

N° 4 - 90^e année
Juillet - août 2014

Passion Montagne



DOSSIER

Expéditions commerciales

IDÉES DE COURSES

Blüemlisalphorn 3661m (Kandersteg)

ENVIRONNEMENT

Les parcs suisses

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 Alpino Svizzer



LA MONTAGNE EST UNE PASSION L'ÉQUIPEMENT EST UNE SÉCURITÉ



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, de 20 h à 21 h 15

Président de la section

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

Secrétaire général

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

Secrétariat de la section

Ouvert de 8 h à 12 h
Eliane Ryser
Tél. 021 320 70 70 - Fax 021 320 70 74
Email: secretariat@cas-dialberets.ch

Rédaction

Email: secretariat@cas-dialberets.ch

PostFinance

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

Gestion des membres, changements d'adresse

8 h à 12 h / 13 h 30 à 17 h 30
Tél. 021 635 53 27 - Fax 021 635 35 24
Email: membres@cas-dialberets.ch

Annonces publicitaires

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

Tirage

4000 exemplaires

Impression

Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Joel Klay Ryser

Délai rédactionnel N° 5 2014

4 août 2014

Une gestion durable de nos Alpes



Le ballet des hélicoptères, l'été dernier, dans la région de Zermatt... Des constructions super-luxueuses à des prix dépassant tout entendement... Une bouteille, vide bien sûr, cachée par une pierre sur le chemin de l'alpage des Grands... Des faits qui m'amènent à me poser un certain nombre de questions. Et à vous les poser aussi.

Pouvons-nous continuer de construire des téléphériques, d'ouvrir des pistes, de défricher des forêts? Pouvons-nous toujours construire et élargir nos routes d'alpage? Pouvons-nous sacrifier des biotopes pour des terrains sur lesquels se pratiquent les sports à la mode? Pouvons-nous

continuer de développer la pratique du ski héliporté et d'augmenter les zones d'atterrissage en milieu alpin?

Interrogations légitimes pour qui se préoccupe de la nature de nos Alpes. Mais, pour être complet... Ne devons-nous pas aussi prendre en compte les aspirations des habitants des vallées alpines? Ne devons-nous pas leur permettre d'avoir des routes qui les relient au reste du pays? Ne devons-nous pas leur permettre de construire une infrastructure qui donne la possibilité à des touristes de séjourner, de pratiquer sports et loisirs et de faire vivre une économie locale? Ne devons-nous pas leur permettre de développer une économie pastorale?

Nos montagnes ne sont pas une infrastructure sportive, une aire de pique-nique, mais plutôt une zone dans laquelle vivent, avec des humains, des espèces animales et végétales protégées. Ces espèces, nous devons apprendre à mieux les connaître afin d'en préserver la diversité.

Notre société a besoin de pressions politiques pour faire contrepoids à l'énorme pression touristique et aux intérêts financiers qui y sont liés. Ce travail est en partie mené par les organisations de protection tant de l'environnement que des Alpes qui doivent pouvoir compter sur notre soutien actif.

Un problème délicat est de faire cohabiter les notions économiques, sociales et biologiques. C'est une réflexion de fond de tous les acteurs liés à la montagne, plutôt qu'une bagarre idéologique autour de conflits d'intérêts qu'il faut privilégier. C'est en nous rendant compte des conséquences futures de nos actes que nous cheminerons dans la bonne direction.

Les priorités du CAS - résumées dans la brochure «Lignes directrices du CAS et environnement» ainsi que sur le site internet du CAS pour les prises de position que vous trouverez sous la rubrique «Environnement» - peuvent nous aider sur ce chemin.

Jacques Thévoz

SOMMAIRE NUMÉRO 4 2014

► Magazine

Actu Rebecca Mosimann

4

Dossier

Expéditions commerciales

6

Environnement

Les parcs suisses

13

Idées de courses

L'esthétique traversée de la Blüemlisalp, (3661 m)

