

Passion Montagne

Dossier

Découvrir nos cabanes et nos chalets

Idée de course

**Balade sur les lapiaz
de Tsanfleuron au Sanetsch**

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



PARCE QUE C'EST NOTRE PASSION BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE



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

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: jean.micol@gmail.com

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

Secrétariat et administration
Gestion des membres
Marlène Tissot Meyer
Le matin de 8 h à 12 h
Tél. 021 320 70 70 – Fax 021 320 70 74
E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch
E-mail: membres@cas-dialberets.ch

Rédaction
E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

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

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

Tirage
4200 exemplaires

Impression
PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture
La rivière l'Inn en Haute-Engadine dans les
Grisons. Photo: Georges Sanga

Délai rédactionnel N° 6 2016
23 septembre 2016



Anticiper et agir!

Tout change et nous n'avons pas d'autre choix que d'agir. En effet, les visiteurs que nous accueillons aujourd'hui, dans nos cabanes et nos chalets, n'ont, pour la plupart, plus le même profil que ceux des précédentes générations.

De nos jours, tout doit aller vite et la performance s'infiltrer dans tous les domaines. La montagne n'y échappe pas. Alors que, auparavant, les alpinistes gravissaient un sommet après avoir passé la nuit dans une cabane, la tendance actuelle est de tout enchaîner dans la journée.

Pour la majorité d'entre eux, dont nous sommes peut-être, les cabanes et les chalets ne sont plus un but ou une étape obligée mais un lieu de passage ou un point de ravitaillement.

Il en va de même pour les randonneurs à skis et à pied. Les seuls, semblant échapper à ce phénomène et qui séjournent encore dans nos refuges, sont les amoureux du lieu ou les marcheurs faisant de grandes courses par étapes.

Ces changements ont assurément un impact sur la fréquentation de nos cabanes et de nos chalets. N'y aurait-il pas d'autres raisons?

Serait-ce par insuffisance de confort, d'hygiène, de sécurité ou encore par manque d'événements, de visibilité ou serait-ce éventuellement lié à un accueil trop impersonnel, à une météo de plus en plus capricieuse ou à la difficulté d'y accéder?

Nous devons réfléchir et trouver des solutions pour rendre ces lieux plus attractifs et conviviaux, afin d'en augmenter la fréquentation. Plus qu'un simple refuge, c'est un patrimoine alpin que nous devons pouvoir entretenir et développer, car il appartient à notre histoire et à notre culture.

Alors, mettons tout en œuvre, dans la mesure de nos possibilités, pour satisfaire et même dépasser les souhaits de nos visiteurs actuels, afin de les fidéliser et de détecter les attentes de ceux qui pourraient le devenir.

Nous tous, membres de la grande famille du CAS Diablerets, forte de plus de 4000 adhérents, avons l'opportunité de pouvoir influencer directement sur cette situation, en allant à la rencontre de nos gardiens et de nos préposés, qui se réjouissent d'ores et déjà de nous accueillir.

Passez un très agréable été sur les sentiers de nos belles montagnes.

Alain Détraz,
président de la Commission des chalets

SOMMAIRE

► Magazine		Environnement Richard Gerritsen	14
Actualités Georges Sanga	4	Portrait Alexandre Züger	15
Dossier Vincent Gillioz		Flash-back Cabane Rambert	16
Découvrir nos cabanes et nos chalets	6	Conseil Santé Préparation musculaire pour la montagne	18
Conseil matos La randonnée d'automne en montagne	10		
Idée de course		► La vie du club	
Balade sur les lapiaz de Tsanfleuron au Sanetsch (2555 m)	12	Sommaire détaillé	20

Bureaux des guides Aventures alpines et guides Passe Montagne

La météo plus stable, de belles couleurs d'automne permettent encore de multiples activités variées. Les deux bureaux de guides lausannois offrent des programmes étoffés pour cette période: les amateurs d'escalade sont comblés avec des sorties aux Gastlosen, au val d'Orco, au val d'Aoste ou encore en Sardaigne et aux Calanques, etc. , sans oublier, bien sûr, la formation continue d'escalade. La haute montagne et la randonnée pédestre sont aussi d'actualité.

Renseignements et programmes:
activites@passemontagne.ch
info@aventuresalpines.ch



Ascension de l'antenne de l'émetteur de Sottens



Variiez les plaisirs et vivez une expérience qui surprendra tous vos sens. A travers un assortiment d'histoire, de sensations fortes, de sport, de gastronomie locale et de superbes panoramas, l'équipe Gecko vous réserve quatre heures de pure émotion. Une aventure étonnante qui fera naître en vous des sensations encore inconnues.

Commençons en douceur: après vous être équipé au centre Gecko, vous êtes prêt à gravir les échelles qui vous élèveront à 125 mètres du sol. Mais, avant de prendre de la hauteur, place à une séance de formation ainsi qu'à une courte introduction culturelle. C'est parti pour la grande ascension! Ça y est, vous connaissez tout sur l'antenne que vous vous apprêtez à escalader, vous êtes à ses pieds, paré à entreprendre une grimpe en mode via ferrata. Jusqu'à la mi-octobre, les mercredis, jeudis et samedis, après-midi ou en fin de journée.

Renseignements et inscriptions: www.geckoescalade.ch/antenne/une-experience-inoubliable

Vertic'Alp Orsières – 1^{er} octobre 2016

Course à pied se déroulant entre Reppaz, au-dessus d'Orsières, et le Grenier de Moay, en dessous du Six-Blanc. La distance de 5,8 kilomètres pour un dénivelé de 1015 mètres l'a rend abordable à un large public. La première partie du parcours emprunte le tracé de la «Vie», sorte de chemin raide utilisé autrefois pour descendre les foin depuis les alpages et les mayens. La deuxième partie, moins pentue, emprunte le chemin qui relie les alpages des Planards à Moay. Une courte descente mène à l'arrivée, au Grenier de Moay.

Renseignements et inscriptions: www.verticalp.ch



Le spectacle du gouffre de l'Ilgraben, les 14 et 28 septembre / 12 et 26 octobre



De sa profonde cicatrice jusqu'à son cône de déjection barrant la vallée du Rhône, l'Ilgraben représente le système torrentiel le plus spectaculaire des Alpes. Du reste, lors de l'orage matinal du 22 juillet 2016, une spectaculaire lave torrentielle s'est déclenchée. La vidéo de Pierre Zufferey est visible sur Youtube.com (recherchez «Ilgraben»). 9 h: rendez-vous, à la gare de Loèche. 17 h: fin de l'excursion: à la gare de Loèche. Equipement: vêtements adaptés à la météo, bonnes chaussures. A prendre soi-même un pique-nique et des boissons. 25 fr. adulte, 10 fr. enfant, 50 fr. famille, transport exclu. Avec LBC + gratuit, transport exclu. Inscriptions jusqu'à la veille à 17 h.

NOUVEAUTÉS LIVRES



Topo des blocs du Salève

Claude Stöcklin

Le Salève, connu loin à la ronde pour ses escalades, est aussi doté de blocs. Un topo version papier a déjà été réédité. A l'adresse suivante, il est possible de télécharger la version numérique: www.cactus-sports.ch/topos/topos.html. Depuis ce site, vous trouverez également les mises à jour de différents secteurs de la paroi principale. Une nouvelle version remaniée et complète du Salève est prévue pour 2017.



L'Irlande

Texte Christine Barrely, photographies de Bruno Pérouse

Du vert bleuté de la mer à l'éclatant vert cru des prairies après la pluie, l'Irlande se décline dans la couleur de la nature et de l'espoir, de l'herbe drue ou des chasubles liturgiques. La troisième grande île européenne comble les amoureux de terre de légendes battue par la mer et les vents. On y soupçonne sans cesse une lutte implacable contre les éléments. C'est la séduction de l'extrême à l'état pur! Des Gaëls, Celtes indomptables, aux émigrants de la Grande Famine, qui ravagea le pays au XIX^e siècle, des héros d'épopées lyriques (tels les vaillants Cuchulain et Ossian) à quelques-uns des plus grands écrivains de la littérature mondiale (Joyce et Yeats, par exemple), l'Irlande ravit aussi les passionnés de vieilles pierres et de culture étrange et lointaine, pourtant pas si éloignée de nous. Bref, c'est une île de caractère – qui vous attrape le cœur et ne vous lâche plus – et d'inénarrables caractères – la verve, le sens de la fête et le goût du drame des Irlandais sont le premier atout de ce grand caillou perdu dans l'Atlantique. Disponible en librairie. Renseignements: www.editionsduchene.fr



Trilogie des cimes – Histoires de larrons perchés

Olivier Salon

Pourquoi les aventures en montagne ne se déroulent-elles jamais comme prévu? Ces trois récits hautement singuliers relatent des expériences fort différentes: une expédition tragique au Huascarán dans la Cordillère Blanche, l'ascension émerveillée d'El Capitan dans le Yosemite et, au cœur du massif du Mont-Blanc, une traversée Midi-Plan qui tourne au vinaigre. Chaque histoire explore la question de la sensibilité et des réactions de l'homme en altitude, en jouant avec les multiples possibilités qu'offre une langue enjouée. Le lecteur se laisse ainsi surprendre, comme par la montagne elle-même, pour le pire comme le meilleur.

Disponible en librairie. Renseignements: www.transboreal.fr



Topos-guides Itinérance de Suisse

Editions Monographic

Un trekking dans les Alpes, une randonnée en cabane de montagne, l'approche d'un glacier ou un lever de soleil sur le couronnement d'un barrage. Avec les topos-guides de Suisse Itinérance, vivez ces instants privilégiés: référencement des adresses utiles, cartographie générale de la région et au 1:25 000 de la randonnée, descriptif précis de la randonnée offrant aussi quelques variantes, tout y est pour une expérience randonnée réussie! La collection se décline en trois versions: randonnée, trekking, découverte.

Disponibles dans les magasins spécialisés.
Renseignements: www.monographic.ch



Glacier du Trient vu depuis la cabane du Trient (Photo: Eric Jecker)

Découvrir nos cabanes et nos chalets TEXTE VINCENT GILLIOZ

Incontournables bâtiments pour tous les adeptes de la montagne, les cabanes s'ouvrent au public au début de septembre. Une bonne occasion d'aller à leur rencontre en famille.

