

Passion Montagne



DOSSIER

**Pour une vraie prévention avalanche...
ou pour une vraie liberté?**

IDÉES DE COURSES

Widdersgrind (2104 m) - Alpiglemäre (2044 m)

Journal de la section des Diablerets

Section lausannoise du Club Alpin Suisse

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

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



RÉALISER DE GRANDES CHOSES AVEC L'ÉQUIPEMENT ADÉQUAT



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

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

BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE

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

BOUTIQUE EN LIGNE

www.baechli-sportsdemontagne.ch



Passion Montagne

Section des Diablerets

Club Alpin Suisse CAS
Rue Beau-Séjour 24
Case postale 5569 – 1002 Lausanne
E-mail: internet@cas-dialberets.ch
Internet: www.cas-dialberets.ch

Locaux de la section

Entrée: rue Charles-Monnard

Stamm

Chaque vendredi, dès 19 h 30

Bibliothèque

Ouverte le vendredi, dès 19 h 45

Président de la section

Jean Micol, tél. 079 573 93 27
E-mail: jean.micol@gmail.com

Secrétaire général

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

Secrétariat de la section

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

Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

PostFinance

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

Gestion des membres, changement d'adresse

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

Annonces publicitaires

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

Tirage

4000 exemplaires

Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Olivier Gilliéron,
Brame rauque et retentissant du cerf

Délaï rédactionnel N° 1 2016

26 novembre 2015



Vous avez dit formation...

Arêtes rocheuses au granit pourpre, sommets enneigés étincelants se parant de teintes irréelles au crépuscule, champs de neige vierge crissant au rythme du pas régulier du randonneur, lacs alpins se découvrant au détour d'un chemin, glace éphémère à l'état pur se donnant le temps de quelques sursauts

de température. Qui n'a pas rêvé de se mouvoir dans cet environnement alpin, de l'observer et d'escalader des sites d'exception.

Depuis de nombreuses années, le Club Alpin Suisse met sur pied une large palette de cours de formation pour tous les niveaux ou, tout simplement, des offres de loisir-plaisir. Par l'entremise de son Comité central, les multiples sections du CAS donnent la possibilité à leurs membres de participer à une instruction encore plus poussée, afin de prendre des responsabilités internes en tant que chef de course ou moniteur J+S. Dans le but d'assurer une sécurité maximale lors de courses officielles, l'organe supérieur suggère une formation continue, sans trop de contraintes dans un agenda, faut-il le souligner. A ce titre, la section des Diablerets fait œuvre de pionnier en organisant pour ses chefs de course des journées ou des week-ends de perfectionnement, encadrés par des guides de montagne, et qui, plus est, gratuitement. La responsable «formation» de la section, Aline Bonard, pourra vous renseigner.

Sachons utiliser ces possibilités de formation, initiale et continue, qui nous sont offertes. Un programme bien étoffé, sous forme de brochure, est inséré chaque année dans la revue *Les Alpes* ou à disposition sur le site internet central du CAS. Le programme des perfectionnements internes est, quant à lui, visible dans go2top.

Georges Sanga,
membre de la Commission d'alpinisme



SOMMAIRE NUMÉRO 6 2015

► Magazine

Actu Rebecca Mosimann 4
Dossier Pour une vraie prévention avalanche... ou pour une vraie liberté? 6
Conseil matos Le «Bootfitting», l'art d'adapter une chaussure de ski... 10

Idées de courses
Widdersgrind – Alpiglemäre 12

Environnement

4,68 fois le tour de la terre en un an 14
Portrait Clark Gabler 15
Portofolio Olivier Gilliéron 16
Conseil santé du Dr Bobo 18

► La vie du club

Sommaire détaillé 19



La conquête du Cervin sous la plume de Benoît Aymon

Le Britannique Edward Whymper, premier homme à avoir foulé le sommet du géant des Alpes, le 14 juillet 1865, avec ses compagnons de cordée est le héros du roman historique du producteur de l'émission *Passe-moi les jumelles*. Ce dernier a posé sa caméra et choisi l'écriture et le regard de deux femmes pour raconter la vie ce jeune Londonien solitaire, illustrateur et graveur de formation, qui a consacré toute sa jeunesse à vaincre le Cervin. Le texte, enrichi de nombreuses références historiques, plonge le lecteur dans l'esprit d'une époque où il fallait déjà plusieurs jours de marche pour rejoindre Zermatt et apercevoir, enfin, le mythique sommet. Il dresse aussi le profil psychologique d'un homme déterminé et précurseur, à l'image de plusieurs grands alpinistes qui lui ont, depuis, emboîté le pas.

Cervin absolu, Ed. Slatkine, 168 pages



© RTS/Bernard Hallert

Aventures sportives sur grand écran

Le Festival européen des films d'aventure a démarré sa tournée de 14 pays et fera halte en Suisse romande, en décembre. Au programme de cette 15^e édition: deux heures de projection réunissant neuf films «outdoor» et documentaires sportifs tournés aux quatre coins de la planète. La Suisse y est représentée avec un portrait de Dani Arnold, intitulé *1 h 46 min*. C'est le temps record qu'il a fallu au grimpeur le plus rapide du monde pour atteindre, en avril, le sommet du Cervin par sa face nord. Nicolas Falquet et Christian Schmidt l'ont suivi dans cette aventure hors norme. Le festival voyage aussi en Patagonie avec le spécialiste américain de l'escalade en solo intégral Alex Honnold (*A line across the sky*). Ou encore sur une île vierge dans l'une des régions les plus froides de la Russie avec des freeriders autrichiens prêts à se lancer les premiers sur les pentes d'un volcan (*Onkotan - The lost island*).

European outdoor film tour 2015. Lausanne, Cinéma Capitole, dimanche 6 décembre (19 h). Genève, Auditorium Arditi, jeudi 10 décembre (20 h) www.eoft.fr



Photo Franz Fallermaier for E.O.F.T.

Les Alpes dans le cinéma suisse

Le Musée alpin de Berne a inauguré, au début d'octobre un parcours filmographique original à l'honneur des Alpes et du cinéma suisse. Deux cents films d'animation, longs et courts métrages, comprenant au moins une séquence tournée dans les Alpes ont été assemblés, collés et mis en scène sous la forme d'une œuvre artistique expérimentale. Le parcours commence en 1917 avec le film muet *Der Bergführer* de Eduard Bienz jusqu'au récent succès international du drame *L'enfant d'en haut* (2012) de Ursula Meier. Telle une cordée prête pour une expédition, les visiteurs déambulent en groupe pendant une heure dans 10 salles réparties sur les deux étages du musée. En suivant le fil narratif d'une tragédie d'une course en montagne racontée en sept épisodes.

Musée alpin suisse, «La dilatation des pupilles à l'approche des sommets». Jusqu'au 7 août 2016 www.alpinesmuseum.ch



Image: Christoph Bangert/Alp

Cinq sommets de plus de 4000 mètres en moins de huit heures



Andreas Steindl, guide de montagne zermattois, a défié les lois de la gravité et pulvérisé son record personnel en reliant Zermatt à Saas Fee, à la fin de l'été. Le jeune homme de 26 ans a escaladé cinq sommets – l'Alphubel (4206 m), le Täschhorn (4491 m), le Dom (4545 m), le Lenzspitze (4294 m) et le Nadelhorn (4327 m) – en 7 heures et 45 minutes. Battant ainsi sa précédente tentative de 2013 de 77 minutes. Il a parcouru une distance totale de 30 kilomètres avec 4015 mètres de dénivelé positif et 3900 mètres de dénivelé à la descente.

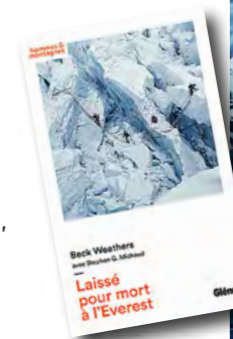
Pour visionner l'exploit de l'alpiniste suisse sur YouTube: vidéo de trois minutes intitulée «Andreas Steindl on a 5 Peak Mission in just one day».

Un livre et un film reviennent sur la tragédie de l'Everest

En 1996, huit alpinistes périssent dans une violente tempête, alors qu'ils s'apprêtent à conquérir le toit du monde. «La tragédie de l'Everest» reprend vie sous forme littéraire et cinématographique avec la sortie d'un livre, *Laissé pour mort à l'Everest* et un film *Everest*.

Le premier, écrit par Beck Weathers, l'un des alpinistes de l'expédition à avoir survécu, raconte comment il a dû affronter une épreuve encore plus difficile que la confrontation à la mort: le retour à une existence «normale». Le film, réalisé par Baltasar Kormákur, relate, lui, les événements de cette tragique ascension avec, dans les rôles principaux, Jason Clarke et Jake Gyllenhaal.

Laissé pour mort à l'Everest, Beck Weathers avec Stephen G. Michaud, Ed. Glénat, 272 pages. *Everest*, film de Baltasar Kormákur.



Swisstopo propose de nouvelles cartes imperméables

Les cartes de randonnée en raquettes et à skis de Swisstopo à 1:50 000 s'adaptent aux conditions climatiques hivernales et se déclinent en version imperméable. Plus résistantes, elles proposent, outre les itinéraires, des informations sur les transports publics, l'inclinaison des pentes et les zones protégées ainsi qu'un répertoire des cabanes. La première édition, lancée en octobre, couvre quatre régions: Lachen, Stans, Klausenpass et Sustenpass. La prochaine, Interlaken, sortira à la mi-décembre.

L'actu des livres



Les classiques de la randonnée à skis,

Georges Sanga, Ed. CAS, 680 pages
C'est le guide à mettre dans son sac à dos pour bien démarrer sa saison de ski. Georges Sanga a répertorié et mis à jour les itinéraires phares menant à 400 sommets et autant de cabanes des Alpes suisses, du Valais aux Grisons. Le tout richement illustré de photos et de pictogrammes pour les randonnées à snowboard.



Le calendrier des Alpes 2016,

12 pages
Les montagnes s'admirent en pleine nature mais aussi sur les murs grâce à ce magnifique calendrier des Alpes offrant des vues panoramiques des plus beaux sommets pour les douze mois de l'année.



Le 9^e degré, 150 ans d'escalade libre

David Chambre, Ed. du Mont-Blanc, 303 pages
L'escalade libre se raconte à travers le témoignage de grimpeurs célèbres ou inconnus mais habités par la même obsession, la passion du rocher. Elle prend vie sur des parois vertigineuses comme des murs artificiels de compétition.

Pour une vraie prévention avalanche... ou pour une vraie liberté?

TEXTE: FRANÇOIS PERRAUDIN

Photo © Swiss Mountain Training



Le ski de poudreuse connaît une progression considérable. Aux côtés du Club Alpin Suisse (CAS) et de l'Association suisse des guides de montagne (ASGM), l'International Snow Training Academy (ISTA) se profile pour dispenser une formation grand public à la connaissance de la neige et des avalanches. Approche comparative.