14

Conseil matos Bien choisir sa corde et son sac à corde

16

Portrait Myrtha Hutter

17

Portofolio La montagne est belle

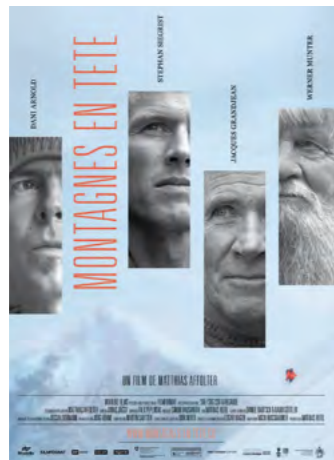
18

Conseil santé du D' Bobo

20

► La vie du club
Sommaire détaillé

21



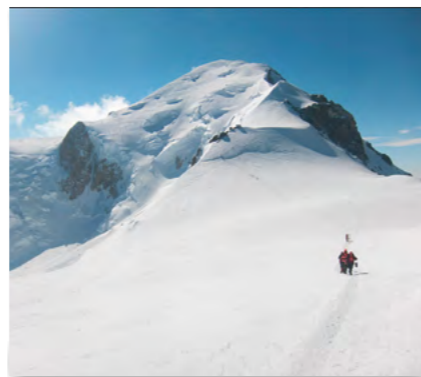
Les deux visages des cimes

«Combien de risques faut-il pour vivre?» C'est la question que pose le dernier documentaire de Matthias Affolter, *Montagnes en tête*. Diffusé ces derniers mois sur les écrans romands, il est désormais disponible en DVD. Quatre générations d'alpinistes y évoquent la haute montagne, lieu de fuite et de refuge. Dani Arnold (29 ans), l'un des meilleurs alpinistes du monde, le grimpeur de l'extrême, Stephan Siegrist (41 ans), le cristallier Jacques Grandjean (60 ans) et Werner Munter (72 ans), montagnard amoureux du val d'Hérens, partagent leur amour des sommets et s'interrogent sur le prix qu'ils sont prêts à payer pour vivre pleinement leur passion.

Montagnes en tête (sous-titré en français) – à commander sur le site www.sac-cas.ch

Préparer son ascension sur le toit de l'Europe

Le Mont-Blanc et ses 4810 mètres d'altitude font rêver toujours plus d'alpinistes, mais aussi de nombreux débutants qui oublient parfois que le toit du monde n'est pas une promenade du dimanche. Un nouveau site internet, climbing-mont-blanc.com, lancé par la Chamoniarde, spécialisée dans la prévention et la Coordination montagne, groupement de différentes associations d'alpinistes, fournit les informations de base pour les prétendants au célèbre sommet. Divisé en trois temps «Je m'informe, je me prépare, j'y vais», la plateforme offre une navigation simple et intuitive. Y sont notés, par exemple, les contacts des refuges, les différents itinéraires, les conditions météo et les risques liés à l'altitude ou au manque d'entraînement. Autre avantage: il se décline en six langues (français, anglais, allemand, italien, espagnol et polonais). www.climbing-mont-blanc.com



Les bons gestes pour un sauvetage réussi



Il est bon de renouveler, chaque année, ses connaissances en matière de sécurité. Ouvert aussi bien aux alpinistes expérimentés qu'aux débutants, aux randonneurs, aux grimpeurs ou même aux spéléologues, cette formation de deux jours passe en revue de manière pratique et théorique les gestes qui sauvent selon la catégorie choisie (alpinisme traditionnel, escalade sportive et professionnels de secours). Les cours sont organisés par le poste de secours de Moutier et la section prévôtoise du Club Alpin Suisse.

49e Cours de sécurité et sauvetage en montagne
samedi 27 et dimanche 28 septembre
Inscriptions: www.cas-prevotoise.ch

On enfile ses chaussures de course

Presque chaque week-end de l'été, les Alpes romandes attirent les coureurs. Les choses sérieuses commencent le samedi 12 juillet avec le célèbre Trail Verbier-Saint-Bernard. Deux semaines plus tard, le samedi 26 juillet donne le coup d'envoi du Trail du Vélan, long de 45 km pour 3600 mètres de dénivelé positif. Cette année, pour la première fois, la course peut être réalisée en relais. Le Supertrail du Barlatay, dédié à Franziska Rochat-Moser, lui, démarre le samedi 16 août. Trois itinéraires (87 km, 46 km et 31 km) sont proposés dans les paysages verdoyants du Pays-d'Enhaut. Quant à la Course Ovronnaz-Rambert, la 39e édition aura lieu le dimanche 7 septembre. www.trailvsb.com, www.trail.crossduvelan.ch, www.barlatay.ch, www.ovronnaz-rambert.ch



A la découverte des frontières du Valais



Après avoir exploré les bornes franco-vaudoises et franco-neuchâteloises, Olivier Cavaleri, membre de la section des Diablerets du Club Alpin, revient avec un troisième ouvrage de la collection Histoires de bornes. Cette fois, il s'est rendu sur la frontière entre la France et le Valais. L'occasion de découvrir l'héritage d'une histoire millénaire gravée sur des pierres où blasons et inscriptions témoignent des souverainetés du passé. Le guide contient 22 randonnées dotées d'un plan détaillé et d'une description illustrée.

