

Passion Montagne

DOSSIER

**L'alpinisme
à tout âge**

PORTRAIT

Alexis Bally

IDÉE DE COURSE

**Traversée du
Simmental au
Diemtigtal**



Journal de la section des Diablerets

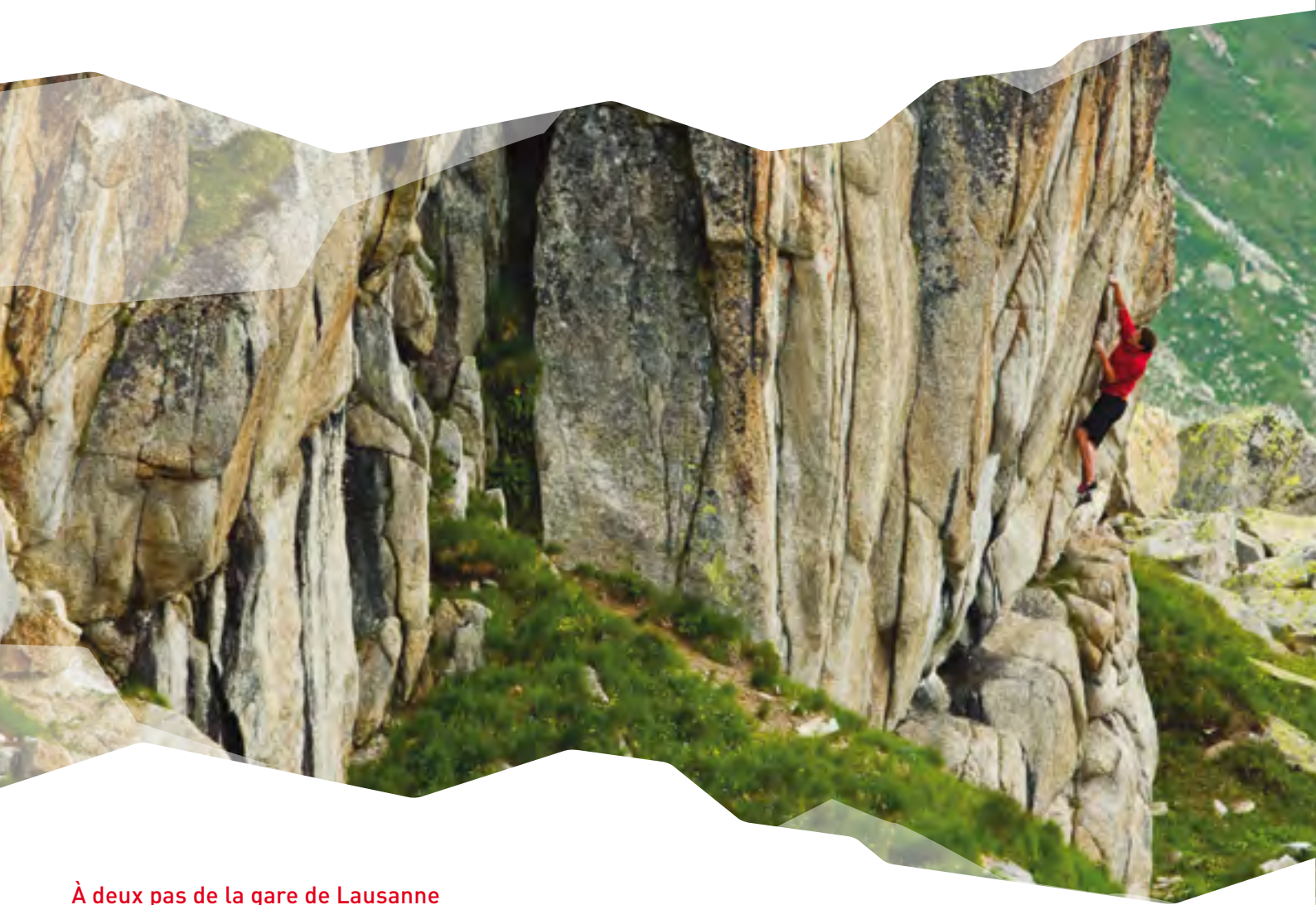
Section lausannoise du Club Alpin Suisse
et sous-sections de Château-d'Œx, Morges, Payerne et Vallorbe.

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



BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE

LE SPÉCIALISTE DE LA MONTAGNE DEPUIS 1974



À deux pas de la gare de Lausanne

Le plus grand choix d'articles de montagne de Suisse, un service innovant, des conseils sportifs et des prix sympas – voici la philosophie de Bächli Sports de Montagne.

BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE

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

AUTRES MAGASINS

Lausanne
Zürich
Berne
Bâle
Kriens
Saint-Gall
Pfäffikon
Coire
Volketswil

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 19h30

Bibliothèque

Ouverte le vendredi de 20h à 21h15

Président de la section

Luc Anex, tél. 021 881 28 09
e-mail: presidence@cas-dialberets.ch

Secrétaire général

Gérard Chessex, tél. 021 320 70 79
e-mail: direction@cas-dialberets.ch

Secrétariat de la section

Ouvert de 8h à 12h
Eliane Rysler
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, changements d'adresse

8h à 12h / 13h30 à 17h30
Tél. 021 635 53 27 - Fax 021 635 35 24
e-mail: membres@cas-dialberets.ch

Annonces publicitaires,

REGIPUB SA
Av. de Longemalle 9 - Case postale 137
1020 Renens 1
Tél. 021 317 51 92
e-mail: contact@regipubsa.ch

Tirage

4000 exemplaires

Impression

Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Daniel Schliefssteiner

Délai rédactionnel N° 1 - 2014

20 novembre 2013

Bilan du 150^{ème}



Les célébrations du 150^{ème} anniversaire du CAS central, mais également de notre section arrivent à leur terme et c'est déjà le moment d'un premier bilan.

J'aimerais tout d'abord remercier mes collègues du comité du 150^{ème} pour leur activité soutenue. Un grand merci à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué au succès des différentes manifestations organisées ces derniers mois.

150 personnes ont pu vivre un moment de fête et de partage avec leurs invités lors du repas du 25 mai au Casino de Montbenon. Chacun a pu se restaurer et danser jusqu'à deux heures du matin pour les plus résistants. Une très belle soirée donc!

Du 10 au 22 juin Julie Dorner, ethnologue, membre de la section, a présenté une exposition sur le CAS et notre section au forum de l'Hôtel de Ville de Lausanne. Son travail, précédé de six mois de préparation, a été remarquable et apprécié par tous ceux qui nous ont fait l'amitié de nous rendre visite pendant ces deux semaines. La fréquentation a été bonne mais aurait pu être un peu plus importante... dommage pour ceux qui n'ont pas trouvé le temps de se déplacer jusqu'au forum.

Le week-end des 20 et 21 juillet, consacré à des randonnées accompagnées par des invités de haute qualité, a permis à une petite centaine de personnes de randonner en direction de nos cinq cabanes et de passer une soirée animée par nos invités. Un très beau week-end ensoleillé de partage et d'amitié qui nous laissera le meilleur des souvenirs. Merci à nos chefs de courses et merci également à nos gardiens qui nous ont réservé un accueil de qualité. Là encore, une participation qui aurait pu être un peu plus importante pour une section de 4200 membres.

Le dimanche 11 août, le CAS et la section étaient invités d'honneur du FIFAD (Festival international du film alpin des Diablerets). Notre participation dans l'organisation de cette journée a été appréciée.

Enfin, le Comptoir Suisse où le CAS présentait les diverses activités de notre club a intéressé de nombreux visiteurs. Cette présence à la foire d'automne clôt ainsi les manifestations de l'année du 150^{ème}! Vive donc le CAS et la section des Diablerets prête à vivre, malgré son grand âge, ces prochaines années avec tout le dynamisme d'une section remplie de désir et d'enthousiasme.

Luc Anex, président de la section

SOMMAIRE NUMÉRO 5 2013

► Magazine

Actu Vincent Gillioz	4	Conseil matos L'évolution des fixations	14
Dossier L'alpinisme à tout âge	6	Portfolio Jean-Luc Fohal	16
Environnement «Parc d'attraction»	10	► La vie du club	
Portrait Alexis Bally	11	Sommaire détaillé	20
Idées de courses			
Traversée du Simmental au Diemtigtal	12		

Le Denali plus petit de 25 m

La plus haute montagne d'Amérique du Nord (et membre du très select club des «Seven Summits») n'est pas aussi élevée qu'on le pensait. Alors que l'expédition biennale d'étude de l'altitude du Mont-Blanc vient de redescendre et conclure que le géant de Chamonix est toujours de la même taille, les Américains ont fait de même sur le Denali (McKinley). L'U.S. Geological Survey vient de remesurer le colosse d'Alaska pour découvrir qu'il est 25 m plus bas que mesuré en 1952. Son altitude est désormais de 20,237 ft (6168 m) au lieu de 20,320 ft (6193 m). Le Denali reste malgré ça le plus haut sommet d'Amérique du Nord.



©DR



©DR

Murs de pierre, murs de vigne

L'exposition consacrée aux murs en pierres sèches du Musée valaisan de la vigne et du vin de Salgesch se termine le 30 novembre prochain. Celle-ci dévoile les dessous d'une architecture rurale imposante, conçue pour maîtriser la pente et cultiver la vigne. www.museevalaisandevin.ch

«The Summit», le nouveau blockbuster de l'alpinisme

«The Summit» est sorti au début du mois d'octobre. Ce film, extrêmement bien réalisé par Nick Ryan, retrace la tragédie du 1er août 2008 au K2. Ce jour-là, vingt-cinq alpinistes tentent de gravir le K2, second sommet de la planète (8611m). Onze d'entre eux ne reviendront pas vivants. Produit par l'entreprise qui a déjà fourni l'excellent «La mort suspendue» (l'histoire de Joe Simpson et Simon Yates au Siula Grande «The Summit» fait partie de la sélection officielle de nombreux festivals renommés, notamment le Sundance de Salt Lake City. <http://thesummitfilm.com/>



Nouveau record au Mont-Blanc

Après les records de rapidité pour l'ascension de la plus haute montagne des Alpes, dont celle de Kilian Jornet en 4 h 57, les parapentistes français Nicolas Blanchard et David Bozon ont placé un nouveau record sur ce sommet, en regagnant Chamonix en quinze minutes depuis le point culminant. Pour leur exploit, ils ont utilisé des skis, des parapentes (voiles de speed flying), et des vélos qui les attendaient en bas.