La connaissance de la neige et des avalanches a, de tout temps, constitué un secteur important de la formation des alpinistes et des randonneurs. Jusque-là cantonnée à ce public spécialisé, la formation classique à l'intervention en cas d'avalanche semblait suffire. L'éventail des adeptes des pentes de neige poudreuse s'est toutefois fortement élargi durant la dernière décennie et l'accent est désormais déplacé sur la prévention par une meilleure connaissance des phénomènes naturels et humains réglant la prise de risques en montagne. Le marché donne un accès toujours plus facile à un public de non-initiés, pas toujours conscients de la problématique et des dangers inhérents à la pratique. Parmi les facteurs encourageant le hors-piste et la randonnée, citons les stations qui diffusent une image idéalisée du ski dans des pentes vierges. Leurs sociétés de remontées mécaniques facilitent l'accès au hors-piste en sécurisant les pentes dominant les pistes balisées; leurs installations donnent un accès toujours plus performant à des pistes si bien préparées qu'elles deviennent des boulevards monotones, parfois dangereux. Les fabricants développent des skis larges qui offre l'accès à la poudre à des sportifs de moindre niveau, tout en leur concédant l'illusion de la sécurité par de multiples accessoires. Sur les 3,8 millions de paires de skis vendues, chaque année, il s'écoule quelque 570 000 paires de skis freeride ou de randonnée, quelque 180 000 DVA et 60 000 airbags!

Et tous ces acheteurs sont lâchés dans les pentes sans autre mode d'emploi que fonctionnel, parfois sans aucune idée sur ce qui les attend. Le ski de randonnée connaît aussi une belle progression, lorsqu'on sait que les fabricants de peaux de phoque tablent sur le doublement de leur clientèle dans les six ans à venir! L'ISTA et l'ASGM réagissent à cette dynamique de marché... en termes de marchés. Quant au CAS, il poursuit son instruction à ses membres, censés devenir de futurs connaisseurs de la montagne. Derrière ces initiatives pour occuper un marché potentiel se cache également la volonté d'instaurer une certification reconnue pour sécuriser un sport en pleine expansion, car la pression populaire augmente. Chaque série d'accidents, de même que l'amalgame fait entre le ski hors-piste et le ski de randonnée déclenchent, en effet, une polémique médiatique accompagnée de menaces politiques de restrictions à la liberté individuelle: «Interdire le ski hors-piste!» De leur côté, les assureurs opportunistes s'empresent de restreindre leurs prestations pour comportement jugé unilatéralement trop risqué, parfois même de la part de skieurs de randonnée. «Si l'on ne réagit pas assez vite, des mesures restrictives vont être prises par les assureurs et les politiques», estime Dominique Perret, de l'ISTA. S'inspirant de l'évolution qu'a connue le parapente, il estime qu'«une formation de qualité préserve ceux qui n'ont pas à subir les conséquences de comportements inconscients».



© Swiss Mountain Training

La connaissance de la neige prend toujours davantage le pas sur les techniques de recherche de victimes enfouies sous une avalanche

CAS: formation de moniteur

Dans le cadre de la formation de ses chefs de cordée, nouvellement intitulée «formation de moniteur», le Club Alpin Suisse collabore étroitement avec l'Institut d'étude de la neige et des avalanches du Weissfluhjoch en ce qui concerne le cours d'avalanche dispensé par l'association centrale. La méthode de réduction 3 x 3, chère à Werner Munter, s'appuie également sur une méthode de réduction graphique et une bonne reconnaissance des conditions de la montagne ainsi que des facteurs humains pour réduire les risques au maximum. Une instruction est également donnée dans le domaine environnemental au sujet des zones de tranquillité. A consulter le support pédagogique «Attention avalanches», élaboré par le groupe de compétence Prévention des accidents d'avalanche, on constate que les volets connaissance de la neige et méthodes d'évaluation des risques prennent toujours plus d'importance sur les premiers secours en cas d'ensevelissement, qui ne constituent pas de prévention, mais sont des mesures d'intervention en cas d'accident. Les spécialistes se concentrent donc sur les volets de prévention. A noter que ces cours centraux sont réservés aux membres du CAS se destinant à devenir chefs de cordée et que la formation aux membres reste de l'appréciation de chacun.



Couverture du dépliant très bien illustré avec des schémas explicatifs sur les différentes conditions d'avalanches

Le Swiss Mountain Training de l'ASGM

Dès l'hiver de 2014-2015, l'Association suisse des guides de montagne a instauré un cursus de formation tout public avec certification. La connaissance de la neige et des avalanches constitue le premier domaine d'application de cette formation uniquement dispensée par des guides suisses ou UIAGM certifiés. D'autres formations devraient suivre, notamment estivales. Un premier degré d'une journée est destiné à l'initiation aux éléments naturels, à des mesures générales de réduction des risques, à une connaissance du matériel spécifique ainsi qu'à la compréhension du bulletin d'avalanches. Ce premier jour de découverte donne accès à un second degré de formation de deux jours assigné à approfondir les connaissances, à planifier une randonnée et à organiser une action de sauvetage. Les cours s'appuient sur une documentation uniformisée en deux langues, le «safer six» basé sur les travaux du Weissfluhjoch ainsi que sur un jeu de cartes pratiques permettant de mieux visualiser la méthode de réduction des risques dans le terrain. Chaque cours est de l'initiative du guide formateur, qui verse un petit montant à l'association suisse pour la certification du cours. Quelque 80 personnes ont suivi avec satisfaction le premier degré durant cet hiver. Chacune d'entre elles peut consulter sa biographie de formation sur le site www.4000plus.ch/swissmountaintraining. Le nombre d'adeptes faisant confiance à l'association faitière des guides suisses et à ses formateurs certifiés devrait logiquement augmenter.



Un programme de formation international pour ISTA

Les plongeurs de tous horizons connaissent le PADI!, les skieurs ne pourront bientôt plus ignorer l'ISTA. Les fondateurs de la société Safe Mountain SA, le skieur de l'extrême Dominique Perret et le guide de montagne Thierry Gasser, lancent un cursus de formation international. Durant ce premier hiver de 2015-2016, le système sera testé par des cours à la carte dans une vingtaine de stations du seul marché suisse, avant de prendre leur envergure internationale dans les pays alpins voisins, en Nouvelle-Zélande ainsi qu'en Amérique du Nord. Il s'agit d'une volonté de créer une économie autour de la formation du grand public ainsi qu'un langage universel en quatre langues autour de la connaissance de la neige et des avalanches.

Ce langage s'instaurera par des documents à la fois pédagogiques et pratiques, enrichis par de nombreuses illustrations qui veulent conserver à la démarche l'aspect ludique des sports de neige. Le contenu des cours de l'International Snow Training Academy a été défini sur le conseil d'experts provenant de disciplines et d'horizons divers: nivologie, pédagogie, psychologie, médecine du sport, graphisme, recherche et système d'autoévaluation des facteurs humains². La volonté de ces professionnels de créer un langage uniforme et international dans un domaine jusqu'ici fortement sectorisé révèle l'aspect ambitieux de la démarche. L'essentiel de l'effort pédagogique – quelque 80% – est porté sur la prévention des avalanches par la connaissance des multiples facteurs naturels et humains intervenant. Pour un montant de 200 fr., les apprenants pourront découvrir l'ampleur et la complexité de l'élément neige lors d'un cours Discovery d'un jour, donné par des guides UIAGM ou des professeurs de ski de degré 3. Les plus expérimentés pourront s'inscrire à un premier cours de sensibilisation ST1 de deux jours, enseigné exclusivement par des guides UIAGM formés et donnant lieu à une première certification. Lors des hivers suivants, les adeptes certifiés ISTA pourront s'inscrire à des cours de niveau supérieur, spécialisés sur les diverses disciplines des sports de plein air en hiver. Chaque apprenant se verra remettre un ISTA Box comprenant un livre de cours (voir les illustrations des pages publiées ci-dessous) et une procédure de gestion de crise en cas d'avalanche ainsi

que, à l'issue du cours, un badge, un numéro d'adhérent et un certificat. A noter, ce qui souligne l'aspect commercial de la démarche, que chaque cours de degré Discovery ou ST1 sera intégralement amorti par la remise d'un carnet de récompenses à faire valoir auprès des prestataires adhérents à l'ISTA, des marques, des fabricants de matériel technique, des stations, des hôtels ou des compagnies aériennes. Autre démarche montrant la volonté de l'ISTA de s'instituer en organisme de référence pour la connaissance des avalanches: la création, dès l'hiver de 2016-2017, d'une banque de données et d'une plateforme d'échange autour de la problématique, puis, à plus long terme, d'un bulletin d'enneigement international, d'une assurance mutuelle et de conseils juridiques en cas d'avalanche. L'accès à toutes ces données sera croissant en fonction du degré de certification des intéressés. La démarche commerciale de Safe Mountain SA ne manque pas d'ambition et entend occuper rapidement le marché de la formation hivernale en montagne. L'accueil, cet hiver, des divers documents pédagogiques parmi les skieurs et les randonneurs suisses, connus pour être un marché test exigeant, s'avérera crucial pour l'avenir de l'ISTA.

¹ Professional Association of Diving Instructors, The Way the World Learns to Dive®

² HFSA® - Human Factor Self-Assessment®



Tests du manteau neigeux



En dehors de la formation spécifique de moniteur du CAS, quelle formation instaurera-t-elle son standard à l'avenir? Arrivera-t-on à une formule commune? Diverses tentatives de rapprochement avec l'ISTA ont été faites de la part de l'ASGM, mais sans succès. Le CAS fera-t-il, lui aussi, appel à ces certificats de formation payants? L'avenir le dira, vraisemblablement pour un mieux sécuritaire, mais, surtout, pour le maintien d'une vraie liberté, dont je cède ici la définition à Werner Munter: «Le bon risque est indéniablement lié au concept de liberté. Pour moi, la liberté signifie que tu puisses décider en totale indépendance. Tu es ensuite responsable des décisions que tu prends.» A toi de les assumer, pourrait-on conclure, sans essayer de chercher un coupable ailleurs. □

CASSURES DE PENTE
Endroit où la déclivité augmente brusquement.

PENTES RAIDES CONVEXES
Pente s'accroissant progressivement sur une grande distance: dôme. L'inclinaison de la pente va en augmentant. Du sommet il est impossible de voir le bas de la pente ou elle se termine.

RISQUES SPÉCIFIQUES DE DÉCLANCHEMENT

REFROIDISSEMENT ÉOLIEN
La sensation de froid augmente avec la vitesse du vent ou de votre déplacement. L'échelle ci-dessous indique la température ressentie en fonction de la force du vent.