La frontière entre le Valais et la France, Histoires de bornes, Olivier Cavaleri, Ed. Slatkine www.histoiresdebornes.ch

Des cartes spécialement adaptées aux randonneurs

Swisstopo élargit sa collection de cartes avec un nouveau format à l'échelle 1:33 000, qui apporte une meilleure lisibilité ainsi qu'une représentation claire des chemins de randonnée. Les informations sont imprimées recto verso sur un papier imperméable au format poche. Chaque carte propose trois suggestions de randonnées de niveaux et de difficultés différents. Il en existe déjà une vingtaine couvrant les régions des Diablerets, Château-d'Œx, Lac de Joux, Creux-du-Van ou encore Zermatt-Saas Fee. Suivront prochainement Les Préalpes et Le Jura. www.swisstopo.ch



Les nouveautés livres

La magie des Ecrins

En cette année du 150e anniversaire de l'ascension de la Barre-des-Ecrins, François Labande, alpiniste, écrivain et défenseur de la nature, rend hommage au massif le plus sauvage de France dans *La saga des Ecrins*. Dans cet ouvrage richement illustré, l'auteur salue les pionniers de la haute montagne, en retraçant les histoires de ses plus célèbres ascensions.

La saga des Ecrins, François Labande, Ed. Guérin



Courir au Mont-Blanc

Pascal Frérot, guide de montagne, détaille 20 parcours originaux pour découvrir, en courant, la magnifique région du Mont-Blanc. Ce guide contient de nombreux conseils sur la préparation au trail, le matériel et la stratégie. Sans oublier

des cartes schématisées pour chaque itinéraire et des infos pratiques disponibles en français comme en anglais.

Alttrail Mont-Blanc, Courir en montagne, Pascal Frérot, JMEditions

Parfaire sa technique de grimpe

Nicolas Glée et Jean-Paul Rousselet, deux grimpeurs expérimentés, ont réuni dans ce guide très pratique une foule de conseils pour améliorer son niveau en escalade. Manipulation d'assurage, préparation physique et mentale, astuces pour améliorer la grimpe en tête: l'ouvrage fourmille d'explications claires et efficaces autant pour les débutants que ceux qui souhaitent améliorer leur technique.

Escalades, Nicolas Glée et Jean-Paul Rousselet, Ed. Génat



Expéditions commerciales, ce qu'il faut savoir



L'ivresse de l'altitude n'est plus l'exclusivité des professionnels depuis trois décennies. L'accès aux plus hauts sommets de la planète est en effet ouvert aux amateurs par le biais des expéditions commerciales. Nombreux sont ceux qui ont gravi les *Seven Summits* grâce à de telles entreprises. Leurs coûts, leur durée, les agences qui les organisent et les questions éthiques relatives à ces expéditions sont l'objet de notre dossier pour cette édition de «Passion Montagne».

VINCENT GILLIOZ

Si le péché d'orgueil est bien mortel, la majorité des alpinistes ne connaîtra certainement pas le repos éternel. Car, bien que les motivations qui poussent les hommes au sommet des montagnes soient nombreuses et propres à chacun, nul ne saurait contester que l'ego et la fierté en sont souvent les principales. Cet orgueil, au sens noble du terme, reste en effet le moteur incontestable de l'histoire des conquêtes de la montagne. Et il est toujours à l'origine de ce qui nous pousse, tous, à vouloir aller plus haut. Ainsi, l'accession aux très symboliques 8000 peut devenir obsessionnelle. La volonté de gravir le plus haut sommet du monde, ou même les *Seven Summits*, pour inscrire son nom au panthéon de ceux qui l'ont fait se transforme, pour certains, en un projet de vie. Et, comme la loi du marché est universelle, l'offre est venue depuis une trentaine d'années répondre à la demande sans cesse grandissante. Les marchands

d'expéditions commerciales, qui vous proposent l'Everest en 35 jours pour 50 000 fr. l'ont bien compris. La montagne, et particulièrement la haute altitude, n'est plus réservée aux audacieux aventuriers, mais elle s'est ouverte à un tourisme de passionnés, pour le meilleur, mais parfois pour le pire.