Nouvelle voie sur les Tours de Trango

Les alpinistes polonais Marek Raganowicz et Marcin Tomaszewski ont ouvert mi-septembre une nouvelle voie sur la plus haute des Tours de Trango, un des big-wall les plus réputés du massif du Karakorum au Pakistan. La voie, nommée Bushido, a été gravie en style capsule avec quatre camps en portaledge. Les difficultés sont de 5.10d/5.11a et A4. Vingt jours ont été nécessaires pour venir à bout du monstre de granite.



©DR

Un diamant pour Finhaut

Le village valaisan de Finhaut, proche du barrage d'Emosson, s'est doté d'une salle d'escalade pour le moins originale, en forme de diamant. La Parey accueille les grimpeurs de tous horizons depuis cet été dans un cadre exceptionnel. Accessible par le train qui relie Martigny à Chamonix, le site mérite le détour pour une journée de grimpe. Les cartes d'accès peuvent être achetées à la gare de Finhaut.



©Terry Niederhauser

Fermeture du Cervin



©DR

La fermeture planifiée de la cabane du Hörnli pour rénovation va rendre l'accès au mythique sommet des Alpes quasiment impossible par sa voie normale. Construit en 1911, le refuge va être entièrement refait à neuf, tout en conservant son caractère traditionnel en pierre. Une course contre la montre vient donc de débuter, car les travaux doivent impérativement être terminés pour le 14 juillet 2015, date des 150 ans de la «première».

Loretan chez Guérin

Livres: L'éditeur chamoniard sort une biographie du troisième alpiniste à avoir gravi l'ensemble des 8000 m de la planète. Écrit par Charlie Buffet, ce livre retrace l'incroyable parcours de ce Fribourgeois disparu en montagne le jour de ses 52 ans en 2011. Ne dit-on pas que les hommes de génie sont des météores destinés à brûler pour éclairer leur siècle?



Marcel Rémy



Livres:

Marcel Rémy, 90 ans et toujours actif, est un exemple pour nous tous ! Elevé à la dure dans la Gruyère des années 1920-1930, il n'a cessé de se battre pour assouvir sa passion de la montagne, et la faire partager à des centaines de jeunes. Dans ce livre de Philippe Barraud, à paraître en février 2014, Marcel Rémy raconte sa jeunesse, ses aventures et... ses projets ! Pour aller plus loin et souscrire au livre: www.marcelremy-lelivre.ch

Décider dans l'incertitude

Daniel Schlieffsteiner, guide de montagne et membre du CAS Diablerets, publie cet automne un nouvel ouvrage sur les avalanches, qui traite non pas de nivologie mais du processus de décision en milieu incertain. Dans «L'avalanche, la fin de l'ignorance», l'auteur analyse les circonstances des nombreux accidents, pour comprendre certains mécanismes qui ont entraîné des personnes à se faire prendre. Car si chaque accident est unique, tous comportent des constantes, comme la consternation très médiatisée, l'orgueil qui précède l'avalanche, l'imprévisibilité et une myriade d'experts qui constatent a posteriori qu'il était évident que l'avalanche se déclenche, mais en sont incapables avant l'accident. Cette approche novatrice risque bien de bousculer quelques idées reçues, mais doit également permettre aux amateurs de ski hors piste et de randonnée de se poser de nouvelles questions. A paraître aux Editions Mélibée dès novembre 2013. www.grimper.ch

L'alpinisme à tout âge



Jordan Romero

Les sports de montagne sont exemplaires en termes d'ouverture aux différentes générations. Jeunes en mal de sensations fortes et quinquas expérimentés se côtoient en effet volontiers sur les cimes. Aucune limite d'âge n'est préconisée en alpinisme, pour autant que quelques précautions de bases soient observées au fur et à mesure que la vie avance.

VINCENT GILLIOZ

En mai de cette année, le Japonais Yuichiro Miura, âgé de 80 ans, atteignait le sommet de l'Everest, et devenait ainsi l'homme le plus âgé à gravir le plus haut sommet du monde. Marco Olmo, célèbre coureur italien, s'imposait sur l'Ultra-Trail du Mont-Blanc à 59 ans, en 2007. Le guide haut-valaisan, feu Ulrich Inderbilen, a escaladé le Cervin 371 fois, et réalisait sa dernière ascension à l'âge de 96 ans.

A l'inverse, l'Américain Jordan Romero a gravi le point culminant de la chaîne himalayenne à 13 ans en 2010, après avoir été au sommet du McKinley et de l'Aconcagua à 11 ans et du Kilimandjaro à 10 ans. Kilian Jornet, le coureur de montagne recordman du Cervin en 2 h 52, a quant à lui escaladé son premier 3000 à trois ans. A cinq il atteignait le sommet des Pyrénées à 3404 m, et à six ans il faisait son premier 4000, le Breithorn.

Ces réalisations, qui laissent le commun des mortels songeur, démontrent que



Yuichiro Miura



Marco Olmo

l'alpinisme et les sports de montagne peuvent être pratiqués sans limite d'âge, comme se lisent les albums de Tintin. Voilà qui est rassurant, tant pour les parents, qui n'attendent que de pouvoir emmener leur progéniture en montagne, que pour les seniors qui peuvent envisager continuer à parcourir les Alpes et autres chaînes montagneuses, jusqu'à ce que leur corps dise stop.

«Passion Montagne» tente dans ce numéro d'en savoir plus sur la question de l'âge et la pratique de l'alpinisme. Est-il raisonnable d'envisager une expédition ou un ultra-trail après 60 ans? A quel âge puis-je emmener mes enfants en altitude? Quelles sont les grandes transitions que le corps subit au cours d'une vie et qui peuvent influencer l'approche de la montagne? En bref, à quoi faut-il être attentif pour pratiquer son sport favori tout au long de sa vie?

Physiologie

Les études sur le sport et l'âge sont nombreuses, et comme souvent en médecine, les résultats sont rarement limpides ou tranchés. D'autant plus que pour l'activité qui nous intéresse, les capacités nécessaires à une bonne pratique ne se résument pas à des aspects de biomécanique. Les questions psychologiques, comme l'aptitude à appréhender le risque, n'évoluent pas forcément de la même manière que la condition physique, et même souvent à l'inverse. L'expérience est en effet primordiale, en tout cas pour ceux qui espèrent vivre au-delà de 25 ans.

Ce qui fait de la montagne une activité particulière, car potentiellement dangereuse.

La plupart des thèses démontrent que notre corps atteint son sommet physiologique à la sortie de l'adolescence, et que les capacités motrices-forces, endurance, vitesses, souplesse et coordination-déclinent ensuite, doucement puis de plus en plus rapidement passé 65 ans. L'âge adulte est donc tristement caractérisé par une régression progressive des aptitudes. La pente de la courbe est simplement plus ou moins raide, en fonction du degré de sédentarité des individus.

«Une fois passé l'adolescence, plus on est jeune, plus on est performant» relève le Dr Boris Gojanovic, du Centre médical de Swiss Olympic. Ce dernier précise toutefois que l'alpinisme ne saurait être abordé du point de vue unique de la performance. «La question de l'expérience, indispensable à une bonne appréhension du risque, augmente par contre logiquement avec l'âge. Un jeune très fort qui va très vite, mais qui n'a pas les années de pratique derrière lui, peut théoriquement rencontrer plus de difficultés qu'un quinquagénaire très expérimenté et en excellente forme physique.» Le médecin spécialisé dans le sport et la performance relève encore qu'il existe de nombreuses exceptions, à l'image du coureur italien Marco Olmo, qui s'engage dans l'Ultra-Trail du Mont-Blanc ou le Marathon des Sables à 60 ans passés, et réalise de bien meilleurs temps que des jeunes de 25 ans.



Kilian Jornet



Kilian Jornet au Cervin

L'importance du mode de vie

Le Dr Gérard Gremion, médecin du sport au CHUV, observe également que les capacités physiques générales peuvent augmenter jusqu'aux alentours de 30 ans, et qu'ensuite, elles déclinent d'environ 1% par an. Il note néanmoins que l'entraînement peut aisément repousser les échéances et qu'un sportif bien entraîné peut conserver son potentiel jusqu'à 50 ans et plus. « Au-delà de 70 ans, il y a une nouvelle transition, et un déclin des capacités plus important. Mais on connaît des montagnards capables de très belles réalisations à des âges quasi canoniques » souligne-t-il en évoquant Ulrich Inderbinen. La question du mode de vie semble donc largement plus importante que celle de l'âge. Car s'il est vrai que vieillissement rime souvent avec sédentarisation et prise de poids, ces éléments ne sont pas directement liés. Il s'agit simplement de transitions de mode de vie, imposées par différents facteurs comme la famille ou une carrière professionnelle qui induisent des changements physiologiques. Comme plusieurs de ses confrères, le Dr Gremion relève que les précautions à prendre lorsque l'âge avance sont différentes selon deux catégories de personnes. « Il y a des gens qui ont toujours été actifs, et qui, passant la cinquantaine essaient d'en savoir plus sur leur fonctionnement physiologique pour améliorer la qualité de leur entraînement. Ces personnes ne rencontrent généralement pas de difficultés et se connaissent bien. De l'autre côté, il y a pas mal de patients qui commencent une activité physique sur le tard, réalisant qu'il leur reste peu de temps pour réaliser leurs rêves. Il s'agit d'une catégorie de gens à risques, qui doivent être très attentifs à leur santé. Ils débutent souvent avec un surpoids, et ont tendance à

vouloir aller trop loin, sans avoir un entraînement approprié ». La recommandation pour cette classe de sportifs est de consulter un spécialiste, afin de réaliser un test médico-sportif, possibilité que propose le CHUV. « Faire un bilan est impératif » estime le Dr Gremion. « Surtout si on n'a pas une hygiène de vie d'athlète. Notre centre propose ce type de prestation, qui comprend un examen physique complet pour bien connaître le patient, ses objectifs, son mode de vie et les éventuels problèmes. Un test d'effort durant lequel nous observons la consommation d'oxygène et le rythme cardiaque complète la consultation, ainsi qu'une prise de sang. Avec toutes les données collectées, on peut ensuite proposer un plan d'entraînement et de pratique approprié à chacun. Les personnes qui souhaitent aller en altitude peuvent demander une deuxième consultation spécifique ».