Borbuintze, L'A Neuve, Barraud, Lacombe, Petoudes, Orny, Mittelaletsch, Rambert, Trient. De 1333 à 3170 mètres d'altitude, entre Préalpes vaudoises et fribourgeoises, Alpes bernoises et valaisannes, le CAS Diablerets n'est pas en reste pour ce qui est des chalets et des cabanes. Et, si Rambert a fait la une des journaux cet été avec l'inauguration qui a suivi sa rénovation et son agrandissement, le reste du patrimoine bâti de la section mérite tout autant un détour, le temps d'un week-end de fin d'été ou d'automne, avant le retour du froid. Pour favoriser la découverte de ces lieux d'exception, l'association centrale du CAS a d'ailleurs mis sur pied trois Journées portes ouvertes, les 2, 3 et 4 septembre. Une belle occasion d'aller découvrir un monde méconnu. Les hôtes pourront, en effet, accéder aux coulisses de ces lieux et voir à l'œuvre les personnes qui y travaillent. Les équipes de gardiennage et les sections expliqueront aux visiteurs la complexité de la logistique, les spécificités des installations techniques et les diverses tâches qui rythment la vie en altitude. Car peu d'entre nous savent comment s'organise réellement l'approvisionnement énergétique, comment se planifient les menus, ce qui se passe avec les eaux usées ou encore qui est susceptible de remettre en état les chemins d'accès au début de la saison.

Destination familiale par excellence

En plus de leur intérêt technique et logistique, les cabanes et les chalets ont une dimension émotionnelle importante. *Passion Montagne* évoquait, dans un précédent édito, combien le souvenir d'une première nuit en cabane est marquante chez les plus petits. Cette «première fois» n'est jamais un événement anodin, et ceux d'entre nous qui ont eu la chance de vivre une telle expérience dans leur enfance ne l'oublient jamais. L'atmosphère qui y règne, en plus de

l'aventure à vivre pour y accéder, a des particularités qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. La diversité du patrimoine du CAS Diablerets offre encore des possibilités adaptées à tous les niveaux et à toutes les configurations de famille. Ceux qui ont des petits se dirigeront vers la cabane Barraud, alors que les marcheurs plus aguerris choisiront plutôt celle d'Orny ou de Trient.



Très proche à vol d'oiseau, la cabane du Trient

Les plus accessibles

Le patrimoine du CAS-Diablierets compte donc dix objets, parmi lesquels six cabanes gardées, les autres étant soit des chalets soit des bivouacs ou des refuges. En partant du plus bas, le chalet Borbuintze, situé à aux Paccots, dans les Préalpes fribourgeoises a été construit au début du XX^e siècle à l'initiative du groupe des skieurs. Accessible par la route en été, il peut également être rejoint à pied en une demi-heure, au départ du lac des Joncs. Ce chalet est idéalement situé sur les itinéraires de traversée entre Châtel-Saint-Denis et



Le chalet Lacombe est très accessible depuis le Sépey



La cabane Barraud, accessible depuis Bex ou Villars

Derborence, Gruyères, Blonay ou Montbovon. C'est également un parfait camp de base pour quelques jolis petits sommets de la région, notamment la Dent-de-Lys, Teysachaux, Cape-au-Moine, Le Mollard ou encore Le Folly, lieu de résidence du tétras lyre. Dans le même style, mais plus petit, le chalet Lacombe à la Pierre-du-Moëllé est également très accessible. On le rejoint en deux heures de marche du Sépey ou, alors, en dix minutes de la Pierre-du-Moëllé. Situé sur la traversée Leysin-Château-d'Œx, il permet d'accéder au Mont-d'Or, à la Tour-de-Famelon et au lac de l'Hongrin. Les amateurs d'escalade le choisiront pour passer quelques jours sur les falaises de lapiaz. La richesse mycologique de la région n'est pas non plus à faire, et un week-end de septembre peut représenter une belle occasion de tenter une cueillette miraculeuse. A noter que le chalet Lacombe dispose d'un système de réservation en ligne bien pratique, qui permet de voir, en tout temps, le nombre de places encore disponibles.

Deux heures au maximum

Viennent ensuite les cabanes qui demandent un peu plus d'efforts et peuvent être rejointes en environ deux heures de marche. La cabane Barraud, à 1956 mètres, qui en fait partie, est facilement accessible de Bex ou de Villars. Inaugurée en 1934, elle a été construite grâce au don de Monsieur et de Madame William Barraud, en souvenir de leur fils victime d'un accident de montagne en 1932. Rénovée en 1986, la cabane est non gardée, mais aussi équipée d'un système de réservation en ligne. Point de départ idéal pour les classiques du Miroir-d'Argentine, la Pierre-Qu'Abotze, la Tête-des-Filasses ou encore la Haute-Corde, la cabane est située sur plusieurs itinéraires de traversée de la région, et est une étape idéale. Autre endroit parfait pour une sortie familiale, le refuge des Petoudes à 2169 mètres dans la vallée du Trient est particulièrement pittoresque. Construit en 1797, il a été légué au Club en 1979 par Henri Badan, propriétaire de trois alpages du Trient. Il a été entièrement restauré au début des années nonante par des bénévoles. On le rejoint en deux heures du col de la Forclaz, entre Martigny et Trient. Véritable coin de paradis, il ne compte que neuf places (réservation en ligne possible), mais mérite réellement le détour entre la mi-juin et la mi-octobre, période d'ouverture. Il est situé sur plusieurs itinéraires de randonnées, vers le col de Balme, le chalet des Grands, la Fenêtre-d'Arpette et Champex. Il offre une vue imprenable sur le glacier du Trient.

Les cabanes gardées

La cabane Rambert a fait couler beaucoup d'encre, cette année. Il faut dire que son agrandissement n'est pas passé inaperçu, de même que les festivités organisées pour son inauguration, en juillet. Nous ne reviendrons donc pas trop sur ce bâtiment situé à 2582 mètres, que l'on rejoint généralement depuis Ovronnaz en trois heures de marche. Gardée par Maïthé et Claude Hotz, elle est ouverte de la mi-juin à la fin de septembre. Un des bijoux de la section reste la cabane de l'A Neuve, qui doit absolument figurer au carnet de course familial (avec enfants bons marcheurs). Située au-dessus de La Fouly, dans la région du val Ferret, l'A Neuve a été construite en 1927. Elle est perchée sur un éperon, et il faut compter plus de trois heures de marche pour y arriver, non sans satisfaction. Ouverte durant la saison de ski de randonnée et gardée en été par Martine Gabioud jusqu'à la mi-septembre, l'A Neuve offre une vue exceptionnelle sur le Dolent. On peut suivre avec les jumelles les cordées engagées dans l'arête Gallet. Elle est le point de départ de belles courses alpines, comme le Tour-Noir, Les Darreys, les Aiguilles-Rouges-du-Dolent ou encore



Cabane d'Orny, pour des marcheurs aguerris



Un des bijoux de la section: la cabane de l'A Neuve

l'Aiguille-de-l'Amône. Les amateurs de ski de randonnée la connaissent souvent bien, lorsqu'ils font la Grand-Lui en hiver. De l'autre côté du massif, la très célèbre cabane d'Orny accueille de nombreux randonneurs durant tout l'été. Sa réputation tient pour beaucoup à ses gardiens, le guide Raymond et son épouse Patricia Angéloz, qui sont en fonction depuis trois décennies. Bien que située assez haut (2831 m) et malgré son sentier d'accès qui impose d'être bien dans ses godasses, cette cabane est souvent un but de course pour la famille. Elle peut être rejointe en deux heures et demie depuis le sommet du télésiège de La Brea (Champex), et offre une vue magnifique sur le Grand-Combin et le Vêlan. C'est un lieu de départ renommé vers de nombreuses voies d'escalade classiques du massif équipées, pour certaines, par Raymond lui-même. Aiguille-d'Orny, Aiguille-d'Argentière, Aiguilles-Dorées ou encore Aiguille-du-Chardonnet peuvent notamment être au programme des alpinistes de passage.

Les randonneurs pourront, quant à eux, profiter de se promener autour des trois petits lacs juste en dessous. Très proche à vol d'oiseau, la cabane du Trient, construite en 1933 en remplacement de la cabane Julien-Dupuis, est finalement, à 3170 mètres, la plus haute. Agrandie en 2006, elle peut accueillir 126 personnes et est située sur le parcours de la Haute-Route, ce qui en fait sa popularité. Elle est gardée par Mélanie et Olivier Genet, et il faut compter trois heures et demie pour la rejoindre depuis La Brea. L'Aiguille-du-Tour est probablement le sommet le plus couru depuis ce point de départ. Course d'initiation à l'alpinisme par excellence, elle représente un but idéal pour ceux qui découvrent la discipline. Le très fameux Petit-Clocher-du-Portalet est également atteignable, pour les plus aguerris, évidemment.

Là-haut sur la montagne

S'il n'est pas, à proprement parler, un objectif de course familiale, le bivouac de Mittelaletsch ne saurait échapper à notre dossier, dans la mesure où il fait aussi partie du patrimoine du CAS-Diablerets. Situé à 3013 mètres, dans les Alpes bernoises, il faut compter plus de six heures pour s'y rendre. Il est d'abord destiné aux alpinistes qui veulent gravir l'Aletschjoch, l'Aletschhorn ou le Dreieckhorn. Ouvert toute l'année, mais non gardé, il peut être assez couru durant la saison d'été, surtout les week-ends. Le mois de septembre est souvent encore très propice à la pratique de la montagne, et la diversité de chalets et de cabanes de notre section ne peut que vous encourager à profiter de cette période pour, d'une part, participer aux Journées portes ouvertes du CAS et, d'autre part, découvrir une cabane encore jamais visitée, avec une belle randonnée en famille à la clé. Ce ne sont pas les opportunités qui manquent.

La nouvelle cabane Rambert inaugurée avec panache!