VITESSE DU VENT (km/h)	TEMPÉRATURES °C										
	MOYENNE	FROID			TRÈS FROID						
0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55
5	-2	-8	-14	-20	-26	-32	-38	-44	-50	-56	-62
10	-1	-7	-13	-19	-25	-31	-37	-43	-49	-55	-61
15	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-47	-53	-59	-65
20	-5	-12	-18	-24	-30	-36	-42	-48	-54	-60	-66
25	-6	-13	-19	-25	-31	-37	-43	-49	-55	-61	-67
30	-8	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-69
35	-9	-16	-22	-28	-34	-40	-46	-52	-58	-64	-70
40	-10	-17	-23	-29	-35	-41	-47	-53	-59	-65	-71
45	-11	-18	-24	-30	-36	-42	-48	-54	-60	-66	-72
50	-12	-19	-25	-31	-37	-43	-49	-55	-61	-67	-73
55	-13	-20	-26	-32	-38	-44	-50	-56	-62	-68	-74
60	-14	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-69	-75
65	-15	-22	-28	-34	-40	-46	-52	-58	-64	-70	-76
70	-16	-23	-29	-35	-41	-47	-53	-59	-65	-71	-77
75	-17	-24	-30	-36	-42	-48	-54	-60	-66	-72	-78
80	-18	-25	-31	-37	-43	-49	-55	-61	-67	-73	-79
85	-19	-26	-32	-38	-44	-50	-56	-62	-68	-74	-80
90	-20	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63	-69	-75	-81
95	-21	-28	-34	-40	-46	-52	-58	-64	-70	-76	-82
100	-22	-29	-35	-41	-47	-53	-59	-65	-71	-77	-83

TEMPÉRATURES
0° à +10°: habits chauds, gants
-10° à -30°: habits chauds, bonnet, coupe-vent, foulard
-30° à -40°: couvrir toute la peau, porter un masque
au-delà de -40°: couvrir toute la peau, porter un masque

RISQUES
faible risque d'hypothermie et de gelure si exposition prolongée
hypothermie et gelure si exposition prolongée
risque de gelure si exposition prolongée

Documents uniformisés remis au participant et au formateur du cours de deuxième degré

Cartes d'excursions de swisstopo
Avec les plus beaux itinéraires de randonnée de la région

swisstopo

Photo: Christof Sonderegger, Thal SG

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo
www.swisstopo.ch

Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Cantieri Cuozari



Le «bootfitting», l'art d'adapter une chaussure de ski à la morphologie particulière du pied

Nous avons tous, ou presque, eu de mauvaises expériences avec nos chaussures de ski.

Dans tous les cas, lorsqu'il s'agit d'acquérir une première paire ou de la renouveler, c'est souvent une étape difficile.

Heureusement, ces dernières années, les chaussures de ski ont beaucoup évolué en termes de performance, de poids, mais aussi de confort.

Avant de parler de «bootfitting» et de toutes ses possibilités, il y a différentes questions à se poser.

Comment choisir une bonne chaussure de ski?

Plusieurs paramètres sont à prendre en compte concernant leur utilisation.

- Est-ce pour la piste, le freeride, la randonnée, le ski-alpinisme?
- Voulons-nous combiner deux disciplines?
- Que voulons-nous favoriser?

Il est important de tenir compte de son niveau de ski, de sa manière de skier et du flex désiré.

La cohérence entre le choix du ski et de la chaussure est également très importante. Ne pas choisir un ski exigeant et rigide avec une chaussure très légère.

Une fois ces premières questions analysées, la multitude de modèles s'offrant à vous, dans un magasin, deviendra un peu plus claire, et votre choix se réduira à une plus petite sélection.

En tant que spécialiste, nous commençons par mesurer le pied, puis évaluons le rapport longueur, largeur et le volume au niveau du coup du pied. Nous nous faisons une idée de sa morphologie en général et notons les points particuliers.



Nous pouvons ensuite conseiller les modèles adaptés à nos clients.

Malheureusement, les chaussures ne sont pas universelles, mais, heureusement, il existe beaucoup de techniques pour les adapter au pied, et non l'inverse!

Pour commencer, nous conseillons fortement l'acquisition d'une semelle personnalisée. Que vous ayez un pied plat, moyen ou arqué, elle augmentera indiscutablement le maintien du pied, ce qui vous apportera plus de confort et de précision.

Plusieurs genres de semelles existent

- un modèle de semelle qui se décline en trois hauteurs de voûte plantaire et s'adapte pour toutes les tailles. Une solution simple et efficace pour un moindre coût;



- les semelles préformées que nous pouvons personnaliser en adaptant le maintien de la voûte plantaire à la morphologie du pied. Une très bonne solution pour avoir une semelle personnalisée dans un bon rapport qualité-prix;

- et, enfin, les semelles de type «custom» 100% personnalisées. Une machine prendra l'empreinte en trois dimensions de votre pied. Nous la moulerons sur la base de votre empreinte et l'adapterons parfaitement à votre pied en y ajoutant les stabilisateurs nécessaires. Solution plus haut de gamme, mais sans aucun doute la plus performante.



La prochaine étape est le thermoformage. Cette opération consiste à chauffer le chausson et à l'adapter à la forme du pied, mais aussi à la coque. Il est possible de placer des mousses sur différentes zones qui permettront de créer plus de volume et, ainsi, d'éviter des points d'appui douloureux.

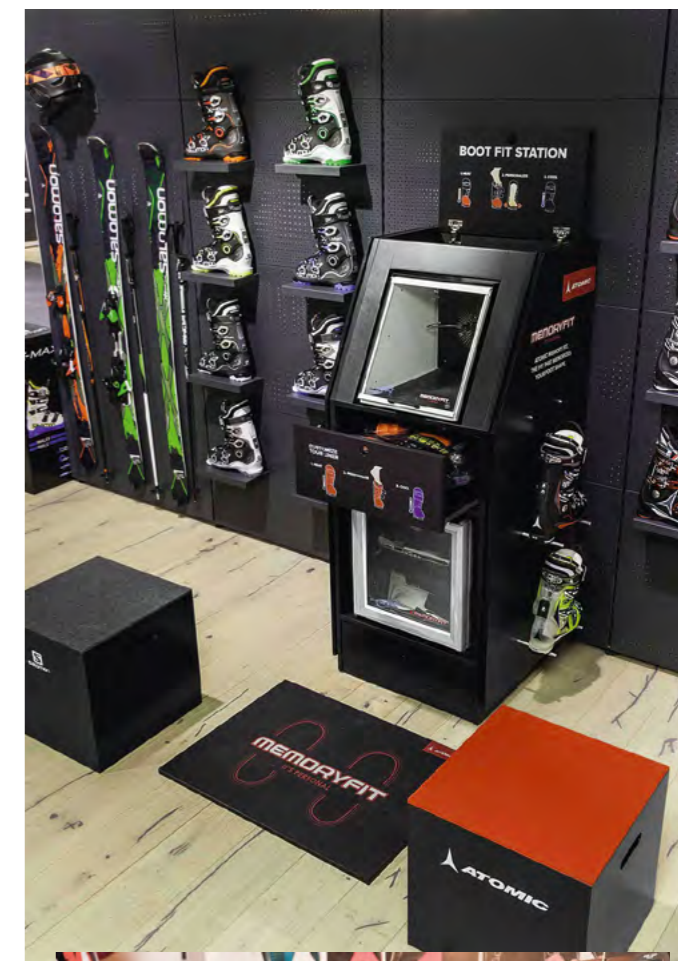


A l'inverse, s'il y a trop de volume et que le pied n'est pas bien tenu, il est possible de placer des réducteurs de volume. Ce sont des formes découpées dans des plaques en mousse de différentes densités et épaisseurs, spécifiquement adaptées à l'endroit qu'il faut caler.

Il arrive qu'il soit difficile de trouver une forme de chaussure qui corresponde à la morphologie «spéciale» d'un pied. Heureusement, il est possible d'aller encore plus loin dans l'adaptation de la chaussure en déformant la coque. Le principe est de chauffer la ou les zones qui posent problème et de les élargir à l'aide d'un vérin sur lequel nous pouvons adapter différentes formes.



De nouveaux matériaux de coque plastique arrivent, et les technologies suivent. Il est possible, depuis peu, de former en même temps un chausson et la coque plastique. Ce qui n'exclut pas l'écartement précis d'une zone par la suite, mais le principe est de placer les chaussons et les coques dans un four et de les mouler en une fois.



Pour qui le «bootfitting» est-il destiné?

Le «bootfitting» a souvent une connotation élitiste et onéreuse. Mais il n'est pas destiné qu'aux champions! A tous les niveaux, le confort et le maintien sont indispensables. De plus, le «bootfitting» commence par l'expérience et le conseil que vous trouvez dans votre magasin spécialisé.



La montée par Grencheberg et Wannelsgrat au fond



Montée au Widdersgrind, vue sur le vallon de Morgete

Widdersgrind (2104 m) – Alpiglemäre (2044 m) en circuit (région vallée de la Sense)

TEXTE: ÉRIC JOYE. PHOTOS: ÉVELYNE MÜLLER, BERTRAND SEMELET, GEORGES SANGA

Qui n'a jamais rongé son frein dans les bouchons au retour d'une randonnée en Valais? Les classiques de la Haute-Gruyère sont une bonne alternative, mais, si l'on veut encore varier les plaisirs et les découvertes, alors, regardons encore un peu au-delà des Préalpes fribourgeoises, vers leurs voisines bernoises de la région du Gantrisch. L'ascension du Widdersgrind est aussi réalisée par son versant SE, l'itinéraire depuis Oberwil dans le Simmental. Notre idée, ici, est de l'entreprendre par le N, en partant de Hengst, lieu-dit sur la route du col du Gurnigel reliant Fribourg à Thoune. Un parcours en boucle, avec une succession de trois montées et de descentes, en fait un bel itinéraire de la vallée de la Sense.

L'itinéraire initial est identique à celui menant aux deux sommets connus de la région, le Schibe et le Märe. La mise en jambes est tranquille sur le faux plat longeant le cours d'eau du Hengstsense. Après environ 1,5 kilomètre, traverser le pont (1295 m) sur la rivière, monter au SW vers l'alpage de Chronenberg (1467 m). De là, poursuivre jusqu'au petit col sans nom (1635 m environ). Atteindre ensuite facilement le sommet du Wannelsgrat (1798 m) au pied de l'arête N du Märe. C'est alors le moment de s'offrir la première descente du jour dans le versant SE qui mène au chalet d'alpage de Seeberg (1478 m). Recoller les peaux pour rejoindre, par une traversée au NE, les chalets de Grencheberg (1546 m). Si l'on souhaite raccourcir le parcours, cet alpage peut aussi être atteint directement sans passer par la boucle du Wannelsgrat, en suivant le cours de la rivière. C'est là le bon endroit pour un premier ravitaillement avant d'attaquer les pentes plus sévères conduisant à Grenchegalm (1884 m), et c'est aussi le point de bifurcation de l'itinéraire menant au Schibe, via le col du Stand sous la Galiteflue. A Grenchegalm, le sommet n'est pas encore en vue; il faut d'abord traverser la pente W sous la bosse du Hane, où les couteaux peuvent parfois s'avérer utiles. Une longue dorsale conduit facilement au sommet du Widdersgrind. La vue est alors magnifique, les chaînes bernoises et valaisannes s'étendant à l'horizon. Toute proche, se dresse l'imposante face NE du Schibe. Derrière, on devine la suite du parcours, dans la combe abritée du versant NE du Widdersgrind.