L'importance du cœur

Le Dr Rainer Bielinski, spécialisé dans le sport, souligne, comme son confrère « qu'après 50 ans, je pense qu'il faut aller voir son médecin, quels que soient les objectifs et le niveau ». Son discours est par contre rassurant quant aux effets de l'âge sur la performance. « La clé est l'entraînement. Il y a des seniors qui courent le 100 m en 12 secondes, parce qu'ils ont toujours fait de l'athlétisme et n'ont jamais cessé de s'entraîner. Il y a beaucoup de gens actifs, qui à 60 ans, ont une meilleure

condition physique que des jeunes de 20, sédentaires et en surpoids. Le déclin physiologique avec l'âge est une réalité, mais peut être largement compensé en étant actif et bien préparé. » Les maladies et problèmes cardiovasculaires représentent probablement l'aspect auquel les adeptes de montagne doivent être le plus attentifs en avançant dans la vie. « Il y a des prédispositions aux problèmes cardiaques, et celles-ci peuvent être détectées lors d'exams. Il faut donc éliminer tous les risques qui sont détectables, et ensuite faire ce qu'on aime. De toute façon, l'accident cardiovasculaire est la cause d'un décès sur deux à partir d'un certain âge, devant le cancer. Mais cette donnée ne doit en aucun cas empêcher les gens de continuer à pratiquer l'activité qui leur fait plaisir » recommande encore Rainer Bielinski.

Quid de l'altitude

Contrairement à certaines idées reçues, il apparaît que la capacité à supporter l'altitude n'a strictement rien à voir avec l'âge. Elle dépend avant tout de facteurs génétiques. « Il y a des adeptes de la montagne qui rencontreront des difficultés d'adaptation toute leur vie, alors que d'autres n'en connaîtront jamais. Il n'y a pas d'égalité face à l'altitude » note encore le Dr Bielinski. « Le mal des montagnes peut apparaître dès 1500 à 2000 m pour les plus sensibles. La seule précaution est de prendre le temps de s'acclimater, d'aborder l'altitude progressivement ».

Du côté du CHUV, le Dr Gremion rappelle que les sensibilités au mal des montagnes peuvent être détectées avant de se confronter au terrain. « Nous pouvons évaluer en consultation l'aptitude des individus à supporter l'altitude. C'est recommandé pour les personnes qui envisagent de partir dans les Andes ou l'Himalaya. Mais la question de l'âge n'a pas d'influence. Il faut être attentif aux problèmes pulmonaires qui peuvent être aggravants, et qu'on rencontre peut-être plus en vieillissant, mais c'est le seul facteur ».

On notera encore que les performances individuelles antérieures sont au final le meilleur prédicateur des performances futures en altitude chez les adultes, point qui n'est pas applicable pour les enfants. Une bonne condition physique n'est pas, contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, un facteur protecteur. Lors d'une ascension trop rapide et à une trop haute altitude, même les montagnards les plus expérimentés peuvent souffrir du mal des montagnes.

Et les jeunes

La question de la corrélation entre performance et augmentation de l'âge est donc irrémédiable. Mais les divers spécialistes nous montrent qu'une bonne hygiène de vie ainsi qu'un entraînement régulier permettent de repousser longtemps les effets du vieillissement sur la performance. Les précautions à prendre pour les jeunes peuvent encore être une interrogation, même si on imagine a priori qu'il n'existe aucune contre-indication à s'adonner à l'alpinisme lorsque la courbe des aptitudes est ascendante.

Sur ce point, le bon sens doit primer sur une approche trop scientifique. On sait que l'adolescence est une période durant laquelle les individus vivent une accélération de la croissance

et que le squelette est en constante modification. Une activité physique trop intense, quel qu'en soit le type, peut donc occasionner des lésions osseuses, articulaires, musculaires ou des tendons. Mais une fois de plus, tout est question de mesure, et à part peut-être en escalade sportive de haut niveau, on ne trouve aucune contre-indication physiologique à la pratique raisonnable de l'alpinisme, pour autant que les jeunes soient à l'écoute de leur corps. L'altitude ne pose par ailleurs problème que pour les bébés, qui ne doivent théoriquement pas être amenés trop haut trop jeunes.



En conclusion, on peut faire le constat que le corps médical ne considère pas l'âge comme un facteur limitant à la pratique de l'alpinisme, point réjouissant pour les seniors. Une bonne connaissance de ses limites et de l'évolution de son corps sont autant d'atouts qui permettront à tout un chacun d'arpenter le plus longtemps les montagnes. L'utilisation de bâtons en descente, à tous les âges, afin de préserver les articulations, reste probablement la recommandation la plus importante, en plus d'un test médico-sportif lorsque la cinquantaine approche.

J.-CH. + PH. GRAF SA

Ferblanterie • Couverture • Paratonnerre

Atelier et bureau:
Rue du Village 29 • 1081 Montpreveyres
Tél. 021 903 21 34 • Fax 021 903 43 35 • Mobile 079 210 52 15
info@graf-toiture.ch • www.graf-toiture.ch

Succursale à Lausanne

Maîtrises fédérales ⚡
Membres de la section des Diablerets

«Parc d'attraction» ou retour à l'authenticité d'une balade en montagne?



Source: Mountain Wilderness - news N°66

Comment attirer de plus en plus de touristes en montagne? Construire des infrastructures sans lien direct avec la nature ou faire redécouvrir de manière authentique le paysage aux touristes?

Nous sommes aujourd'hui dans un monde de consommation, qu'il s'agisse de nos besoins du quotidien ou lors de nos loisirs. Ce monde est omniprésent où que l'on se déplace, même lorsque nous cherchons à un retour à la nature. Effectivement, selon certains professionnels du tourisme et du marketing « la nature et les paysages idylliques de montagne ne suffisent plus à attirer les gens ». Depuis de nombreuses années une multitude d'événements (ex. concert de rock) ou de «parcs d'attractions» aux abords des télécabines avec animaux à caresser, pistes de luge d'été, accrobranches ou encore château gonflable sont créés. Pour Stefan Forster, professeur spécialisé dans le domaine du tourisme, tous ces chemins thématiques finissent par déformer le regard porté à la nature. C'est également une quête sans fin de l'attention qui déclenche une spirale réclamant des scénographies toujours plus folles et toujours plus spectaculaires. Revenons donc à l'authenticité!

Certains touristes veulent un retour naturel de la montagne en recherchant la perception des sens et du bonheur. D'autres professionnels du tourisme reconnaissent qu'il existe bien une véritable demande de loisirs naturels et de produits écologiques avec ici quelques exemples de retour à l'authenticité:

- Les sentiers acrobatiques du val Verzasca et Leventina riches en aventure et en sauvagerie, chemin du vertige au parcours difficile et peu sécurisé reliant cinq refuges de type bivouac, aménagés sommairement. Quiconque s'attaque à cette Via Alta en reviendra la tête pleine d'images de bastions rocheux et autres panoramas infinis, ainsi que de souvenirs chargés d'adrénaline (www.tenero-tourism.ch/de/162/via_alta.aspx).
- Une « route » à travers la patrie de l'absinthe permettant de développer une chaîne de création de valeur autour de ce produit unique. Le chemin transfrontalier franco-suisse relie toute une série de sites agricoles, industriels, culturels, historiques et touristiques autour de l'absinthe (www.routedelabsinthe.com)
- Traverser le Toggenburg en musique par le « sentier des sons » est à la fois une jolie balade à travers la montagne de Suisse orientale et une expérience culturelle. Pas moins de 26 installations sonores en bordure de chemin invitent le randonneur à faire sa propre musique. Le son des instruments se mêle aux cloches de vaches et au chant des oiseaux (www.klangwelt.ch).



Alexis Bally entre neige, glace, eau et air

Aujourd'hui retraité, cet ancien ingénieur EPFL a longtemps testé les fixations destinées aux skis de piste et de randonnée. Mais pour lui, la glisse ne s'arrête pas aux pentes enneigées: elle se prolonge dans les airs et sur l'eau.

SYLVIE ULMANN

Alexis Bally a la bougeotte. La veille de l'entrevue – à laquelle il s'est rendu à vélo, «le moyen de transport le plus efficace en région lausannoise», selon lui –, ce tout jeune septuagénaire escaladait des voies au Châtelard. Au CAS à Lausanne, on connaît ce député vert au Grand Conseil vaudois et conseiller communal à Pully parce qu'il fait partie de la commission environnement de la section. Il est par ailleurs délégué suisse à Pro Mont-Blanc, une association internationale de protection du fameux massif. Sa passion pour la nature, il la doit sans doute à son père, qui l'emmenait se balader aussi bien à pied qu'en peau de phoque. Et puis également à la proximité du lac, dont ce Pulliérain ne s'est jamais éloigné – quoi de mieux pour se plonger dans la nature? C'est donc sur l'eau qu'il a remporté ses premiers exploits. Il a construit deux dériveurs «Moth» dans sa chambre d'adolescent et gagne le championnat suisse à 18 ans. Poursuivant sur sa lancée, il est passé à la catégorie «Finn», qui l'a emmené, une régatée après l'autre, aux Jeux olympiques de Mexico en 1968. S'il n'est pas monté sur le podium, il a obtenu un rang qu'il qualifie d'«honorabile», arrivant quelques places devant un certain... Jacques Rogge, ex-président du CIO. Deux saisons plus tard, il a arrêté la régatée, une période de résultats inégaux ayant eu raison de sa vocation. Il a néanmoins continué à naviguer à voile

et sur rivière, en kayak, puis s'est mis à l'aviron voilà une quinzaine d'années: «Après m'être cassé une cheville, je cherchais une façon de la mobiliser en douceur», précise-t-il. En 1969, notre ingénieur en mécanique a trouvé le moyen de joindre la profession à l'agréable, travaillant pour le laboratoire de l'EPFL que le Bureau de prévention des accidents (bpa) a mandaté pour réunir des données sur les accidents de ski. Toujours pour l'Ecole polytechnique et le bpa, il s'est ensuite attelé à la conception d'un programme de test en vue d'homologuer les fixations destinées à la piste, puis à la randonnée. «Nous avons décerné les premiers labels dans les années septante», se rappelle-t-il. «Puis, pendant trente ans, nous avons testé tout ce matériel, en utilisant les machines de laboratoire. Une partie des essais se faisait aussi sur la neige. Nous collaborions avec les hôpitaux des stations pour les enquêtes sur les accidents». Son travail l'a donc régulièrement emmené à travers les Alpes, et il en a profité pour réaliser des courses, la plupart du temps en solo. Aujourd'hui, si les conditions météo et d'enneigement sont bonnes, il continue volontiers à s'élancer sur les pentes raides ou dans les couloirs. Sinon, il préfère le ski de fond. Parmi ses plus beaux souvenirs de courses, la face sud des Grandes Jorasses, la face NW du Combin de Valsorey et le couloir Barbey aux Aiguilles d'Argentière.

