

# Passion Montagne



**Dossier**  
**Le patrimoine bâti alpin en mutation**

**Idée de course**  
**Ski rando dans les Préalpes**

**Portrait**  
**Nicolas Xanthopoulos**

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

# PLAISIR MAXIMUM AVEC LE BON MATÉRIEL

Avant votre prochaine rando, un petit détour par chez nous vaut la peine. Car avec un matériel adapté, la neige et les montagnes procurent encore plus de plaisir. Nous vous proposons le plus grand des assortiments, des prix corrects et un service de première classe. Sans oublier une équipe qui partage avec vous sa passion pour les montagnes. Bienvenue chez nous.



[www.baechli-sportsdemontagne.ch](http://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-diablerets.ch](http://www.cas-diablerets.ch)

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

**Président de la section**  
Jean Micol, tél. 079 573 93 27  
E-mail: [presidence@cas-diablerets.ch](mailto:presidence@cas-diablerets.ch)

**Secrétaire général**  
Marcel Isler, tél. 021 320 70 79  
E-mail: [direction@cas-diablerets.ch](mailto:direction@cas-diablerets.ch)

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

**Rédaction**  
E-mail: [redaction-pm@cas-diablerets.ch](mailto:redaction-pm@cas-diablerets.ch)

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

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

**Tirage**  
4200 exemplaires

**Impression**  
PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

**Photo de couverture**  
Mazots dans le val d'Hérens  
Photo Georges Sanga

**Délai rédactionnel N° 1 2019**  
26 novembre 2018



## Raccards, mayens et fenils, patrimoine bâti de nos Alpes

Bien avant l'avènement du tourisme et des clubs alpins, seules des familles de paysans vivaient dans nos vallées alpines. Chaque lopin de terre, plus ou moins accessible, était défriché pour faire place à de verts pâturages. C'est pourquoi, dans les endroits reculés de notre pays et dans l'Arc alpin en général, nous rencontrons de nombreuses constructions destinées à l'agriculture.

Ce métier ayant fortement évolué au fil des ans, bon nombre de ces constructions ne sont plus utilisées, tombent en ruine, voire sont détruites. C'est une grande perte pour l'histoire et le patrimoine de notre pays, car la plupart de ces édifices sont de petits bijoux construits avec des techniques anciennes et éprouvées, leur assurant une longévité pluricentenaire.

Le plus intéressant, c'est que chaque canton, voire chaque vallée, a son propre style. Cela est dû aux matériaux que les montagnards trouvaient sur place et à l'influence de leurs origines: Piémont, Savoie ou bien d'autres régions d'Europe.

A l'heure du développement durable, nous pouvons en prendre de la graine, car, en matière de construction, on ne peut faire mieux: le bois était en effet coupé, équarri à la hache ou scié, les pierres taillées, le tout sur place.

En Valais, on parle de «raccards» et de «mayens», le raccard étant un grenier posé sur pilotis et de grosses pierres, pour protéger les récoltes des rongeurs. Dans le mayen, on trouve le plus souvent une petite étable ainsi qu'un creux de feu pour fabriquer le fromage.

Pour ces bâtiments, les matériaux utilisés sont le plus souvent des madriers en mélèze assemblés à mi-bois dans les angles. Les planchers et les plafonds également en bois étaient autoporteurs et embrevés dans les parois en madrier. Pour les toits, ardoises, pierres taillées ou planchettes en mélèze appelées «enseilles», nous émerveillent encore.

Dans les cantons de Vaud et de Fribourg, on parle de «fenils» ou de «chalets d'alpage». Le mélèze se faisant plus rare, c'est l'épicéa qui a la part belle. Les techniques pour la construction en bois sont identiques avec, cependant, quelques variantes: la pierre est utilisée pour les fondations et les toitures faites de plusieurs couches de planchettes fines en épicéa appelées «tavillons». Les clous n'existant pas, l'ensemble de la toiture était retenue par des lattes de bois et des grosses pierres.

Le travail des anciens habitants de nos vallées a façonné nos paysages avec des bâtiments à l'architecture remarquable. Avec les transformations de l'activité agricole, il convient de sauvegarder au maximum ce magnifique patrimoine en lui donnant de nouvelles utilisations: transformations en résidences secondaires, activités de tourisme «doux» en phase avec la nature montagnarde. Espérons que les autorités compétentes contribueront à ces transformations en trouvant des compromis et en autorisant des projets bien conçus.

Pierre Mottier

### SOMMAIRE

<b>► Magazine</b>		<b>Environnement</b>	
<b>Actualités</b> par Vincent Gillioz	4	Résidences secondaires, les mayens et les raccards	14
<b>Dossier</b>		<b>Portrait</b> Nicolas Xanthopoulos	15
Le patrimoine bâti alpin en mutation	6	<b>Portfolio</b> Poutze à Trient	16
<b>Conseil Matos</b>		<b>Conseil Santé</b>	
Faut-il louer ou acheter son matériel de sport d'hiver?	10	Les lésions musculaires	18
<b>Idée de course</b> Monts Chevreuils – Région Les Mosses, Pays d'Enhaut	12	<b>Événement</b> Célébration du centenaire du chalet de La Borbuintze	20
		<b>► La vie du club</b> Sommaire détaillé	21

ÉDITORIAL

## Journée internationale de la montagne

L'Assemblée générale des Nations Unies a déclaré le 11 décembre Journée internationale de la montagne. Cette journée est observée chaque année depuis 2003 pour faire connaître l'importance des montagnes pour la vie, mettre en évidence les opportunités et les contraintes du développement des régions montagneuses et construire des alliances qui apporteront des changements positifs pour les peuples des montagnes et les environnements dans le monde entier.

Des événements et des conférences autour d'un thème précis sont organisés, chaque année. Le thème de 2018 est «Mountainsmatter» ou «Les montagnes sont importantes».

Elles le sont pour l'eau, puisque les montagnes fournissant 60% à 80% de l'eau douce de la planète. Elles le sont aussi pour la réduction du risque de catastrophes et pour le tourisme, car elles attirent 15% à 20% du tourisme mondial. Elles le sont encore pour l'alimentation, étant des centres importants de la biodiversité agricole. Pour la quatrième année consécutive, le 11 décembre sera aussi la Journée «Lire la montagne». Dans plusieurs villes européennes auront lieu divers événements célébrant les Alpes et la littérature, les langues et les cultures alpines.

Plus d'informations sur [www.alpconv.org](http://www.alpconv.org) et [www.fao.org](http://www.fao.org).



## La Conditoria de Sedrun remporte le Prix Montagne 2018



La Boulangerie La Conditoria, de Sedrun dans la commune grisonne de Tujetsch, a remporté, cet automne, le Prix Montagne 2018. Avec son équipe, Reto Schmid a conçu une mini-tourte aux noix désormais produite à des millions d'exemplaires, exportées dans dix pays différents. «Nous avons travaillé corps et âme pour nos tartelettes aux noix, ces dernières années. L'obtention du Prix Montagne est une extraordinaire reconnaissance de ce que nous avons accompli, j'en suis très heureux.» La boulangerie du village a périclité après la fermeture du chantier des nouvelles lignes ferroviaires à travers les Alpes (NLFA). Reto Schmid a alors décidé de réinventer sa spécialité maison, la tourte aux noix des Grisons, et d'en proposer huit variétés différentes sous forme de portions individuelles. Aujourd'hui, ces mini-tourtes aux noix sont très appréciées dans le monde entier, environ cinq millions de pièces sont vendues, chaque année.

A noter que le Prix Montagne du public, voté par 6100 personnes en ligne, a pour sa part été attribué à la Coopération hôtelière valaisanne «Die Lötschentaler».

## EOFT 18/19, le programme est en ligne

Le programme de l'European Outdoor Film Tour 18-19 est en ligne. Vingt-cinq dates, entre octobre 2018 et janvier 2019, sont prévues en Suisse, avec une soirée le 6 décembre au Capitole, un des cinémas de Lausanne. L'EOFT, parrainé par deux grandes marques de matériel alpin est une compilation des meilleurs films du genre récemment produits. Le programme de films dure environ 120 minutes. Entracte compris, l'événement dure entre deux et trois heures avec la présentation et la loterie. L'EOFT 18/19 compte à son programme: The A.O. (Adam Ondra), de Jochen Schmoll; Frozen Mind, de Antoine Frioux & Maxime Moulin; North of Nightfall, de Jeremy Grant; Viacruxis, de Ignasi López; Mbuzi Dume - Strong Goat, de Claudio von Planta; 8000+, de Christian Schmidt; A to B Rollerski, de Arnis Aspers et The Frenchy, de Michelle Smith. Escalade, alpinisme, VTT, snowboard, parapente... L'EOFT passe en revue les plus belles productions sur les sports majeurs de l'Outdoor. L'événement est devenu, au fil des ans, une référence en la matière.

Programme complet sur [www.eoft.eu](http://www.eoft.eu)



## Vol au-dessus de l'Himalaya

La première traversée de l'Himalaya en parapente. Quatre mois d'un voyage solitaire pour éprouver ses rêves et déployer ses forces quand la grandeur de l'exploit tutoie le vertige, les fragilités de la vie. Un jour de l'été 2016, Jean-Yves Fredriksen, dit Blutch, est monté à pied vers un petit sommet proche de Duchanbé, au Tadjikistan: la première «butte», à l'extrémité ouest de l'Himalaya. Il portait sur son dos tout le matériel pour traverser en autonomie la plus longue chaîne de montagnes du monde. En parapente.

Il a déployé son aile et s'est envolé. Sous la sellette, il y a le violon qui ne le quitte jamais, adoucit les soirées solitaires et facilite les rencontres.

Jean-Yves Fredriksen a réussi un exploit inédit: la première traversée de l'Himalaya en vol bivouac et en autonomie. Dans son récit intimiste, il revisite sa vie d'aventurier en retrouvant les montagnes qu'il a grimpées et les régions du Népal où il est venu en aide aux villageois lors du tremblement de terre de 2015. Il se raconte avec sincérité, sans reculer devant les difficultés: les doutes, la peur, les relations difficiles avec les proches restés au pays...

Blutch dédicacera son livre le mercredi 21 novembre à la grande salle du CAS Diablerets.



## Relève de l'équipe nationale de ski-alpinisme

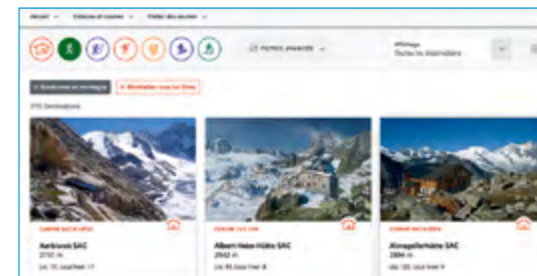
Le Club Alpin Suisse CAS a bouclé ses sélections pour le cadre relève de l'équipe nationale de ski-alpinisme 2018/2019. Le Swiss Team CAS comptera onze athlètes Cadets et Juniors dans ses rangs, l'hiver prochain. Pour sélectionner les athlètes, plusieurs facteurs ont été intégrés, notamment les résultats obtenus sur les courses de la saison écoulée, de même que les performances réalisées lors du Testing Day. Cette journée, réalisée en conformité avec les exigences de Swiss Olympic en fin de saison, a permis aux jeunes sportifs de se soumettre au Swiss Ski Power Test. Leurs capacités motrices sportives ont ainsi pu être évaluées tout comme d'autres points, tels que la motivation, les années d'entraînement ainsi que leur environnement direct. Ces différents éléments ont été pondérés et fusionnés en un seul classement général pour, ensuite, former les cadres régionaux et nationaux.

Ont été sélectionnés au terme du processus: Maxime Trombert (Val-d'Illiez VS), Juniors / Tobias Donnet (Troistorrents VS), Juniors / Robin Bussard (Albeuve FR), Cadets / Thomas Bussard (Albeuve FR), Cadets / Thibe Deseyn (Leysin VD), Cadettes / Fabian Fux a par ailleurs communiqué son retrait du cadre de la relève.

## Suisse Alpine 2020, le nouveau portail de courses du CAS



swisse alpine 2020



swiss alpine 2020-2

Le portail des courses du CAS Suisse Alpine 2020 (SA2020) est disponible sur le site du CAS Central depuis le début octobre. Pour les membres du CAS, possibilité de souscrire gratuitement jusqu'au 31.12.2018 à un abonnement de trois mois. Le projet Suisse Alpine 2020, décidé par l'assemblée des délégués en 2017 prend forme. D'ici fin de 2019, 10 000 itinéraires, toutes disciplines alpines confondues (randonnée, randonnée alpine, alpinisme, escalade alpine et sportive, via ferrata, ski de randonnée et raquettes à neige), seront numérisés et mis à disposition sur une plateforme unique. Contrairement aux informations qu'on trouve sur d'autres plateformes, les itinéraires proposés par SA2020 sont officiels et vérifiés. Ils permettent de rassembler et de mettre à disposition toutes les informations nécessaires à l'organisation d'une randonnée sur un seul portail en ligne. Le projet se fonde sur les topo-guides du CAS et les Cartes Nationales, qui recensent plus de 40 000 itinéraires. Des informations complémentaires sur les cabanes et les points de départ, des conseils de randonnée, du matériel spécialisé, des rapports de randonnée ainsi que des informations sur les conditions et la météorologie complètent l'offre. SA2020 est réalisé en partenariat avec SwissMobile et Swisstopo. Ce projet a pu voir le jour grâce au soutien financier d'Innotour. Il s'agit d'un des projets les plus ambitieux que le CAS a développés. Innotour soutient la mise en place de l'infrastructure technique ainsi que la révision et la saisie des descriptifs d'itinéraires.