Rénovée et agrandie, la cabane Rambert a été officiellement inaugurée le 17 juillet 2016.

Les festivités se sont déroulées par un soleil radieux, réunissant une foule de personnes aimant la montagne et des personnalités de tous horizons. Ceux qui ne pouvaient monter par leurs propres moyens ont bénéficié, à titre exceptionnel, de l'hélicoptère.

Bien entendu, il y a eu des discours: tout d'abord, le président de la section, Jean Micol, puis le représentant de la commune de Leytron, Alexandre Crettenand, le préfet du district de Martigny, Bernard Monnet, le représentant du CAS Central, Roland Baumgartner, et les architectes aussi. Ces diverses interventions, toutes plus intéressantes les unes que les autres, ont été suivies par une célébration œcuménique et une bénédiction du prêtre André Carron.

Tout au long de la fête, deux groupes de musiciens – l'un avec six cors des Alpes et l'autre avec sept cuivres – ont magnifiquement réjoui les quelque 500 personnes présentes, VIP, membres d'honneur, invités et visiteurs confondus.

Après le couper du ruban inaugurant formellement la cabane, un nouveau drapeau a été hissé en musique. Plus de 400 repas ont été préparés et servis par nos gardiens, Maïté et Claude Hotz, avec le soutien de bénévoles et des aides-gardiens.



Près de 500 personnes à Rambert!

Dans l'après-midi, sous la conduite de Luc Anex, de nombreux groupes ont pu visiter la cabane.

La fin de la journée s'est hélas terminée par un malheur: la chute fatale d'un montagnard de 70 ans sur le chemin du retour. Cela rappelle combien la limite entre la joie et le drame est ténue dans la montagne. Notre section est en pensée avec sa famille.

(Les photos du «Flash-back» reflètent à merveille l'ambiance du jour - voir page 16.)

Quelles sont vos préoccupations?

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

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

www.notenstein-laroche.ch



NOTENSTEIN
LA ROCHE

PRIVATBANK



Contactez-nous:

Ricoh Suisse SA
Avenue de Baumettes 15
1020 Renens
0844 360 360
info@ricoh.ch
www.ricoh.ch



RICOH
imagine. change.

Ricoh – le développement durable nous tient à cœur

Ricoh est un leader technologique mondial qui modifie la méthode de travail de l'homme depuis 80 ans. Cela comprend notamment les systèmes de gestion de documents, les services IT, l'impression de production, les solutions de communication visuelle, les appareils photo numériques et les produits industriels. Le groupe Ricoh exerce ses activités dans plus de 200 pays à travers le monde. Son siège principal se trouve à Tokyo.

Depuis la fondation de notre société, nous nous sommes attachés à diminuer l'impact environnemental sur notre entourage et sur la société. Nous apportons les meilleures pratiques environnementales à nos clients :

- Identification des inefficacités fonctionnelles et du gaspillage
- Optimisation des processus et mise en place de technologies
- Lancement de nouvelles politiques pour réduire la consommation de papier et d'énergie
- Réduction des coûts
- Une empreinte carbone plus faible
- Amélioration de la réputation de l'entreprise et de la gestion de marque



La randonnée d'automne en montagne

Nous avons la chance, dans ce beau pays, de pouvoir profiter de quatre saisons bien distinctes. La fin de l'été n'est pas uniquement synonyme de raccourcissement des journées et de baisse de la température, elle offre aux marcheurs de nouvelles perspectives grâce aux belles variations de couleurs des feuilles, sur les arbres, ou au sol, sur les sentiers. Le climat encore agréable vous permettra de vous balader de la plaine à la haute montagne en profitant de journées ensoleillées, tout en admirant déjà une fine couche de neige fraîche recouvrir les reliefs.

Les matinées et les fins d'après-midi étant fraîches, il est primordial de s'équiper, afin d'anticiper ces rapides changements de température, tout comme en cas de changement de temps.

De ce fait, on adaptera la taille de son sac à dos pour pouvoir emporter des couches de vêtements supplémentaires et d'éventuels accessoires, tels que des crampons et un piolet qui nous seront d'une grande aide lors de passages techniques.

La chaussure basse rigide qui nous permettait de dépasser les 2000 mètres durant l'été sera remplacée par un modèle montant, plus isolant et évitant que l'eau ou la neige ne pénètre au niveau des chevilles. La tige supérieure des chaussures offrira une meilleure tenue dans un terrain gras.

Nous vous conseillons un sac de 25 litres pour une sortie journalière et de 45 litres pour une randonnée de deux jours.

L'automne se prête parfaitement à des sorties avec nuitée en cabane. Bien que les nuits soient fraîches, une luminosité unique vous offrira, dès le petit matin, des panoramas d'une clarté exceptionnelle. Bien que les journées soient plus courtes, vous risquez de moins souffrir de la chaleur, prenez tout de même garde à l'impact du soleil sur votre peau!

Voici une description du contenu d'un sac à dos destiné à une sortie cabane sur deux jours:

- des sous-vêtements de rechange
- des chaussons pour l'intérieur des cabanes
- une veste Gore-Tex ou un équivalent avec technologie isolante
- une doudoune ou un gilet
- des gants, un bonnet
- suffisamment d'eau



- un «sac à viande» (linge de lit) ou un sac de couchage, suivant la cabane
- une trousse de secours, crème solaire



Cocoon Travelsheet en soie



Petzl Tikka RXP



Care Plus First Aid Kit Basic

- suffisamment d'eau



Source WLP



Source Liquidtainer

- éventuellement une paire de guêtres



Black Diamond Alpine Gaiter GTX



Leki Vario Carbon

- un piolet et des crampons suivant la course



Grivel Air Tech Evo



Crampons Petzl Vasak



«D'une cabane à l'autre», CAS



Garmin Fenix 3 f

Pensez à emporter une carte, même s'il s'agit d'une course simple et connue, elle permet aussi de se rappeler ou de découvrir certains noms de montagnes. En présence d'enfants, elle permet souvent de répondre à des questions concernant les beautés environnantes. Les livres édités par le Club Alpin Suisse sont pleins de renseignements très utiles, agréables à lire. Ils sont des partenaires idéaux afin de préparer des sorties sur un ou plusieurs jours.

Une montre ou un appareil GPS peut être utile, spécialement en cas de changement de temps rapide. La fonction «trackback» est une aide précieuse en cas de brouillard.

Toute l'équipe de Bächli Lausanne vous souhaite de belles sorties automnales!



Av. de Longemalle 9 | 1020 Renens
tel. 021 317 5151 | email: info@pcl.ch

www.pcl.ch



Descente sur l'alpage de Tsanfleuron

Balade sur les lapiaz de Tsanfleuron au Sanetsch (2555 m)

TEXTE ET PHOTOS: GEORGES SANGA

Cette randonnée alpine se déroule sur l'un des plus vastes lapiaz des Alpes occidentales. Cette grande étendue, peu raide, se situe aux environs du col du Sanetsch et s'étire en direction du glacier de Tsanfleuron. D'ailleurs, ce dernier se retire passablement, laissant de plus en plus de place au lapiaz glacio-karstique de Tsanfleuron. En Suisse, seules les régions du Basodino et des Audannes sont du même type. Sa partie inférieure est constituée de pâturages avec, par endroits, de petits plans d'eau. Des combes, des éboulis et des moraines en sont la particularité. La partie supérieure forme, à beaucoup d'endroits, de grandes dalles planes ou finement cannelées avec, par-ci par-là, des dolines profondes ou encore fermées (trous formés par le ruissellement de l'eau). En 1993 fut érigée la cabane de Prarochet, à 2555 mètres d'altitude. Cette dernière est le lieu de passage de la randonnée décrite ci-après. Elle est ouverte de la fin de juin à octobre. La gardienne se fera un plaisir de vous faire déguster ses gourmandises maison.



Sentier en bordure du lapiaz

L'accès au col du Sanetsch est possible en transports publics. Côté valaisan, depuis Sion en une heure, le car postal vous amène directement au point de départ (un seul voyage par jour, départ de Sion à 9 heures 48). Côté bernois, depuis Gsteig, le téléphérique des Forces électriques du Sanetsch vous conduit à l'Auberge du Sanetsch, puis, en 10 minutes, par le car postal au col du Sanetsch (départ du barrage à 11 heures 10). A ce moment-là, rien ne vous empêche de faire une traversée Berne-Valais, ou l'inverse, en passant la nuit à la cabane de Prarochet, à l'Auberge du Sanetsch ou à l'Hôtel-Restaurant du Sanetsch, sur le versant valaisan.

Itinéraire de montée: du col du Sanetsch (2252 m), en direction ouest, emprunter, tout d'abord, la route en terre battue, qui se transforme rapidement en sentier dès le poteau pédestre. Remonter tranquillement le vallon situé entre le Mont-Brun et les lapiaz proprement dits. A l'altitude de 2317 mètres, bifurquer à gauche pour rejoindre la plaine alluviale que l'on traverse. Atteindre ainsi une longue moraine que l'on gravit par le sentier bien marqué et balisé. Poursuivre en direction sud à travers les éboulis, jusqu'à l'intersection (2512 m) de l'itinéraire descendant à Derborence. De là, direction ouest en 10 minutes, pour arriver à la cabane.



Lever de soleil sur les Alpes valaisannes

Autre option de montée: du point 2317 mètres, poursuivre toujours en direction ouest par le sentier de randonnée sur un kilomètre. Aux environs du pont (2381 m), obliquer franchement à gauche, puis traverser les grandes dalles calcaires jusqu'à la cabane.



Lac morainique en montant à la cabane

Itinéraire de descente: de la cabane, se rendre à l'intersection (2512 m). Prendre, à droite, le sentier balisé qui descend sur l'alpage de Tsanfleuron. Prendre garde de bien suivre le tracé, peint rouge-blanc, qui chemine sur les nombreuses dalles cannelées. A 2400 mètres d'altitude environ, se diriger légèrement à gauche dans la longue combe des Cloujons, en ayant en point de mire le vaste plateau d'alpage de Tsanfleuron. La descente se termine sur ce dernier, vaste plaine alluviale. Remonter soit au col du Sanetsch par la route d'alpage, soit directement à l'arrêt du bus postal «Tsanfleuron». □



Fiche technique

Accès: col du Sanetsch (2252 m), atteignable en transports publics (versant Valais depuis Sion: bus postal / versant Berne depuis Gsteig: téléphérique), en véhicules motorisés ou à vélo. Du col, les sentiers sont bien balisés. Par temps de brouillard, se munir d'une boussole ou d'un GPS.