Ces virées en solitaire sur les sommets, la neige et la glace sont devenues sa marque de fabrique. Il avoue avoir même pratiqué ainsi la cascade de glace – «J'avais tellement peur que j'arrivais bouillant en haut! Je n'ai jamais trouvé de meilleur moyen de ne pas avoir froid!», rigole-t-il. Il reconnaît avoir pris des risques. «J'ai même eu quelques accidents, mais je m'en suis tiré sans trop de séquelles. Je dois avoir un bon ange gardien». Reste que, pour lui, «pratiquer la montagne en solo n'est pas forcément plus dangereux qu'en groupe, où il est facile de se laisser emporter par l'enthousiasme de l'un des membres. Quand on ne peut compter que sur soi-même, cela force à se montrer prudent».

Aujourd'hui, pour les courses de montagne estivales et automnales, il effectue autant que possible le trajet de retour en parapente. «C'est ma peau de phoque d'été, et un excellent moyen de transformer la punition de la descente en récompense!», sourit-il. Il apprécie beaucoup la région de Saas-Fee. Ainsi, ce mois de septembre, il a fait le Weissmies en traversée depuis Saas-Almagell, descente en parapente à la clé. Une méthode qui a son revers: «On ne monte pas l'esprit libre, mais en se demandant quelles conditions on trouvera pour le vol de retour. Cela crée un stress supplémentaire». Son vélo est muni d'un porte-bagages où est fixée une planche. Il y transporte son matériel, skis compris. «Je n'ai encore pas trouvé de façon plus rapide pour rejoindre la gare de Lausanne», explique-t-il. Il se rend également à bicyclette aux séances du Grand Conseil. «Les premiers temps, cela me valait des regards de travers», reconnaît-il. A la longue, cet écolo gravissant à la force du mollet les pentes lausannoises semble même avoir forcé le respect de certains collègues de la droite.



Vallon de Hinderi Fromatt, en direction du Scheideggpass

Traversée du Simmental au Diemtigtal

La région des Alpes bernoises occidentales est un de mes coups de coeur du moment pour la pratique du ski de randonnée. En passant le col du Jaun ou par Thoune via Berne, cette région n'est pas plus lointaine pour un Broyard que le fond du val d'Hérens. Je cherchais un itinéraire hors du commun, reliant le Simmental au Diemtigtal. Les conditions actuelles d'enneigement, liées à une météo favorable, ont bien contribué à l'originalité de ce circuit.

IDEE, TEXTE ET PHOTOS: JEAN-LUC MICHOD

Cette traversée s'est déroulée l'hiver dernier, le jour de la course du Trophée des Gastlosen. En pensant à mes amis inscrits à la course, j'ai réalisé qu'il devrait être aussi possible de faire une bonne journée de ski avec un grand dénivelé, sans pour autant s'astreindre à une préparation sportive trop stricte et sans se lever aux aurores pour un départ en ligne. Déjà dans la région le jour précédent, nous nous mettons à la recherche d'un hôtel pour se restaurer, puis passer la nuit sur place. Plus attirés par la carte des menus que par le confort de la chambre, on finit par trouver enfin une bonne adresse dans le village de Ried près de Zweisimmen. Nous optons pour un gros morceau de viande arrosé de quelques verres de vin rouge, contrairement à certains porteurs de collants serrés et hydratés par un tuyau, préférant les pâtes et les boissons isotoniques. Le lendemain matin, après un copieux petit déjeuner, l'inventaire des dernières barres de céréales s'impose. Il fait froid, la neige est

plus qu'abondante et la météo radieuse. C'est parti! Cette traversée de Blankenburg à Grimmelalp est décrite en trois possibilités de parcours: «variante Plaisir» pour la première, avec le sommet du Mariannehubel 2156 m. «variante Alpiniste» pour la deuxième, avec en sus l'ascension du Rothorn (Rothorn de Matten) 2410 m. «variante Entraînement ski-alpinisme» ou «En pensée avec les participants du Trophée des Gas» pour la troisième. C'est la même route que la deuxième proposition mais avec retour à Blankenburg en plus. Un départ matinal et une lampe frontale dans le sac sont conseillés. Nous avons effectué pour vous ce dernier itinéraire. C'est une journée bien remplie avec un dénivelé conséquent. «La variante Plaisir». De Blankenburg (1004 m), près de Zweisimmen dans la vallée du Simmental, monter le vallon du Fromatt jusqu'à la Fromatthütte (1823 m). Continuer dans le vallon de Hinderi Fromatt jusqu'au col de Scheidegg (1991 m). De cet endroit, descendre 50 m environ jusque sur le plateau en contrebas, puis gravir le petit couloir NW un peu raide jusqu'au sommet



Le petit couloir au-dessous du Mariannehubel



Montée dans le vallon de l'Alpetli

du Mariannehubel (2156 m). La descente dans le Diemtigtal s'effectue bien à droite, proche de la crête, afin de gagner le vallon de Chelli. Les pentes sont raides, intéressantes à skier. En cas de mauvaises conditions, utiliser de préférence les pentes moins raides sur la crête dans le vallon de l'Alpetli. Se rendre au chalet d'alpage au P. 1626. De là, prendre la route d'accès du vallon pour rejoindre la petite station de Grimmelalp.

Pour le Rothorn de Matten. Après être passé au chalet coté 1626 m, puis descendu la route, remettre les peaux, monter le vallon de Wildgrimmli jusqu'au col 2224 m. De là, suivre l'arête W du Rothorn, en évitant par la gauche les rochers du P. 2350 m. Gagner le sommet par l'arête. La pente sommitale a une inclinaison de 36° sur 200 m environ. PD+/ S4. Et enfin pour le plat de résistance. Ne pas remonter au sommet du Mariannehubel, aller plutôt au sommet arrondi, coté 2083 m. De ce sommet insignifiant, descendre le couloir jusqu'au petit plateau en contrebas. Le petit désagrément, il faut recoller les peaux de phoque pour rejoindre le col de Scheidegg, 50 m plus haut. Le retour sur Blankenburg s'effectue par l'itinéraire de montée, dans le vallon de Fromatt.



Rothorn de Matten 2410m



Traversée du Simmental au Diemtigtal- Rothorn de Matten 2410 m

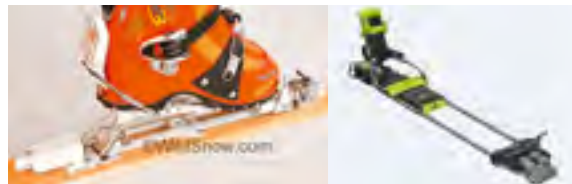
- Cartes:** CN 1246 Zweisimmen, 1247 Adelboden, 2635 Wildstrubel
- Topos:** • Guide du CAS, Skitouren Berner Alpen West 2006 de R. Schnegg et D. Anker
• Ski de randonnée Ouest-Suisse 2011 de F. Labande et G. Sanga
- Point de départ:** Blankenburg 1004 m, atteignable en train par le MOB ou par Berne, Spiez, Zweisimmen
- Point d'arrivée:** Grimmelalp 1235 mètres ou Blankenburg 1004 m.
- Dénivellation et horaires:** 1) 1100 m/5h00 2) 2000 m/8h00 3) 2800 m/11h00
- Difficultés:** PD- / PD+ pour le Rothorn



L'évolution des fixations de ski de randonnée

Dans le monde de la fixation de ski de randonnée, il y a, depuis son existence, deux approches qui s'opposent dans leur conception.

La première privilégie la liaison entre la butée avant et la talonnière, donnant ainsi un bloc rigide. Le meilleur exemple, que bien des générations connaissent, est la fixation Fritschi FT88. Elle fit son apparition en 1982 ; elle équipa d'ailleurs les skis de l'armée suisse. Vint ensuite la marque Silvretta et ses différentes évolutions du modèle 300, jusqu'à la réputée Silvretta 404. Ces modèles furent les ancêtres de la série Diamir (modèle de la marque Fritschi) qui révolutionna le monde du ski de randonnée dès 1995. Son atout principal était la sécurité car celle-ci fonctionnait sur le même principe qu'une fixation alpine. Dès lors, Fritschi produisit plusieurs modèles sur la même base.



fritschi FT 88

Silvretta 404

La seconde fut développée en parallèle, dans les années 80, par deux Autrichiens : Manfred Barthel et son fils Fritz. Ils eurent l'idée géniale d'intégrer deux pointes en métal sur la butée, s'insérant sur l'avant de la chaussure et devenant ainsi l'axe de rotation de la fixation. Basée sur un système beaucoup plus léger, la fixation « Low Tech » était alors née. Après plusieurs années difficiles, la version Tour Lite Tech (TLT) connu dès 1993 un succès commercial fulgurant.