### Objectifs du portail Suisse Alpine 2020

- Développer un portail en ligne offrant des informations de qualité aux alpinistes.
- Renforcer la position de la Suisse en tant que leader mondial dans le domaine des offres de loisirs et des offres touristiques durables.
- Renforcer l'image de la Suisse dans le cadre de l'excellente organisation et sécurité des sports alpins.

### L'agenda SA2020

Dès l'automne 2018, 900 itinéraires gratuits et 900 itinéraires payants dont 350 randonnées à skis; 270 randonnées en raquettes; 300 randonnées en montagne et randonnées alpines; 350 courses de haute montagne; 300 jardins d'escalade; 50 via ferrata et 200 voies d'escalades alpines.

Pour la fin de 2019, mise en ligne de 10 000 itinéraires concernant les sept disciplines des sports de montagne.



Les mayens d'Anako Lodge, dans le val d'Hérens, sont très controversés du point de vue patrimonial, dans la mesure où certains bâtiments ont été amenés sur place

## Le patrimoine bâti alpin en mutation

Les bâtiments de montagne, autrefois destinés à des activités agricoles sont en pleine mutation. Mayens, mazots, granges, fermes d'altitude et autres raccards se voient ainsi régulièrement réaffectés en objets touristiques. Une évolution qui fait le bonheur des amateurs d'insolite, mais pas forcément celui des défenseurs du patrimoine ou du monde agricole.

TEXTE: VINCENT GILLIOZ

Qui n'a pas rêvé d'un week-end cosy, perdu au milieu des pâturages ou des vignes dans un mazot agréablement rénové? D'un menu gastronomique servi dans la chaleur d'un alpage valaisan? Ou, simplement, d'un séminaire d'entreprise au grand air, loin des salles de réunion stériles habituelles. Tous ces plaisirs sont devenus accessibles depuis une petite décennie, et l'offre de lieux insolites, pour un repas, une formation, une nuit, une saison ou à la vente n'est plus exceptionnelle. La tendance à restaurer et à exploiter des biens autrefois réservés à la vie agricole, est bien présente, et de nouveaux débouchés existent pour faire revivre des bâtiments abandonnés, mais à forte valeur patrimoniale. Le sujet reste très sensible selon les régions, et les abus en matière de rénovation hors du droit en vigueur sont malheureusement nombreux, comme l'a relevé notre confrère valaisan du *Matin Dimanche*, au mois d'août dernier. Restaurations non contrôlées sous couvert de réparations, non-respect du droit cantonal ou fédéral, manque de considération patrimoniale et manque de personnel de l'Etat pour contrôler les chantiers sont autant de facteurs qui ont favorisé ces dommageables affaires.

Il semble, aujourd'hui, que les diverses administrations ont pris le taureau par les cornes, afin d'endiguer ces situations regrettables et garantir le respect des règles de l'art. Les cantons édictent des règles de plus en plus précises et strictes, visant à conserver la valeur architecturale du bâti rural. Et l'époque où les propriétaires, souvent héritiers d'un objet familial, faisaient ce qu'ils voulaient est théoriquement révolue.



### Chacun sa fonction

Mayen, grange, alpage, mazots et raccards... Une vaste nomenclature qui se réfère soit à un bâtiment, soit à un site et à sa fonction. Ainsi, le **mayen**, nom dérivé du mois de mai – moment de l'année auquel on s'y rendait – n'est pas une construction à proprement dit, mais un pâturage de moyenne montagne équipé d'une ou de plusieurs maisons rustiques, servant d'écurie et de logement aux exploitants. Le **raccard**, caractéristique du Valais, est, quant à lui, une construction en madriers, posée sur des piliers surmontés d'une dalle qui protège l'intérieur des rongeurs (pierre à souris) et destiné au battage et au stockage des céréales. Le **mazot**, assez semblable servait à ranger le foin sur les sites de fauchage ou d'habitation provisoire dans les vignes.



Le **grenier** avait une fonction plus large de garde-manger et de coffre-fort, raison pour laquelle il n'était équipé que de peu d'ouvertures.

Ces maisons ont en commun d'être réalisées avec des matériaux locaux et disponibles à l'endroit de leur construction. Les socles étaient le plus souvent constitués de pierres sèches récupérées dans les champs, alors que le reste des volumes était réalisé en bois assemblé, et posé sur pilotis. Certains devaient être facilement démontés pour être déplacés au gré des besoins des exploitations. Leur taille est toujours limitée par celle des troncs disponibles, c'est pourquoi ils dépassent rarement une trentaine de mètres carrés au sol.



Une audacieuse transformation à Praz-de-Fort dans le val Ferret, signée Savioz Fabrizzi

L'évolution de l'agriculture de montagne étant ce qu'elle est, ces bâtisses ont, pour la plupart, perdu leur fonction originelle et bon nombre d'entre elles se sont trouvées à l'abandon avant d'être de nouveau convoitées. Certaines ont été déplacées, ce qui constitue, d'un point de vue patrimonial, une hérésie dans la mesure où chaque bâtiment appartient d'abord à un site.

### Sujet sensible et complexe

La rénovation et la réaffectation de ce genre de bien constituent toujours, quel que soit le cas, une opération délicate. Le charme et le cachet n'étant pas forcément garant du respect des règles. De nombreuses réalisations apparemment très réussies font toujours débat, parfois au niveau juridique. Il faut dire que, longtemps, les objets situés hors zones à bâtir ont échappé aux règlements communaux.

Des travaux ont été menés sans aucune réflexion architecturale. Une situation qui a amené les autorités à réagir, et à imposer des conditions de plus en plus drastiques pour l'obtention des permis. En Valais, un «Guide pour la conservation ou la transformation des greniers, raccards, granges et écuries» a même été publié par le Canton pour orienter les propriétaires dans leur processus de rénovation.

«Ces bâtiments n'ont généralement pas été conçus pour être habités», relève l'architecte de Martigny, Christophe Lugon-Moulin, membre de la Commission du Prix du patrimoine suisse, section du Valais romand. Et de poursuivre: «Beaucoup de ruraux ont été dénaturés, sans respect de la substance historique et de l'esprit du lieu. Les gens ont fait n'importe quoi, sans tenir compte de la fonction première des objets. Ce n'est pas surprenant, car il y a eu une période où le progrès a fait croire que l'ancien n'avait pas de valeur. Mais les choses changent, et on commence à réaliser que nos ancêtres construisaient de façon intelligente, en symbiose avec le lieu, l'intégration à la topographie, l'architecture adaptée au climat, entre autres. C'est de l'architecture vernaculaire, c'est-à-dire sans architecte, mais développée par les populations locales en harmonie avec leur environnement. Elle est enseignée dans les Ecoles d'architecture. Les Hauts-Valaisans ont été plus sensibles à cette question d'héritage du patrimoine bâti, il suffit d'observer les villages pour s'en rendre compte.»

Le débat sur ces mutations est d'ailleurs revenu sur le devant de la scène avec l'arrivée de la loi sur l'aménagement du territoire et la «Lex Weber». Toujours en Valais, particulièrement concerné, les dossiers en rapport à des objets classés sont désormais traités directement par le Canton, et des membres de la Commission des sites se rendent systématiquement sur place pour évaluer chaque cas individuellement, lors des demandes d'autorisation de travaux.

Par ailleurs, au-delà du cadre purement architectural et patrimonial, la question environnementale ne saurait être éludée, notamment pour la question des accès et des raccordements aux réseaux (*lire page 14*).



Le village de Commeire n'aurait pas connu un pareil développement sans l'installation de Montagne Alternative



Grange rénovée à Ollon, où le défi de réinterpréter le langage actuel des claustras en bois



### Rénover un rural, à quel prix

Le bureau Alp'Architecture du Châblé, qui compte quelques rénovations à son actif, rend les propriétaires et les potentiels acquéreurs de raccards et de mazots attentifs à certains points importants, avant d'envisager des rénovations. Ces éléments sont également présents dans le guide précité. D'abord la taille, car, comme évoqué, la plupart des ruraux alpins sont petits, avec 20 à 30 mètres carrés au sol. Il est dès lors utopique de penser pouvoir y vivre avec le confort actuel d'un bien immobilier habituel. Les contraintes techniques sont par ailleurs importantes et, généralement, les rénovations se font de l'intérieur, en préservant au maximum l'enveloppe, et en évitant les ouvertures pour la lumière. Les coûts de rénovation sont supérieurs aux autres objets, et ils tournent autour de 1400 fr. le mètre cube, contre 1000 fr. le mètre cube pour des édifices standard. Finalement, ces projets doivent toujours être considérés comme des coups de cœur, et ne jamais être vus comme des investissements. Leur côté atypique les rend toujours difficiles à revendre au montant investi. Même si quelques rares cas démontrent le contraire.



### Havres de paix

Mais notre dossier ne doit pas laisser penser que tout est noir dans ce bucolique milieu et que tous les projets ne sont que des abus mercantiles. L'offre touristique constituée par ces logements insolites séduit et permet de valoriser des sites parfois oubliés. Suisse Tourisme a lancé, l'an dernier, sa campagne «Chalet d'alpage» qui vise à valoriser ces objets atypiques auprès des amateurs de grand air et de calme. Et, même si les milieux paysans n'ont pas manqué de relever que cette offre, probablement conforme à l'idée que se font certains touristes étrangers de la Suisse, ne correspondait pas à ce que sont les véritables chalets d'alpage. Certaines régions ont retrouvé un attrait touristique et une véritable vie grâce à ces réaffectations et à ces aménagements.

Le village de Commeire, situé sur la commune d'Orsières, n'aurait certainement pas sa réputation actuelle sans l'installation, il y a une dizaine d'années, de Montagne Alternative. Un complexe hôtelier haut de gamme, réalisé sur plusieurs bâtiments du village et rénové par le réputé bureau Devanthéry et Lamunière. Les mayens d'Anako Lodge dans le val d'Hérens, même s'ils restent très controversés du point de vue patrimonial, représentent également une opportunité plutôt «soft», de valoriser une région rurale.

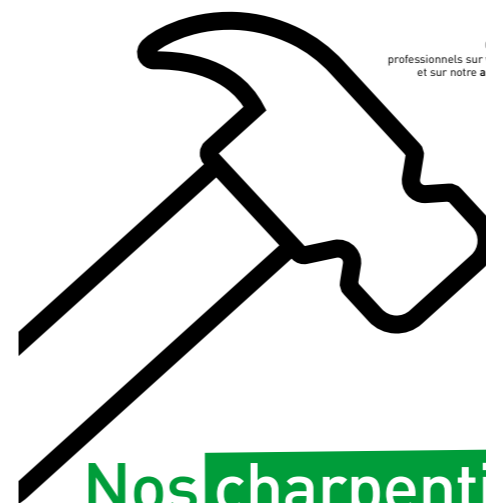


Nos ancêtres construisaient intelligemment, en symbiose avec le lieu

De même que la zone de mayen d'Ossova, sur la commune de Saint-Martin, qui a pu remettre en selle son développement rural en imaginant un concept global de revitalisation agricole et touristique. Trouver une harmonie entre la protection du patrimoine, le respect de l'environnement et le développement touristique raisonnable relève toujours d'une alchimie assez subtile. Certains l'ont réussi, alors que d'autres se sont fourvoyés. Le débat sollicité par la mutation du bâti de montagne concerne de nombreux intérêts, parfois divergents.

L'important est de ne pas idéaliser un hypothétique bon vieux temps et ne pas oublier que le changement fait partie de la vie. Ce qui semble essentiel, aujourd'hui, c'est d'exploiter intelligemment les bâtiments agricoles d'hier et de les transformer de manière sensée en restant attentif aux caractères des lieux et des édifices. Le défi est de taille, mais gageons que ceux qui font la montagne de demain sauront le relever.

Publicité



Consultez la liste de nos professionnels sur [www.fveconstruction.ch](http://www.fveconstruction.ch) et sur notre application FVE Annuaire

**Nos charpentiers sont loin d'être marteau !**

Nos membres forment des apprentis.