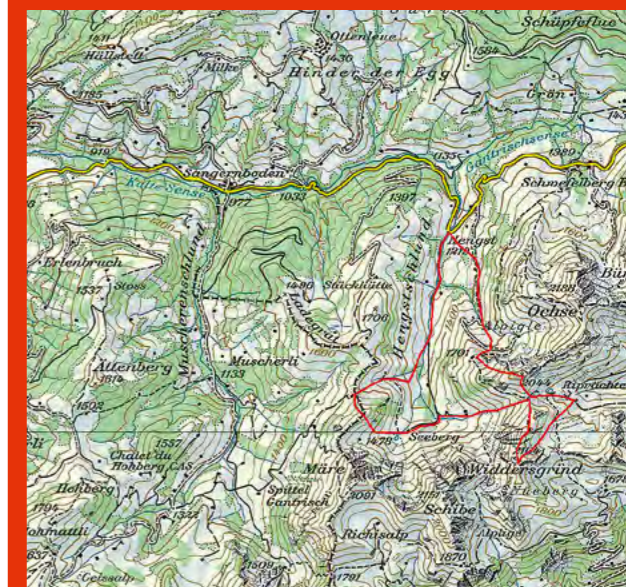


La belle pente régulière NW de l'Alpiglemäre



Les hautes Alpes bernoises depuis le Gantrisch

Si le soleil et la poudreuse sont de la partie, alors, la descente sera somptueuse. Du sommet, descendre et s'engager, à droite, dans le couloir supérieur. Soutenue au début, la pente s'adoucissant mène aux chalets de Schattig. En recollant les peaux, la dernière montée ramène à Grenchegalm, au pied de la crête S de l'Alpiglemäre. Certains hivers, elle peut être pauvre en neige et imposer un portage. Le sommet W de l'Alpiglemäre (2044 m) n'est cependant pas loin et s'atteint en moins d'une demi-heure. Au passage, petit clin d'œil à l'Ochse, autre but de randonnée à skis, avant de plonger dans la combe W. Constance de la pente, neige souvent poudreuse, le plaisir de skier est, là, garanti. Au chalet de Frilismad (1701 m), tirer vers la droite au NE et franchir une rupture de pente dans une petite clairière pour rejoindre l'alpage de Mittelalpigle (1488 m). Il ne reste dès lors plus qu'à suivre le tracé de la route passant par Stiereberg (1388 m) pour fermer la boucle, en s'offrant encore quelques dernières arabesques dans les pâturages au-dessus de Hengst. □



Cartes: CN253S Gantrisch, 1226 Boltigen, 1206 Guggisberg.
Topo: Guide du CAS, Skitouren Berner Alpen West, 2006, de D. Anker et R. Schnegg. Ski de randonnée Ouest-Suisse, 2011, de G. Sanga et F. Labande.
Point de départ: Hengst (1219 m), vallée de la Sense.
Accès routier: Lausanne-Rossens-Plaffeien-Sangernboden-Hengst. Trajet environ 90 minutes.
Dénivelé: Montée, 1500 mètres, descente, 1500 mètres.
Horaire global: 6 heures
Période favorable: Décembre - janvier - février
Difficulté: PD.



4,68 fois le tour de la Terre en un an!

Ou 53,601 tonnes de CO₂ émises dans l'air ou encore 187 415 kilomètres, voire 4787 fr. pour compenser nos émissions de carbone.

Voici les chiffres de notre avant-projet.

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

Ce projet de calcul des kilomètres parcourus par les membres de la section des Diablerets a été pensé en analysant le programme des courses et des cours proposés pour la saison d'hiver de 2014-2015 et celle d'été de 2015. Toutes les courses et les cours ont été pris en compte, qu'ils aient eu lieu ou non (pour ceux déjà passés). Seules, les courses en transports publics (TP) et en traversée (considérées comme effectuées en TP) n'ont pas été prises dans le calcul. Ce point pourra être modifié à l'avenir.

Afin de pouvoir faire ce calcul, différentes hypothèses ont été posées. Qui sont discutables, mais offrent une première approche intéressante. Cette méthode de calcul pourra être, au besoin, affinée et devenir, ensuite, plus précise. La suite de ce projet dépendra de la volonté de la section d'approfondir ce thème.

Nous vous exposons les hypothèses émises pour effectuer ce calcul.

1. → Distance: de Lausanne à la localité la plus proche du départ de la course (aller-retour).
2. → Nombre de personnes par voiture: trois en moyenne en hiver et 3,5 en été.
3. → Nombre de personnes par course/cours: nombre indiqué sur le programme.

Ne sont pas pris en compte dans le calcul:

- → le déplacement des participants depuis leur lieu de domicile;
- → le déplacement hors itinéraire du point 1;
- → les déplacements sur place pour des courses/cours de plus d'un jour;
- → les courses des Mercredistes et des Jeudistes;
- → les courses/cours des sous-sections.

Les résultats

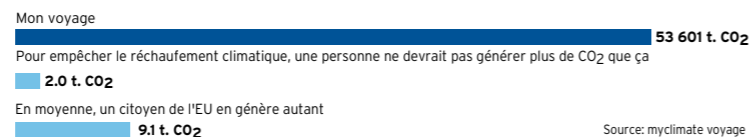
COURSES/COURS	NOMBRE DE PARTICIPANTS	KILOMÈTRES CUMULÉS	NOMBRE DE TOURS DE LA TERRE (ÉQUATEUR)*	MOYENNE DE KM PAR PARTICIPANT
HIVER	1951	115 596	2,88 fois	59,25
ÉTÉ	1251	71 819	1,79 fois	57,41

*Tour de l'équateur: 40 075 km

Selon myclimate, afin de compenser cette empreinte carbone (53,601 tonnes de CO₂), nous pourrions verser un montant, en 2015, de 4787 fr. dans un des projets de protection du climat suisses, soit environ 9 centimes le kilo de CO₂. Pour faire ce calcul, les données suivantes ont été intégrées dans le calculateur de myclimate: consommation de 8 litres aux 100 kilomètres en moyenne avec une voiture à essence. Ces hypothèses sont également discutables, mais permettent une première approche.

Voici un barème de comparaison pour vous rendre compte des émissions actuelles, par personne et par année, et de ce qu'il faudrait atteindre à l'avenir.

Mon empreinte carbone



A bon entendeur!

La Commission environnement,
Annelore Kleijer et Gilbert Nicod



Clark Gabler – jusqu'au bout des choses

Membre incontournable de la Commission d'alpinisme depuis plusieurs années, le solide quinquagénaire, informaticien et jeune père de famille, s'investit depuis plus de dix ans dans la formation au sein du Club Alpin. Il aime avant tout transmettre son savoir et sa passion.

TEXTE VINCENT GILLIOZ

«Je ne suis pas un spécialiste», déclare volontiers Clark Gabler, lorsqu'on lui demande ce qu'il préfère en montagne. «Je me qualifie avant tout comme un alpiniste polyvalent.» Ancien compétiteur en ski-alpinisme, notre homme est revenu très sérieusement à la montagne vers la quarantaine, après une carrière poussée en parachutisme. «Je totalise plus de 7000 sauts et je possède tous les brevets que compte la discipline», relève non sans modestie, celui qui s'élance encore huitante fois par an dans le vide.

Mais qu'on ne s'y trompe pas, la montagne n'est pas une découverte tardive pour Clark, puisqu'il passe les premières années de sa vie à Loèche-les-Bains. «Nous montions régulièrement au col de la Gemmi avec ma mère, alors que je n'avais pas encore 6 ans. Elle nous préparait du thé avec l'eau du Daubensee et du vin de Salquenen sur son réchaud au métal! Mon père m'emmenait, de son côté, pour des randonnées bien plus exigeantes. Je n'ai jamais trouvé cela difficile.» Petit-fils de guide de montagne, il n'exclut pas qu'un lien atavique existe avec sa passion actuelle. «Mon grand-père m'a légué son piolet lorsque j'avais 9 ans. Je le garde toujours avec fierté.» Eloigné des hauteurs, à la suite d'un déménagement à Lausanne, il y revient à 14 ans, lors d'un camp d'alpinisme aux Plans-sur-Bex. «Nous faisons de l'escalade avec des gros souliers et la tâche principale dans une voie était de pitonner et de dépitonner», relève-t-il encore.

Diplôme d'ingénieur en poche et indépendance financière acquise, il commence le parachutisme. Passe tous ses brevets, fait de la compétition et participe à plusieurs reprises à des épreuves mondiales. Il voyage beaucoup, devient instructeur, puis expert pour la Fédération suisse. Malgré cet engouement pour la chute libre, la montagne reste en arrière-plan, et il rejoint une expédition à l'Himalaya, au Nanga Parbat, sans toutefois faire partie de l'équipe des summiters.

Autour de la quarantaine, un de ses amis le détourne du ciel et l'incite à rejoindre le circuit des compétitions de ski-alpinisme. Comme à son habitude, il s'investit à fond et affiche très vite 80 000 mètres de dénivelé positif à son compteur annuel. Cette discipline va d'ailleurs l'amener au CAS. «Frustré de ne m'occuper que de performance, j'ai ressenti le besoin d'en savoir plus sur les techniques alpines.» Il s'inscrit à un cours de sécurité sur glaciers et se retrouve très rapidement à la place de l'instructeur. «J'avais déjà mes qualifications de moniteur J+S et j'ai la fibre de transmettre.» Il a œuvré comme tel dans pratiquement tous les cours que propose la section ainsi que pour le Groupement jeunesse. Il est également l'auteur du cours d'orientation et de lecture de cartes.

Responsable des courses d'été au sein de la Commission d'alpinisme, Clark Gabler considère le Club Alpin comme un élément social important. «Ici, on côtoie des gens de tous les milieux et, souvent, l'humilité face aux éléments est notre dénominateur commun.» Comme d'autres, il regrette que le Club devienne parfois un espace de consommation de service. Un constat qui n'altère toutefois pas sa soif d'instruire, même si le plaisir de passer du temps avec sa fille de 8 ans mettra fatalement une limite à son engagement associatif. «Aujourd'hui, c'est le ski qui nous réunit et représente l'activité familiale commune. Mais j'espère bien pouvoir élargir le spectre d'ici peu.» □