La version Tour Lite Tech TLT



©Photo CAS Merges

Par la suite, plusieurs versions « Low Tech » virent le jour, mais le système de base n'a en fait que très peu évolué. Stoppers et différentes options de cales de montée en furent les améliorations marquantes. Certains modèles furent plus légers que d'autres, mais le principe est resté toujours le même jusqu'à ce jour. Trop longtemps, ce système de fixation a été perçu par le grand public comme performant, mais compliqué à utiliser. Ces dernières années, de nombreuses modifications ont été effectuées afin d'en rendre plus aisées les principales manipulations (facilité de fixer la partie avant de la chaussure, cale de montée renforcée, stopper intégré à la partie arrière, etc.). Dès lors, nous considérons que ce système s'adapte aussi bien aux compétiteurs de ski-alpinisme qu'au grand public pratiquant la randonnée à ski.



ATK (Modèle RT)



La marque française Plum

À l'échéance du brevet Dynafit en 2008, plusieurs autres marques se mirent à imiter des fixations dites « Low Tech ». Comme par exemple les Italiens « ATK », la marque française « Plum », « Trab », « G3 », etc. Toutes ces fixations ont leurs spécificités, mais nous ne pouvons pas parler de révolution technologique majeure. Le poids ainsi que l'énergie dépensée sont des arguments souvent mis en avant pour le choix d'un nouvel équipement. En effet, dans le système « Low Tech », le talon ne soulève aucun élément de la fixation arrière, donnant ainsi un gain d'énergie.

Il existe différents types de fixations destinés à la performance pure (courses de ski-alpinisme), la plus légère d'entre elles : 103 g (Modèle : ATK Race). D'autres, d'un poids allant jusqu'à 531 g (modèle TLT Radical ST) pour une utilisation plus classique du ski de randonnée (gamme de prix : 359.- à 799.-fr). Pour l'hiver 2014, la marque Dynafit propose en outre un modèle destiné aux freeriders avec la « Beast 16 », plus lourd (935 g), mais plus résistant (DIN 16). Diamir annonce également une nouveauté à inserts pour février 2014, la « Zenith 12 ».



Dynafit Low Tech Race



Dynafit Radical ST

Pour conclure, le monde de la fixation de ski de randonnée était un peu endormi depuis 1993, date de la sortie de la TLT. Il se réveille aujourd'hui. Dans un futur proche, un nouveau standard devrait apparaître afin d'améliorer la sécurité avec un déclenchement latéral de la partie avant de la fixation. Le système à inserts est de nos jours très utilisé, mais il a aussi ses limites. En effet, les skis de randonnée ont beaucoup évolué ces dernières années, les pratiques aussi. Par conséquent, la fixation de randonnée va devoir s'adapter aux différentes directions que prend ce sport, en alliant légèreté et sécurité optimale.





Vue du sommet du Nordend (4609m), massif du Mt-Rose en direction de la cabane Margherita



Sur le fil du Rasoir, arête N du Zinalrothorn



Progression sur le fil de l'arête E du Weisshorn

Passions alpines

Pour ce qui est de mes motivations, j'ai eu la chance de gravir en une vingtaine d'années tous les 4000 de Suisse. Ce fut pour moi l'occasion de vivre et partager de grands moments en alpinisme avec mes compagnons de cordée, de m'émerveiller devant ces paysages somptueux des montagnes helvètes, d'aller aussi à la rencontre de la faune et de la flore alpines.



Jean-Luc Fohal



Au sommet du Weisshorn, vue sur les Alpes valaisannes (4505m)



Coucher de soleil depuis la Pointe de Vouasson (3490m), sur les Dents du Midi



Potentilles des Alpes




Jeu d'ombres sur l'arête SE du Weissmies (4023m)



WWW.DYNAFIT.COM




 TREVOR HUNT
 1ST DESCENT FEBRUARY 19TH 2013
 UNNAMED PEAK
 SQUAMISH, BRITISH COLUMBIA

TLT6 PERFORMANCE
 CLIMB ANYWHERE. SKI ANYTHING.

s'équiper montagne, trekking, voyage.
 à **Lausanne,** **Zermatt**
 et **Vevey.**

et aussi sur notre
 shop en ligne:
shop.yosemite.ch

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



LA VIE DU CLUB

Bulletin de la section

Sommaire

Mémento novembre-décembre 2013	20
Notre communication doit être améliorée	22
Projets et réalisations du Groupe de photographes	23
Rapports	
Aiguille de la varappe	24
Le Roi de Siam	26
Les Dômes de Miage	27
La traversée classique des Gastlosen	28
En traversée de Belalp à Birgisch	30
Piz Badile, Arête Nord	31
Course surprise de la sous-section de Château-d'Oex	32
Les sous-sections Morges	34

Mémento

NOVEMBRE - DÉCEMBRE

Samedi 16 novembre ▶

à 19h30: Soirée des bénévoles (voir encadré).

Vendredi 22 novembre ▶

à 20h: Bourse aux bonnes affaires (voir encadré).

Samedi 23 novembre

à 18h: Soirée de clôture AJ.

Mercredi 27 novembre

à 18h: Réunion avec les présidents des sous-sections

Mercredi 27 novembre ▶

à 20h: Assemblée générale d'automne (voir encadré).

Vendredi 13 décembre

à 19h: Fête de Noël

Samedi 14 décembre

à 14h: Fête de Noël des Jeudistes

Vendredi 20 décembre

à 20h: Souper canadien

SOIRÉE ANNUELLE DES BÉNÉVOLES

Sur invitation

Samedi 16 novembre 2013 à 19h30

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'AUTOMNE DU 27 NOVEMBRE 2013

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 24 avril 2013 (décisionnel)
3. Communications diverses du comité (informatif)
4. Présentation et adoption du budget 2014 (décisionnel)
5. Présentation avant-projet Rambert (décisionnel)
6. Élection d'un membre de la commission de vérification des comptes pour l'exercice 2013 (décisionnel)
7. Informations et présentation des sous-sections, des commissions et des groupes (informatif)
8. Élection au scrutin de liste des comités des commissions (décisionnel)
9. Election du président et du comité (décisionnel)
10. 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>

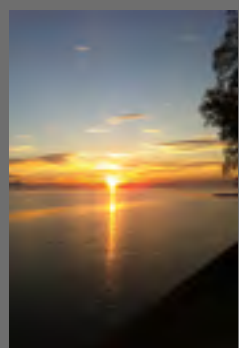


Philippe Bonnet
ÉLECTRICITÉ

Membre de la section
Installations électriques et Télématique

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

www.bonnet-electricite.ch



DÉCÈS

Avec regrets, nous donnons connaissance du décès de:

▶ **Humbert Vettovaglia**
Membre de la section depuis 1981

© D.R.

Accès en hiver au chalet Lacombe



La route depuis le contour de la Mosse point 1125 est interdite à la circulation dès le 7 décembre 2013 et pendant toute la saison de ski.

Deux possibilités:

- 1° Se parquer au Sépey, parking gratuit sous la gare (sauf sous le couvert) et à l'entrée du Sépey côté Leysin.
- 2° Prendre le bus-navette (gratuit) des Mosses (arrêt aux Parchets) à Solepraz et retour. Horaires : tous les jours de 9 h 30 à 15 h 45, circule toutes les demi-heures sous réserve des conditions d'enneigement. Se renseigner par tél. 024 4941635

Anne-Marie Schlatter, préposée

Bourse aux bonnes affaires



Vendredi 22 novembre 2013
dès 20h00
au local

- Amenez le matériel, les vêtements dont vous n'avez plus besoin (assez récent et en bon état)
- Faites vous-mêmes votre prix

Vous permettrez peut-être à un débutant de s'équiper à moindre frais!

Cours à ski 2014

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

Dimanches 12, 19, 26 janvier et 2 février 2014
avec pour réserve les 9 et 8 février



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

Inscription par paiement électronique (poste/banque):

Club Alpin Suisse, Section des Diablerets, cours à ski
CCP 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 (1995) du ou des participants + n° tél. pour co-voiturage* (facultatif). Nombre limité d'inscriptions.

Ou par bulletin de versement:

A demander au secrétariat du CAS par mail ou par téléphone. Idem pour le programme des cours. 1 bulletin de versement par participant. Le paiement fait office d'inscription. Aucune confirmation de paiement n'est envoyée.

***Co-voiturage:**

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

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

Nouveauté: DVA, pelle et sonde obligatoires pour les groupes de niveau 6.

Tarifs pour les 4 dimanches avec abonnement de ski pour les 4 cours (déplacements et repas non compris)

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

Délai d'inscription: 27 décembre 2013 (date du versement)

LA VIE DU CLUB



Notre communication interne doit être améliorée !

Petit tour d'horizon de la situation actuelle

LE JOURNAL « Passion Montagne »

La partie « Vie du club » informe des événements programmés, des nouveaux adhérents, de la vie clubistique avec ses grands bonheurs et ses petites peines et de la situation des sous-sections. Parmi les rubriques appréciées des lecteurs, figurent les rapports de courses.

LE SITE INTERNET

Il informe les membres comme les non-membres sur nos activités, notre organisation, nos cabanes et chalets, il contient toutes infos utiles à la bonne marche de la section, à la location des salles et facilite l'adhésion des intéressés qui peut se faire en ligne.

L'AFFICHAGE INTERNE

Le panneau d'affichage de la grande salle, tenu à jour régulièrement, informe des expositions, des événements externes auxquels participent certains de nos membres et les présentoirs disposés sur la cheminée relatent les événements à venir.

LE PROGRAMME DES COURSES

Ce répertoire des courses contient non seulement le programme des activités de l'année, mais également la partie administrative publiant les coordonnées des groupes et commissions qui constituent la structure de notre section.

LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Lors des soirées récréatives et culturelles organisées cinq fois par année, des informations ponctuelles ou des rappels d'événements circulent. Les soirées d'accueil des nouveaux membres sont également l'occasion de diffuser des informations.

COMMENT FAIRE PLUS ET MIEUX ?

LE FLASH D'INFORMATION (ÉLECTRONIQUE)

Complément de notre journal, il a pour but de transmettre les nouvelles urgentes ou importantes et permet d'anticiper l'actualité.

A l'avenir, ce moyen de communication sera davantage utilisé pour tous les membres qui ont communiqué leur adresse e-mail. Selon la loi en vigueur, une désinscription sera active sur chaque message.