Notre service Conseils et assistance techniques vous soutient volontiers dans vos projets de marchés publics. 021 632 12 30 et [cat@fve.ch](mailto:cat@fve.ch)

**entrepreneurs!**  
fédération vaudoise

### Une opportunité pour les artisans hautement spécialisés

C'est le point de vue de Claudio di Lello, représentant de la Fédération Vaudoise des Entrepreneurs, au sujet des rénovations d'objets qui présentent un intérêt architectural important.



Le Pays-d'Enhaut compte de nombreux bâtiments classés

«Les objets atypiques d'intérêt sont notés dans le cadre du recensement cantonal. Il convient, pour les acquéreurs et les propriétaires de biens, de se renseigner sur cet aspect, avant d'entreprendre une quelconque démarche visant une rénovation ou une réaffectation.» La commune est généralement l'interlocuteur privilégié, même le canton doit être consulté selon les projets. Quoi qu'il en soit, la Section monuments et sites est toujours incontournable, et il est fortement recommandé de la consulter en amont, afin de ne pas de se retrouver face à des verrous.



Si on prend l'exemple d'un bâtiment noté 3 ou 4 - les notes sont attribuées en fonction de l'ancienneté, de l'authenticité et de la rareté -, l'autorité compétente est la commune et le canton, lesquels doivent donner un préavis.

Lorsqu'un projet a été accepté, le maître de l'ouvrage doit, au moment de démarrer les travaux, s'adresser à des entreprises spécialisées dans les rénovations de bâtiments classés. Il existe de nombreuses PME qui disposent des compétences requises: des tailleurs de pierre, des tavilloneurs, des staffeurs... Ce sont des maîtres artisans, et ils représentent un marché qualitatif important. Pour l'heure, ces entrepreneurs ne sont pas recensés - ce qui devrait évoluer à terme -, mais ils sont connus dans ce réseau spécifique et souvent reconnus par des architectes. Une des meilleures solutions, pour ceux qui ne disposent pas du réseau adéquat, c'est d'observer ce qui a déjà été fait dans le périmètre du bien à rénover, et de voir qui a réalisé les travaux. Cette démarche permet d'être dirigé directement vers les bonnes compétences.



## Faut-il louer ou acheter son matériel de sport d'hiver?

Une question parfois compliquée qui dépend notamment de la situation familiale, du nombre de journées passées à la montagne, chaque hiver, et la durée d'utilisation du matériel. S'il est impossible d'être exhaustifs, autrement que dans le cadre d'une vraie discussion, nous nous réjouissons de partager avec vous quelques-unes de nos réflexions sur le sujet.

### Matériel de ski alpin pour les enfants

Selon notre expérience, pour les enfants qui sont en phase de croissance, la location de skis est la meilleure solution. Les avantages sont multiples, mais l'un des points forts de la location, c'est qu'elle permet d'avoir du matériel constamment adapté aux évolutions de l'enfant. Par exemple:

- grandeur des skis toujours adaptée à l'enfant;
- longueur, largeur et flexibilité des chaussures adaptées à l'évolution du skieur;
- les fixations sont chaque fois ajustées à la taille, au poids, à l'âge et au niveau de ski;
- possibilité de changer de matériel en cours de saison en cas de problèmes (pieds qui grandissent, amélioration du niveau de ski...);
- les skis sont systématiquement aiguisés et fartés.

Côté budget, la réflexion est plus personnelle, mais, généralement, lors d'un achat de skis, on oublie fréquemment de tenir compte des points suivants.

- Il faut compter une somme pour l'entretien annuel des skis ainsi que pour l'ajustage des fixations.
- Les skis utilisés deux ans sont, dans la majeure partie des cas, trop longs la première année ou trop courts la deuxième année.
- Les chaussures ne font jamais deux saisons avec le même enfant.
- Les chaussures de l'aîné ne conviennent pas forcément aux pieds du ou des suivants.

Selon nous, pour les familles jusqu'à deux enfants, la location est la solution la plus économique.

A partir du troisième enfant, acheter ou louer son matériel revient plus ou moins au même d'un point de vue financier. En revanche, la location permet d'avoir du matériel toujours adapté aux besoins des enfants et d'éviter certaines mauvaises surprises, puisque le budget est choisi lors de la location.

### Matériel de ski alpin pour les adultes

Nous pensons qu'il est préférable d'acheter les chaussures de ski pour tous les adultes qui skient au moins quelques jours, chaque hiver. Cela permet d'avoir des chaussures mieux adaptées à la forme des pieds, donc un meilleur confort et plus de contrôle des skis, que des chaussures dont le chausson a déjà été «tassé» par une autre personne. De plus, l'investissement initial est amortissable dans un délai raisonnable.



Louer des chaussures neuves et les racheter à la fin de la première saison si elles sont confortables est envisageable. Toutefois, on arrive en général à une meilleure solution si on personnalise les chaussures (chaussons et coque thermoformables ou déformation de coque) lors de l'achat ou après quelques utilisations (c'est parfois encore mieux).

Concernant les skis, la meilleure solution est liée à la manière de pratiquer le ski et à certaines préférences personnelles.

Si vous faites un seul séjour en montagne en hiver, pour une durée d'un jour à deux semaines, la location pour cette période est sans doute la meilleure option<sup>1</sup>. Vous bénéficiez de skis actuels parfaitement entretenus pour un prix très concurrentiel face à un achat de skis et un entretien annuel.

Dans le cas où vous faites plusieurs séjours en montagne par hiver, on va hésiter entre une location à la saison et un achat de skis.

D'un point de vue comptable, l'achat d'une paire de skis devient généralement rentable dès la fin de la troisième saison. Si on se concentre uniquement sur cet aspect, on peut en déduire que la location est la meilleure option pour ceux qui changent de skis chaque année ou tous les deux ans et que ceux qui utilisent leurs skis trois saisons, ou plus, ont meilleur temps de les acheter.

Mais, si on tient compte d'autres critères, la location n'est pas forcément sans intérêt même pour une utilisation supérieure à trois saisons. Louer ses skis permet notamment de varier les sensations en changeant de skis chaque année, de répartir l'investissement sur plusieurs saisons, de ne pas s'occuper de l'entretien, d'avoir des skis qui intègrent toujours les dernières innovations ou encore de ne pas avoir à stocker son matériel pendant l'été.

<sup>1</sup> Sur la base de nos tarifs de location.



### Matériel de ski de randonnée

Les informations données ci-dessus pour le ski alpin sont aussi valables pour le ski de randonnée. Cependant, en ski de randonnée, il est encore plus important qu'en ski alpin d'avoir des chaussures personnalisées (notamment à cause du risque de frottement). Et les systèmes de fixations de location (avec une vraie zone de réglage) rajoutent un peu de poids par rapport à une fixation destinée à la vente.



### Matériel de ski de fond

Comme pour les autres disciplines, la location s'impose pour les enfants. Elle est aussi idéale pour ceux qui débutent et ne savent pas si le ski de fond va leur plaire, pour voir quel style (classic ou skating) leur convient le mieux ou encore pour ceux qui ne pratiquent pas chaque hiver.

Pour ceux qui pratiquent régulièrement, nous pensons que l'achat de l'équipement complet est l'option la plus intéressante, notamment parce que la durée de vie du matériel est longue.



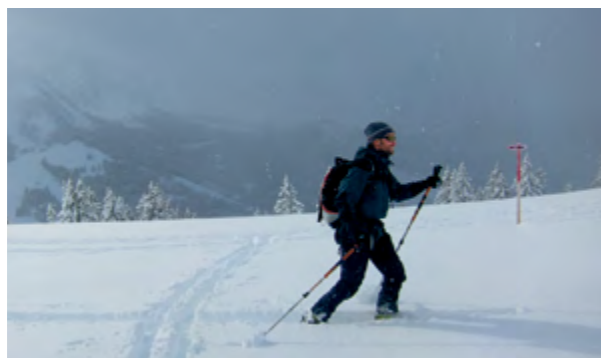
Que la descente commence, ça promet!

## MONTS-CHEVREUILS (1749 m) - Région Les Mosses, Pays d'Enhaut - Vaud

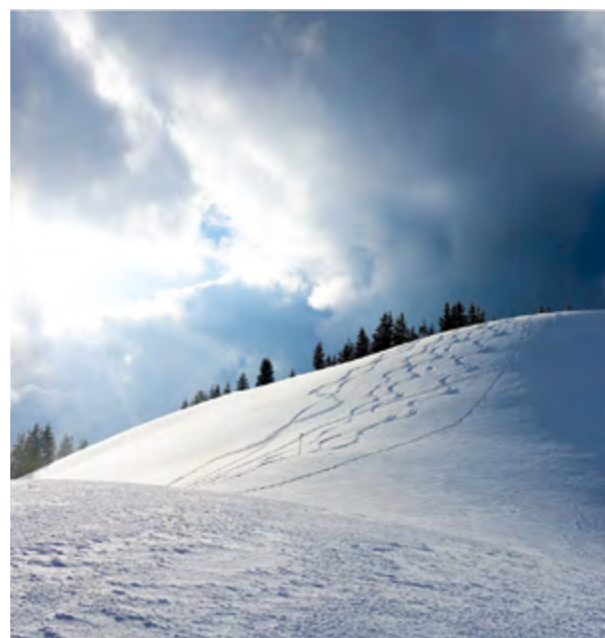
TEXTE ET PHOTOS: GEORGES SANGA

Le Club Alpin Suisse a décidé, lors d'une assemblée des délégués, en 2017, de numériser ses topo-guides, toutes activités confondues. Dès lors, un gros travail de numérisation est entrepris. En octobre 2018, une partie des itinéraires «ski de randonnée» sont visibles librement sur la plateforme de SwissMobile. Les membres du CAS peuvent accéder gratuitement à toutes les activités pendant une période de trois mois, en introduisant d'ici au 31 décembre leur numéro de la carte des membres, via le «portail des courses». Le nouveau site du CAS central est, quant à lui, accessible à l'adresse: <https://sac-cas.ch/fr/>, choisir la fenêtre «Cabanes et courses en un coup d'œil».

Est décrite la course sur SwissMobile des Monts-Chevreuilts au Pays d'Enhaut, dans le canton de Vaud. De multiples itinéraires sont possibles sur ce modeste sommet. Par météo médiocre, ces derniers peuvent vous réserver de beaux coups d'œil ainsi que de belles satisfactions. A quelques encablures du sommet, une auberge de montagne permet de se restaurer. Un bel exemple de reconversion du site mécanique à des activités de ski de randonnée, de raquettes à neige et de randonnée à pied hivernale.



Itinéraires praticables aussi par des conditions médiocres



Départ du sommet dans une neige poudreuse



Du sommet, vue sur la vallée du Pays-d'Enhaut

Sommet facile d'accès, situé dans la région de Château-d'Œx, La Lécherette. Son versant N, d'une pente régulière, est souvent bien enneigé.

Depuis le démantèlement du téléski, les différents itinéraires sont devenus fréquentés, surtout pour le ski de randonnée et les raquettes. Ici, nous décrivons le plus classique au départ du village de Les Moulins dans le Pays-d'Enhaut. Une cabane-restaurant (1667 m), située près du sommet, est ouverte en hiver.



De multiples itinéraires sont praticables sur ce sommet



Sur cette course, la solitude peut être bien présente



### 431b Des Moulins par le versant NE

F 3 h 860 m NE

262 S Rochers-de-Naye 1265 Les Mosses  
MOB Château-d'Œx ; bus Les Moulins

De l'arrêt du CarPostal des Moulins, s'engager sur une petite route en direction S vers Les Coulayes. Au P 964, il est possible d'emprunter deux itinéraires différents qui se rejoignent plus haut, à Les Crétels. Soit directement par la large croupe filant au SSW, soit à droite en faisant un crochet par la clairière Les Trembleys-La Rechagère. Du point de jonction, à 1400 m environ, continuer par la large clairière, le tracé de l'ancienne piste de descente, jusqu'au sommet en passant à proximité de la cabane-restaurant des Monts-Chevreuilts.

Descente: par le même itinéraire.



## Résidences secondaires, les mayens et les raccards

Les mayens, les raccards et les rustici font partie intégrante du paysage suisse. Plus encore, ils sont des emblèmes de nos montagnes, de nos traditions, les vestiges d'une vie paysanne de jadis. Ces petites constructions alpines sont de véritables symboles helvétiques, qui embellissent nos randonnées et nos excursions, et auxquels les Suisses sont très attachés.

Le plus souvent, ils sont situés hors des zones à bâtir, sur les pâturages. Ils tombent en ruine, à quelques rares exceptions près – parfois, des citadins en font l'acquisition et les transforment en chalets ou des entrepreneurs convertissent des hameaux entiers en restaurant ou en auberge.

Créer des résidences (secondaires ou principales) ou des hôtels dans des zones de mayens ne pose pas un problème en lui-même. Au contraire, on pourrait même considérer que de telles transformations rendent la vie à ces endroits souvent déserts, redonnent une certaine gloire à ces belles ruines. Mais, si on examine de plus près l'impact de ces projets sur la nature, le bât blesse – il ne faut pas seulement rénover, mais encore créer des accès à l'eau, au réseau électrique, construire des routes. Au détriment de la nature encore préservée de ces endroits. Le paysage est grignoté, peu à peu.

