4164 mètres en anti-pasto, vaguement quelques personnes autour de nous (humour), mais c'est beau quand même. Aussitôt dit, et parce qu'on n'est pas là pour rigoler, nous nous engageons dans la très esthétique arête, jamais difficile, mais attention tout de même requise, pour notre primo piatto, le Breithorn central. Beaucoup moins de monde, toujours aussi beau, on profite.

Redescente, pique-nique, envie de sieste, et on repart. Et là, c'est le drame... pas vraiment, en fait, mais disons plutôt une longue traversée du glacier de Verra (ça on l'a vu, pour sûr), chaude, avec coups de soleil et fatigue inclus dans le package. Le rythme ralentit, pour le plus grand bonheur de l'auteur de ces lignes qui sombre dans un vague black-out pendant une heure et demie. Gauche, droite, gauche, droite. Bref, on comprend le principe...

Nous atteignons finalement le sympathique Refuge des Guides d'Ayas, 3420 mètres au compteur, et un doux parfum d'Italie fort agréable pour nos jambes et nos têtes fatiguées. L'équipe A (bravo!) trouvera le courage de faire un exercice de mouflage, l'équipe B... son bonheur dans un repos bien mérité.

Dimanche, bis repetita, lever à 4 heures, pour le Pollux, 4092 mètres. Remontée du glacier dans une neige durcie fort appréciable après le four de la veille. Nous nous présentons devant l'arête rocheuse en temps et en heure. Veronika veut prendre à gauche, Véronique à droite, à la fin c'est Véro qui gagne. On se bagarre dans les cordes fixes face à des Suisses allemands pressés, mais la grimpe est belle, le rocher excellent, la météo toujours belle, et atteignons l'arête de neige sans souci. La fin est superbe, montée légèrement aérienne, jamais difficile, pour atteindre le sommet dans la lumière persistante du matin. Le panorama est superbe, aller chercher un 4000, même accessible, c'est toujours beau pour sûr et jamais anodin!

La redescente de l'arête rocheuse se fait tranquillement, la remontée du glacier du (re)Verra passe beaucoup mieux qu'hier, bien aidés par un petit vent frais, mais c'est sans déplaisir que nous atteignons le Klein Matterhorn, 1 heure 30 après avoir quitté l'arête rocheuse.

Nous revenons sur le plancher des vaches et, après avoir vainement tenté de négocier avec un restaurateur local une table pour six, nous dégottons chez «Pollux» un lieu accueillant pour des estomacs criant famine. Les rôtis passent plus que bien, et la vague de chaleur qui nous attend à Viège nous ferait presque regretter la fraîcheur des 4000...

Merci à Vero et à Vero pour cette superbe sortie estivale, trois fois 4000 mètres en un week-end, des paysages superbes, un joli palmarès, et toujours une bonne humeur communicative!

Daniela, Vincent, Eva et Romain

Publicité

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

Bonnet électricité SA
Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

Chemin de Fontanelbaz 14
1009 Pully
Tél. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 95
info@bonnet-electricite.ch



Les Tours-de-Mayen et Famelon dressent fièrement leurs faces abruptes au soleil de l'après-midi



Willy, tel un randonneur solitaire, contemple ce magnifique paysage où se mêlent montagnes et lac



L'équipe à la croisée des chemins

Rapport de course des Mercredistes

LES FERS - LAC SEGRAY - TOUR-DE-MAYEN - LES TRUEX - TOUR-DE-FAMELON

• 4 juillet 2018 • Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

Dénivelé montée/descente: 900 mètres – Longueur: 7 km – 4 heures – T3

Une belle journée nous attendait, à tout point de vue. Le soleil, le ciel bleu, les nuages blancs, les ombres et les lumières, les fleurs, les pierres, sans oublier la bonne humeur de tous ont fait de ce moment partagé un grand plaisir!

Depuis Leysin, le chemin qui mène à l'alpage des Fers est sinueux et étroit. Mais, à l'arrivée, un grand parking nous attend sous le restaurant.