Photo Fabienne Marclay



Photo J.L. Michod

La montagne pour tous

Il n'est bien sûr pas lieu ici de dresser un réquisitoire contre les expéditions commerciales. Ce marché qui représente une manne non négligeable tant pour les guides que pour les populations de ces pays, particulièrement au Népal, en Afrique et en Amérique latine, ne saurait être remis en question. Par ailleurs, satisfaire son ego ne peut être reproché à quiconque.

Recourir à une agence pour «faire l'Everest» est, au final, comparable à faire appel à un guide pour se hisser en haut du Cervin.

Libre à chacun d'aborder la montagne comme il le souhaite. Mais les camps de base qui prennent des allures de villes à la belle saison, ou encore les colonnes de grimpeurs affublés de masques à oxygène au pied du ressaut Hillary laissent songeur. Cette surfréquentation des milieux hostiles, normalement réservés à une élite apparaît parfois contre-nature.

Car, s'il arrive, lors de quelques belles journées d'octobre ou d'avril, de compter plus de 150 personnes au sommet de l'Everest. Des tragédies comme en 1996 au col sud de l'Everest ou, plus récemment, en septembre 2012, au Manaslu et en avril dernier sur la voie normale de l'Everest, rappellent combien l'exercice est engagé et dangereux.

La triste histoire de l'expédition menée par le Néo-Zélandais Rob Hall à laquelle participait l'écrivain et chroniqueur Jon Krakauer est malheureusement restée dans les mémoires. Le récit qu'a fait Krakauer dans son livre *Tragédie à l'Everest* (Into thin air) de ce

périple, raconte assez bien les possibles travers de ce genre d'expéditions. La concurrence des différentes agences et la pression imposée par des clients qui paient cher, ont amené à prendre des décisions discutables tout au long de l'ascension. Au final, huit personnes ont trouvé la mort dans la tempête ce 11 mai 1996. Et la controverse sur les rôles joués par les protagonistes perdure encore aujourd'hui. L'accident a démontré que la montagne ne fait pas cas du statut de ses prétendants. Et que, en altitude, la solidarité ou la responsabilité deviennent des notions à la définition brumeuse, à l'image de la capacité de réflexion qui, dit-on, n'est plus que de 7% au-delà de 8000 mètres.



Photo thakuri



Questions éthiques

L'italien Reinhold Messner, autorité morale de la discipline, qui s'était exprimé sur les expéditions commerciales dans *Libération* en octobre 1995, a dénoncé à cette époque les dérives de l'himalayisme de masse en prédisant: «Vous verrez qu'à l'avenir les morts surviendront toujours en groupes, dans de grands groupes.» Car si, lors des cinquante années qui ont suivi la première ascension de l'Everest, il était presque commun de perdre un alpiniste par expédition, un tel pourcentage de décès ne pourrait être accepté dans un contexte commercial.

L'avalanche qui a emporté 12 alpinistes dans leur sommeil en septembre 2012 au Manaslu, ou encore celle survenue le 14 avril de cette année à l'Everest, et qui a tué 16 guides sherpas, ont aussi marqué d'une tache noire l'histoire des expéditions commerciales. Les hommes emportés cette année, des sherpas, étaient en effet en train d'équiper la voie normale de corde fixe lorsqu'ils ont été pris par la coulée. Les survivants n'ont pas manqué de se plaindre de l'attitude de certains alpinistes étrangers, complètement indifférents à leurs conditions de travail et insensibles à leur sort. Les sherpas ont d'ailleurs décidé, par respect pour leurs camarades, de ne plus gravir la montagne durant la saison. Point qui n'a pas manqué de déclencher le courroux de quelques participants, peu concernés par la tragédie et frustrés de ne pas pouvoir tenter l'ascension de leur vie.

Mais les histoires dramatiques ne sont pas l'unique apanage des expéditions commerciales, et les grandes ascensions des années 1950 à 1990, majoritairement financées par les Etats, ont également leur côté sombre, relaté dans de nombreux récits.