Temps de marche: col du Sanetsch-cabane de Prarochet: 1 h 45. Cabane de Prarochet-alpage de Tsanfleuron: 1 h 30. Difficulté (T)

Cartes: CN 1286 Saint-Léonard, 273T Montana.

Ouvrages de référence: Randonnée en montagne-Jura, Fribourg, Vaud, Ph. Metzker, Edition CAS.

Internet et téléphones:

Téléphérique Gsteig: www.seilbahnsanetsch.ch - 058 477 85 75

Bus postaux: www.postauto.ch

Cabane de Prarochet: www.ski-club-savièse.ch - 079 327 61 45

Auberge du Sanetsch: www.sanetsch.ch

Hôtel du Sanetsch: www.hotel-restaurant-sanetsch.ch



Jour de lessive

C'est le jour de la lessive et une chose est claire: les vêtements de randonnée ne doivent pas être lavés en même temps que les autres. Vestes imperméables, vêtements fonctionnels et doudounes sont des équipements onéreux. Cela vaut la peine d'en prendre soin.

Lorsque vous achetez un équipement de randonnée dans un magasin spécialisé, le vendeur attire votre attention sur les soins qu'il nécessite. Ecoutez-le attentivement, sans quoi vous risquez de vous retrouver, après une grosse averse, trempé jusqu'à l'os, malgré une veste qui vous a coûté cher. Et vous vous mordez les doigts d'avoir négligé ses conseils. L'erreur la plus courante serait de laver trop peu fréquemment les veste à membrane.

Une vie aussi longue que possible

C'est une évidence: la lessive n'est pas bonne pour l'environnement. Beaucoup d'eau, de produits chimiques, plusieurs cycles et des tambours presque vides. D'abord, utilisez des lessives écologiques, mais beaucoup d'entre nous le font déjà. Il est judicieux de choisir des vêtements en veillant à ce qu'ils soient exempts de PFC⁽¹⁾ (*lire le rapport de Greenpeace «Leaving traces» disponible sur son site, uniquement en anglais*). C'est l'imperméabilisation qui représentait, jusqu'ici, le plus grand danger pour l'environnement, car les produits contenaient souvent du fluorocarbène (PFC) difficilement dégradables. Il y avait peu ou pas d'autres solutions. La dernière génération d'imperméabilisants est fabriquée sur une base PU (polyuréthane) écologique, soluble dans l'eau et biodégradable (par exemple, Nikewax, Fibertec).

Adoucissants strictement prohibés

Un conseil simple à respecter avant toute lessive: lire les consignes d'entretien. Tous les vêtements sont pourvus d'une étiquette comportant les instructions de lavage. Les règles élémentaires: ne jamais laver un vêtement à une température plus élevée qu'indiqué, fermer le velcro et la fermeture éclair avant le lavage, dénouer les cordons et

retourner les vêtements délicats. Les adoucissants sont strictement prohibés, car ils peuvent endommager les membranes. Attention: les produits de lessive pour textiles délicats contiennent souvent de l'adoucissant. Il convient de laver les vêtements imperméables et le softshell au moins deux à trois fois par saison ou après dix à douze utilisations. Saleté, poussières et transpiration bouchent les pores, et les membranes ne peuvent plus remplir leur fonction. Ne surchargez pas le tambour et ne lavez que deux à trois pièces à la fois pour un meilleur résultat. Selon votre machine, utilisez un programme pour textiles délicats ou un programme sport.

L'eau doit rester à l'extérieur

Des membranes bien entretenues restent plus longtemps intactes, et donc imperméables. Mais le tissu extérieur doit être imperméabilisé régulièrement, afin qu'il ne soit pas détrempe et empêche la respiration de s'évaporer. Vous éviterez ainsi d'être mouillé de l'intérieur. En principe, tous les textiles peuvent être imperméabilisés à la machine ou avec un spray. A la machine, il existe des produits combinés qui lavent et imperméabilisent en même temps. L'avantage de cette méthode est qu'elle protège le vêtement partout. Le désavantage: le vêtement est imprégné à l'intérieur également, ce qui réduit l'effet respirant. Il est préférable d'imperméabiliser au moyen d'un spray. Pour ce faire, vaporisez le produit (exempt de PFC naturellement) sur les vêtements lavés encore humides. Aux endroits où le produit n'est pas absorbé, le faire pénétrer avec un chiffon.

Commission de l'environnement,
Richard Gerritsen

Extrait partiel et adaptation d'un article de Barbara Graber, paru dans *randonner.ch*

⁽¹⁾ PFC: ils sont hautement toxiques, se diffusent dans l'environnement et se fixent dans les organismes vivants. L'industrie du textile les utilise pour imperméabiliser les vêtements. Un certain nombre de fabricants se sont engagés à renoncer, dans le futur, à l'utilisation des PFC. Des systèmes de contrôle et de certification (Gots/Eco-Tex) peuvent également vous aider à y voir plus clair.



Alexandre Züger regarde au-delà des sommets

TEXTE REBECCA MOSIMANN

Tel un chef d'orchestre, le nouveau responsable de la Commission d'alpinisme optimise les forces en présence.

A 40 ans, Alexandre Züger revient de loin. Le 12 mars, ce sportif mordu de ski de pente raide a commencé sa deuxième vie après avoir vu la mort de près. Emporté par une avalanche à La Roussette au-dessus d'Arolla, il s'en est sorti avec des lésions à la moelle épinière. «Mon casque m'a sauvé», dit-il, les yeux brillants. L'émotion est encore vive. Le nouveau responsable de la Commission d'alpinisme de la section des Diablerets n'est pourtant pas du genre à se plaindre. Courageusement, il s'est battu pour récupérer toute sa mobilité en un temps record, quitte à se lever au milieu de la nuit et à répéter inlassablement ses exercices de réadaptation. «Mon rapport à la montagne a radicalement changé depuis l'accident. Même si j'ai toujours plaisir à être là-haut, je souhaite désormais m'impliquer dans d'autres choses plus essentielles à ma vie.»

C'est à travers le scoutisme qu'il pratique assidûment de 11 à 24 ans au sein de la brigade de Sauvabelin que le jeune Lausannois se frotte à ses premières courses alpines: sur le chemin qui l'emmène lui et les autres éclaireurs du barrage de la Grande-Dixence à la cabane des Dix par le col de Riedmatten, ni les coups de soleil ni l'effort ne douchent son enthousiasme naissant.

«Le scoutisme m'a enseigné l'organisation et la prise de décision.» Le qualificatif de leader ne lui plaît guère, il préfère largement celui de chef d'orchestre. «J'aime faire en sorte d'optimiser les forces en présence.» A 15 ans, la question du «pourquoi» l'obsède. L'adolescent décide alors de devenir physicien. Quelques années plus tard, son diplôme de l'EPFL en poche, il travaille dans l'industrie avant de bifurquer vers l'enseignement.

Il gravit, à 16 ans, son premier 4000, l'Alphubel, le début d'une longue série qui s'achèvera le 1^{er} août 2012, jour où il boucle le dernier des plus hauts sommets de Suisse, le Rocca Nera. Parmi ces mythiques ascensions, celle du Cervin reste inscrite dans ses nombreux souvenirs de courses. «Cette montagne est spéciale. Pour bien la gravir, il faut être rapide», explique-t-il. Ce matin-là, il quitte la cabane Hörnli à 3 heures 30 en même temps que les guides zermattois et arrive précisément à 6 heures 44 au sommet, derrière la deuxième cordée.

Ski de pente raide en solo

Explorer les cimes n'a jamais été une tradition familiale chez les Züger, à l'exception du grand-père, montagnard averti. Après plusieurs années à découvrir les Alpes et ses recoins préservés à peaux de phoque avec une bande d'amis des scouts et un guide J+S, le jeune homme en veut plus. «J'avais envie d'être formé.» A 21 ans, il s'inscrit au Club Alpin avec son ami Thierry. Il enchaîne les formations et, rapidement, devient chef de course. Toujours avide de réponses, il ressort de son premier cours avalanche avec encore plus d'interrogations. Il affine avec l'expérience les outils pour minimiser au mieux la prise de risque. Et devient, en 2012, responsable des cours avalanche et sécurité sauvetage pendant trois et quatre ans.

Alexandre Züger se prend de passion pour le ski de pente raide dès 2008. Une pratique en solitaire. «Je ne veux pas être responsable d'autres personnes que de moi-même», insiste-t-il. La descente de la face nord-est du Grand-Combin est l'une de celle qu'on ne fait pas à la légère. Le jour J, après une courte nuit en cabane et un dîner frugal, il voit au petit matin que les conditions de neige et la météo sont réunies et qu'il peut se lancer. «Ce sont de vrais moments de liberté. Je suis toujours conscient que chaque choix a des conséquences et je reste hypervigilant. Cela demande une certaine introspection. On est seul avec soi-même.» La confrontation avec ses propres limites ne se révèle jamais aussi bien qu'en montagne. «Et, une fois arrivé au sommet, je pense aussi à ceux qui ne sont plus là.» □



17 juillet 2016 – Inauguration de la cabane Rambert

Un grand merci à **Nicole Favre**, membre du CAS et photographe attitrée du jour, pour ce choix de photos reflétant à merveille la magnifique ambiance de cette journée d'inauguration.