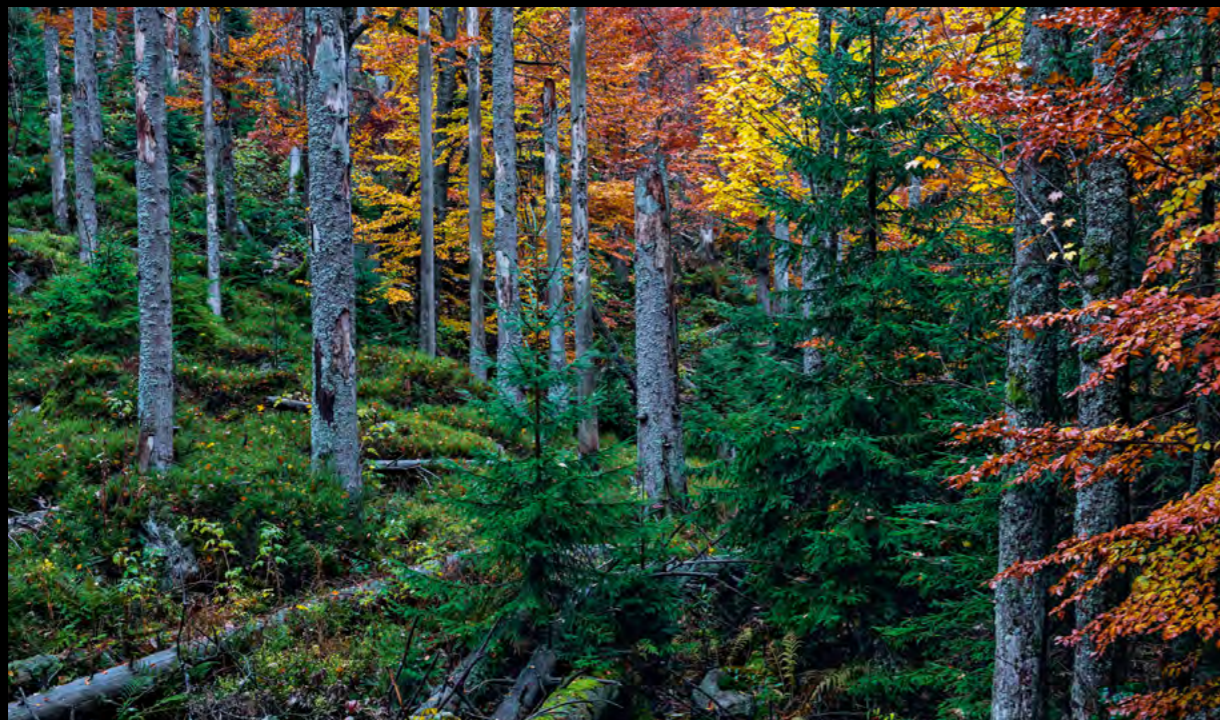
Un vaste réseau de cours d'eau limpides parcourt les parcs nationaux de Šumava et de la forêt bavaroise

Les parcs nationaux de Šumava (CZ) et de la forêt bavaroise (D) sont composés d'un massif montagneux formé de granit allant de 700 à 1450 mètres d'altitude. En dehors des forêts largement dominantes, les parcs abritent quelques tourbières et des lacs glaciaires, vestiges visibles de la dernière glaciation, il y a 8000 ans environ. Depuis plusieurs décennies, différents programmes de renaturation ont été mis en place, comprenant la réintroduction de certaines espèces animales. Dès lors, la forêt retrouve peu à peu sa dynamique naturelle. Le lynx revient chasser dans les sous-bois, la loutre réinvestit les eaux claires des ruisseaux et l'impressionnante chouette de l'Oural se reproduit de nouveau dans les vieux arbres balayés par le vent.

Olivier Gilliéron – www.imagesdenature.ch



C'est surtout dans le parc de Šumava qu'on rencontre des clairières restées proches de leur état naturel



Les parcs de Šumava et de la forêt bavaroise sont composés essentiellement de forêts mixtes de montagne avec du sapin, du hêtre et de l'épicéa



Largement représenté durant la préhistoire (y compris en Suisse) puis totalement éliminé de l'Europe de l'Ouest, l'élan bénéficie, aujourd'hui, de plusieurs programmes de réintroduction



L'ours brun d'Europe est en grande partie végétarien, tirant jusqu'à 75% de ses calories des matières végétales. Les grandes forêts préservées sont donc indispensables à sa survie



La chouette de l'Oural se rencontre à l'est de l'Europe et apprécie les forêts profondes



Animal sociable, enjoué et intelligent, la loutre de rivière joue le rôle de témoin de l'état de santé des rivières



Pour survivre, le lynx a besoin de vastes zones forestières



Pour les sportifs alpins: un médecin du sport est-il utile?

La pratique d'un sport exigeant nécessite un organisme en bonne santé, à la fois pour obtenir le plaisir souhaité mais également afin d'éviter des atteintes graves à son état de santé, voire des dangers vitaux.

Un bilan de santé fait auprès de son généraliste suffit, la plupart du temps, pour être rassuré. Il faut néanmoins le répéter au minimum une fois tous les deux ans. Il est tout spécialement nécessaire, si la pratique d'un sport a fait l'objet d'une longue interruption!

Au moment où apparaît un problème de santé touchant **l'appareil locomoteur** (atteinte articulaire, ligamentaire, musculaire, tendineuse) ou **l'appareil respiratoire** (asthme, bronchite chronique, emphysème) ou **l'appareil cardiovasculaire** (hypertension, insuffisance cardiaque, problème coronarien), il peut être utile de consulter un médecin spécialiste du sport. Il pourra, en fonction de l'état de santé de son patient, de ses ambitions sportives dans le sport pratiqué et en fonction également des exigences dudit sport, lui donner des conseils utiles, afin de lui éviter des déboires, voire des accidents ou des atteintes corporelles qui pourraient compromettre durablement sa santé...

Egalement dans **les suites d'un accident** nécessitant une immobilisation ou **une opération réparatrice**, une prise en charge adéquate de physiothérapie ou d'ergothérapie permettra (si elle est bien prescrite et bien suivie pour en apprécier les bienfaits) une récupération complète sans séquelles et, souvent, plus rapide. Le médecin du sport est bien armé pour en assumer tous les aspects.

Il existe plusieurs possibilités dans notre région de pouvoir bénéficier d'une telle prise en charge globale, auprès des hôpitaux universitaires, mais également dans le privé, notamment auprès des cliniques qui nous soutiennent par leur annonce dans *Passion Montagne*...

Bonne fin d'année et à bientôt.

D^r Bobo

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

Bulletin de la section

Sommaire

Mémento novembre – décembre 2015	20
Assemblée générale d'automne	20
Cours à skis 2016	21
Agenda sous-section	22
Dernières acquisitions de la bibliothèque	23
Nouveaux membres	24
Les rapports	
Aiguille-du-Chardonnet – arête de Forbes	26
Arête de la Couronne-de Bréona	28
La Ruinette – par le col de la Lire-Rose	30
Val de Rhêmes – région Gran Paradiso	32
Une semaine clubistique à Grindelwald	34

Forêt bavaoise, Olivier Gilléron – www.imagesdenature.ch

Mémento

AGENDA NOVEMBRE – DÉCEMBRE 2015

Samedi 14 novembre ▼

A 19 h: soirée des bénévoles et amis → lire encadré

Mercredi 18 novembre

A 20 h: soirée de réception des nouveaux membres (accueil dès 19h30)

Samedi 21 novembre

A 18 h: soirée de clôture AJ

Mercredi 25 novembre ►

A 18 h: réunion avec les présidents des sous-sections
A 20 h: **assemblée générale d'automne** → voir ordre du jour

Samedi 5 décembre

A 14 h: Fête de Noël des Jeudistes

Vendredi 18 décembre

A 9 h: soirée conviviale – Souper canadien

Assemblée générale d'automne

25 novembre 2015, à 20h
Grande salle



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 29 avril 2015 (décisionnel)
3. Communications diverses du comité (informatif)
4. Informations et présentation des sous-sections, des commissions et des groupes (informatif)
5. Présentation et adoption du budget 2016 (décisionnel)
6. Election au scrutin de liste des comités des commissions (décisionnel)
7. Election du président et du comité (décisionnel)
8. Proposition d'André Groux de reprises de livres (décisionnel)
9. 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 www.cas-diablerets.ch/vie-du-club.htm



...des gens de cœur!

Pour remercier et honorer tous les bénévoles actifs

la section vous invite à partager un repas convivial organisé le

samedi 14 novembre 2015 à 19 h, à la Grande salle, rue Charles-Monnard

Nous nous réjouissons de partager ensemble ce moment d'amitié et attendons votre inscription jusqu'au 6 novembre sur Go2top



Ne pas oublier de cocher la case «accompagnant» si vous venez à deux.

Soutenez notre fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

EXONERÉE FISCALEMENT!

Notre mission:
entretenir et rénover nos
cabanes

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

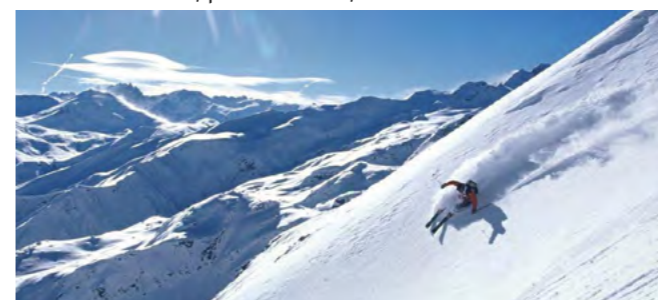
Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



COURS À SKIS 2016

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

Dimanches 10, 17, 24 janvier et 31 janvier 2016
avec, pour réserve, les 7 et 6 février



Ces cours sont destinés à toute personne de 6 à 99 ans désirent perfectionner son niveau de ski, particulièrement en neige non préparée, seul ou en famille.

Niveaux de ski, choix des lieux, etc.: www.druba.ch

Equipement

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 numéro 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
Adultes (dès 18 ans révolus)	320 fr.	370 fr.
Jeunes de 16 à 18 ans	280 fr.	320 fr.
Enfants de 6 à 15 ans: dont un parent participe au cours	150 fr.	
dont un parent ne participe pas au cours	185 fr.	

Délaï d'inscription: 24.12.2015 (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 (1998) du ou des participants + numéro de téléphone pour covoiturage* (facultatif).
Inscriptions limitées.

- Par bulletin de versement

A demander au Secrétariat du CAS par courriel ou téléphone. Idem pour le programme des cours.
Le paiement fait office d'inscription. Aucune confirmation de paiement n'est envoyée.

Recherchons nouveau gardien/nouvelle gardienne de la cabane du Grand-Mountet (2886 m)

Ce poste de gardiennage, avec une activité de printemps liée au ski de randonnée, puis en été, conviendra à une personne dynamique, autonome avec un bon sens pratique. Qui aura d'excellentes connaissances techniques et la capacité d'effectuer les tâches de base au niveau de la maintenance des installations et de l'entretien des chemins d'accès. Titulaire du brevet cantonal d'hôtellerie/restauration du Valais, le candidat ou la candidate saura proposer un accueil convivial et une restauration de qualité. Ce travail saisonnier conviendra idéalement à une famille dont un des membres est guide de montagne ou accompagnateur en moyenne montagne.

Pour ceux d'entre nous (s'il y en avait!) qui ne la connaissent pas, la cabane du Grand-Mountet est située dans un endroit unique, entourée de trois sommets de plus de 4000 mètres. Elle sert de base pour de nombreuses ascensions estivales et se trouve sur plusieurs itinéraires de ski de randonnée. La fréquentation sera fortement relancée par la construction, en 2016, d'une passerelle himalayenne qui permettra un franchissement spectaculaire du torrent Tzina de Vio. Grâce aux améliorations récentes, la cabane offre un niveau de confort élevé au gardien et aux hôtes qui sont accueillis dans un bâtiment respectueux de la tradition montagnarde suisse.

Intéressé ou intéressée, nous vous remercions d'envoyer votre dossier de candidature comportant une lettre de motivation et un CV au Secrétariat de la section CAS Diablerets.



Membre de la section
Installations électriques et Télématique

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

www.bonnet-electricite.ch

LA VIE DU CLUB

AGENDA NOVEMBRE – DÉCEMBRE 2015

Sous-section de Morges

Mardi 27 octobre

Assemblée générale d'automne, à 19 h 30, au Foyer 3 de Beausobre. Elle sera suivie (vers 20 h 30) d'une présentation de Daniel Gétaz intitulée «Evolution de la gestion forestière au tournant du millénaire, vue par l'inspecteur des forêts de Cossonay-La Vallée».