Hors des zones à bâtir, la limite de 20% des résidences secondaires, conséquence de la «Lex Weber» votée par le peuple en 2012, ne s'appliquerait pas. Ainsi, même les communes qui excèdent déjà ce taux maximal peuvent envisager des constructions dans ces autres zones, aux conditions de la loi sur l'aménagement du territoire (LAT).

Or, la LAT prévoit une exception de taille au principe général d'interdiction de construire hors zone à bâtir: la possibilité de créer des habitations sans rapport avec l'agriculture pour conserver des bâtiments agricoles protégés – soit, précisément, les mayens, les raccards et les rustici!



La dérogation pourrait être encore assouplie par la révision II de la LAT... On pourrait donc assister à une véritable colonisation touristique de certaines zones demeurées jusqu'ici préservées – sans parler du contournement du but profond de la Lex Weber que cela implique.

Les entrepreneurs commencent à utiliser cette faille. Pour l'instant, les permis de construire ne sont pas si faciles à obtenir – il faut respecter en grande partie la construction existante. Mais, avec l'assouplissement prévu de la LAT, il est à craindre que ces paysages de carte postale soient altérés, endommagés, voire, s'ils sont convertis en chalets privés, soient même fermés aux randonneurs.

Anna Zangger, pour la commission Environnement



## Nicolas Xanthopoulos rêve de randonner encore très longtemps

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

**Grand-père attentionné et féru d'histoire lausannoise, Nicolas a ajouté la montagne à ses nombreuses activités en devenant chef de course à 50 ans.**

Citez un prénom ou le nom d'un lieu à Nicolas Xanthopoulos et il ne manquera pas de vous donner son étymologie. «Tenez, Rebecca, par exemple, veut dire «vache». Annick, le prénom de ma femme, signifie «gracieuse» et est d'origine hébraïque, explique le natif de Thessalonique. Trop de gens ne connaissent pas le sens des endroits qu'ils visitent», regrette cet enthousiaste retraité de 70 ans. Il a beau avoir quitté la Grèce à l'adolescence pour Renens, la chaleur du Sud et la convivialité de ses origines méditerranéennes coulent toujours dans ses veines. Il reste Grec dans son cœur, dans sa façon de jouer de la guitare pour perpétuer, ici, la musique traditionnelle de son pays d'origine, mais, surtout, dans son engagement total pour sa famille. «Chez nous, c'est sacré! Mon père était déjà très paternel, un vrai démocrate pour l'époque», glisse-t-il d'un œil pétillant. Aujourd'hui, grand-père très engagé – il garde ses petites-filles deux fois par semaine –, il a passé la première partie de sa vie à se consacrer à ses deux enfants, Pascal et Anne-Marie, avec son épouse Annick. Il rencontre à Lausanne «son grand amour» avec laquelle il forme un «couple soudé» à son retour de deux ans de service militaire en Grèce. L'ingénieur en électronique de 25 ans, qui aurait bien étudié les sciences économiques et sociales s'il n'avait pas dû retourner faire l'armée dans son pays, travaille d'abord dans le privé avant de rejoindre l'EPFL où il finira sa carrière. Les jeunes mariés s'installent alors à Lausanne. «Nos loisirs étaient simples, nous n'étions pas de grands vacanciers. On passait beaucoup de temps avec nos proches», se souvient-il. La passion pour la montagne est encore loin de le dévorer même s'il se met au ski à 35 ans et y trouve déjà un certain plaisir. Sous le charme du Valais, il profite des plaisirs de la neige en famille, une fois par hiver, à Vercorin, puis à Montana.

## Sierre-Zinal comme déclic

Le départ des enfants du nid familial provoque un grand vide dans la vie de Nicolas Xanthopoulos. Un déclic se produit lorsqu'il tombe, en février, sur une affiche annonçant la course populaire Sierre-Zinal, qui tombe le 9 août, jour de son anniversaire. Il s'inscrit avec un copain, s'entraîne à la course à pied à sa pause déjeuner avec des collègues le long de la Venoge et se présente le jour J équipé d'un sac de montagne et de grosses chaussures de randonnée. «On nous a interdit de prendre nos bâtons», dit-il dans un éclat de rire. Le duo met six heures et trente minutes pour rejoindre l'arrivée, mais, au-delà du chronomètre, une envie irrésistible d'être en montagne le gagne. Il rejoint le Club Alpin en 1997 rêvant de ski de randonnée et de courses alpines. Il grimpe presque jusqu'au sommet du Mont-Blanc-du-Tacul, son premier 4000 mètres, en se souvenant avec effroi, mais teinté de fierté, son avancée tout seul sur l'arrête étroite où le vide se dessinait de chaque côté.



Rapidement, il réalise qu'il préfère les sentiers, les fleurs et la végétation à la roche et à la glace et ne court plus après l'altitude. «Le spectacle de la montagne qui change, les premières lueurs du matin m'impressionnent toujours. J'apprécie aussi le goût de l'effort et les défis que je me lance à moi-même, car j'espère bien encore marcher de nombreuses années!» En 2005, il suit le cours de formation pour devenir chef de course de randonnée alpine «en remerciement pour tout ce que le Club m'a donné» et met rapidement des itinéraires au programme. Pierre-Avoi, Grand-Chavalard ou Grand-Muveran: Nicolas Xanthopoulos vibre sur les sentiers engagés. En retraité actif, il marche avec ses amis, deux à trois fois par semaine, mais aussi avec les seniors, les «Mercredistes», sans compter sa course avec le Club au moins une fois par mois. «C'est vrai que je mets vite les gens à l'aise dans mon groupe, alors j'ai mon petit fan club et mes sorties sont généralement pleines», dit-il joyeusement. Sa bouffée d'oxygène alpine ne l'empêche pas de délaisser ses autres activités. Féru d'histoire, en particulier de la ville de Lausanne, il organise des visites guidées de la capitale vaudoise dans le cadre du Mouvement des aînés. Si ce n'est pas sur un sentier de randonnée, vous le croiserez certainement à l'intérieur de la cathédrale de Lausanne prêt à vous raconter la fabuleuse histoire de ce monument incontournable du canton.





Poutze à Trient: quel plaisir d'avoir vécu cette expérience avec vous, bougé une (petite) montagne (de déchets), senti cette magnifique énergie, cette bonne humeur communicative, admiré ce mélange de générations et d'appartenance à des associations toutes engagées dans le respect de la montagne!

Marcel



«Auréli: La poutze, une corvée? Non grâce à un accueil et une organisation impeccables, le temps d'un week-end, quelques Carougeois ont unis leur force avec la section des Diablerets pour nettoyer les abords de la cabane de Trient. Outre des trouvailles archéologiques, un peu de sueur et un dos qui tire en fin de journée, ce seront surtout les rires, la bonne humeur et la gentillesse des Diableretistes que je retiendrai!»



«Eliane: Rendons à notre planète sa grandeur»



«Jean: Que la montagne redeviennne belle»



«Susy: J'ai découvert un nouveau filon!»



«Martin: Quel plaisir de passer ces jour avec vous!»



«Simone: Ensemble la poutze en montagne.. que du bonheur»



«Pierre-Alain:Vraiment, merci pour le job»



«Ariane: Huit rugissements de Puma, 25 mètres cubes descendus, 5 tonnes de déchets recyclés!»



«Nicolas: Merci de m'avoir permis de participer à cette «cure de jouvence»

## LES LÉSIONS MUSCULAIRES

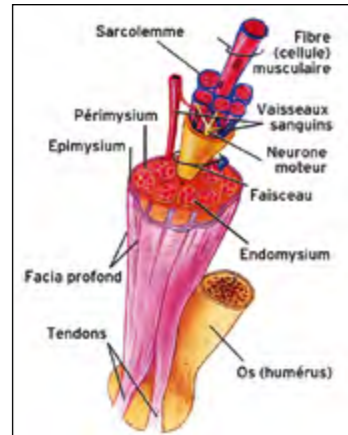


Schéma d'un muscle

Comme toute activité physique, le sport en montagne sollicite l'appareil musculaire. Les lésions sont nombreuses, et nous allons tenter de clarifier les différentes blessures possibles.

La classification médicale de Munich est la référence scientifique, mais nous reprendrons, ici, les termes usuels des pratiquants pour détailler les différentes lésions.

### LES LÉSIONS EXTRINSÈQUES

Elles sont provoquées par un traumatisme direct, c'est la fameuse béquille ou le choc contre un rocher qui lèse le muscle. Elles représentent 10% des cas.

#### On distingue les contusions simples

La gêne est modérée, la force conservée et, après 48 heures de glace et un bandage compressif, l'amélioration est favorable en quelques jours.

#### Les contusions sévères

La force est diminuée, l'impotence fonctionnelle limite les activités, le traumatisme provoque un écoulement sanguin, et il est préférable de consulter pour évaluer la gravité.



Contusion simple

### LES LÉSIONS INTRINSÈQUES

Les lésions intrinsèques sont les plus courantes, causées par une mise en tension excessive, une sollicitation brutale ou un effort trop violent du muscle.

#### Les courbatures

Causées par un effort inhabituel, le plus souvent en mode freinateur. Cette réaction physiologique cède au bout de 48 heures, sans séquelles.

#### L'élongation

Quelques fibres musculaires sont rompues, la gêne est modérée, avec un petit œdème et, en prenant soin de ne pas solliciter le muscle quelques jours, la récupération sera rapide.

#### Le claquage

Des fibres musculaires sont rompues, la perte de force est conséquente et l'allongement du muscle est douloureux.

On palpe une encoche sur les fibres, signe de la zone rompue.

En quelques heures, voire quelques jours, un hématome apparaît.

La consultation s'impose, accompagnée souvent d'une échographie pour mesurer l'ampleur de la lésion.

Le traitement consiste en une mise au repos du segment par décharge (cannes) et une application de glace pendant trois jours, pour limiter l'écoulement de sang.

Ensuite, le port d'une contention qui maintient le muscle serré, et qui garantit l'apport sanguin est primordial pour la cicatrisation.



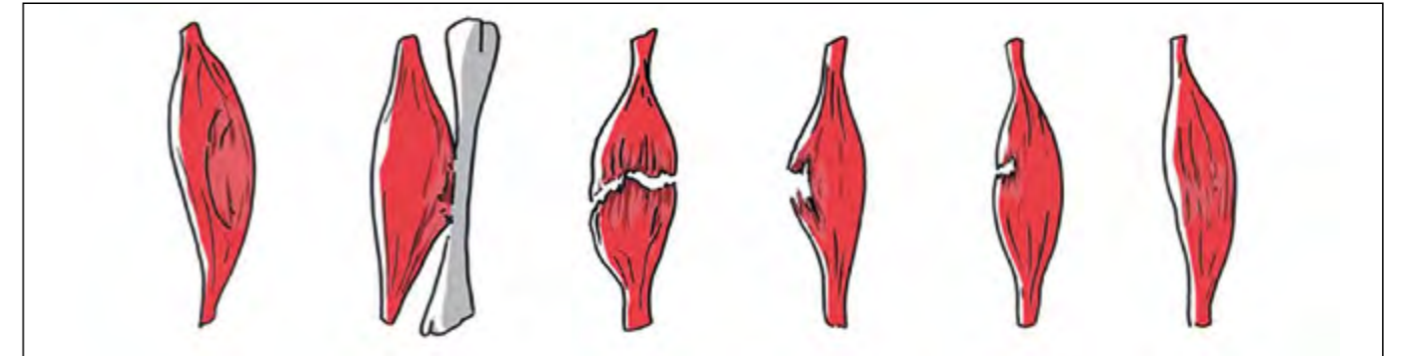
Hématome après une déchirure des ischio jambiers

Publicité

On entreprend la rééducation, pour retrouver élasticité et force, en augmentant graduellement les contraintes sur le muscle. D'abord avec des exercices isométriques (sans modifier la longueur du muscle), puis dès que possible en activant le mode freinateur, pour que la cicatrice se fasse dans le sens des fibres, et qu'elle soit garante d'un muscle efficace, à la reprise du sport.

Puis, vient la remise en charge progressive, avec des exercices contre résistance pour finir avec des séquences de pliométrie qui sollicitent le muscle en raccourcissement et en allongement de façon alternée et rapide.

La difficulté est de ne pas reprendre trop vite le sport, même si les douleurs ont disparu, car la cicatrisation est longue (six semaines). Les récurrences sont très fréquentes pour ne pas avoir respecté ce délai, et le risque de chronicisation de ce genre de blessure est important. Votre physiothérapeute vous accompagnera dans ce processus.



### La rupture

Une partie ou la totalité des fibres du muscle est arrachée, à son insertion ou sur son trajet.

La consultation chez le médecin du sport est essentielle pour mesurer l'ampleur des dégâts, et décider si le traitement sera conservateur, avec de la physio, ou chirurgical.