Groupe des cors des Alpes d'Isérables, Cor'Isè



Jean Micol, président



Bénédictio par le curé André Carron



Roland Baumgartner, représentant du CAS central



R. Baumgartner, Patrik Troesch, Luc Anex, Stéphanie Negri Capt



Jeunes musiciens de la Fanfare de Chamoson



Les bénévoles au service



Eagle Valais



Préparation musculaire pour la montagne

Le corps humain comporte plus de 300 muscles striés, représentant plus de 40% de la masse corporelle. Ils servent au maintien de la posture et au mouvement. Au repos, les muscles reçoivent 15% du flux sanguin, mais jusqu'à 70% lors d'efforts violents. Ils sont constitués de fibres dites «lentes» et de fibres dites «rapides». Lors des randonnées en montagne, ce sont surtout les fibres lentes qui seront sollicitées. Bien entraînées, elles assurent une bonne endurance. Ces fibres sont maintenues en bonne santé dans les conditions suivantes.

- Une bonne perfusion sanguine est nécessaire, ce qui signifie que l'organisme doit régulièrement être bien hydraté pendant l'effort.
- Une utilisation adéquate du muscle est recommandée, ce qui signifie qu'un bon échauffement doit précéder un effort important.
- Un entraînement régulier prépare le muscle à assurer des efforts ultérieurs plus exigeants: le nombre de fibres est plus important, ces dernières également plus riches en myofibrilles contractiles. Le muscle est plus élastique et moins sujet à des ruptures (claquage).
- L'apport en sels minéraux doit être adéquat: sodium, potassium, magnésium sont les plus importants.
- Un stretching avant l'effort n'a, apparemment, pas fait la preuve de son efficacité. Au contraire, celui après l'effort semble être capable de prévenir les courbatures en provoquant une détente musculaire à même d'assurer une meilleure perfusion dans un muscle contracturé après l'effort.
- Il faut également respecter les temps de guérison d'un claquage (six semaines), tout en comprenant qu'un muscle totalement mis au repos pendant cette période va mal se guérir et qu'une sollicitation douce et progressive sera préférable (une trop forte, au contraire, provoquera une nouvelle rupture). C'est donc le «ni trop ni trop peu» qui sera à l'ordre du jour.
- Un temps de récupération serait souhaitable entre des efforts soutenus. Des exercices d'assouplissement sont recommandés pendant cette période pour récupérer ou maintenir une bonne amplitude articulaire.
- La course rapide en montagne va solliciter plus massivement les fibres rapides produisant d'importantes quantités d'acide lactique, lesquelles vont limiter les capacités de performances et provoquer des courbatures. Les microlésions musculaires provoquées par l'effort violent sont probablement responsables également de ces complications fréquentes. Le repos permettra une bonne récupération. Elle peut être accélérée par différents traitements physiothérapeutiques auxquels recourra le compétiteur exigeant.

Bien connaître le «mode d'emploi» de son organisme, être à l'écoute des messages d'alerte de son corps devraient permettre de belles courses en montagne, sans problème.

Amicalement.

D' Bobo, CAS des Diablerets

Publicité

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

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



MEDICOL | **HIRSLANDEN**
 CLINIQUE BOIS-CERF
 CENTRE ORTHOPÉDIQUE LAUSANNE

LA VIE DU CLUB



Vue sur le massif des Diablerets depuis le lac Retlaud

Infos		Les rapports de courses	
Soirée récréative – Journées portes ouvertes	20	Initiation à l'alpinisme, course d'application et technique glacier	24
Nouvelles de votre bibliothèque	21	Baltschiederatal, bisse vertigineux	26
Nouveaux membres – Décès	22	Allalinhorn, Hohlaubgrat	28
Sous-sections	23	La Dotste, Tête-de-Ferret	30
		Rimpfischhorn depuis laTäschhütte	32
		Grand-Darey – Arête SE	34

AGENDA SEPTEMBRE - OCTOBRE 2016

Mercredi 28 septembre, à 20 h

Soirée récréative et culturelle organisée par la Commission de l'environnement *(lire encadré)* ▶

Du 2 au 4 septembre

Journées portes ouvertes dans les cabanes *(lire encadré)* ▶

Mercredi 5 octobre, à 19 h 30

Réunion d'automne des chefs de course et des adjoints *(lire ci-dessous)* ▼

Réunion des chefs de courses et des adjoints

La traditionnelle soirée des chefs de course et des adjoints aura lieu le **mercredi 5 octobre, à 19 h 30**, à la Grande salle, rue Beau-Séjour à Lausanne.

Cette réunion sera l'occasion de débattre de toutes les suggestions, projets ou remarques des chefs de course et de leurs adjoints.

Une collation est prévue et vous aurez suffisamment de temps pour discuter de vos futures courses de 2017.

Dans l'attente du plaisir de vous rencontrer, nombreux!

Alexandre Züger,
président de la Commission d'alpinisme

Félicitations à nos nouveaux chefs de courses!

Hiver I: Didier Perretten, Marc Diebold, Michel Hübner

Ete I: Alice Parisel, Christophe Verdan, Frédéric Le Maître, Pascal Gonin, Jérôme Templé.

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

Nos barrages ont-ils un avenir?

Quel devenir pour nos barrages? Vont-ils résister à la transition énergétique en cours? De nombreux projets régionaux sont connectés à une réalité internationale et à un marché ultracompetitif. Quels sont leurs coûts d'exploitation et de maintenance, quels sont les enjeux des renouvellements de concessions, comment les exploitants veillent-ils aux aspects écologiques? Vous souhaitez en savoir davantage sur les installations qui concernent notre région?



Venez écouter Jean-Yves Pidoux, municipal en charge des SIL, à Lausanne, le mercredi 28 septembre à 20 h, dans la Grande salle de la rue Beau-Séjour/Charles-Monnard

Vous aurez l'occasion de lui poser vos questions au sujet de la transition énergétique en cours. Il est prévu de faire interagir le public, afin de pouvoir répondre au mieux à ses attentes.

Journées portes ouvertes dans les cabanes

Jetez un coup d'œil derrière les coulisses, du 2 au 4 septembre 2016



Cabane du Grand-Mountet (2886 m)

Saviez-vous comment s'organise réellement l'approvisionnement énergétique d'une cabane du CAS? Comment se planifient les menus et la livraison des vivres? Comment se récolte l'eau pour la cabane. Ce qui se passe avec les eaux usées? A quoi ressemble la vie des gardiens?

Vous trouverez une réponse à ces questions et à beaucoup d'autres du vendredi 2 septembre au dimanche 4 septembre 2016. Près de 70 cabanes du CAS ouvriront leurs portes durant ce week-end et tout randonneur pourra voir bien plus que le local à chaussures, la salle commune et les dortoirs.

Pour notre section, deux de nos chalets, Barraud et Lacombe, ainsi que cinq de nos cabanes, A Neuve, Mountet, Rambert, Orny et Trient, participeront à ces journées.

Pour plus de renseignements

www.cas-diablerets.ch/tm-cabanes.htm

www.sac-cas.ch/fr/cabanes/actualite-cabanes/journees-portes-ouvertes-dans-les-cabanes.html

Musiciens rejoignez-nous



La Musique d'Anzeinde cherche de nouveaux membres, jeunes ou moins jeunes, pour renforcer l'effectif de son groupe musical.

Les répétitions ont lieu au local du Club, rue Beau-Séjour 24, à Lausanne, le lundi, de 20 heures à 22 heures. Nous assurons une dizaine de services tout au long de l'année (pas de cortège) sous la baguette de notre directeur, Alain Jeanneret.

Vous trouverez des informations plus détaillées sur notre ensemble en consultant la page sur www.cas-diablerets.ch/musique.htm

Adressez-vous sans hésiter à son président, André Laurent, par courriel: andre.laurent@epfl.ch ou par téléphone au 079 205 34 92.



Nous cherchons pour la cabane de L'A Neuve - des personnes intéressées pour seconder voire remplacer les postes des préposés actuels. Merci de prendre contact si possible avant la fin de la saison avec Francis Vermot-Petit-Outhenin: téléphone 079 691 00 76 ou e-mail: petitoutnin@bluewin.ch

Clin d'œil des lecteurs

La rédaction se réjouit de recevoir des photos originales ayant trait à la montagne. Prière d'envoyer vos photos (min. 3 MB) à l'adresse: secretariat@cas-diablerets.ch en n'oubliant pas: nom du photographe, date et légende. Le comité de rédaction choisira les plus intéressantes qui paraîtront dans une édition de *Passion Montagne*.

Publications sans paiement d'honoraires et pas ouvert aux photographes non-membres.

Nouvelles de votre bibliothèque

L'équipe de la bibliothèque est au service des membres et aimerait mieux connaître vos désirs et vos attentes. Nous planifions une enquête de satisfaction, à l'automne, et vos suggestions sont les bienvenues.

Dernières acquisitions

Carte Via Alpina

Saviez-vous qu'il existe cinq sentiers de grande randonnée traversant les Alpes par huit pays, de Monaco à Ljubljana? Ils forment la Via Alpina et sont marqués de cinq couleurs différentes (www.via-alpina.org). La bibliothèque met à votre disposition une carte des Alpes comportant les sentiers et les différentes étapes.

➤ **Un pas de plus - Marcel Rémy** Philippe Barraud, Ed. Cabédita

En plusieurs courtes anecdotes, ce livre raconte la vie passionnante de Marcel Rémy, toujours en forme et actif au-delà de ses nonante ans.

Il relate la dureté de la vie dans la Gruyère de son enfance entre un père violent, la nécessité de travailler dès son plus jeune âge et la perte tragique de sa mère et de sa sœur dans une avalanche qui emporta leur chalet.

Rémy se forge ainsi un solide caractère, devient un alpiniste chevronné et transmettra sa passion aux jeunes, plus particulièrement à ses fils, Claude et Yves.

Marcel et ses fils, que plusieurs d'entre nous connaissent, sont des membres du Club Alpin dont nous sommes fiers.

➤ **Speed - Ueli Steck** Ed. Guérin

Qui ne connaît pas Ueli Steck et ses ascensions à toute vitesse aux quatre coins du globe? Il est un des seuls «professionnels» de l'alpinisme et le plus rapide du monde actuel. Il s'entraîne comme un athlète olympique et possède un mental et une audace hors du commun.

Dans son livre, Steck nous raconte son parcours et sa philosophie d'escalade rapide. Il nous offre des récits saisissants, ses ascensions de l'Eiger, des Grandes-Jorasses et du Cervin. Il nous livre des entretiens avec des alpinistes légendaires, Reinhold Messner, Christophe Profit et Walter Bonatti.



Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I Bissat	Gérard	Savigny
I Blanche-Bach	Michel	Grandvaux
I Bosman	Fred	Morrens
I Bou Mjahed	Ribal	Lausanne
I Chevalier	Dimitri	Naz
I Chiarelli	Jan	Lausanne
I Couttet	Margaux	Ecublens
I Coenca	Laetitia	Lausanne
I de Boudemange	Guilhem	Lausanne
I François	Oscar	Ecublens
I Galilea	Marisa	Lausanne
F Gard	Stephane	La Conversion
F Gard	Sara	La Conversion
I Garreau	Marion	Bâle
I Graber	Frédéric	Servion
I Hubert	Mélina	Lausanne
I Lanau	Blandine	Vouvry
I Laurent	Marianne	Aigle
I Lloyd	Jeremy	Lausanne
I Michauville	Sophie	Lutry
I Neveu	Emilie	Lausanne
I Omid	Saeed	Chavannes-près-Renens
I Pichonnat	Florian	Lausanne
I Rakotonarivo	Sarah-Julia	Lausanne
I Riva	Véronique	Boussens
I Roturier	Cécile	Vevey
I Schubarth	Martin	Lausanne
J Staquet	Thibault	La Sarraz
J Staquet	Benoit	La Sarraz
I Staub	Judith	Lausanne
I Valldosera	Mario	Préverenges
I Vaudin	Neil	Lausanne
I von Roten	Christiane	Lausanne
I Walpen	Ariane	Carouge

SOUS-SECTION DE MORGES

I Girardet	Géraldine	Préverenges
------------	-----------	-------------

SOUS-SECTION DE PAYERNE

J Fivaz	Loïc	Combremont-le-Grand
I Gallandat	André	Démoret

CHÂTEAU-D'ŒX

I Henchoz	Mélanie	Crémines
F Weihs	Bruno	Leysin
F Weihs	Ladan	Leysin

Futurs nouveaux membres?

La rédaction de réjouit de recevoir les heureuses annonces de naissances en bleu et en rose!



Hommage

Nous avons la triste nouvelle de vous annoncer que Gordan Vosicki, membre du CAS depuis 36 ans, est décédé le 4 juillet à la suite d'un accident de parapente dans la région de Laragne en France. Il nous a quittés en pratiquant une activité dont il était passionné. Toutes nos pensées vont à sa famille.

Commission d'alpinisme et chefs de course



DÉCÈS

Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

- ▶ **Jean Barré**
membre depuis 1952
- ▶ **Gordan Vosicki**
membre depuis 1980
- ▶ **Pierre Moret**
membre depuis 1955
- ▶ **Georges Karlen**
membre fondateur de la sous-section de Château-d'Œx depuis 1949
- ▶ **Raymond Saugy**
membre de la sous-section de Château-d'Œx depuis 1964

A leur famille et à leurs proches,
nous présentons nos sincères condoléances.

Bonnet

électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

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



Château-d'Œx

Convocation à l'assemblée générale 2016

Chers membres,

L'assemblée générale aura lieu le samedi **5 novembre, à 17 heures**, et sera suivie d'un repas. Elle se déroulera à La Table d'Enhaut chez Le Piat, route de la Schiaz 30, La Lécherette.

L'ordre du jour est le suivant.

- 1) Accueil, liste de présence
- 2) Approbation de l'ordre du jour
- 3) Lecture et approbation du PV de l'assemblée 2015
- 4) Rapport du président
- 5) Rapport du caissier et des vérificateurs
- 6) Admissions, démissions, jubilaires
- 7) Rapport d'activité et carnets des courses
- 8) Rapport du Dzai
- 9) Rapport de la station de secours
- 10) Rapport sur le site web
- 11) Election des vérificateurs
- 12) Election du président
- 13) Election du comité
- 14) Divers
- 15) Propositions individuelles

Pour le souper, il est nécessaire de s'inscrire auprès de Xavier Ecoffey, par téléphone au 079 698 51 02 ou xavier.ecoffey@bluewin.ch d'ici au **vendredi 28 octobre au plus tard. Merci.**

Comment accéder au lieu

En montant à La Lécherette, après L'Etivaz, au dernier virage de la Borne ou les Hiboux, prendre à droite. Continuer sur un 1,5 km et, à la bifurcation, monter à gauche. Vous arrivez directement à la ferme de La Schiaz.

En venant de La Lécherette, au premier virage, prendre à gauche.

Dans l'attente de vous rencontrer, nous vous prions d'agréer, chers membres, nos meilleures salutations.

Le secrétaire,
Jean-François Eggen

Hommage

Georges Karlen avait une grande passion: la montagne. Il a marqué notre sous-section par sa bonne humeur, son endurance et la volonté de toujours arriver au sommet. Il a fait partie des membres fondateurs de notre sous-section. A l'occasion des stamms, il était le premier à faire une partie de Bruc avec nos membres, à chanter, enfin les «devoirs» d'un bon membre! Le ski a aussi été son plaisir, qu'il a pratiqué jusqu'à ses 86 ans. Il était aussi membre honoraire du Club Vanil. Pour tous ceux qui l'ont connu, son souvenir restera dans leur mémoire. Amitié et nos condoléances à sa famille.

Sous-section de Château-d'Œx,
Albert Zulauff

Dates à retenir

Samedi 1^{er} octobre Course surprise du Club
Mercredi 12 octobre Les Marcheurs
Mercredi 9 novembre Les Marcheurs

Morges

Rappel convocation

Mardi 25 octobre: assemblée générale d'automne, à 19 h 30, au Foyer 3 de Beausobre.

Elle sera suivie (vers 20 h 30) par une présentation de Jean-François Kälin. (*Lire les détails dans «Passion Montagne N° 4»*)

Payerne

Agenda

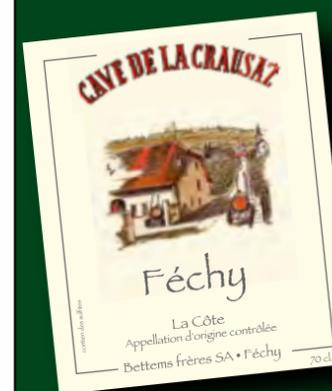
Préparation du programme des courses 2017

Cheffes et chefs de course, n'oubliez pas de venir avec votre ou vos propositions de courses le **vendredi 9 septembre**, à la soirée de préparation du programme de 2017!

Assemblée générale ordinaire

Comme chaque année, pour les clubistes de la sous-section de Payerne, le dernier vendredi d'octobre, soit le **28 octobre**, rimera avec assemblée générale. Nous nous retrouverons à la Salle du Tribunal de Payerne et terminerons la soirée avec une verrée offerte par le Club. La convocation et l'ordre du jour vous parviendront en temps utile.

Cave de la Crausaz Féchy



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

Vente directe à la propriété

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

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



LES RAPPORTS



Montée à Tête-Blanche par l'arête NW



Sommet de Tête-Blanche



Le glacier de Moiry bien enneigé



Neige et sourire du dimanche matin



Passage au col d'Orny, dimanche matin, et sortie du brouillard

INITIATION À L'ALPINISME – COURSE D'APPLICATION

• 18 - 19 juin 2016 • Chef de course et photos Marc Gilgen

Week-end hivernal à Moiry pour l'ouverture de la cabane, avec une bonne couche de neige fraîche tombée pendant la semaine et le week-end. Tous les groupes ont pu faire les exercices prévus au programme. Ambiance chaleureuse.

INITIATION À L'ALPINISME – TECHNIQUE GLACIER

• 25 - 26 juin 2016 • Chef de course et photos Marc Gilgen

Dernier week-end du cours à Orny. Nous avons essayé un bel orage, ce samedi, en montant à la cabane, mais qui nous a gratifiés d'un temps resplendissant, le dimanche, pour la course d'application, avec une mer de brouillard à 3000 mètres et un soleil radieux au-dessus. Belle cerise sur le gâteau pour tous les participants, moniteurs et adjoints. Et laquelle a permis à ceux les plus mouillés du samedi de finir de se sécher!



La neige fraîche à dégager pour atteindre la glace



On regrette toujours les skis au retour



Le plateau du Trient dans ses plus beaux atours

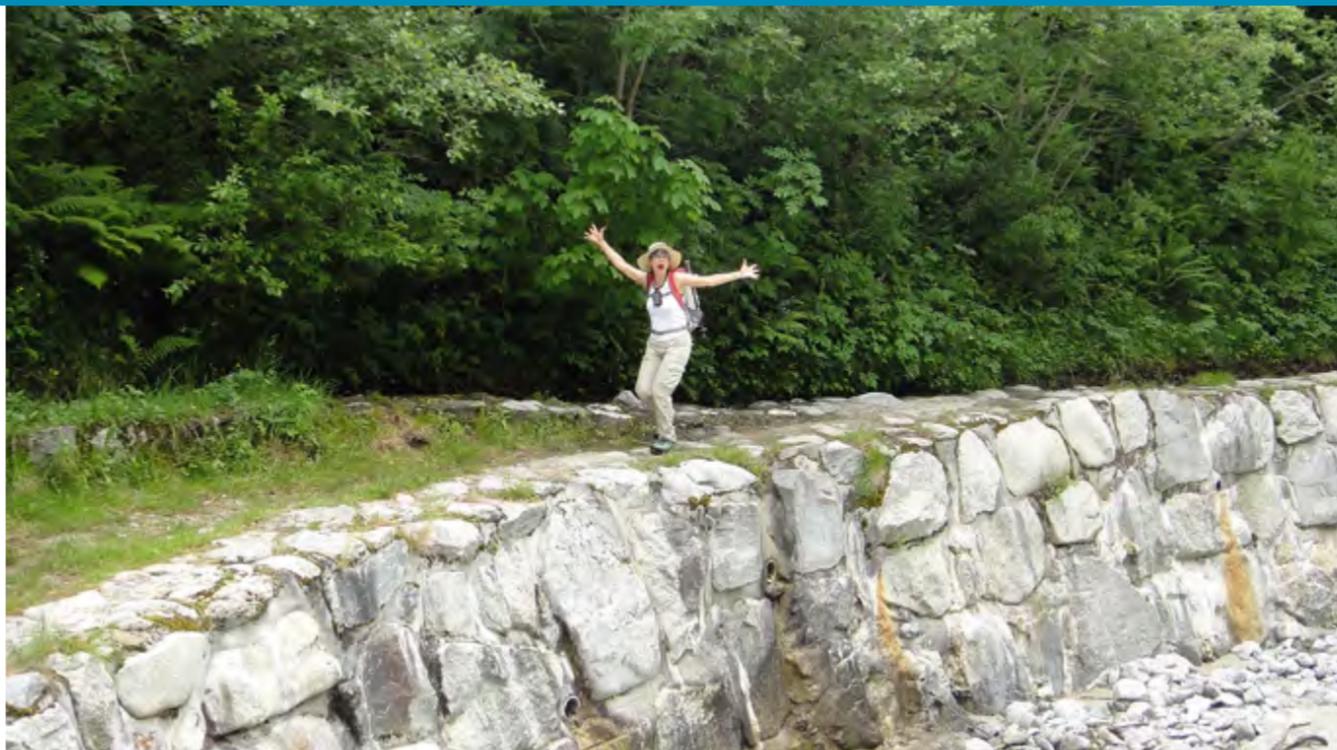


Et hop! une chute en crevasse



Il faut creuser pour faire un ancrage

LES RAPPORTS



Vive le bisse!