Mardi 26 janvier 2016

Assemblée, à 19 h 30, au Restaurant du Tennis de Morges (adresse: chemin du Petit-Bois, parc des Sports, 1110 Morges). Elle sera suivie par un souper. Les jubilaires seront invités à cette occasion et les nouveaux membres présentés. Pour le repas après l'assemblée, inscriptions avant le 19 janvier auprès de Elisabeth Regamey (courriel elisabeth.regamey@peinturedéco.ch ou par téléphone au 021 800 48 87).

Vœux

Le prochain *Passion Montagne* sortant après les Fêtes, le comité vous souhaite d'ores et déjà une belle fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour 2016.

Sous-section de Payerne

Vendredi 30 octobre

90^e assemblée générale ordinaire de la sous-section
Chefs de course, n'oubliez pas cette soirée!

Samedi 19 et dimanche 20 septembre

50 ans de l'OJ de Payerne

La convocation et le procès-verbal de l'année dernière vous ont été envoyés par courriel ou par La Poste. Pour rappel, nous nous retrouverons donc ce vendredi 30 octobre, à 20 h 15, à la Salle du Tribunal, à Payerne.

Novembre 2015 à avril 2016

Mur d'escalade de Payerne

Comme pour la saison dernière, 12 soirées d'entraînement sont programmées sur notre mur d'escalade à la Halle des fêtes de Payerne. Ces séances, qui sont ouvertes aux débutants, aux avancés et aux «cracks», auront lieu deux mercredis par mois de novembre à avril, dès 18 h 30. Pas d'inscriptions, mais, si vous n'avez pas de matériel, prière de vous annoncer préalablement à Yvan Duc ou à Marc Schütz.

Prochaines dates (les mercredis, 18 h 30):

- 4 et 18 novembre
- 2 et 9 décembre
- 6 et 27 janvier 2016

Pour les jeunes, des mercredis après-midi sont prévus. Les dates figureront dans le programme des courses.

Vendredi 4 décembre

Soirée de Noël

Petits et grands, venez partager la traditionnelle fondue, suivie de la visite du Père Noël. L'invitation avec les détails vous parviendra à la mi-novembre.



Rencontre de jumelage de la sous-section de Payerne avec la Sezione di Rivarolo Canavese du CAI, en Italie, du 6 au 9 août 2015

Voilà une quinzaine d'années que cette amitié italo-suisse est vivante: chaque année, alternativement, un club invite son alter ego et organise ces journées de rencontre montagnardes. Une tradition vivace. Cette année, nos hôtes ont concocté un programme rando-escalade dans le val d'Ayas, en étoile du village de Brusson: une région superbe, plein sud, avec vue sur la chaîne de montagnes s'étirant du Cervin au Mont-Rose, une aubaine!



Première journée: mise en jambe jusqu'au pittoresque village restauré de Mascognaz, à partir de Champoluc. Un temps de retrouvailles, avec cette langue italienne qui chante et appelle le soleil, qui sera par ailleurs omniprésent.

Deuxième journée: Champoluc – col Pinter – Testa Grigia (3315 m). Le sentier court en balcon, dominant les lacs bleus blottis dans le vert, puis en lacets serrés jusqu'au col, suivi de la crête filiforme, quelques chaînes sécurisantes et le panorama à couper le souffle, déjà court à cette altitude vénérable.



Troisième journée: destination Monte Zerbion (2722 m), un «classique» du coin, dominant le val d'Aoste, au sud, et les glaciers, au nord, qui nous regardent de haut.

Quatrième journée: le déluge au rendez-vous. Nous décidons d'aller visiter l'exposition alpine du fort de Bard et les photographies noir-blanc de Salgado, bien connu. Un bon plan à l'abri des intempéries, suivi d'un repas plantureux dans une auberge d'Arnad. Dans jumelage, il y a le mot «jumeaux», deux personnes qui à la fois se ressemblent et sont différentes. Nos amis italiens sont au sud des Alpes, nous au nord. Qu'importe: les montagnes ne représentent pas une frontière mais une passion partagée.

C'est le sens de nos échanges chaque année, là-bas ou ici.

Dominique Grobéty

Sous-section de Château-d'Œx

Assemblée générale de 2015

Nous vous rappelons qu'elle aura lieu le **samedi 31 octobre, à 17 heures**. Il n'est jamais trop tard pour s'inscrire, il suffit juste de téléphoner à Xavier Ecoffey au 079 698 51 02.

Communication et informations

Il y a trois ans déjà que Nicolas Cherix a remanié notre site et, depuis, il en assure le maintien au goût du jour. Nous lui adressons un grand merci pour cet excellent travail. Il permet à chacun de trouver toutes les informations, aussi bien sur l'organisation que les activités de notre sous-section, y compris les programmes de course. Que se passe-t-il? Allez voir sur www.caschateaudoex.ch

Pour celles et ceux qui ne seraient pas reliés à internet, une information plus restreinte mais continue vous est donnée par *Passion Montagne*.

Date à retenir

Les marcheurs: 11 novembre, balade dans le Pays-d'Enhaut.

Les dernières acquisitions de la bibliothèque

Réf.: GH2331

Randonnées alpines/objectif le sommet Bas-Valais, de Georges Sanga, édition 2012. Ce guide décrit 41 courses sur des sommets du Bas-Valais, du val d'Anniviers au lac Léman, en passant par le val d'Hérens, le val de Nendaz, le val de Bagnes, l'Entremont, le val Ferret, la vallée du Trient et le val d'Illiez. Avec les sommets environnants, plus de 100 propositions sont offertes allant de la difficulté T2 à T5. Plusieurs sommets dépassent allégrement les 3000 mètres. En complément à chaque itinéraire, une approche en VTT est proposée, apportant ainsi un aspect plus sportif.



Réf.: GH2332

Grande randonnée et tours des massifs, de Bernhard Rudolf Banzhaf, édition 2004.

Le Valais offre tout un éventail de courses très attrayantes, grandes randonnées ou tours des massifs. Le décor inoubliable des Alpes valaisannes et les conditions météo stables et sèches sont une invitation au départ. Les itinéraires sont décrits en détail et enrichis de nombreux articles thématiques sur la culture et l'histoire du canton.

Réf.: GV1614

Sportclimbing in the Dolomites, Dolomiten, Dolomiti, de Manuel Senettin et Thomas Hofer, édition 2013.

Cinquante falaises sont présentées dans ce guide. Elles sont divisées en six régions: Val Badia, Val Gardena, Val di Fassa, Cortina d'Ampezzo, Val di Landro et de Val Pusteria à Lienz. Les falaises sont situées dans un paysage exceptionnel que constituent les Dolomites. L'été est la meilleure période pour y grimper, mais quelques endroits sont aussi abordables durant le printemps et l'automne. La dolomie est la reine de ces lieux et, plus spécialement, dans la région de la mythique Marmolada.



News de la bibliothèque

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

www.cas-diablerets.ch/bibliotheque.htm

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

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Ait Chaalal Farid	8037 Zurich
I	Arey Samuel	1025 Saint-Sulpice
I	Barras Jean-Claude	1203 Genève
J	Blaser Sophie	1071 Chexbres
F	Bomba Luca	1007 Lausanne
F	Bovey Benjamin	1404 Gossens
F	Bovey Emannelle	1404 Gossens
I	Canessa Stefano	1040 Echallens
I	Cao David	1563 Dompierre
J	Chammartin Luna	1607 Les Thiolleyres
I	Chevalley Laurent	1004 Lausanne
I	Comès Julien	1613 Maraçon
I	De Buys Roessingh Vincent	1030 Bussigny
I	De Jerphanion Lucie	1012 Lausanne
F	Demaurex Annette Dorothea	1092 Belmont-sur-Lausanne
F	Demaurex Claude Gérard	1092 Belmont-sur-Lausanne
F	Didelot Gérard	1180 Rolle
F	Didelot Valérie	1180 Rolle
I	Dubikovskyy Vladyslav	1025 Saint-Sulpice
I	Dubois Caroline	1007 Lausanne
F	Elkaim Fabienne	1404 Gossens
F	Elkaim Morice Frédéric	1404 Gossens
I	Favre Yannick	1040 Saint-Barthélemy
J	Frelechoux Micha	1006 Lausanne
J	Girod Gabriel	1010 Lausanne
J	Girod Matthieu	1010 Lausanne
I	Gogniat Raphaël	1006 Lausanne
I	Gras Olga	1007 Lausanne
F	Grieshaber Héléne	1004 Lausanne
I	Guillod Valérie	2000 Neuchâtel
I	Herrmann Christa	1004 Lausanne
J	Himmelsbach Jonas	1073 Mollie-Margot
I	Jaggi Jean-Claude	1201 Genève
I	Jaquet Jonathan Charles	1012 Lausanne
F	Jennings James	1012 Lausanne
F	Jennings Nicolas	1012 Lausanne
F	Jennings Valérie	1012 Lausanne
F	Jennings William	1012 Lausanne
I	Kohler Ophélie	1438 Method
I	Liman Naïla	1110 Morges
I	Lüthi Johann	1004 Lausanne
I	Meier Emanuele	1030 Renens
I	Millastre Costa Jordi	1009 Pully
I	Papaux Yannick	1024 Ecublens
I	Parry Samuel	1004 Lausanne
F	Pavid Justin	1404 Gossens
I	Perret Daniel	1350 Orbe
I	Pilet Roland	1004 Lausanne
I	Pin Guillaume	1820 Montreux
F	Pittet Anoa	1027 Lonay
F	Pittet Anouk	1027 Lonay
F	Pittet Ronald	1027 Lonay
I	Poirier Céline	1024 Ecublens
I	Ramella Lorenzo	1006 Lausanne
I	Revol Rapahél	1276 Gingins
I	Roulland Philippe	F - 53600 Evron
F	Roux Lionel	1004 Lausanne
I	Seco Tomas Ana Patricia	1020 Renens

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

I	Selva Elena	1010 Lausanne
I	Simone Léa	1004 Lausanne
F	Spalazzese Miriana	1007 Lausanne
I	Tamaki Takayuki	1006 Lausanne
J	Trittibach Megan	1018 Lausanne
I	Tschumi Michael	1009 Pully
I	Van der Vlugt Renske	1095 Lausanne
I	Verrastro Salvator	1004 Lausanne
I	Zollinger Michel	1080 Les Cullayes

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Giannini Michel	1027 Lonay
I	Pache Fabrice	1147 Montrichier
I	Perrin Anne-claude	1120 Reverolle
I	Schwab Béatrice	1025 Saint-sulpice

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Hauenstein Michael	1776 Montagny-la-Ville
I	Morel Louis-Nicolas	1410 Thierrens
I	Zapf Maryline	1523 Granges-près-Marnand

SOUS-SECTION DE VALLORBE

F	Cardis Roland	1354 Montcherand
F	Kiener Emma-Luna	1405 Pomy
F	Kiener Ludovic	1405 Pomy
I	Künzler Max	1337 Vallorbe
F	Sumi Corinne	1354 Montcherand

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	De Kostine Noelle	1660 Château d'œx
I	Mottier Joëlle	1660 Les Moulins
I	Müller Noëlle	1660 Château d'œx
I	Musitelli Christian	1337 Vallorbe
I	Van Dam François	1660 Château d'œx
I	Weissert Anne-Florence	1660 Château d'œx
I	Yersin Christine	1659 Flendruz

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)
Magasin ouvert du lundi au samedi

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



s'aérer.

s'équiper montagne, trekking, voyage.