En conclusion, quand la gêne fonctionnelle est importante, il convient donc de ne pas minimiser ces blessures, et de consulter rapidement pour assurer une bonne guérison.

N'oublions pas qu'un bon échauffement, une bonne hydratation et le respect des plages de sommeil réduisent les risques de blessures.

Bonne montée!

Bruno Paillat,  
chef physiothérapeute à VIDY FIT



## Maladie et syndrome de Raynaud

Ils sont caractérisés par un spasme des petites artères des extrémités, surtout des doigts, provoqué par l'exposition au froid ou à de fortes émotions. Les doigts touchés deviennent blancs et insensibles, le retour à la normale provoque l'apparition de douleurs et d'une coloration rouge. Si les épisodes sont fréquents, la peau peut présenter des petites escarres.

La **maladie** touche des femmes entre la puberté et 40 ans. Son origine est inconnue.

Le **syndrome** correspond à des maladies systémiques, touchant d'autres tissus de l'organisme. Il peut également être dû à des effets secondaires de médicaments.

En cas de gêne prononcée, il est nécessaire de consulter un médecin pour éliminer une cause éventuelle, mais, souvent, il s'agit de la maladie elle-même qui n'a pas de cause connue...

Le traitement symptomatique consiste simplement à se protéger du froid. Des médicaments vasodilatateurs peuvent être envisagés dans les formes graves et gênantes.

Bonne préparation de votre prochaine saison d'hiver!

D<sup>r</sup> Bobo  
CAS-Diablerets



## Célébration du centenaire du chalet de La Borbuintze aux Paccots

Dimanche, 25 août 2019

Réservez déjà cette date



Construction 1919



Cours de ski 1920

- Historique:
- 12 décembre 1904 – Fondation du groupe de skieurs
  - 21 décembre 1904 – La section, hésitant un peu, mais magnanime, donna au nouveau groupe la garantie statuaire, qui le reconnaissait «d'utilité clubistique», et sa vie officielle commença jusqu'en 2009 où le GSD a été intégré à la section
  - 14 décembre 1919 – Inauguration du chalet
  - 1928 – Les premiers agrandissements, plusieurs suivront
  - 2 octobre 1994 – Anniversaire de la 75<sup>e</sup> année
  - 5 septembre 2004 – Fête des 100 ans du GSD à La Borbuintze

- Programme:
- Accueil par la Fanfare du Club Alpin Suisse
  - Partie officielle
  - Apéritif et repas



Inscriptions et informations détaillées dans le *Passion Montagne* N° 3-2019

Publicité



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

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

# LA VIE DU CLUB

Roches au dessus des mayens de Cortihay

### Infos

- Prochains événements et infos 22
- Nouveaux membres 24
- Cours de ski 2019 24
- Sous-sections 25

### Les rapports de courses

- Mont-Blanc – en traversée: 26
- Arête-des-Bosses – Trois-Monts 28
- Arête de la Grande-Chenalette 30
- Sur les hauteurs du val d'Annivier – un grand tour à la Payernoise 32
- Pic-d'Artsinol – en circuit depuis Evolène 34
- Cabane Vélán – cabane Valsorey – en circuit depuis Bourg-Saint-Pierre 34

## AGENDA NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

**Samedi 17 novembre, dès 8 h**

Contrôle des cordes (dans salle OJ – Bénévoles bienvenus!)

**Samedi 17 novembre, à 18 h**

Soirée de clôture AJ

**Mercredi 21 novembre, Soirée alpinisme**

- **18 h30** Vernissage de l'exposition **MONTANEA**  
Présentation des dernières créations de Véronique Marmet
- **20 h** Projection en avant-première du film:  
**BLUTCH, ALL HIMALAYA – HIKE AND FLY**  
en présence de Jean-Yves Fredriksen → voir page 23

**Samedi 24 novembre, à 19 h** ↓

Soirée des bénévoles → lire encadré

**Mercredi 28 novembre, à 20 h** →

Assemblée générale d'automne → voir ordre du jour

**Samedi 8 décembre, à 14 h**

Fête de Noël des «Jeudistes»

**Vendredi 14 décembre, à 19 h**

Soirée conviviale de Noël – Souper canadien



### Merci à nos précieux bénévoles

Membre d'une commission ou d'un groupe, chef/fe de course, adjoint/e, préposé/e, etc.

Si tu fais partie des formidables bénévoles qui œuvrent pour la section, viens passer une sympathique soirée et partager le repas convivial offert en remerciement, le

**samedi 24 novembre 2018, à 19 h,  
à la grande salle du CAS-Diablerets.**

Il suffit de t'inscrire (avec ou sans accompagnant/e) sur [go2top](http://go2top), ou par téléphone au 021 320 70 70 jusqu'au 18 novembre.

Publicité

## 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](http://www.cavedelacrausaz.ch)



## Assemblée générale d'automne du 28 novembre 2018



### Ordre du jour

1. Accueil – Désignation des scrutateurs – Adoption de l'ordre du jour (informatif et décisionnel)
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 25 avril 2018 (décisionnel)
3. Communications diverses du comité (informatif)
4. Informations et présentation des sous-sections, de certaines commissions et groupes (informatif)
5. Présentation et adoption du budget 2019 (décisionnel)
6. Election au scrutin de liste des comités des commissions (décisionnel)
7. Election du président et du comité (décisionnel)
8. Divers et propositions individuelles (informatif)

Tous les documents concernant cette assemblée générale d'automne, notamment le budget, sont à disposition au secrétariat et sur le site <http://www.cas-diablerets.ch/vie-du-club.htm>

La partie officielle sera suivie d'un exposé de Bertrand Gentizon, membre du comité de Plan Vertical, guide de montagne et biologiste sur le thème: «L'assainissement des voies d'escalade: conditions, défis et pratiques».

### RECHERCHONS BÉNÉVOLES POUR LE MATÉRIEL

Depuis de très nombreuses années, une équipe de bénévoles a pris un très grand soin du matériel utilisé dans le cadre des activités proposées au sein de la section des Diablerets afin que vous puissiez les pratiquer en toute sécurité.

Cette équipe de bénévoles – **extrêmement engagée pour leur club** – dont certains sont membres depuis plus de 30 ans, aspire à passer progressivement le relais à des plus **jeunes**.

Alors êtes-vous prêts à donner un peu de votre temps au Club qui vous forme en alpinisme, en ski rando, en escalade ou vous emmène faire de belles randonnées à pied ou à vélo. Formations qui par ailleurs permettent de faire des économies substantielles, tout en donnant un peu d'autonomie?

Si oui, venez au matériel afin de créer une nouvelle équipe **motivée et généreuse**. Plus nous serons nombreux, moins souvent nous devons venir faire la permacence les vendredis soir.

Pour toute information, merci de contacter:

[vicenta.sania@gmail.com](mailto:vicenta.sania@gmail.com)  
[ca-materiel@cas-diablerets.ch](mailto:ca-materiel@cas-diablerets.ch)

MERCI

## Soirée Alpinisme Art et Cinéma



organisée par la commission d'alpinisme

**le mercredi 21 novembre à 18h30 et à 20h  
à la grande salle du CAS-Diablerets.**

À 20h: avant-première du film

**ALL HIMALAYA – HIKE AND FLY**

en présence de **Jean-Yves Fredriksen, dit Blutch**

Jean-Yves Fredriksen, dit Blutch, est un alpiniste-himalayiste, compagnon de Jean Troillet. Parapentiste réputé, ses quatre mois d'odyssée en parapente à travers le Tadjikistan, le Pakistan, l'Inde, le Népal, le Sikkim et l'Arunachal Pradesh ont été filmés par le réalisateur Nicolas Alliot. L'Icare d'or 2018 a été décerné au film Blutch, **All Himalaya Hike and Fly** que le réalisateur décrit comme «Quatre mois d'aventure, de rencontres, de doutes, d'efforts, de vols au cœur des paysages de l'Himalaya».

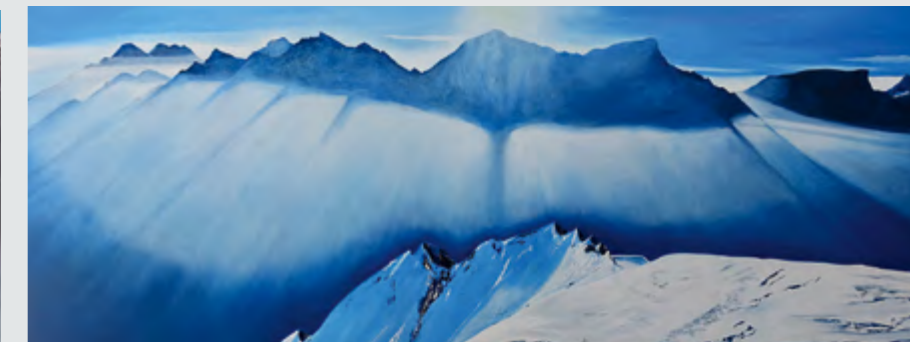
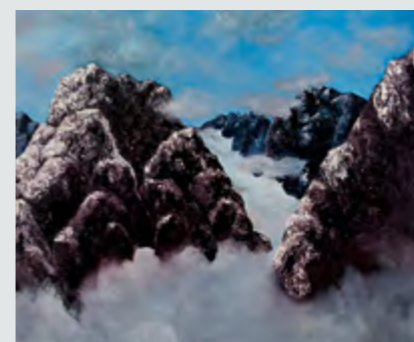


À l'issue de la projection, Blutch répondra à vos questions et dédicacera son livre **Vol au dessus de l'Himalaya**



### Dès 18h30 Vernissage de l'exposition MONTANEA

Véronique Marmet, Cheffe de course au CAS Diablerets vous fera découvrir ses créations en couleurs et en lumière inspirées par les montagnes d'ici et d'ailleurs.



## Nouveaux membres

Catégorie: I = Individuel / EF = Enfant Famille / J = Jeunesse

### SECTION LAUSANNOISE

I	Andreotti	Alban	Lausanne
I	Bagnato	Filippo	Saint-Sulpice
I	Bayane	Imane	Lausanne
I	Bel	Chantal	Saint-Barthélemy
I	Brunet	Philippe	Berne
I	Costes	Nicolas	Prilly
I	Delamarre	Anne-Claire	Pully
I	Doi	Cécile	Lausanne
I	Dorner	Annie	Lausanne 26
F	Duclos	Solen	Lausanne
I	Eggenschwiler	Florent	Rebeuvelier
I	Favre	Pierre	Chexbres
J	Ferrajoli	Victorien	Lausanne
I	Fischer	Georg	Lausanne
J	Flückiger	Sonia	Grossdietwil
I	Fredericq	Bénédicte	Prangins
I	Gevisier	Robin	Lausanne
I	Grétilat	Gilbert	Gland
F	Gros	Justine	Lausanne
I	Guinet	Raphaël	Lausanne
I	Gyger	Lucien	Lausanne
F	Kazemi	Laure-Isabelle	Epalinges
EF	Kazemi	Maxime	Epalinges
EF	Kazemi	Margaux	Epalinges
EF	Keller	Marion	Bussigny
F	Krähenbühl	Swenn	Lausanne
I	Krattinger	Morgane	Lausanne
I	Laroche	Marie-José	Cully
I	Lehmann	Benjamin	Jouxten-Mézery
I	Leoncini	Laura	Lausanne
I	Magnin	Romain	Cully
F	Murat	Thomas	Lausanne
I	Nawratil	Ludivine	Vétroz
I	Nitschmann	Abi	Renens
I	Périal	Magali	Froideville
F	Pulham	Timothy	Lausanne
F	Rankin	Heather	Lausanne
I	Rocher	Léo	Lutry
I	Rossel	Prisca	Renens
I	Sandoz	Raphael	Lausanne
I	Schaaf	Horst	Saint-Légier
I	Tudur	Larisa	Lausanne
I	Tzard	Benjamin	Lausanne
I	Volet	Colin	Palézieux-Village
I	Vuilleumier	Yves	Etagnières
I	Wagner	Anna Dorothea	Lausanne
J	Ziegler	Alexis	Pully

### SOUS-SECTION DE MORGES

I	Cretegnny	Michael	Montricher
I	Wilson Webb	Anne-Marie	Gimel

### SOUS-SECTION DE CHÂTEAUX-D'ŒX

F	Berney	Emilie	Château-D'Œx
F	Berney	Amaury	Château-D'Œx
EF	Berney	Arthur	Château-D'Œx
EF	Berney	Gaspard	Château-D'Œx
I	Gallot-Lavallée	Marie	Rossinière
I	Schelling	Alix	Riex

### SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Thöni	Raphael	Vallorbe
---	-------	---------	----------

## COURS DE SKI 2019

Le comité d'organisation (Bertrand Sieber, président, et Yvan Péguiron, caissier) a le plaisir de vous présenter le programme de cet hiver.

**Dimanches 13, 20, 27 janvier et 3 février 2019**

Réserve: 10 février



Ces cours sont destinés à toutes les personnes de 6 à 99 ans désirant perfectionner leur niveau de ski, particulièrement en neige non préparée, seule ou en famille.