Passage de la planche

BALTSCHIEDERTAL – BISSE VERTIGINEUX

• 26 juin 2016 • Chef de course: Aline de Palézieux

Marche 1 jour - Difficulté T3

Dès la sortie du bus, le groupe s'est élancé à travers le joli village d' Eggen, en direction du bisse de Gorperi que nous avons longé sur 4 kilomètres jusqu'à Ze Steinu où nous avons piqué presque au soleil qui, par moments, jouait à cache-cache avec les nuages.

Pour le retour, nous avons longé le bisse Nirwäch à travers un tunnel d'une vingtaine de minutes et qui s'est terminé à Ausserberg.

En guise de rapport de course, chacune et chacun ont remercié à leur façon...

«Course extraordinaire avec une cheffe et une adjointe super. Souvenirs magnifiques gravés à tout jamais. Merci beaucoup.» Annemarie

«Splendide, magnifique, surprenant, j'ai adoré.» Natalia

«Belle découverte de plantes et de fleurs en ce début d'été. Magnifique expérience et beauté de nos montagnes. Merci!» Amélie

«Pas fait la maligne sur cette petite planchette suspendue! Mais, au final, le groupe donne du courage et rassure! Merci.» Léa

«Rencontre de Schwarznasen, d'orchidées. Peu de vertige mais superbe!» Karin

«Merveilleux tunnel de la mort. Merci cheffe et adjointe adorées.» Fabien



Moutons au nez noir

«Très belle rando le long du bisse. Panorama magnifique et découverte de la flore très variée. Très bon choix. Merci.» Leslie

«Lausanne - Eggerberg Dorf, suivre les panneaux, sourire et profiter de la vie et rentrer depuis Ausserberg!» Bribi

«Le village d'Eggen sort d'un livre d'images. La pause près du torrent Baltschiederbach de bon repos.» Gesa

Merci à toutes et à tous de votre chouette participation et à la revoyure dans un nouveau décor. :-)

Aline



Lis martagon



Orchidée



Petites histoires de bisse

LES RAPPORTS



Montée au sommet



Le sommet au loin dans le brouillard



Le lever du soleil



Montée vers la cabane

ALLALINHORN – HOHLAUBGRAT

• 1^{er} - 2 juillet 2016 • Chef de course: Didier Bovet

Alt. 4017 m - Déniv. 1100 m - Durée 8 heures - Difficulté PD+

C'est par une belle journée que nous nous rendons à notre point de départ: Saas Almagell.

La montée à la cabane Britannia commence par une pente soutenue, qui nous permet de gagner assez rapidement du dénivelé. Après une partie plate, nous rejoignons des névés, que nous ne quitterons plus jusqu'à notre objectif du jour.

Peu de monde dans la cabane, ce vendredi soir. Peut-être en raison de prévisions peu favorables pour le lendemain, à partir de la mi-journée.

Pour ces mêmes raisons, le réveil sera très matinal.

La progression est ralentie par une neige cartonnée et qui enfonce par endroits. Le chef de course et son adjoint fournissent un effort important pour nous faire une trace.

Puis, nous rejoignons la belle arrête neigeuse. L'éventualité de rebrousser chemin si le temps et la visibilité se gâtaient est exprimée par le chef de course et acceptée par les participantes.

Tel ne sera pas le cas, même si, sur les derniers 300 mètres, l'horizon se bouchera et le temps se rafraîchira.

Nous serons la seule cordée à atteindre le sommet par le Hohlaubgrat, croisant à la descente de nombreuses cordées provenant du Mittelallalin.

Un grand merci à Didier et à Christophe de nous avoir emmenées avec compétence et patience au sommet.

Christine

Christophe Schelling, Ejector Seat, Cova del Diabolo, Majorque - photo: David de Siebenthal - © 2016 yosemite.ch

s'équiper
montagne,
trekking,
voyage...



+de service
+de conseil
+de suivi
+humain...

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



LES RAPPORTS



Le sommet de La Dotse



Grandes-Jorasses



Passage sous le grand névé



Direction Tête-de-Ferret



Le sommet de la Tête-de-Ferret. Magnifique!

LA DOTSE, TÊTE-DE-FERRET – EN BOUCLE

• 7 juillet 2016 • Chef de course Dorien Kruithof – Adjoint Bert Kruithof

Alt. 2714 m - Déniv. 1200 m - Durée 7 heures - Difficulté T3

A 7 heures, rendez-vous à La Conversion pour la course du jour.

A 8 heures 30, arrivée à La Fouly, 8° C, petit vent frais.

Nos premières vingt minutes de marche, à l'ombre, furent fraîches, mais, bientôt, le soleil et la montée réchaufferont les douze participants. Le sentier des bergers nous amène jusqu'à l'alpage de Pramplo où l'on passe à côté d'un troupeau impressionnant de vaches d'Hérens, puis nous traversons une magnifique forêt de mélèzes pour atteindre Cretté-Létemaire. Nous voilà à découvert avec une vue magnifique sur le val Ferret suisse. La neige est encore bien présente sur les montagnes nous entourant, formant des coulées à intervalles réguliers, et le contraste vert-blanc sous un soleil éclatant donne encore plus de relief à ces paysages magnifiques. Le sentier se fait rude. En effet, 1200 mètres de dénivelé sont annoncés. Nous les grimperons en calquant notre pas sur celui régulier de Dorien ou de Egbert. Peu avant d'arriver à La Dotse, nous voyons au loin une autoroute de marcheurs se croisant. Ils sont sur le chemin du TMB (Tour du Mont-Blanc) et nous apprécions encore davantage le circuit proposé par Dorien, où nous sommes seuls au monde.

Nous voilà à la Tête-de-Ferret (2714 m) à la frontière entre la Suisse et l'Italie, avec une vue plongeante sur le val Ferret italien. Nous sommes entourés de sommets que certains reconnaissent pour les avoir gravis. J'en cite quelques-uns des plus connus: Grand-Combin, Mont-Vélan, la Pointe-de-Drône, puis, de l'autre côté: les Grandes-Jorasses avec la Dent-du-Requin, le Grand-Golliat...

Après une bonne pause pique-nique, il nous faudra repartir pour la descente... qui sera aussi pentue que la montée.

J'essaie un petit schuss sur un névé, mais j'avais oublié que je n'avais ni patinettes ni skis au pied... Merci Julien, on s'en rappellera!

Nous rejoignons le Grand col Ferret surpeuplé pour suivre quelques centaines de mètres le sentier TDM, puis nous bifurquons vers Taves-du-Dolent et Cretté-de-la-Guille pour arriver à la Léchère aux Granges. Enfin, nous voilà à la ferme La Peule où le sentier se fait plus doux pour les genoux. Cette superbe randonnée en montagne nous a demandé un bon effort physique durant les sept heures de marche effective.

Jamais nous n'avons vu autant de fleurs diverses en une seule journée. De La Fouly (1570 m), nous atteignons la Tête-de-Ferret (2714 m) et, à chaque niveau, sa flore foisonnante. Au début, les foins sont hauts, fleuris de renouées, de boutons d'or, d'ancolies, de marguerites, de sauge, de centaurées, de chardons et de géraniums. Puis, nous nous élevons, et voici des pentes entières de rhododendrons en pleine floraison, un vrai cadeau! Et, plus haut, du blanc avec les renoncules alpestres, du bleu et du violet avec les orchis, les myosotis, les gentianes (printanières et de Koch), les géraniums sauvages, les globulaires, les raiponces, les pensées et les violettes. Après, le sol devient rocailleux avec les saxifrages, les coussins d'androsaces roses et encore quelques soldanelles. Il semble que toutes les fleurs se sont écloses en ce jeudi 7 juillet pour notre plus grand bonheur.

Les paysages, les fleurs, la météo ont contribué à la réussite de cette journée, tout comme mes compagnons de rando avec lesquels j'ai eu énormément de plaisir dans l'effort: Annemarie, Béatrice, Erica, Sabine, Véronique, Marc, Jean-Pierre, Julien, Marilyn. Et avec un merci tout particulier à notre cheffe de course, Dorien, ainsi qu'à son adjoint, Egbert, qui ont eu la bonne idée de nous emmener à la Tête-de-Ferret par La Dotse.

Vivement la prochaine course!

Myriam



Merci, l'équipe

En panne ? →

Ne jetez pas ! ←

Faites réparer !