LE SITE INTERNET

Dorénavant, les pages « Vie du club », nouvellement créées, contiendront les sujets concernant les assemblées générales, les éléments comptables et les rapports annuels qui ne paraîtront plus dans le journal.



Projets et réalisations du Groupe de photographes, printemps-été 2013

Depuis février 2013, le Comité du groupe a entrepris des réflexions sur les sujets ci-dessous:

Répertoire des collections Le répertoire approfondi des collections de photographies (négatifs, positifs, plaques de projections, clichés stéréoscopiques, diapositives) est achevé. Vous pouvez le consulter sur le site internet de la section sous la rubrique archives www.cas-diablerets.org/organisation/culture/archives

Site internet Le groupe ne dispose pas d'un emplacement réservé sur le site de la section. Pour combler cette lacune, vous pouvez manifester votre intérêt à ce projet par poste ou par courriel auprès du président du groupe jusqu'au **1^{er} décembre 2013**, à l'adresse postale (Robert Pictet, Rambert 28, 1005 Lausanne) ou informatique (robert.pictet@bluewin.ch).

Numérisation des plaques de projections Par le biais d'Alex Portmann, le groupe a été mis en contact avec Jean-Claude Genoud, membre du CAS et responsable du Service d'organisation et d'informatique de la Ville de Lausanne. Un projet de numérisation des plaques de projections répertoriées, 1890-1950, est en cours de conception. Les superbes clichés présentés sur cette page sont tirés de ces collections.



Valorisation des clichés numériques des membres de la section Chaque course génère des quantités considérables de clichés numériques. L'ère du « tout numérique » risque paradoxalement par sa masse même de provoquer une amnésie documentaire. Le Comité du groupe se propose de constituer un groupe de réflexions pour conserver un choix de clichés utilisables dans les publications et les manifestations de la section. Vous pouvez contacter par poste ou par courriel jusqu'au 1^{er} décembre 2013 le président du groupe à l'adresse ci-dessus.

Casiers des photographes Les casiers des membres du Groupe ont été vidés et leur contenu restitué à satisfaction à leurs propriétaires. Ils sont disponibles pour de nouvelles activités.

EN CONSERVANT VOTRE CONFIANCE AU COMITÉ, VOUS CONTRIBUEZ À MODERNISER LES ACTIVITÉS DU GROUPE TOUT EN PARTICIPANT À LA SAUVEGARDE DE NOTRE PATRIMOINE

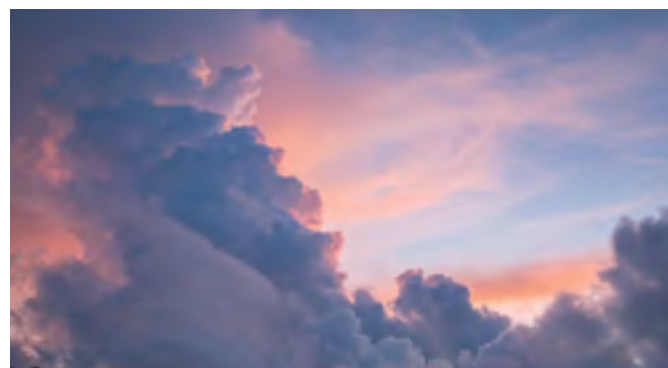
Le président du Groupe de photographes
Robert Pictet

LES RAPPORTS

AIGUILLE DE LA VARAPPE: C'EST MOZART QU'ON ASSASSINE

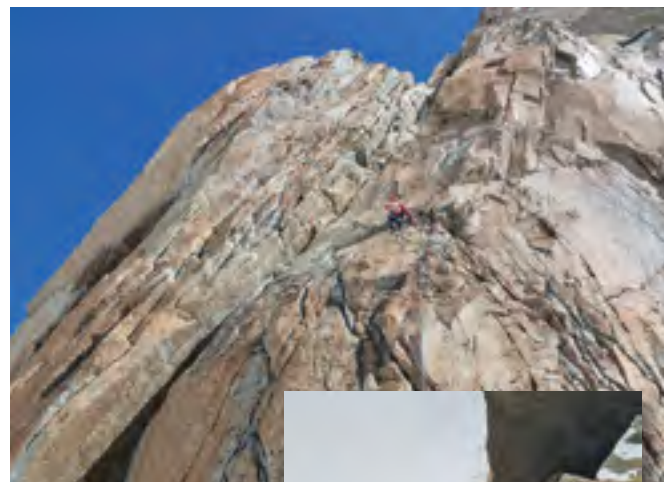
• 6 - 9 juillet 2013 • Chef de course: Alexandre Züger

Samedi, après un départ matinal de Lausanne, nous arrivons à la prise d'eau de Saleina, point de départ pour monter à la cabane de Trient. Nous remontons vers la cabane d'Orny dans des conditions de météo idéales et arrivons après trois heures de marche. Nous mettons à profit ce premier jour pour nous familiariser à l'escalade sur granit. Les cordées se répartissent sur deux voies à l'Aiguille d'Orny, « La moquette » (5a, 8 longueurs) et « Jérémiade », (6a, 9 longueurs). Certains grimpent « en grosses » tandis que les autres préfèrent mettre les chaussons. Les deux voies sont intéressantes et idéales pour s'habituer au rocher de l'envers des Aiguilles Dorées mais sont incomparables (en termes d'engagement et en termes de beauté de l'itinéraire) avec ce qui nous attend le jour suivant. Avec un total de 2000 m de dénivelée pour cette journée, nous ne tardons pas à aller dormir.



En route pour «Eole danza per noi».

Le lendemain, départ à l'aube. Un très bon enneigement et un bon regel nous offrent des conditions idéales pour progresser rapidement. Descente vers l'envers des Aiguilles par la fenêtre de Saleinaz et courte remontée vers le pied des voies. À 6 h 30, la première cordée attaque « Eole danza per noi » (6a+, 12 longueurs) à l'Aiguille de la Varappe. La voie est partagée en deux grandes parties : un premier ressaut de 5 longueurs qui comporte



Dans «Eole danza per noi».



Jean-Marie assure et ça lui plaît.

Stephan dans le dièdre emblématique d'"Eole danza per noi".

des parties d'escalade très belles, et une deuxième partie plus raide et nettement plus corsée. Cette dernière est vraiment magnifique avec une escalade surtout en fissures et dièdres. L'avant-dernière longueur est la partie la plus impressionnante de la voie: un dièdre parfait de 40 m de haut, coté 6a+, que tous passent avec plus ou moins de facilité. La voie propose une escalade où la pose de friends et de coinçeurs rend l'escalade spécialement ludique et pimentée... Tout ceci dans un environnement de haute montagne magnifique avec une vue sur toute une série de pics dans le massif du Mont-Blanc suisse et français. Absolument à recommander !

Nous commençons les rappels vers 16 h et arrivons à la cabane de Trient avec une heure de retard pour le souper. Le lendemain, nous repartons un peu plus tard que la veille pour le bivouac de l'envers des Aiguilles. De nouveau, on traverse le glacier de Trient mais cette fois par le col des Plines. Arrivé au bivouac de l'envers des Aiguilles, nous posons quelques affaires et repartons pour des voies dans la partie inférieure de ces mêmes Aiguilles. Les cordées se répartissent sur les voies « Tajabone » et « Dorées les ballades ». Malheureusement, le temps change rapidement et les orages annoncés pour le soir semblent arriver un peu plus tôt



que prévu. Nous interrompons l'escalade et descendons rapidement en rappel. Peu après notre arrivée au bivouac, le ciel se déchaîne. Nous sommes bien contents d'être rentrés à temps. Ce n'est pas le cas de la dizaine de montagnards qui arrivent ensuite tout détrempés. La soirée qui suit au bivouac est très agréable. Nous logeons dans la partie « fermée » de ce bivouac - (heureusement que le chef de course s'est procuré la clé dans les temps) qui est très bien équipé. Le lendemain, descente dans la vallée, cette fois, par le glacier de Saleina et via le refuge du même nom. On arrive vers la prise d'eau de Saleina vers midi et on décide d'aller prendre le dîner ensemble. Merci à tous les participants et aux chefs de course pour cette belle aventure !

Stephan Dahmen

Francois Sports
MORGES - BREMBLENS

MOVEMENT RESPONSE
+ FIXATIONS DYNAFIT TLT SPEED RADICAL
+ PEUX COLLETIX MIX CAMLOCK
PRIX CATALOGUE : 1'512.-
PRIX DE VENTE NET : 1'200.-

MOVEMENT RESPONSE
+ FIXATIONS DYNAFIT TLT RADICAL ST TEST
+ PEUX COLLETIX MIX CAMLOCK
PRIX DE LOCATION NEUF : 500.-

DECOUVREZ NOS CATALOGUES ET LISTES DE PRIX SUR NOTRE SITE INTERNET

VENTE & LOCATION

FRANCOIS-SPORTS
ZI LES CORBES 15
1123 BREMBLENS
021 802 03 09

LE PLUS GRAND CHOIX DE SUISSE ROMANDE AVEC UN CONSEIL DE SPECIALISTE

WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH

LES RAPPORTS

LE ROI DE SIAM: LIFTING DU ROI

• 28 juillet 2013
• Chef de course: Hervé Audiard

Vu la météo variable nous décidons de changer le programme. La course est remplacée par un week-end grimpe au refuge d'Argentière.

Le programme est le suivant: Montée au refuge d'Argentière et Aiguille du Refuge Voie Gâteau de riz pour le samedi puis Aiguille du Génépi Voie Mort de rire pour le dimanche.

Nous grimpons. La qualité du rocher est une bonne surprise pour l'ensemble du groupe. C'est exactement le même granite que nous aurions pu trouver au Roi de Siam. Le paysage est magnifique et on est les seuls à grimper. La météo est bonne mais sous surveillance. En effet, les nuages sont tout proches. Il fait sûrement mauvais là-haut du côté de l'Aiguille du Midi.

Le gardien suit nos exploits de samedi depuis la terrasse de la cabane. C'est facile puisque l'Aiguille du Refuge se trouve à 15 min du refuge. L'équipe du CAS Diablerets avance vite sur cette arête et se fait remarquer. Le gardien ne manquera pas de nous féliciter pour cette aisance sur le rocher. La course se termine à l'heure du repas. L'accueil à la cabane est chaleureux. Nous sommes affamés. Nos pieds sont meurtris par cette course.