**Lieux:** par défaut, Portes du Soleil, selon enneigement.

**Niveaux de ski, etc.:** [www.druba.ch](http://www.druba.ch)

**Équipement:** DVA, pelle et sonde obligatoires pour tous les participants qui sortent des pistes.

#### Covoiturage:

Si vous avez une ou plusieurs places à offrir, prière d'indiquer votre n° de téléphone lors de l'inscription, afin de vous joindre. Il sera affiché sur le site avec votre prénom + domicile.

**Tarifs pour les quatre dimanches avec abonnement de ski pour les quatre cours** (déplacements et repas non compris)

	Actifs CAS	Invités CAS
<b>Adultes</b> (dès 18 ans révolus)	<b>350 fr.</b>	<b>420 fr.</b>
<b>Jeunes de 16 à 18 ans</b>	<b>290 fr.</b>	<b>330 fr.</b>
<b>Enfants de 6 à 15 ans:</b> dont un des parents participe au cours	<b>165 fr.</b>	
dont aucun des parents ne participe	<b>200 fr.</b>	

**Délai d'inscription: 21.12.2018** (date de réception)

**Inscriptions: par paiement électronique** (poste/banque)

Club Alpin Suisse, Section des Diablerets, cours de ski  
CP 10-11105-4 / IBAN CH15 0900 0000 1001 1105 4

En indiquant les nom, prénom, niveau de ski, catégorie (adultes-enfants-adolescents), n° de membre CAS obligatoire pour réduction, année de naissance jusqu'à 18 ans (2000) du ou des participants + n° de téléphone pour covoiturage\* (facultatif).

**Le paiement fait office d'inscription. Aucune confirmation de paiement n'est envoyée. Inscriptions limitées.**

## Château-d'Œx

### 70<sup>e</sup> 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'ores et déjà de réserver cette date importante, afin de pouvoir vous compter parmi nous.**

Le comité

## Morges

### AGENDA

**Mardi 29 janvier:** assemblée, à 19h30, à l'Hôtel La Longeraie à Morges (route de la Longeraie, 1110 Morges). Elle sera suivie par un souper.

Les jubilaires seront invités à cette assemblée, et suivra la présentation des nouveaux membres. Pour le repas après l'assemblée, inscriptions obligatoires avant le 22 janvier auprès d'Elisabeth Regamey ([elisabeth.regamey\(at\)peinturedeco.ch](mailto:elisabeth.regamey(at)peinturedeco.ch) ou au tél. 021 800 48 87).

### Vœux

Le prochain *Passion Montagne* sortant après les Fêtes, le comité du CAS-Morges vous souhaite d'ores et déjà de bonnes Fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour 2019.

## Payerne

Le bilan de l'année 2018 s'avère être déjà très positif du fait que pratiquement toutes les courses du programme ont été réalisées. Merci à cette météo très clémente et gorgée de soleil.

Quelques événements de type sportif et convivial ponctuent encore les trois mois qui se profilent:

- quatre jours d'escalade dans la région d'Arnad près d'Aoste du 18 au 21 octobre,
- le 28 octobre, randonnée au col des Planches (Valais),
- Assemblée générale le vendredi 2 novembre,
- sortie de clôture le week-end des 10 et 11 novembre, dans la région protégée du Hohgant-Seeefeld, région d'Interlaken,
- notre inévitable fondue de Noël dans un refuge tout près de chez nous, avec la précieuse visite de l'homme à la barbe blanche,
- sans oublier l'exercice DVA qui annonce déjà une neige abondante et les sorties en raquettes dans la poudreuse.

A bon entendeur, inscris-toi dans notre classeur posé à la Reine-Berthe, notre restaurant/Stamm bien-aimé.

Le président en exercice littéraire aussi, Dominique Grobéty

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

Découvrez les plus belles randonnées de ski et de raquette dans 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](http://www.centralvalchava.ch)

**GRAF - toiture SA**

**VOTRE FERBLANTIER-COUVREUR**  
*Le spécialiste des toitures*  
[www.graf-toiture.ch](http://www.graf-toiture.ch)

Maitrise fédérale et brevet fédéral

---

Bureau et atelier :  
**Rue du village 29 - 1081 Montpreveyres**  
**Tél : 021 903 21 34 - Fax : 021 903 43 35**  
**Email : [info@graf-toiture.ch](mailto:info@graf-toiture.ch)**

**Bonnet électricité SA**

Installations électriques et télématiques  
Installateur électricien diplômé  
Membre de la section

Chemin de Fontanetaz 14  
1009 Pully  
Tél 021 729 78 88  
Fax 021 729 82 95  
[info@bonnet-electricite.ch](mailto:info@bonnet-electricite.ch)

**COURTIER EN ASSURANCES  
DES PME ET DE VOTRE ASSOCIATION**

Rue de Bourg 27  
CH-1003 Lausanne  
[www.patrimgest.ch](http://www.patrimgest.ch)

**PATRIMGEST**



Vue du refuge du Goûter depuis l'ancien refuge



Le sommet et Vallot depuis le col du Dôme

## MONT-BLANC – EN TRAVERSÉE: ARÊTE DES BOSSES – TROIS-MONTS

• 14-15 juillet 2018 • Chef de course: Massimo Sandri

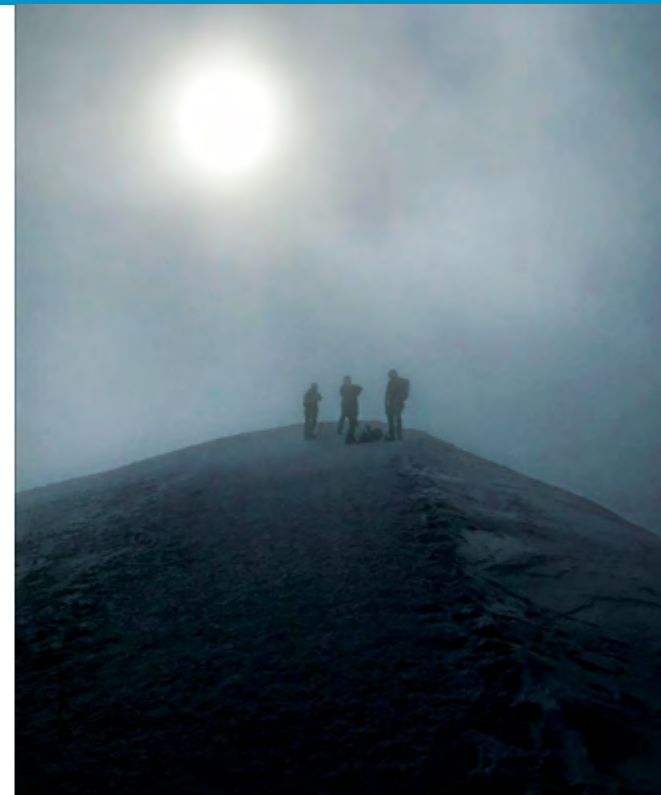
Alt. 4810 m – Dénivelé 1500 mètres – 2 jours/12 heures – Diff.globale: AD

Pour cette course, nous sommes six protagonistes ou plutôt sept. Sept, car le sommet mérite de figurer au rang des acteurs, d'autant plus quand il s'agit du Mont-Blanc. Notre chef de course et le sommet se connaissent plutôt bien. Ils partagent une belle histoire ensemble, car, en cas d'ascension réussie, ce sera la dixième fois que Massimo pose les pieds sur le toit des Alpes.

Nous partons de Lausanne, le 13 juillet, aux alentours de 5 heures pour prendre le premier tramway du Mont-blanc au Fayet qui part à 7 heures 20. Arrivés au Nid-d'Aigle, nous commençons tout de suite à marcher en direction du refuge de Tête-Rousse entourés de nombreux autres alpinistes. La météo est avec nous et nous permet de profiter des premiers panoramas sur la vallée de Chamonix. Au plateau sur lequel se trouve le refuge de Tête-Rousse, nous chaussons les crampons pour rejoindre le couloir du Goûter. Si le Mont-Blanc est un sommet fréquenté, il a encore quelques chiens de garde, dont le couloir fait partie, qui tentent de dissuader certains visiteurs. Nous avons de la chance, car ce chien de garde est très peu matinal. Nous le passons un peu avant midi et il est encore endormi ne faisant ainsi pas tomber de pierres sur nous pour nous empêcher de passer. D'un pas toujours discret pour ne pas réveiller le couloir et faire tomber des pierres sur ceux qui sont plus bas, nous montons tranquillement l'arête du couloir pour atteindre l'ancien refuge du Goûter. De là, nous rejoignons le nouveau refuge où nous nous apprêtons à passer la fin de l'après-midi et la nuit. Comme à son habitude – diront les plus expérimentés –, le refuge est bondé et le seul fait de trouver des bacs pour ranger nos affaires dans le vestiaire s'avère compliqué. Après un verre partagé ensemble, chacun part vaquer à ses occupations... en attendant l'heure du repas. Pour d'autres, ce sera une sieste, pour d'autres, la lecture et encore, pour un certain, la méditation.



Arrivée à Vallot



Sommet dans le brouillard

Le repas servi, s'engage la discussion à propos de l'heure du départ... elle sera fixée à 3 heures. Après une nuit où nous faisons la connaissance du deuxième chien de garde du Mont-Blanc, l'altitude, qui, lui, est toujours réveillé et aime avoir de la compagnie faisant de l'insomnie sa meilleure amie, nous partons à l'heure, comme prévu. Nous sortons du refuge et constatons la présence d'un troisième chien de garde, le vent, qui va nous accompagner jusqu'au sommet. Nous atteignons le refuge Vallot un peu avant 6 heures. L'abri est rempli, tout le monde est victime du froid ressenti à cause du vent. Tentant de nous réchauffer comme nous pouvons en buvant du thé et en massant nos orteils, nous partons pour la dernière partie de l'ascension. Le soleil s'est levé et la sensation du froid diminue quelque peu rendant l'effort moins pénible. Enfin, nous parvenons au sommet, mais nous manquons de chance, car le vent a amené avec lui des nuages qui gâchent la vue sur les sommets des Alpes. Cependant, notre arrivée ne manque pas d'originalité, car nous sommes accueillis par le son d'un violon. Une musicienne a non seulement eu le courage de monter son violon au sommet, mais surtout d'enlever ses gants pour en jouer.

Nous entamons la descente. Avec le soleil et l'euphorie du sommet, le vent ne fait plus vraiment son effet, le dernier chien de garde du Mont-Blanc a été vaincu! Nous passons de nouveau le couloir du Goûter sans difficulté et sans danger. La seule frayeur de cette descente sera le bruit du tonnerre entendu à l'approche de la gare du Nid-d'Aigle, mais heureusement l'orage ne parviendra pas jusqu'à nous. Assis dans le tramway qui redescend à une allure plus que sénatoriale, nous profitons des récits et des anecdotes d'alpinisme racontés par notre chef de course. De retour au Fayet, nous concluons notre belle course par un repas partagé ensemble.

Merci à Massimo et à Julia de nous avoir emmenés aussi haut!

Maxime



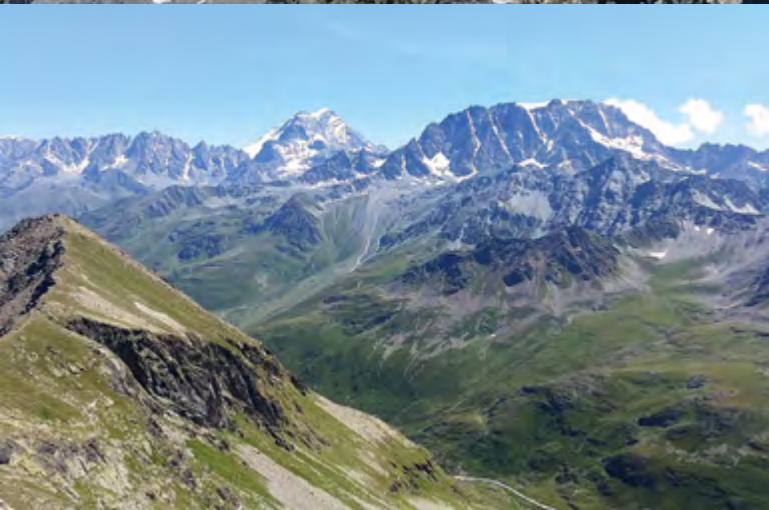
Au-dessus du refuge Vallot



Photo de groupe vers le couloir du Goûter



Vue exceptionnelle sur le massif du Mont-Blanc



Vue de l'autre côté sur le Grand-Combin



Le groupe à une pause déjeuner à mi-chemin...