Photo J.-L. Michod

Beaucoup de belles histoires

Rappelons donc que, dans leur majorité, les périples organisés par des agences se passent très bien et ravissent les participants. Ils permettent à un public amateur mais passionné, d'accéder à leur rêve et contribuent à une économie indispensable dans certains pays. Et, contrairement aux idées reçues, de telles expéditions ne sont pas réservées aux millionnaires. L'Everest est bien sûr relativement cher, puisque les tarifs tournent autour de 50 000 fr., permis compris. Mais les autres 8000 sont largement plus abordables et certains peuvent être envisagés avec un budget d'une douzaine de milliers de francs. Ceux qui visent les *Seven Summits* doivent bien sûr prévoir de dépenser plus de 120 000 fr. pour aller au bout de leur rêve. (Everest 50 000 fr., Kilimandjaro 3000 fr., Elbrouz 4000 fr., Aconcagua 7000 fr., Denali 8000 fr., Vinson 35 000 fr., Puncak Jaya 15 000 fr.). Mais si la somme reste rondelette, elle n'implique pas qu'on soit fortuné. Et elle est envisageable pour qui programme un tel projet sur une dizaine d'années et est prêt à faire des sacrifices. Le temps reste probablement la denrée la plus rare et la plus difficile à obtenir. Certaines agences vendent volontiers l'Everest en 30 jours, ce qui ne semble pas vraiment réaliste. Et de l'avis de la majorité, une période de six semaines est un minimum pour envisager un 8000.

Quelles agences?

Pour les néophytes, et quel que soit son objectif, le choix de l'agence va être la première question. En Suisse, **K&P**, la société de Kari Kobler est la plus connue, et son offre est très large. L'agence bernoise propose de nombreux sommets himalayens, des 8000 mais pas seulement. Des montagnes réputées comme le pic Lénine ou le Kilimandjaro sont également dans son portefeuille. Très expérimentée, K&B n'a plus sa réputation à faire et son étiquette «Swiss Made» en rassurera plus d'un.



Photo J.-L. Michod

Stages Expédition a, pour sa part, été la première agence française à boucler les *Seven Summits* en 1990. Son offre est large et le fait qu'elle soit menée par des guides de Chamonix contribue à forger son image. Sa proximité et la possibilité de rencontrer les guides lors d'ascension Alpine sont un atout que beaucoup apprécieront.

Adventure Consultant est une des premières agences à s'être lancées dans ce genre de services. Fondée par le Néo-Zélandais Rob Hall tragiquement décédé à l'Everest en 1996, affiche également les *Seven Summits* à son catalogue et reste une référence dans le milieu.

L'américain **Alpine Ascents International**, basé à Seattle est encore très connu. Fondée par Todd Burleson, qui a mené huit expéditions à l'Everest et de nombreuses autres partout dans le monde, la société propose un choix impressionnant, dont les fameux *Seven Summits*. Le Groenland et les classiques de Bolivie sont aussi dans son catalogue. L'Amérique du Nord et l'Alaska représentent, bien sûr, une des spécialités de ce prestataire réputé rigoureux.

On gratte les prix sur tous les chaussons* d'escalade !

-20% *Sauf offres

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

PASSE MONTAGNE



Berg Adventures International, basée en Alberta au Canada est comparable, dans son offre, et propose, en plus, des expéditions en Sibérie ou au Kamtchatka.

La liste est loin d'être exhaustive et ne concerne que les principales, qui proposent des sommets prestigieux de 8000 mètres. Mais, pour les projets ambitieux, les grands noms restent toujours une garantie.

Les 8000 sont cependant loin de représenter l'essentiel des expéditions commerciales et de nombreuses petites agences et même des bureaux de guides organisent également des ascensions de différents types.

Pour Jean-Luc Michod, du CAS Diablerets qui a parcouru les

montagnes du monde entier, les forums internet restent une source d'information intéressante pour choisir son prestataire. «Les organisateurs d'expéditions sont comme les restaurants. Si on y mange mal, ça se sait très vite, les gens en parlent sur la toile. C'est pareil dans ce domaine.» Comme il le rappelle, la qualité principale d'une agence est sa capacité à gérer les problèmes et les difficultés qui se présentent logiquement dans une expédition. «Comme dans n'importe quelle entreprise, je pense que c'est la compétence des sherpas, si on parle de l'Himalaya, qui reste le paramètre le plus important. C'est l'aptitude de l'agence à recruter les bonnes personnes qui fait la différence, ce qui implique une excellente connaissance du pays. J'ai parfois vu des situations douteuses de ce point de vue.»