Le lendemain, direction l'Aiguille du Génépi à 30 min du refuge. Ici, c'est une course en face sud. La masse de granite est assommante. Le départ est un peu difficile à froid puis les hostilités sont ouvertes. La cotation est légèrement plus sérieuse. La voie est un peu plus équipée mais les friends sont toujours de mise. Les pas sont un peu moins athlétiques et la grimpe est plutôt en dalle. Nous n'irons pas au bout de la voie. Il manque une longueur et le temps passe. Nous décidons de tirer les rappels car la dernière benne est à 16 h 40 à Lognan. Ça c'est le gros problème ! Le retour sur Lognan est rapide: plus vite qu'annoncé par la gardienne. Finalement, on aurait pu la faire cette dernière longueur... L'équipe est heureuse. ! On a bien profité de ce week-end.



Dans la fissure Lucky Luke



Ça grimpe toujours sur cette arête



Les alentours de l'Aiguille du Génépi



Le bon rocher

LES DÔMES DE MIAGE: EN TRAVERSÉE E-W

• 10 - 11 août 2013 • Chef de course: Hervé Audiard

J1: Départ 9 h 00, le rendez-vous est à la gare de Lausanne. Nous sommes six répartis en deux voitures prenant la direction de la France par le Valais : Hervé, Marcel, Patrick, Séverine, Alice, Emilien. Départ de la marche d'approche au parking du Cugnon dans la Commune des Contamines. Il est environ 12 h 30. Nous progressons à travers la forêt jusqu'au refuge de Tré la Tête. Nous prenons ensuite la direction du refuge des Conscrits en remontant la vallée entre roches et glacier. Nous empruntons le chemin d'été nouvellement créé sur un balcon haut dans la partie nord de la vallée. Après plusieurs passages équipés de cordes, nous traversons un vallon profondément sculpté grâce à un tout nouveau pont de singe. Nous arrivons au refuge des Conscrits vers 17 h 20. Le refuge est spacieux, moderne et la cuisine népalaise. Un délice !



Sur l'arête

J2: Les Dômes de Miage en traversée: montée au sommet (point culminant des Dômes de Miage : 3673 m) par le col des Dômes et la fameuse arête puis traversée des Dômes jusqu'à l'Aiguille de la Bérangère. Les conditions de regel étaient excellentes.

Départ du refuge des Conscrits : 4 h 50
Retour au refuge des Conscrits : 11 h 30

Sortis du refuge un décor grandiose et minéral nous accueille. Roches, eau, neige et glace se devinent à peine sous le ciel encore étoilé.

Il fait doux, le vent souffle à peine, le décor est posé. Les bruits de nos pas et les murmures au loin d'autres cordées sont les seuls à percer le recueil.



Aig. de la Bérangère - un peu de rocher pour changer

Piolet, crampons, baudrier, nous progressons encordés sur le glacier. Les deux cordées montent, montent à pas comptés, au rythme des respirations. Déjà le col et le soleil levant, au loin le Mont-Blanc... Mille sensations! Nous attaquons l'arête : aérienne, épurée, dominant seule l'horizon, l'immensité.

L'ivresse refait vite place à la concentration... nous progressons. Vertiges, pentes abruptes, traversées verglacées, arêtes rocheuses, Rien n'y fera ! Rien n'arrête cette avancée glorieuse! Nous reste les souvenirs de cette mémorable ascension!

Statistiques :
J1 10/08/2013 : +1550 m, -150 m
J2 11/08/2013 : +1200 m, -2600 m



L'équipe qui prend la pose

LES RAPPORTS



Grand Pouce

EGGTURM - MARCHZÄHNE: TRAVERSÉE CLASSIQUE DES GASTLOSEN

• 31 juillet 2013 • Chef de course: Clark Gabler

Question au Stamm du vendredi : faut-il sacrifier cette traversée des Gastlosen à cette météo capricieuse annoncée dimanche ? 2 pour, 2 contre parmi les participants.



Alice

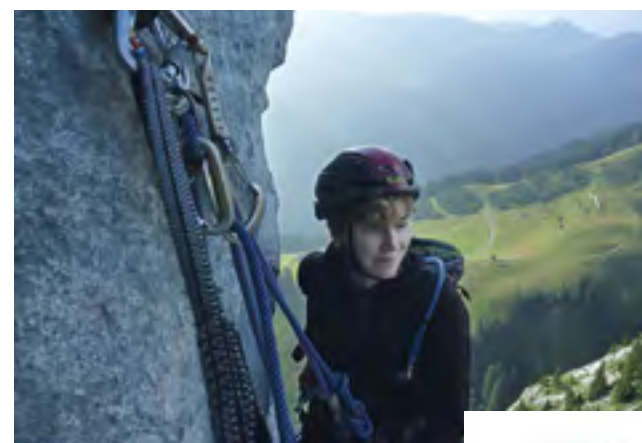
Ce sera finalement les Gastlosen mais avancée au samedi. Réveil très matinal pour partir sur cette course de 10-12 heures. Un petit café en route pour finir de réveiller le conducteur qui nous mène à bon port. Le parking a déjà vu arriver ses premiers grimpeurs alors que le soleil rosit tout juste les falaises.

Montée efficace ensuite jusqu'au col avec quelques petits passages de grimpe. Voilà ! Nous sommes au départ de notre jolie traversée encordés. La grimpe est plaisante, ponctuée çà et là de cantos poussés par nos chefs de cordées, ténors à leurs heures perdues, et rejoints bientôt par la mélodie sourde du cor des alpes dans le vallon. Le passage du Grand-Pouce demandera un peu plus de réflexion ; un premier pas bien haut et patiné, puis au-dessus deux pas en dulfer pour passer un léger dévers. Nous voilà à la deuxième croix pour un pique-nique panoramique : jolie vue de ce que nous venons juste de parcourir et de ce qu'il nous reste à faire. Mis à part le Chat, nous enchaînons les gendarmes et rappels. Quelques cairns pour nous signaler que nous approchons du couloir de descente. Et c'est le moment de plier les cordes. Mais la journée n'est pas finie! Après avoir salué les cousins et cousines de Norbert à Jaun, nous nous arrêtons pour un petit apéro au café-restaurant d'Hochmatt, et repartons pour une fondue à Bulle!

Merci à Clark et Norbert pour cette belle aventure en pays fribourgeois.



Clark



Alice au relais



Ambiance Gast



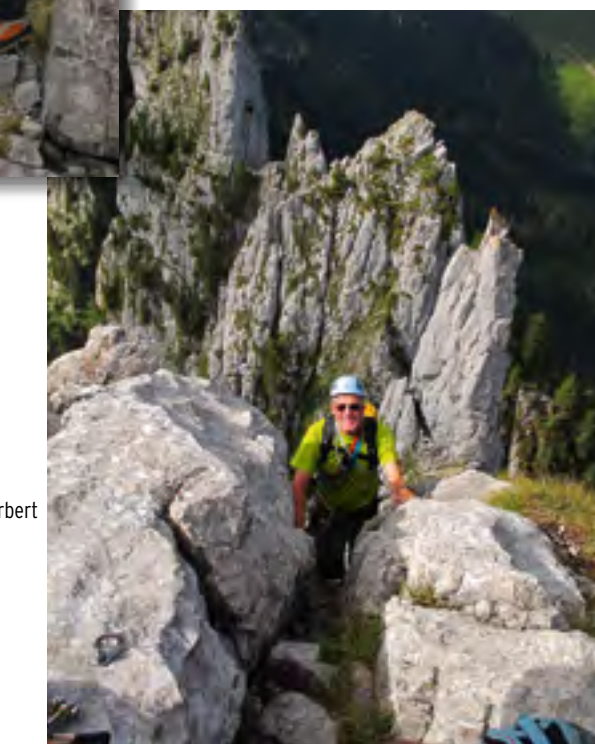
Olivier



Glattewandspitz



Clark



Norbert

LES RAPPORTS



Arrivée dans les mélèzes



Arrivée sur la crête



Placide



Descente tranquille



Aletsch



Le long du bisse Nesselji

FOGGENHORN: EN TRAVERSÉE DE BELALP À BIRGISCH

• 7 septembre 2013 • Chef de course: Fred Lang

La météo annonçait un temps mitigé, finalement le soleil a accompagné les 12 randonneurs.

La vue était belle: Grädetschtal, glacier d'Aletsch, mais les 4000 étaient masqués.

Départ à 7 h 29 de Lausanne, arrivée vers 10h à Belalp, café, montée raide mais sans souci.

Pique-nique au sommet, puis descente sur Nessel où nous retrouvons le bisse Nesselji et nous nous séparons d'une participante qui retourne au télécabine, 1750 m de descente, c'était un peu trop.

Le bisse est magnifique, parfois il descend comme un torrent, les mélèzes sont somptueux, et cette longue descente est assez variée, les passages plats alternent avec les pentus.

Le Nesselji prend son eau dans le Chelbach à 2140 m, c'est le seul qui irrigue Birgisch depuis ce torrent.

Plus bas nous croisons l'Obersta, bisse qui prend l'eau dans le Mundbach, il y en a encore trois ou quatre. Au moins 15 à 16 bisses prenaient leur eau dans le Mundbach et une dizaine sont encore actifs.

Une bière à Birgisch en attendant le car. Le billet de groupe ramène le prix de 50.- à 36.-fr.

Encart publicitaire: «Rendez-vous dans la région, à ma prochaine course le 10 novembre: les bisses de la Massa». Merci à tous. Fred Lang



Le Nesselji



Grädetschtal



Un bain de pieds réparateur

PIZ BADILE: ARÊTE NORD

• 14- 16 septembre 2013 • Chef de course: Alex Gnaegi

Avec la météo franchement mauvaise, nous avons renoncé à notre course prévue sur trois jours dans les Grisons. Histoire de sauver en partie le week-end, nous nous sommes rabattus sur la traversée des Aiguilles de la Lé durant la journée du samedi.