## ARÊTE DE LA GRANDE-CHENALETTE

• 29 juillet 2018 • Chef de course: Hervé Audiard

Alt. 2422 m – Dénivelé 1000 mètres – 14 h – AD+

A l'origine, partis pour arpenter l'arête d'Argentine, nous avons, de concert, décidé d'opter pour une autre destination. Effectivement, durant le Stamm, à l'annonce de l'heure du départ de la course, plusieurs d'entre nous ont émis le souhait d'envisager une course qui nous permettrait de profiter également d'une bonne nuit de sommeil.

Du coup, nous sommes partis pour le Grand-Saint-Bernard en direction de l'arête de la Grande-Chenalette: la Drônalette. L'idée est de faire la course avec des grosses chaussures, chose qui ne s'avère pas si aisée en tête, en tout cas pour moi. En effet, un pas dit «retard» dans la première longueur de 5b m'a permis de faire connaissance avec le rocher. Rocher d'ailleurs magnifique, du gneiss, si je ne m'abuse. La première partie demande de tirer des longueurs, la deuxième se déroule sur l'arête, bien effilée, par endroits. Le tout est assez varié et permet de se familiariser avec différentes techniques de grimpe et d'assurage. Le cadre de la course sera assez spectaculaire, car, arrivés sur l'arête, nous pouvons contempler le Mont-Blanc, l'éperon Walker et bien d'autres sommets. N'étant pas en reste, nous tentons de faire durer le plaisir en continuant sur une autre petite arête, laquelle amène directement au sommet. De là, nous redescendons par le sentier pédestre.

Comme toute bonne sortie qui se respecte, nous profiterons d'un petit apéro avant de rejoindre la canicule de la plaine.

## CAMP D'ÉTÉ DU GROUPE JEUNESSE DE VALLORBE

• Chef de course: Julien Mounoud

Du 13 au 18 août s'est déroulé le traditionnel camp d'été du groupe Jeunesse des CAS Vallorbe et Yverdon. C'est dans la vallée de Chamonix que se sont rendus cinq jeunes très motivés, encadrés par deux moniteurs et un guide.

**Le lundi.** Nous nous sommes retrouvés à 7 heures 15 à Yverdon pour prendre le train pour Lausanne, puis jusqu'à Aigle. Là, nous avons pris la voiture jusqu'au camping de Montroc. Nous avons construit les tentes et sommes allés grimper sur la falaise de La Joux.

**Le mardi.** Notre objectif: l'escalade des Gaillands, une falaise assez connue, où nous avons trouvé la foule! Le soir, un karaoké était au programme, au camping, et nous avons chanté de bon cœur.

**Le mercredi.** Nous nous sommes levés tôt pour aller faire l'arête des Crochues. C'était cool, même si nous avons eu froid aux mains. Au retour, nous avons passé par le lac Blanc pour prendre la benne jusqu'à la voiture.

**Le jeudi.** Nous avons marché une bonne heure pour arriver à la dalle de Chéserys, où nous avons fait des voies de quatre à six longueurs.



Des cordées sur l'arête des Crochues

**Le vendredi.** Notre but: la mer de Glace. Tout d'abord, pour arriver sur le glacier, nous avons emprunté les échelles contre la dalle. Là, nous avons mis les crampons et appris à marcher avec eux. Nous avons aussi fait un exercice de mouflage et grimpé en moulinette sur la glace raide.

**Le samedi.** Nous avons plié les tentes et sommes allés grimper à La Joux, puis nous sommes rentrés.

Les + : c'était vraiment cool.

Les - : la pluie les deux premiers jours.

Louanne

Encadrants: Anaïs, Julien et Patou

Participants: Emma-Luna, Louanne, Nils, Loris et Ludovic



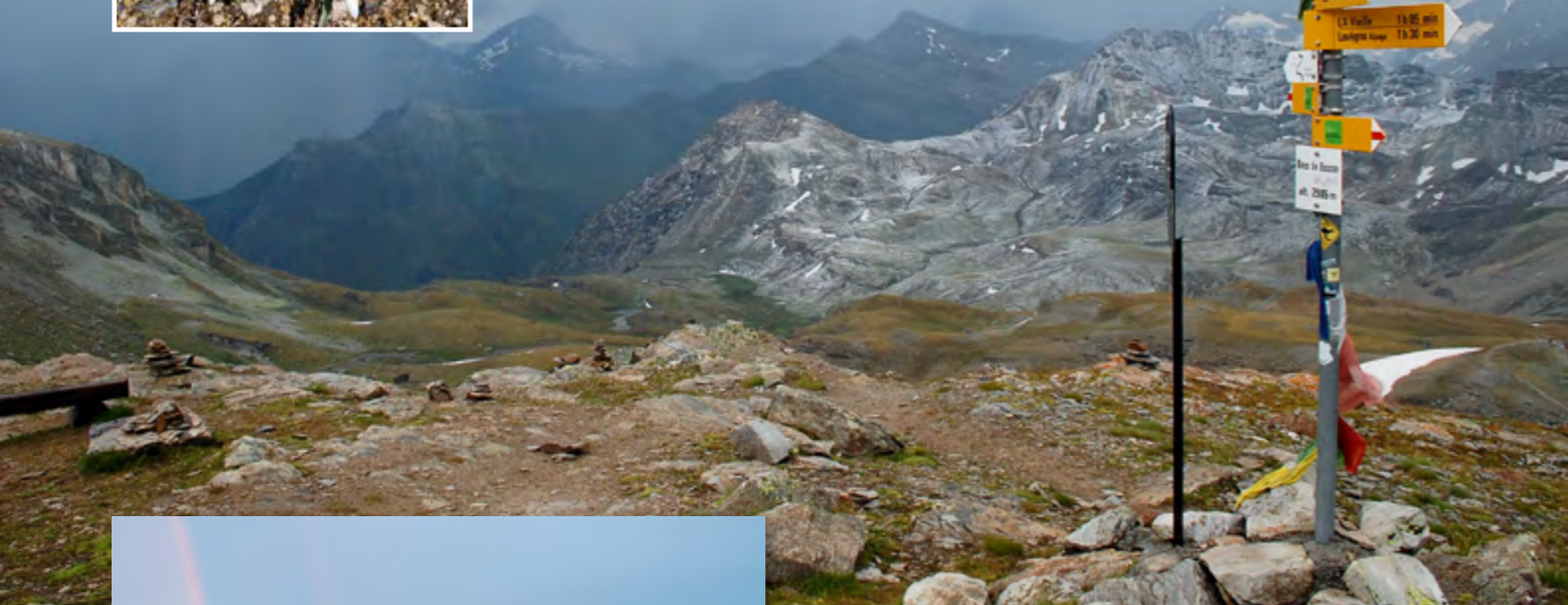
Une équipe motivée



Exercices de mouflage sur la mer de Glace



Longues voies aux Chéserys



Lieux et distances depuis la cabane des Beccs-de-Bosson



cabane des Beccs-de-Bosson



Roc-d'Orzival

## SUR LES HAUTEURS DU VAL D'ANNIVIERS – UN GRAND TOUR À LA PAYERNOISE

• Du 1<sup>er</sup> au 5 août 2018 • Organisateur: Dominique Grobét

Et si l'envie d'Anniviers vous venait?

Voici en exclusivité le tour (de passe-passe) de notre semaine clubistique: suivez notre itinéraire de découvertes, de long en large et en hauteur. Le top!

Le secret de notre réussite? Le voici...

- 1<sup>er</sup> août: Crêt-du-Midi, au-dessus de Vercorin – vallon de Réchy – Beccs-de-Bosson.
- 2 août: Retour par la crête du Roc-d'Orzival, jusqu'à La Brinta. Voiture de Vercorin à Zinal. Puis, à pied de Sorebois au Petit-Mountet par le haut.
- 3 août: Cabane du Petit-Mountet jusqu'à Tracuit par le Roc-de-la-Vache.
- 4 août: Tracuit jusqu'au sommet du Bishorn – Tracuit, suivi de la traversée jusqu'à la cabane d'Arpittetaz par le col de Milan.
- 5 août: Descente sur Zinal par le chalet Le Chiesso.

Avec cet itinéraire, vous serez fatigués et comblés, comme nous, si vous supportez une météo style tempête de ciel bleu, avec deux averses orageuses rafraîchissantes, dont l'une en grêle, qui ne nous ont pas refroidis.



A la cabane de Tracuit

Nous fûmes de douze à quatorze, au fil des journées, car deux renforts nous ont rejoints, indispensables compétences pour affronter ensemble la trace qui nous mena là-haut vers le ciel, le 4000 des Dames.

Par ordre alphabétique: Alain, Barbara, Catherine, Christian, Dominique, Francine, Graziella, Karine, Marc, Maria, Maryline, Philippe, Simone et Sylviane. Plusieurs ne connaissaient pas les baudriers, les crampons, les mousquetons à vis, le nœud de Prussik, le nœud de huit: une première.

C'était comment? Contrasté: à la fois long, haut, lumineux, épuisant, aventureux, grandiose, solidaire, gustatif, des rires et un peu de peur. Et alors? Cinq journées rando et alpinisme, magiques!

Dis-moi, toi le chroniqueur presque agitateur, y a un truc?

Signé: celui qui en a rêvé, l'a organisé, l'a réalisé et se souvient. Heureux soit-il: il a voyagé trois fois.

Ne cherchez pas: c'est de la magie, j'veous dis!

Dominique

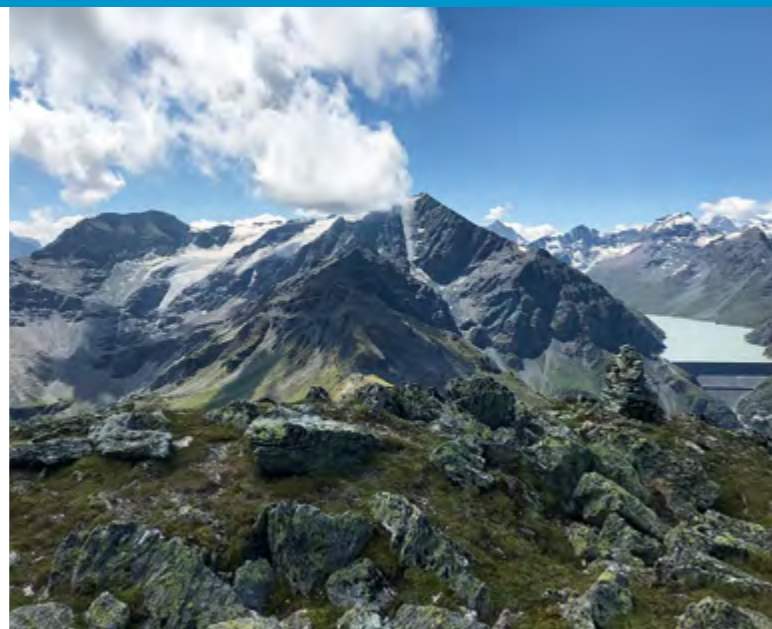


Lac d'Arpittetaz





Les épilobes



Vue sur le barrage de la Grande-Dixence



Mais où sont passées les marmottes?



Le groupe au sommet



Les edelweiss de Nathalie

## PIC-D'ARTSINOL – EN CIRCUIT DEPUIS EVOLÈNE

• 12 août 2018 • Chef de course: Carole Bardy

Alt. 2997 m – Dénivelé 920 mètres – 6 heures – T3

La journée s'annonce belle dans une ambiance joviale, malgré un rendez-vous matinal à la gare de La Conversion.

Après une heure et demie de route, c'est au tea room Les Raccards à Evolène que nous prenons notre premier ravitaillement. Ensuite, nous nous rendons à Lannaz, pour prendre le télésiège. Lequel, plus qu'authentique, a beaucoup plu à la ronde.

Après vingt-cinq minutes de montée suspendue, nous atteignons notre point de départ – Chemeuille – et commençons à marcher en direction du Pic-d'Artsinol.

Lors de la première partie de la randonnée, proche de La Nouva, nous découvrons de nombreux edelweiss. Ils font le bonheur de tous, surtout d'une participante qui les voit pour la première fois et a pris un grand plaisir à les photographier et à les rechercher tout au long de la journée!

Après cette petite pause photos, nous continuons notre chemin jusqu'au sommet, sans oublier de nous ravitailler toutes les heures.

Vers 12 heures 15, nous atteignons le sommet qui culmine à 2997 mètres. Quelle magnifique vue à 360 degrés! La vue sur le lac et barrage de la Grande-Dixence en a ravi plus d'un.

Après avoir pique-niqué et pris une sympathique photo de groupe, nous entamons notre descente en faisant une petite boucle, soit par le Pas-d'Arpille. Plus loin, nous nous arrêterons pour assister au spectacle des marmottes dont le titre aurait pu être: «Marmotte, où te caches-tu donc?» En effet, nous avons bien ri, car aucune ne s'est montrée, alors que, une semaine auparavant, toute la colonie gambadait à qui mieux mieux à cet endroit!



Les papillons de Stève

Heureusement, sur le chemin qui nous mène au télésiège, c'est un spectacle de papillons qui s'offrira à nous, et Stève a saisi l'occasion pour photographier toutes les espèces!