Les autres solutions

Jean-Luc Michod rappelle encore qu'il est possible de recourir à une agence pour organiser uniquement la logistique d'une expédition. Et de faire le sommet par ses propres moyens. C'est d'ailleurs la méthode qu'utilisent tous les grands alpinistes. Car s'occuper du recrutement de sherpas ou courir les administrations pour obtenir des permis ne sont pas forcément les tâches les plus intéressantes. «Quand j'ai fait l'Aconcagua, nous avons tout organisé nous-mêmes. Nous avons loué des services au fil de notre expédition, tels que le portage à dos de mules ou l'accès à tente mess au camp de base.» L'alpiniste, qui a fait une tentative de l'ascension du Shisha Pangma en 2001 rappelle encore que les expéditions ne sont pas forcément très attrayantes, au-delà de l'objectif final. «Faire une «expé», c'est attendre, marcher, se reposer. Ce n'est donc pas passionnant. On doit s'acclimater et attendre la bonne fenêtre météo. C'est très contraignant et ça peut être ennuyant à certains moments. Pour découvrir un pays, je pense que les treks peak sont beaucoup plus intéressants. Ils consistent en un trekking qui permet de s'acclimater avec, en cours de route, un ou plusieurs sommets.»

Ce propos est corroboré par le guide valaisan Xavier Fournier, qui préfère les voyages-expéditions, plus riches et organisés localement. «Ce secteur est intéressant et offre une dimension plus humaine que l'«expé» commerciale classique. Je suis partisan de ces genres de voyages qui regroupent des gens qui se connaissent, qui ont, la plupart du temps, suivi quelques sorties de préparation et associent découverte, culture autochtone, nature et sport sans forcément glaner l'exploit.»

yosemite =
+ de conseil
+ de service
+ de suivi

lausanne
zermatt
vevey

YOSEMITE
www.yosemite.ch

s'équiper montagne

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

SENTIER DE DÉCOUVERTE GÉOGRAPHIQUE 11

LES HAUTS DE CHAMOSON

A la découverte de la Dent de Chamosentse

La nature a doté la commune de Chamoson (VS) de curiosités géologiques uniques. Ce livret-guide présente un boucle pédestre de 6h de marche entre 1900 et 2547 m d'altitude.

CHF 20.- le livret (frais de port inclus)
70 pages largement illustrées

CHAMOSON
TERRE DE CULTURE

027 306 50 06 - www.chamoson.ch

Free Access Card

De juin jusqu'à octobre, les trois stations des Alpes vaudoises offrent un passeport magique à tous leurs visiteurs, lequel permet l'utilisation illimitée de tous les transports alpins, des infrastructures sportives et l'accès sans restriction aux activités ludiques et culturelles. Cette carte Free Access (libre accès) est offerte à tous, dès une nuit passée dans l'une des trois destinations. Pour les visiteurs d'un jour, elle ne coûte que 10 fr. (offerte pour les moins de 9 ans).



Il y en a pour tous les goûts, loisirs à vivre en famille, randos thématiques et transports alpins gratuits pour les marcheurs, ou encore sensations fortes pour les amateurs d'adrénaline, la Free Access permet à chacun de savourer l'été. Initiation au golf face au Mont-Blanc, paddle au pied d'un glacier, descente en trottin'herbe sur les pentes escarpées de Villars, fous rires au Gryon Parc et parcours accrobranche des Diablerets ne sont que quelques-unes parmi les 30 gratuits qui vous sont offertes.



Plus d'infos sur: www.free-access.ch

Office du tourisme de Villars

- Tél. 024 495 32 32 / www.villars.ch

La Maison du tourisme - Gryon

- Tél. 024 498 00 30 / www.villarsgryon.ch

Office du tourisme - Les Diablerets

- Tél. 024 492 00 10 / www.diablerets.ch



Avez-vous remarqué le grand panneau «Parcs suisses» dans le passage sous-gare à Lausanne, côté est? Plus agréable à regarder que les habituelles réclames pour des produits de lessive ou du prêt-à-porter...

Le présent article, extrait d'une brochure de présentation des parcs suisses, est une invitation à découvrir le site www.paerke.ch et à visiter l'un ou l'autre d'entre eux.