Première section de l'arête

Personne sur cette traversée en bonnes conditions, le rocher était sec et dans l'ensemble bon, quelques petites plaques de neige dans les parties à l'ombre. La course est sympa mais les passages d'escalade sont un peu courts.

Admirez quand même sur les photos le baudrier de remplacement avec le porte-matériel intégré.

Alex



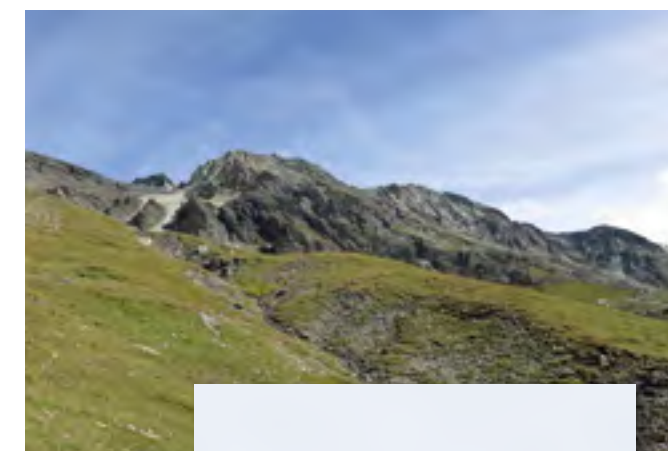
Jean-Marie au taquet!



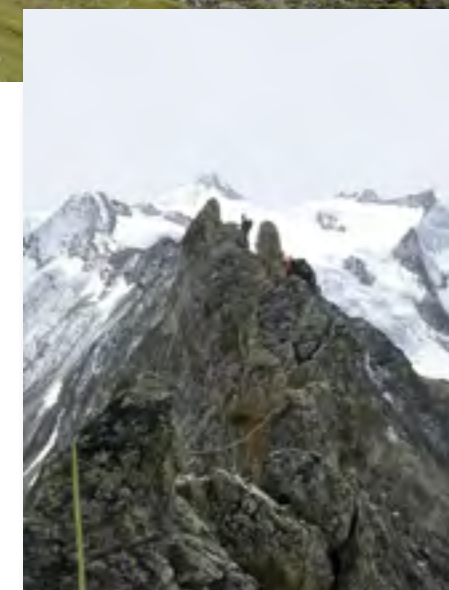
Baudrier confectionné avec 2 grandes sangles



Col du gardien



Vue d'ensemble de la course



2^{ème} section de l'arête

LES RAPPORTS

COURSE SURPRISE DE LA SOUS-SECTION DU CAS DE CHÂTEAU-D'OEX



C'est presque devenu un rituel... l'automne arrive et... la course surprise du Club Alpin aussi.

Et comme d'habitude, Lise-Mireille et moi-même sommes vos GO.

Cette année, nous avons choisi de vous emmener... sur la lune ! Mais oui, vous avez bien lu.

A notre plus grand étonnement, cette superbe balade que nous vous avons fait découvrir n'est vraiment pas si loin de chez nous, et aussi surprenant que cela puisse paraître, personne d'entre vous ne connaissait ce splendide endroit.

Alors notre but était atteint.

Départ en train depuis Château-d'Oex, direction Zweisimmen, continuation jusqu'à La Lenk. Là, nous sommes accueillis par les sonneurs de cloches. Magnifique ! Puis, nous poursuivons notre promenade en direction du téléphérique de Betelberg.

Montée en cabine jusqu'à Leiterli. Nous poursuivons notre promenade à pieds jusque sur l'arête de Stubleni et nous découvrons un paysage lunaire fait de cratères (dolines). Pause pique-nique bienvenue vers un sympathique chalet. Nous vous avons même prévu la nappe pour garnir la table. Mais oui, Messieurs, nous avons pensé à tout ... ou presque. Ensuite, la balade s'est poursuivie sur Lauenen et retour en voiture jusqu'à Château-d'Oex.

Le beau temps a été de la partie toute la journée, le panorama sur les montagnes était de toute beauté et l'ambiance fort sympathique.

Nous vous remercions d'avoir participé à cette sortie automnale et nous nous réjouissons de vous concocter la prochaine course surprise de 2014.

Texte et photos: [Françoise Scheidegger](#)



Ils nous ont écrit



Mesdames, Messieurs,

Je lisais hier votre nouvelle édition du bulletin et à cet égard je tiens à vous transmettre mes plus vives félicitations et remerciements. Il y a quelque temps déjà vous aviez lancé une nouvelle version que j'appréciais beaucoup mais là, vous frappez très fort si je puis dire. J'imagine que c'est beaucoup de moyens et de temps, mais le résultat est remarquable. Non seulement bravo mais surtout MERCI-

Didier Landry
Av. des Cerisiers 21
1009 Pully

Bonjour!

Bravo à toute l'équipe pour «Passion Montagne» que j'ai du plaisir à lire.

Puisque vous sollicitez l'avis des membres, j'aime l'ouverture faite depuis quelques temps au trail et autres courses de montagne. J'apprécie aussi beaucoup les rubriques «Portrait» et «Idées de courses».

Ce qui me plaît avant tout est l'aspect magazine: je ne le lis pas comme un journal d'actualité; pour les acts du club je vais plutôt sur le site internet. Une idée serait, pour autant que ce soit possible, dans la même veine que «Idées de courses», de proposer des idées de sites d'escalade accessibles à plusieurs publics.

Dans les moins, j'ai constaté des petits problèmes de correction orthographique/ relecture.

Cordialement, Emmanuelle

Expéditeur: «Dietrich Türck» <dietrich.tuerck@t-online.de>

Date: 14 septembre 2013 14:29:00 UTC+02:00 Destinataire:

<cabanedutrient@hotmail.com> Objet: Vielen Dank!

Liebe Hüttenwarte der Cabane du Trient, am 26/27. August habe ich zusammen mit einer Gruppe von Hauser Exk. in der Cabane du Trient übernachtet. Wir alle waren nach der vorhergehenden Nacht in der Albert 1er Hütte richtig froh, in einer so schönen Hütte übernachten zu dürfen, bei gutem Essen und sogar mit leckerem Kuchen. Wir haben das genossen und daher schönen Dank und Alles Gute! Grüsse aus Lörrach bei Basel wenn auch etwas spät, nachdem die Arbeit wieder begonnen hat. Dietrich Türck

20 au 24 novembre

6^{ème} Rencontres de l'Aventure Bulle 2013

Conférences
Projections de films
Expositions
Bar de l'Aventure

www.festival-ra.ch

 Les plaisirs de la neige en famille


- * Location - Vente de pulkas Fjellpulken et accessoires
- * Pulkas de randonnée, expédition, ...
- * Importateur exclusif
- * Distribution dans toute la Suisse

Christelle Bonnet
Avenue de Montoie 28
CH-1007 Lausanne
Tel : +41 21 828 28 29
www.nordic-family.com
info@nordic-family.com



APPELEZ LES PROS DE L'ELECTROMENAGER **SERVICE!**

Rolle 021 825 15 06 St-Prex 021 806 12 72



MORAND ÉLECTROMÉNAGER SA

Téléchargez nos dépliants avec carte détaillée sur www.leb.ch

Vélo disponible gratuitement en gare d'Echallens

Pour tout renseignement :
Gare d'Echallens
021 886 20 15
ou par courriel
admin.leb@leb.ch



LEB la ligne verte à pied ou à vélo

LA VIE DU CLUB

Les sous-sections

Bulletin Novembre-Décembre 2013

► MORGES

Agenda

Mardi 28 janvier: assemblée à 19 h 30 au restaurant du Tennis à Morges (adresse : chemin du Petit-Bois, Parc des Sports, 1110 Morges). Elle sera suivie par un souper. Les jubilaires seront invités à cette assemblée et il y aura la présentation des nouveaux membres. Pour le repas après l'assemblée, inscription avant le 21 janvier auprès de Elisabeth Regamey (email elisabeth.regamey@peinturedeco.ch ou tél. 021 800 48 87).

Message du Comité des activités alpines

Sortez vos cartes et boussoles pour notre traditionnel week-end d'orientation ouvert à tous les 2 et 3 novembre.

La saison d'hiver (ski et raquettes) commence dès que la neige est suffisante. Les premières courses dans la neige sont souvent organisées lors des Stamm du vendredi soir. Le programme des courses est adapté en conséquence.

Les nouveaux et débutants sont invités à participer dès le début de saison, afin de pouvoir suivre et progresser facilement. Les nouvelles participations trop tardives en saison sont toujours sujettes à la réticence (voire le refus) des chefs de courses qui doivent assurer le timing et la sécurité du groupe.

Le week-end de «Sensibilisation aux dangers de la neige», fortement recommandé aux nouveaux actifs du club (ski ou raquettes), aura lieu les 18 et 19 janvier 2014. Les inscriptions sont obligatoires (dès décembre 2013). Il est également obligatoire d'avoir fait, au minimum, une activité (ski ou raquettes) avec notre club avant participation.

Un grand MERCI à nos chefs de courses, tous bénévoles, qui nous proposent pour 2014 un programme de courses et d'activités varié, complet et attrayant. Nous nous réjouissons de découvrir de nouveaux itinéraires.

Vœux

Le prochain «Passion Montagne» sortant après les fêtes, le Comité vous souhaite d'ores et déjà de bonnes fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour 2014.

VOTRE PUBLICITÉ

dans

Passion Montagne

REGIPUB SA

REGIPUB SA
Case postale 137 – 1020 Renens 1
Tél 021 317 51 92 – contact@regipubsa.ch

Sabine, 25 ans, cliente de PASSE MONTAGNE depuis 7 ans avec son piolet Grivel Air-Tech Racing qui l'accompagne sur les plus hauts sommets du globe depuis 2011.

PASSE
MONTAGNE
HAUTE
FIDÉLITÉ

ENCORE PLUS PROCHE DE VOUS :
VISITEZ NOTRE MAGASIN ON-LINE
SHOP.PASSEMONTAGNE.CH

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


**PASSE
MONTAGNE**

Tant qu'il ne saura pas voler,
vous pourrez compter sur la Rega.



Devenez donateur: www.rega.ch