Personne ne veut prendre le café matinal. Tous veulent se mettre en route immédiatement, ce que nous faisons. Avec un petit changement néanmoins. Alors que nous devions partir de la Pierre-du-Moëllé (endroit humide, tourbière, terrain mou et marécageux), des travaux nous ont déviés vers les Fers. Ce qui nous incitera à faire notre circuit à l'envers. Direction donc le lac Segray (secret!) et la Tour-de-Mayen (alpage de moyenne altitude). Le lac est encore pris par un gros névé et quelques plaques de glace. Il est superbe. Nous décidons de le contourner par l'est, le sentier étant pris dans le névé.

La montée vers la Tour-de-Mayen est parsemée de fleurs et, bientôt, le profil de la Tour-d'Aï s'impose à nous, majestueux. Les derniers mètres sont l'occasion, pour Pierre, de faire un petit cours d'escalade avec les dames... mais certain(e)s préféreront s'abstenir.



À Truex, dans les lapiaz, la prudence est de mise

La vue depuis le sommet est de 360 degrés, magnifique. Nous contemplons quelques minutes la chaîne des montagnes qui nous entourent avant d'entreprendre la descente. Puis, c'est l'heure du pique-nique avant d'attaquer la remontée vers le lapiaz de Truex*.

«Lapiaz» vient du patois vaudois qui signifie... pierrier. Mais un pierrier particulier où il faut être attentif et mettre le pied au bon endroit pour éviter l'accident. De plus, c'est chaotique!

Tout se passe bien et nous voici au pied de Famelon où, une fois de plus, mon «suppléant» fait preuve de ses talents. Nous y sommes et, là aussi, c'est magnifique!

Ce sera alors le retour. Il fait beau et chaud et les gosiers sont à sec, si bien que nous n'attendons que le moment de descendre à l'alpage pour nous désaltérer... dans la bonne humeur!

Merci à tous pour cette magnifique et agréable journée, illuminée par tant de fleurs superbes! Un grand merci à Pierre Juillerat pour son assistance bénévole et efficace!

A une prochaine.

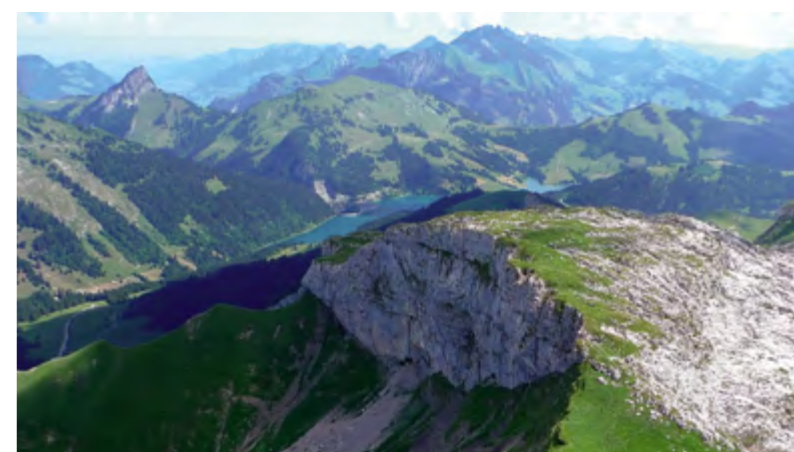
Nicolas

*Allez savoir pourquoi Truex = pressoir, partie d'une vigne où se trouve un pressoir. Latin médiéval *torcular*, latin vulgaire *troclum*, latin *torclum*, *torculum*, «pressoir», dérivé de *torquere*, «tordre» (Henry Suter, henrysuter.ch/glossaires/).

Photos sur: <https://www.flickr.com/photos/nicosix/albums>



Malgré la saison avancée, quelques névés persistent dans les fissures des lapiaz



Le lac de l'Hongin

LES RAPPORTS



En montant vers le Pas-de-Chèvre



En abordant le glacier de Cheillon



Dans la deuxième partie de l'arête E



... et le sommet!