A l'arrivée à l'alpage de Chemeuille vers 15 heures 30, certains s'arrêtent pour acheter du bon sérac frais, lequel compensera la cueillette de bolets manquée. Vers 15 heures 45, nous reprendrons le télésiège pour descendre à Lannaz.

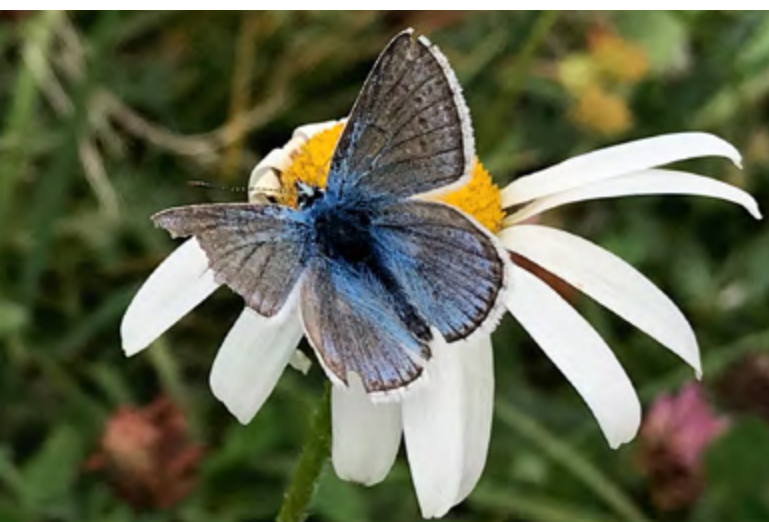
C'est autour du verre de l'amitié que tous s'exprimeront sur la belle journée, les beaux paysages et la fluidité de la course. L'ambiance était bon enfant, tout le monde s'est entendu à merveille! Beaucoup d'entre nous étaient contents d'avoir découvert un autre rythme de marche, un rythme qui permet de batoïler, de visiter une nouvelle région, de prendre le temps de s'en imprégner et de photographier la beauté de la petite faune et des paysages... Et, tout cela, sans avoir mal aux pieds, même pas ceux qui testaient leurs nouveaux souliers!

Un grand merci à Nathalie Caboussat, ma fidèle adjointe qui a toujours le sourire!

A bientôt, sur d'autres sentiers!



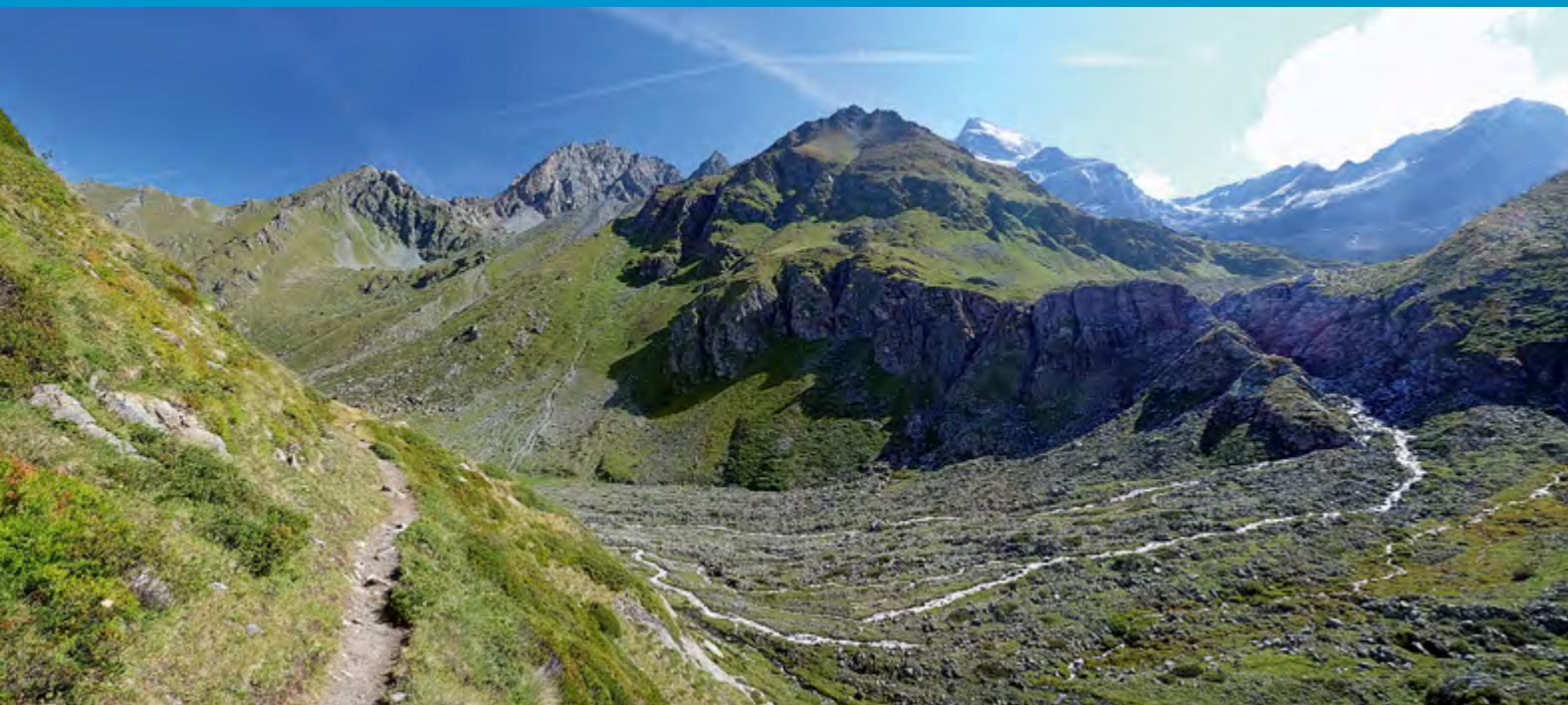
Pause bienvenue au soleil



Les papillons de Stève



Les épilobes



En route pour la cabane du Vélán et vue sur le Torrent de Valsorey



Vue sur la chaîne des Combins



Pause à la cabane du Vélán (avec son gardien accroupi)

## CABANE VÉLAN – CABANE VALSOREY – EN CIRCUIT DEPUIS BOURG-SAINT-PIERRE

• 18-19 août 2018 • Chef de course: Didier Perretten

Alt. 3030 m – Dénivelé 1600 mètres – 2 jours-10 heures – Difficulté T3

«Belles découvertes de ce fond de vallée. Partage d'émotions et de sensations avec les participants. Une vue sensationnelle à 360 degrés depuis le sentier panoramique!

Ma première visite des deux cabanes du Vélán, la «moderne», tout en contraste avec celle de Valsorey, la «doyenne».

A chaque fois, un accueil chaleureux, une mention spéciale pour Isabelle Balleys, la gardienne de Valsorey, et son équipe à l'intendance, aux petits soins pour leurs hôtes.

Un excellent repas et la vaisselle à faire en prime, et le génépi d'Isa, ça se mérite!»

**Didier**

*Petite pensée personnelle de l'adjointe...*

«Un chef de course affûté, une équipe sympathique, de belles rencontres, la découverte de lieux magiques comme les cabanes Vélán et Valsorey, le sentier panoramique; des surprises au détour d'un chemin: une marmotte, un troupeau de chamois, le fameux peintre des marquages de sentier... tout cela constitue la magie du Club Alpin.»

**Nathalie**

«Après une nuit typique de cabane (!), nous sommes accueillis, le matin, par une vue dégagée sur le Mont-Vélán, au premier plan et, bien plus loin, sur le Mont-Blanc, tous les deux illuminés de rose par le soleil levant. Nous déjeunons tranquillement avec du pain fait maison, et nous sommes ensuite prêts à partir pour cette deuxième journée de marche, après avoir pris congé de nos sympathiques gardiennes.»

A bientôt,

**Patrice**

«La troupe démarre après une «bonne nuit», comme dans toutes les cabanes avec une impression de n'avoir pas dormi. L'énergie est là et Didier nous fait un extra dans les rochers pour vérifier que nous sommes bien réveillés. Le groupe passe ce petit examen avec succès sur les dalles glissantes, il est prêt à affronter le sentier panoramique qui va tout de même durer quelque cinq heures où la vigilance est nécessaire, car il est assez aérien. La concentration rend le groupe silencieux qui admire un troupeau de chamois, au début du parcours. Le panorama défile avec plein de courses connues d'un bon nombre de participants: le Vélán au sud, avec la traversée de l'arête, sur notre côté; le Beaufort et le Bonhomme-du-Tsapi et, à l'ouest de l'autre côté de la vallée: la Pointe-de-Drône, le Dolent, le Mont-Blanc, les Monts-Telliers, Becca Colinta, la Grande-Lui avec la cabane de l'A Neuve. Bref, nous en avons plein les yeux. Le matériel de pointe de notre CdC permet des localisations au mètre près. Le sentier exige de la concentration surtout qu'il n'arrête pas de descendre, puis de remonter. Enfin, à midi, nous arrivons au sommet de la dernière arête à 2780 mètres «Pointe-de-Penne». La longue pause est bien méritée, les petons sont aérés et l'estomac bien rempli avec des échanges de bonnes choses entre toute l'équipe.»

**Susy**

«Huit heures tapantes, tout le monde se retrouve au bistrot à Bourg-Saint-Pierre. Après un bon café, l'équipe se met en route d'entrée par un talus raide... censé être un raccourci, qui se révèle être un échauffement made in Didier. Efficace. Le ton est donné, il y aura du dénivelé. Le sentier officiel retrouvé, nous le continuons, d'abord un peu en hauteur sur la rive droite de la rivière bien nommée La Valsorey, puis sur sa rive gauche, en direction de la cabane du Vélán. Il fait grand beau, le soleil est avec nous. On marche... et on papote, chacun faisant à sa manière mieux connaissance avec ses congénères. Ce sera l'occasion d'en savoir un peu plus sur le bivouac de Mittelaletsch, véritable référence de Susy, entre autres...»

«La montée est efficace... On arrive très vite à notre premier objectif, si fière sur sa moraine, la cabane du Vélán au pied du Petit-Vélán. L'accueil est chaleureux, les transats accueillants, la soupe excellente. Horaire top. Bravo chef. On fait la pause de midi (?) et on profite de ce magnifique lieu. Mais ce n'est qu'une étape...»

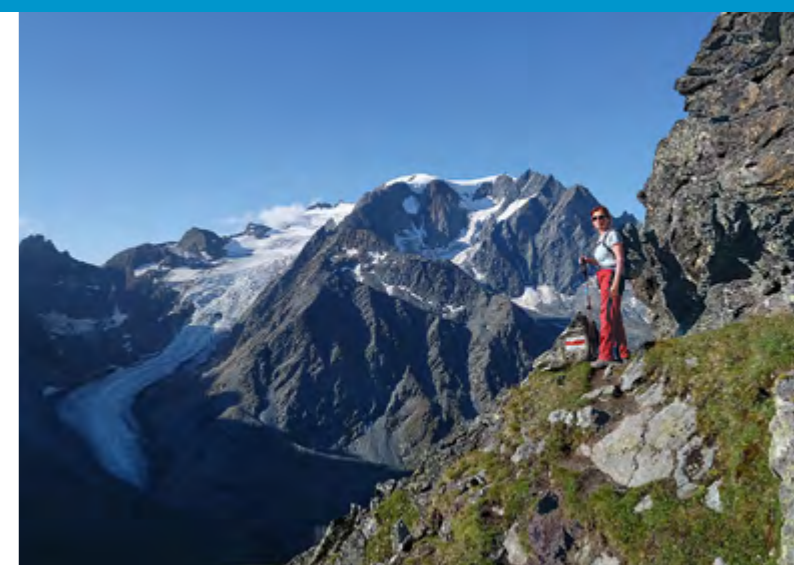
**Martine**

«Magnifique week-end, avec une belle météo qui nous a accompagnés presque tout le temps, et qui nous a permis de découvrir, pour la première fois pour certains, cette magnifique vallée. Petit café matinal au bivouac Napoléon pour prendre des forces avant d'entamer la grande journée qui nous attend. Grand beau et départ tranquille. Très belle montée avec des paysages à couper le souffle. La vallée s'ouvre peu à peu devant nous et nous offre toute sa beauté. Arrivée à midi à la cabane du Vélán où l'audace de l'architecture moderne ne manquera pas de nous charmer. Nous sommes reçus par les gardiens Sylvie et Yvan, très sympathiques, et nous profitons de déguster leur très bonne soupe et leur magnifique crumble.»

Merci encore pour cette belle rando!

Bises,

**Teresa**



Vue depuis la cabane Valsorey sur son glacier du même nom et le mont-Vélán



Nous attendons l'apéro...



Cabane du Vélán



# FRANÇOIS SPORTS



LOCATION ET VENTE

SKI ALPIN – SKI DE FOND – SKI DE RANDONNÉE – SNOWBOARD