à Lausanne,
Zermatt
et Vevey.

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

Yosemite Zermatt
Bahnhofstrasse 20
3920 Zermatt
027 968 17 77

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



YOSEMITE
www.yosemite.ch

LES RAPPORTS



Avant le sommet



Traversée avant la descente



Silke arrive au sommet

AIGUILLE-DU-CHARDONNET – ARÊTE FORBES

• 27 - 28 juin 2015 • Chef de course: Clark Gabler

Le plus difficile a été de s'inscrire et d'avoir une bonne météo. Après, ce ne fut que du plaisir.

Nous sommes donc enfin partis, après deux ans d'attente, pour ce beau sommet qu'on voit si bien depuis le fond de la vallée de Chamonix.

L'Aiguille-du-Chardonnet et son arête Forbes se voient de loin, sauf, en l'occurrence, le samedi où nous sommes montés. Les nuages nous garderont la surprise pour le lendemain!

La montée à la cabane ayant été rapide grâce aux remontées mécaniques du Tour, nous en avons profité pour faire les activités classiques dans un refuge: manger, boire, dormir et affûter nos crampons à la lime.

Le repas a été plus problématique... il était beaucoup trop bon. Nous avons donc tous trop mangé et assez mal dormi, par la suite. Heureusement, avec un réveil à 2 heures, la nuit ne fut pas trop longue.

La montée de nuit sur le glacier du Tour est aisée, mais slalome entre les crevasses partiellement recouvertes de neige, ce qui ajoute du piquant à l'échauffement.

Le jour se lève au pied du raidillon sous la «Bosse». La montée par-dessus cette «Bosse», corde courte, jusque l'arête est facile avec une bonne trace dans la neige. Voilà déjà la montée raide de la course avalée.

Les premiers pas en rocher sont assez physiques, juste histoire de dire que la grimpe n'est pas trop facile.

La suite de l'arête est plutôt neigeuse, avec beaucoup de traversées dans la face nord.



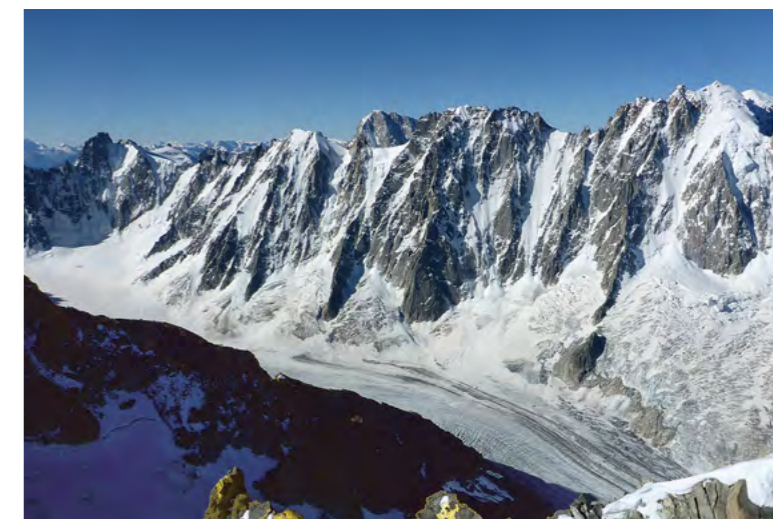
Esthétisme dans l'arête



Encore le sommet



Silke



L'Aiguille-Verte

L'assurage y devient moins aisé, les points plus lointains, et l'appel du vide se fait bien ressentir.

La trace reste très bonne et, malgré quelques passages où la glace pointe son nez, tout se passe très bien, de sorte que nous arrivons finalement avant 9 heures au sommet.

La descente se fera encore en meilleures conditions que la montée, si bien qu'elle sera très vite avalée, malgré ses rappels.

Après une petite pose à profiter du fantastique panorama, le soleil commence à taper fort sur la fin de la descente, et nous devons louvoyer entre les ponts de neige qui ont tendance à vouloir nous lâcher plus bas au frais.

La cabane offre, cette fois, une vue imprenable sur notre course et nous permet de nous rafraîchir encore une fois avant le retour au chaud dans le fond de la vallée.

Mille mercis à Clark et à Norbert de nous avoir emmenés sur cette belle course mixte alpine.

Silke et Yves

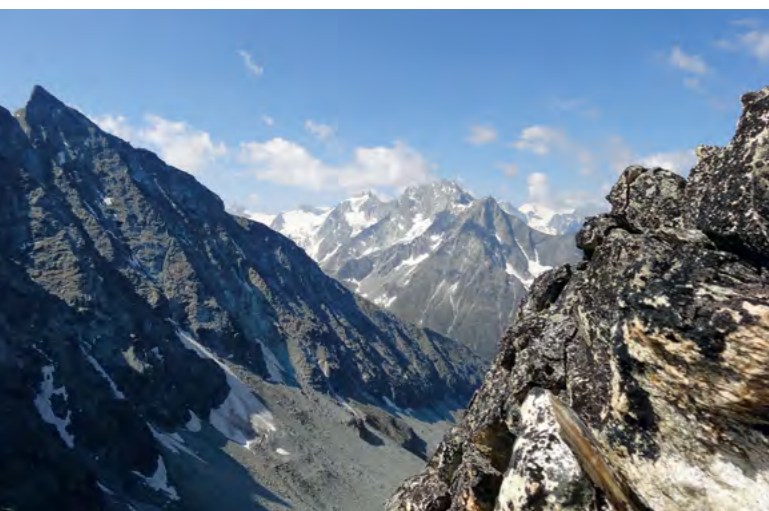


Silke et Yves

LES RAPPORTS



La Couronne-de-Bréona



Vue sur le Tsa-de-l'Ano et la Pointe-de-Mourti du col de la Couronne



Rappel du Clocher-de-la-Couronne

ARÊTE DE LA COURONNE-DE-BRÉONA

• 11 - 12 juillet 2015 • Chef de course: Patrick Flemming

On se disait que la saison d'été avait bien commencé. Pour une fois, l'inscription à une course du CAS Diablerets a abouti à une place gagnante! En effet, le nouveau système de sélection des participants, style «loterie», nous a sélectionnés pour une course au Mont-Dolent, par l'arête Gallet. La saison ne pouvait pas mieux débiter, pour sûr! Evidemment, la chance n'a pas souri à tout le monde, car la difficulté de la course exigeait de former des cordées de deux. Donc, avec un chef de course et ses deux adjoints (déjà une situation exceptionnelle), sur les environ 15 membres inscrits, seulement trois ont vraiment pu y rêver. Rêver, car malheureusement, avec les beaux jours, arriva la canicule, qui a vite rendu impraticable la voie choisie (crevasses délicates, glace vive et descente incertaine dans une neige indubitablement très ramollie). Non seulement la météo nous mettait des bâtons dans les roues, mais l'un des adjoints s'est blessé peu avant la course. A défaut de trouver un remplaçant de dernière minute, les conditions pour la montée au Dolent n'étaient donc plus réunies.

A quelques jours de la sortie, Patrick, notre chef de course, a dû changer de programme. Au stamm du vendredi, il nous a dévoilé les détails: la course tant convoitée au Dolent serait remplacée par une course de difficulté comparable, à deux différences près: elle se déroulerait uniquement dans du rocher et elle ne durerait qu'une journée. Soit la Couronne-de-Bréona, une belle arête qui se situe entre le val d'Hérens et le val d'Anniviers, à environ 3000 mètres d'altitude. Sur les trois aspirants à cette course, deux seulement ont répondu présent! Le départ, le samedi matin, était donc prévu à quatre, de bonne heure depuis Lausanne. Et nous sommes arrivés sur place, au parking, à l'extrémité sud du lac de Moiry à 8 heures 30. Le soleil se pointait déjà, il faisait grand beau, mais frais. Nous voyions le but de la journée devant nous, à droite du glacier de Moiry qui semblait aussi souffrir de la chaleur de cet été.

Après les dernières préparations, notre petite troupe – composée de Patrick, chef de course, de son adjoint, Eik, et des deux participants, Etienne et Severin – entame l'approche vers le col de la Couronne, au sud de la traversée projetée. Après quelques pierriers pas trop incommodes et une finale raide vers le col dans un terrain herbeux et raide, nous voilà en bas de l'arête à même pas 10 heures 30. Tout se déroule comme prévu au stamm. Pour l'instant, nous pensons que notre horaire nous permettra un parcours sans stress et des pauses confortables, au sommet et après la course. L'avantage d'être partis à quatre est clairement de pouvoir former deux cordées de deux. L'efficacité de ces binômes se montre dès la première longueur, qui passe par une cheminée, déjà fort sympa. Quelques spits et relais sont en place, mais nous sommes équipés également en friends et en coinceurs qui nous rendent service à plusieurs endroits pendant la traversée. L'escalade n'est pas difficile, et la progression sera rapide.



Séverin, Etienne, Patrick et Eik au sommet de la Couronne-de-Bréona

Une fois arrivés en haut du Clocher-de-la-Couronne, on redescend dans une brèche avec deux longs rappels. Ensuite, on remonte en direction du sommet principal, restant souvent sur le fil de l'arête. Juste avant d'y arriver, nous parcourons ce qui sera la plus belle longueur d'escalade de la journée. Elle suit une fissure dans la dalle sous le sommet. Du dernier relais, seulement cinq mètres nous sépareront encore du point culminant, à 3159 mètres,

où nous profiterons du panorama qui s'ouvre sur le cirque de Moiry, le Weisshorn, la Dent-d'Hérens, les Bouquetins et les Aiguilles-d'Arolla. Nous aurons «eu» l'arête pour nous seuls, ce jour-là, à l'exception d'un solitaire, qui «courait» sur l'arête en baskets.

Quant à notre course, il s'est avéré, une fois de plus, qu'il faut toujours garder des réserves pour la descente. En fait, depuis le sommet de la Couronne, on parcourt nombre de tourelles sur l'arête sans d'abord perdre de l'altitude. En restant vigilant à chaque pas, on arrive finalement à une sorte de bifurcation, d'où tout le reste de la descente jusqu'au col de Bréona est visible. Vers 14 heures 30, nous arrivons au bout des difficultés et pouvons nous désencorder. Patrick nous propose de continuer vers le col de Tsaté qu'on rejoint facilement par des traces de sentier. De là, un chemin de randonnée part vers l'est et nous ramène au lac glaciaire de Moiry et à la voiture. De retour dans la chaleur de l'après-midi, qui se fait sentir même à 2300 mètres, nous avons hâte de trouver de la fraîcheur dans quelques bières, et fêter notre belle sortie.

Le Dolent, ça reste pour une prochaine fois! En tout cas, nous nous sommes bien amusés, dans une ambiance très amicale et sous l'excellente supervision de notre chef de course, Patrick, et de son adjoint, Eik, avec cette course de remplacement à la Couronne-de-Bréona.