On s'exerce à construire des ancrages



Soleil du matin en dessous de la Serpentine

MONT-BLANC-DE-CHEILLON – EN TRAVERSÉE E-W

• 17-18 juillet 2018 • Chef de course: François Feihl

Alt. 3870 m – Dénivelé 950 mètres – 2 jours – Difficulté tech. + Globale AD

Nous partons d'Arolla à six, ce samedi en fin de matinée. Le soleil joue à cache-cache avec les nuages, très bien, ainsi, nous n'avons pas trop chaud en montant vers le Pas-de-Chèvre. Nous sommes confiants, car la météo pour demain est bonne, contrairement aux jours précédents. La descente des échelles est devenue tellement plus confortable depuis leur réaménagement, comme nous le rappelle une section de l'ancienne échelle encore fixée au rocher. Nous apprécions la qualité du marquage du chemin conduisant au bas de la moraine. Un groupe de randonneurs israéliens de retour vers Arolla hésite à passer par Riedmatten pour éviter les échelles. Nous les en dissuadons. Pour passer le glacier de Cheillon, il y a trois torrents glaciaires de bon débit, que nous prenons plaisir à sauter. Le Mont-Blanc-de-Cheillon a la tête dans les nuages, et le soleil s'est complètement caché quand nous parvenons à la cabane des Dix, vers 15 heures 30. Prise des quartiers, et nous ressortons bravement pour des exercices de mouflage, interrompus par une désagréable petite bruine qui se met à tomber, vers 17 heures.

Le lendemain, diane à 3 heures 45. Chacun est efficace, de sorte qu'une heure nous suffit pour être en route à la lumière des frontales, alors que l'aube pointe tout juste. Comme la météo permettait de l'espérer, le ciel est serein. Le haut du Mont-Blanc-de-Cheillon s'illumine magnifiquement au moment où nous montons le glacier de Tsena Réfien. Celui-ci étant bien bouché, grâce aux énormes quantités de neige tombées l'hiver passé, l'itinéraire ne présente aucune difficulté (il y a trois ans, à la même époque, je me souviens d'avoir dû, au contraire, beaucoup serpenter entre les crevasses). Le point 3819, début de l'arête E rocheuse, est atteint vers 9 heures. Grand soleil et presque pas de vent. Le rocher qui nous attend jusqu'au sommet est entièrement sec. A deux cordées de trois, nous avançons lentement sur la partie horizontale de l'arête, en privilégiant la sécurité, certains d'entre nous étant peu habitués à ce genre de terrain. La descente au niveau du gros gendarme est franchie en moulinant tout le monde, sauf le dernier qui passe en

rappel. Plus loin, un peu de désescalade nécessite aussi d'aller très précautionneusement. Il nous faut donc environ deux heures pour parvenir à la partie ascendante de l'arête. Là, les difficultés sont terminées, et l'escalade devient un vrai plaisir pour chacun.

Au sommet, nous profitons du beau temps quasi sans vent pour une bonne pause lunch, à admirer le panorama qui s'étend des montagnes valaisannes au Mont-Blanc. La descente de l'arête SW se passe sans difficultés. Au-delà, nous décidons de ne pas suivre les traces dans la neige qui se dirigent vers le haut de l'arête WNW donnant directement sur le col de Cheillon: le gardien de Dix nous l'ayant déconseillé, car cette arête est sujette aux chutes de pierres, tout particulièrement l'après-midi, et la pente raide juste au sud n'est pas praticable, étant en glace. En lieu et place, nous suivons l'itinéraire d'hiver, qui fait un grand arc de cercle juste sous la Ruinette. Nous laissons sur notre droite de très impressionnants séracs, pour parvenir sur le plat du glacier de Giétro.



La marche vers le col de Cheillon, sur cette neige ravinée par la pluie, soleil tapant et jambes fatiguées, nous paraît interminable, alors que nous y passons tout au plus une demi-heure. Ensuite il n'y a «qu'à» nous laisser descendre vers la cabane des Dix où nous attend un rafraîchissement bien mérité. Puis c'est la retraversée, un dernier effort de montée (et pas le moindre!) pour atteindre les échelles et le Pas-de-Chèvre et, finalement, la descente sur Arolla dans cette belle lumière de fin d'après-midi, avec la Tsa en face qui nous fait signe.

Au final, même si nous n'avons pas été des plus rapides, ce fut une course réussie et magnifique!

François Feihl



Sur la partie de l'arête E, une désescalade délicate



La belle lumière de l'après-midi, au retour

Passe Montagne e-commerce!

www.passemontagne.ch/shop

Livraison gratuite en Suisse et en France*



WWW.PASSEMONTAGNE.CH

*Voir conditions générales sur notre site

photo@ Julien Bovay