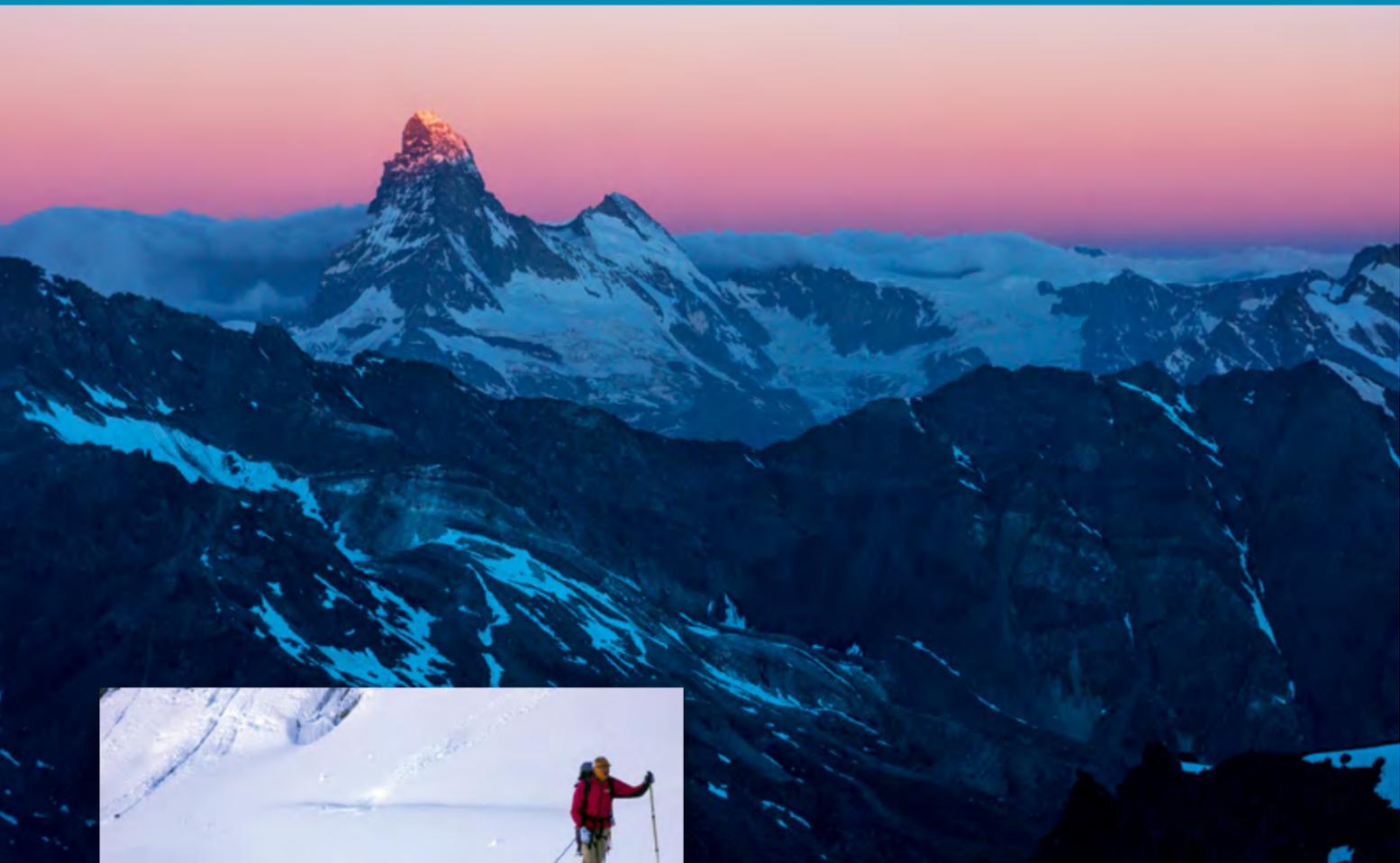
La Bonne Combine

Electroménager – TV – HiFi
Informatique - Smartphone

- Réparations toutes marques garanties
- Occasions révisées
- Appareils neufs

route de Renens 4 – 1008 Prilly – 021 624 64 74
www.laboncombine.ch

LES RAPPORTS



Pascal et ses girls :-)



Une jolie rencontre: les marmottes, lors de la montée à la cabane

Le soleil illumine les beautés alentour

RIMPFISCHHORN – VOIE NORMALE DEPUIS LA TÄSCHHÜTTE

• 7 - 10 juillet 2016 • Chef de course: Véronique Marmet

Alt. 4199 m – Dénivelé 1600 mètres – Durée 2 jours /12 heures – Difficulté technique: III (AD)

C'est Julia qui, en ce samedi après-midi, nous emmène jusqu'à Täschalp au volant de son minibus de «compète». Depuis là, nous aurons une petite heure de marche jusqu'à la Täschhütte. Des envies de trail et des bébés marmottes photogéniques retarderont certains sur le chemin.

Départ à 4 heures, le lendemain. Les magnifiques lueurs du lever du soleil sur les montagnes, avec le Cervin en prime, nous donnent du courage pour la longue journée qui nous attend. D'un pas régulier, nous traversons le glacier, puis avalons la montée jusqu'au Rimpfischsattel. De là, nous attaquons la dernière partie, très attendue par certains, redoutée par d'autres (dont moi): l'arête rocheuse. Nous remontons dans la neige et escaladons pour arriver au sommet aux alentours de 11 heures 30, où nous profitons de la chaleur pour pique-niquer.



Encore quelques heures de marche devant nous...

Une complication à une chaussure obligera une des cordées à raisonnablement renoncer au sommet, mais sans entraver la bonne humeur: l'escalade exigeante à 4000 mètres, c'est aussi fun. La descente sera laborieuse, la neige est si molle par endroits qu'il est même impossible de «rutscher» pour gagner du temps.

A pile 17 heures 30: retour à la voiture dans une ambiance amicale et sous un soleil de plomb, fatigués et heureux, rêvant d'une fondue, d'un bain, d'un massage...

Magnifique ambiance grâce à cette «super» équipe. Bravo à la cheffe de course qui, malgré une nuit sans sommeil dû certainement au stress d'une première course, ne s'est jamais départie de son sourire et de sa bonne humeur. Merci aussi au «super» adjoint, dont l'énergie débordante, les compétences et la patience (enfin, faut quand même pas trop pinailler à la descente!) ont permis à tous de vivre un week-end exceptionnel!

Amélie



La photo de groupe avec le Rimpfischhorn derrière nous!

LES RAPPORTS



Le début de l'arête, Grand-Darray, col des Essettes (3108 m)

GRAND-DARREY – ARÊTE SE

• 9 - 10 juillet 2016 • Chef de course: Elma Okic

Alt. 3514 m – Dénivelé 770 mètres – Durée 2 jours – Difficulté technique: IV (AD)

Pour cette sortie au Grand-Darray, notre groupe se compose d'Elma, notre chef de course, de Matthieu, son adjoint, de David, de Joel, de Vincent et de moi-même. Rapidement, en début de semaine, Elma propose que la course se fasse le vendredi et le samedi, car la météo annonce des orages, le dimanche. Compte tenu de la longueur de l'arête, il est important d'avoir une belle journée devant nous.

Donc, vendredi à la fin de l'après-midi, nous attaquons notre montée vers la cabane de l'A Neuve. Elle se passe sans problème et nous arrivons à la cabane environ 2 heures 45 plus tard. Juste le temps de parler des cordées du lendemain et de manger une soupe que la gardienne avait gentiment gardée au coin du four pour nous, et nous voilà tous au lit.

Nous partons de la cabane vers 6 heures 30, en direction du col des Essettes. Nous arrivons au col avec déjà un superbe soleil et une cordée de deux personnes sur l'arête. Le temps de poser nos crampons et nos piolets, nous sommes au pied de la face, et Elma commence son escalade avec une première longueur bien grimpante en IV. Ce qui met tout de suite en jambes ou, devrais-je dire, «en bras»! Le rocher est bon et la suite est plus simple avec une grimpe en II-III très agréable. Petit à petit, nous réalisons que la journée va être longue, car le sommet nous paraît encore très loin.



Montée depuis La Fouly



Elma au sommet



Le Mont-Dolent au coucher du soleil, vu depuis la cabane

Nous arrivons ensuite à une petite brèche où il faut descendre. Avec une corde fixe qui peut aider.

Nous repartons vers une belle dalle, et l'escalade se poursuit vers le deuxième avant-sommet où l'arête se révèle intéressante. Nous continuons avec des pas de III-IV où nous trouvons encore quelques spits toujours placés au bon endroit. Ensuite, le sommet nous ouvre ses bras et nous voici en haut du Grand-Darray, vers 12 heures 30. Il n'y a pas trop de place et il n'aurait pas fallu être un de plus! Nous profitons de la vue, le Dolent, le Grand-Combin, les Aiguilles-Dorées. Nous ne nous attarderons pas, car la descente qui nous attend est aussi longue que la montée et nous devons rester bien concentrés. La descente se passera sans problème et nous finirons avec trois rappels qui nous amèneront au pied de l'arête.

Nous redescendons à la cabane dans une neige bien molle mais agréable pour les genoux. A la cabane, notre petit groupe se divisera, car certains voudront repartir et d'autres rester pour profiter d'une nuit de plus dans cette jolie cabane et envisager d'autres projets le lendemain ou tout simplement descendre tranquillement sans la pression des horaires.

En tout cas, c'était une bien belle sortie avec un groupe très sympa. Encore merci à Elma et à Matthieu pour cette belle course avec une cotation intéressante où nous avons tous pris beaucoup de plaisir.

Gregory Verrier

Photos de Joel Klay, www.joelklay.net



Cabane de l'A Neuve (2735 m)



Descente depuis le col des Essettes

PASSE MONTAGNE HAUTE FIDÉLITÉ

OFFRES SPÉCIALES RENTRÉE
Equipez-vous pour **L'ESCALADE**
jusqu'à **-50%**

CHAUSSENS

Five Ten, Evolve, Scarpa, La Sportiva, Boldrini, Mad Rock

BAUDRIERS

Petzl, Black Diamond, Mammut

TEXTILE

E9, Prana, Black Diamond

CHOIX DE SAC À POF



**PASSE
MONTAGNE**

UN BUREAU DE GUIDES | TROIS MAGASINS SPECIALISTES | MONTHEY | GENEVE | LAUSANNE

WWW.PASSEMONTAGNE.CH