Un grand merci d'Etienne et de Severin.

WINTER SHOP BREMBLENS

LE PLUS GRAND CHOIX DE MATERIEL DE SPORTS D'HIVER EN SUISSE, ... AVEC UN CONSEIL DE SPECIALISTE!

VENTE & LOCATION
SKI
SKI DE RANDONNEE
SKI DE FOND
SNOWBOARD

FRANCOIS-SPORTS - RTE DE ROMANEL 15 - 1121 BREMBLENS - 021 802 03 03
WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH

LES RAPPORTS



Panorama depuis le sommet du Pigne-de-la-Lé

LA RUINETTE – PAR LE COL DE LA LIRE-ROSE

• 18 - 19 juillet 2015 • Chef de course: Marc Diebold

En raison de la météo défavorable au bivouac prévu, le Pigne-de-la-Lé a été désigné en tant que destination, ce week-end-là.

Afin de pouvoir profiter du jardin d'escalade à côté de la cabane, nous décidons de partir assez tôt. Les voitures garées au pied du lac, nous marchons tranquillement sur l'agréable sentier de la cabane de Moiry.

Une fois arrivés au refuge, aux allures très modernes et avec un niveau de confort digne d'un hôtel, nous recueillons le matériel nécessaire, afin de pouvoir nous entraîner en paroi.

Après avoir fait les quelques voies faciles, nous retournons pour déguster le délicieux souper: soupe de légumes au curry, suivie par des lasagnes fraîchement faites et de la délicate compote de pommes. Une excellente ambiance régnait à notre table grâce à la dégustation d'un bon vin et d'un gâteau d'anniversaire offert par nos voisins.

Après une nuit bien reposante et un petit-déjeuner de sportifs, nous partons, le lendemain matin vers 6 heures, en direction du Pigne-de-la-Lé. L'arête facile se présente avec un rocher sec et des passages clairs. Nous progressons agréablement en corde courte avec, de temps à autre, des minilongueurs.



Exercices près de la cabane



Arrivée au pied de l'arête



Toute l'équipe au sommet



Arête nord-ouest du Pigne-de-la-Lé

A 8 heures, nous atteignons le sommet nous offrant une vue sur le Cervin, le Weisshorn, le Zinalrothorn et la Dent-Blanche, selon l'explication de notre chef de course.

Après une brève pause, nous redescendons vers le glacier sans crampons, vu la molle consistance de la neige. Rapidement, nous rejoignons la cabane et un autre groupe du CAS ayant choisi cette course comme objectif.

Après avoir dîné et profité du radieux soleil, nous redescendons au niveau du barrage pour, ensuite, rejoindre les voitures. Avant le départ, nous nous mêlons à l'autre groupe de clubistes pour savourer une tarte aux abricots faite maison avec de rafraîchissantes bières et des sirops.

Merci au chef de course et à son adjoint qui ont choisi une sortie de remplacement idéale et ont su la préparer parfaitement en un si court délai. Et, finalement, un grand merci aussi aux participants qui ont rendu cette sortie très amusante des plus intéressantes.

A la prochaine, montagnards!

Clio



Sur l'arête



Retour à la cabane de Moiry

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

LES RAPPORTS



Montée vers le col d'Entrelor



C'est facile, pour eux...



Cime d'Entrelor

VAL DE RHÊMES – RÉGION GRAN PARADISO

• 28 - 30 août 2015 • Cheffe de course: Ericas Nobs, adjointe: Elvire Fontannaz

Samedi 29 août

Départ, tôt, en direction du tunnel du Grand-Saint-Bernard, puis val d'Aoste. Il fait un temps superbe. Les participants sont peut-être encore un peu endormis, mais tous ont le sourire. Notre cheffe de course, Erica, et son adjointe, Elvire, nous emmènent au val de Rhêmes.

10 heures. Chaussures lacées, sac au dos, on part de Bruil (1723 m) en direction du col d'Entrelor (3007 m). Le sentier (balisé de petits drapeaux jaunes en vue du trail se déroulant le lendemain) grimpe dès le départ. Nous montons rapidement en lacets serrés dans une forêt d'arolles et de mélèzes qui laisse bientôt place aux pâturages pentus. On y repère déjà des chamois et des marmottes. Halte bienvenue au lieu-dit Plan-de-Feyes (trois écuries à voûte de pierre). Le sentier se fait plus raide et la montée rude. Nous voici dans les rochers où quelques passages sont équipés d'une corde et d'échelons scellés. Panorama magnifique à l'arrivée au col d'Entrelor (3007 m) où le coup d'œil sur le Grand-Paradis (4061 m) ainsi que sur la Grivola (3969 m) est magnifique. Un bouquetin se profile sur un promontoire pas très loin de nous. Puis, c'est une famille avec des petits qui cabriolent descendant agilement les falaises. Un vrai cadeau!

Le premier tronçon de retour requiert toute notre attention et nous nous laissons descendre en nous excusant auprès de nos genoux qui sont mis à rude épreuve! Onze kilomètres pour 1300 mètres de dénivelé.

La bière fraîche ou le Crodino (apéritif local) sont bien mérités.

Accueil sympathique chez Lydia. Bon repas et bonne nuit!

Dimanche 30 août

Petit-déj' à 7 heures. Les premiers coureurs du trail sont partis, sans bruit, il y a une demi-heure déjà.

Nous démarrons enthousiastes notre deuxième rando. La température matinale est encore fraîche.

Notre sentier nous conduit sur l'autre versant de la vallée, en direction du col Bassac. Circuit tout à découvert. Pas de forêt. Vue du fond de la vallée jusqu'aux sommets ou quelques glaciers subsistent. On reconnaît la Punta Galisia, la Granta Parei, la Becca de la Traversière... Traversons quelques ruisseaux, admirons les fleurs, les papillons et les oiseaux. Un couple d'aigles tournoie dans le ciel bleu, alors que le gypaète barbu plane dans la vallée. Une hermine fait le bonheur de deux participantes et une marmotte daigne se montrer.



Sur le plateau, au centre, refuge Benevolo. Granta Parei, à droite



Pique-nique dans un décor minéral

Pique-nique vers 2900 mètres sur un replat minéral. Les cailloux jouent avec les couleurs: vert, brun-noir, ocre, «nacré» ou blanc brillant de mica. Un petit groupe fait une pause, alors que les plus valeureux montent jusqu'au col Bassac (3154 m). Et alors quelle récompense: panorama grandiose! Au loin, on peut admirer le Mont-Blanc et d'autres sommets enneigés. En bas, une vaste plaine humide. Rien de construit à l'horizon, la nature et nous! La descente se fait avec précaution, la route est encore longue: 13,8 kilomètres pour 1300 mètres de dénivelé.

En chemin, nous admirons encore une fois la floraison de la fin de l'été: diverses gentianes, dont celle à feuilles d'asclépiades, des casse-lunettes (euphrase), colchiques mauve et rose intense, et même quelques touffes d'edelweiss.

Au retour, le Crodino sera apprécié. Tous les visages sont radieux après ces deux jours d'effort au soleil.



Sentier vers le col Bassac, bien balisé



Faune et flore, le thème du week-end

Photos Maurice Delisle

Un tout grand merci à Erica pour l'organisation, ses recommandations et ses connaissances des plantes ainsi que son dynamisme communicatif. Un tout grand merci également à Elvire pour son rôle d'adjointe et son œil avisé. Nous avons eu le bonheur de voir le gypaète, l'aigle royal, l'hirondelle des rochers, le pitpit spioncelle, le casse-noix moucheté, le traquet motteux, le chocard à bec jaune, le grand corbeau, le faucon crécerelle et le rougequeue noir. Merci Elvire de tes explications ornithologiques si intéressantes et bien documentées. Merci aussi aux chauffeurs qui nous ont emmenés là-bas et ramenés à bon port.

Groupe sympal! Quel week-end magnifique!

Myriam

LA VIE DU CLUB



La volée de la semaine, prête au départ, devant l'Hôtel



En suivant le cours du Rychenbach près de Broch (BE)

Une véritable psyché des hautes cimes

UNE SEMAINE CLUBISTIQUE À GRINDELWALD

c'est un événement majeur dans le programme annuel de l'Amicale des Jeudistes, qui couronne les courses hebdomadaires et d'autres événements ponctuels en cours d'année. En train, en car postal ou en télécabine mais surtout à pied, les Jeudistes retrouvent amitié, connivence, convivialité et découverte dans le cadre d'un florilège de sorties inédites, où la montagne est reine. Pour la volée du 24 au 28 août 2015, pas moins de 13 Jeudistes ont pris leurs quartiers à l'Hôtel-Restaurant Glacier, bien décidés à rayonner dans toute la vallée de Grindelwald. Et, à l'issue de la visite de nos camarades venus le jeudi de Lausanne pour faire le parcours allant de First jusqu'à l'exceptionnel et véritable miroir du Bachalpsee, trois Jeudistes nous ont fait l'amitié de rester sur place afin de participer à la course du lendemain, voire au programme facultatif du samedi 29 août.

Dotée d'itinéraires attrayants, de chemins et de sentiers pédestres bien entretenus ainsi que de nombreuses et accueillantes auberges de montagne, la vallée verdoyante de Grindelwald, entourée des majestueuses Alpes bernoises, a de quoi séduire et rivaliser avec d'autres stations du pays, en compagnie de l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau en point de mire. Que ce soit sur les contreforts du Mettenberg, dans l'impressionnante Gletscherschlucht Rosenlauri – à ne pas manquer – voire sur l'Eiger-Trail au pied de la face Nord – qui récompense largement nos efforts –, ainsi qu'aux superbes sites d'Eigerletscher et de la Kleine Scheidegg, puis de l'Lauberhornschulter et le chemin royal du Männlichen qui mérite bien son nom, sans oublier les



L'arête de l'Eiger chasse les nuages



La marche du matin a mis tout le monde en appétit



Grindelwald, une vallée généreuse

panoramas exceptionnels de Waldspitz et de la Mönchsjoehütte au-dessus du Jungfraujoch, rarement œuvres de la nature et humaines ont su retenir aussi fortement notre admiration, en regard des magnifiques tableaux alpestres que nous avons traversés, des larges et profondes perspectives s'étendant aux vallées environnantes, et qui s'ouvraient à nos yeux sur un nombre impressionnant de cimes majestueuses, durant un séjour ensoleillé à souhait. C'est dire que tous les participants applaudissent à la semaine Clubistique 2015 et qu'ils remercient les organisateurs d'un riche catalogue de parcours.

Vivement l'année prochaine!

Bernard Joset

Pour participer aux activités des Jeudistes, prendre contact avec Norbert Bussard, président, au 079 957 29 73.



Le Rychenbach creuse à son gré la gorge du glacier de Rosenlauri

PASSE MONTAGNE DYNAFIT COMPETENCE CENTER

DYNAFIT



COLLECTION EXCLUSIVE C-ONE
SUPPORT TECHNIQUE EXPRESS
CHOIX
SAVOIR FAIRE



design : monokini.ch / photo : ©dynafit 2014

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



**PASSE
MONTAGNE**