Les parcs suisses rassemblent d'authentiques paysages naturels et ruraux, souvent façonnés par l'homme dans le respect de son environnement. Ils forment des habitats intacts, largement diversifiés et très dynamiques. Fiers de leur patrimoine naturel et culturel, les habitants des communes de ces parcs s'engagent, aujourd'hui, à préserver activement ces richesses et à les utiliser avec respect. A leurs yeux, le parc a une double mission: promouvoir l'économie régionale et renforcer l'identité et la cohésion de la région.

Les parcs vous offrent une large palette de découvertes: une nature intacte, de délicieuses spécialités du cru, des histoires fascinantes et un contact avec une population dynamique.

On distingue trois catégories de parcs.

- **Le parc national** possède une zone centrale dans laquelle la nature évolue librement, avec sa propre dynamique. Dans sa zone périphérique, le paysage rural est entretenu et géré durablement.
- **Le parc naturel régional** a deux objectifs: d'une part, maintenir et mettre en valeur les richesses naturelles et, d'autre part, promouvoir le développement économique durable de la région.
- **Le parc naturel périurbain**, situé à proximité des agglomérations, offre des biotopes intacts

à la flore et à la faune. Sa zone périphérique propose des activités de découverte de la nature aux citadins.

Le Parc national suisse a une propre loi qui existe depuis bientôt cent ans. Les bases légales pour les parcs suisses sont entrées en vigueur le 1^{er} décembre 2007. Elles se trouvent dans la loi fédérale sur la protection de la nature et du paysage (LPN) ainsi que dans l'ordonnance sur les parcs (Oparcs).

Le site www.paerke.ch indique l'emplacement de ces parcs sur la carte suisse ainsi que leur catégorie. Près de chez nous, deux parcs sont «en exploitation» depuis peu de temps. Il s'agit du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut (2012) et du Parc naturel régional Jura vaudois (2013). Un parc naturel périurbain est en projet avancé dans la région lausannoise.

Petit commentaire en guise de conclusion: il est certes réjouissant que la Suisse se préoccupe de préserver des îlots de nature relativement intacte, qu'elle se dote d'une législation favorisant la création et le maintien de ces parcs et qu'elle prévoit des moyens financiers (modestes) dans ce but. Mais on peut aussi y voir une très maigre compensation pour un développement «en rouleau compresseur», avec ses innombrables atteintes au paysage.

Pour la Commission environnement,
Alexis Bally

Intéressé(e) par le développement durable, venez nous rejoindre à la **Commission environnement** de la section.
Informations: Annelore Kleijer - 079 228 54 30



Sommet du Blüemlisalphorn (3661 m) vu depuis la WyssiFrau (3648 m)



Langue glaciaire du Blüemlisalp



Vue d'ensemble de la traversée du massif de la Blüemlisalp. De gauche à droite, le Morgenhorn (3623 m), la WyssiFrau (3648 m) et le Blüemlisalphorn (3661 m)

L'esthétique traversée de la Blüemlisalp (3661 m)

TEXTE ET PHOTOS DE GUILLAUME EMARESI ET GEORGES SANGA

Lorsqu'on évoque les Alpes bernoises, les premiers sommets qui nous viennent à l'esprit sont en général l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau - la fameuse «trilogie des bernoises». Pourtant, non loin de là, une trilogie moins connue mérite, elle aussi, un détour: le massif de la Blüemlisalp. Ce massif tire son nom d'une légende selon laquelle l'alpe, autrefois fleurie, aurait été transformée en «désert de glace», en guise de châtiment envers des propriétaires dépensiers et surtout impies. Il se compose de trois principaux sommets, le Morgenhorn (3623 m), la WyssiFrau (3648 m) et le Blüemlisalphorn (3661 m). Ces sommets se caractérisent sur les versants N par de belles faces glaciaires et, au S, par d'imposantes falaises calcaires. De ce fait, leur traversée constitue un itinéraire esthétique, car très aérien, comparable aux traversées du Lyskamm ou des arêtes de Rochefort. Cette course ne comporte pas de difficultés techniques majeures (cotations AD), mais son parcours est long (~2 km) et nécessite une technique de cramponnage irréprochable, surtout si la glace est apparente. La vigilance est aussi de mise quant aux nombreuses corniches qui ornent la face S. Cet itinéraire peut se faire dans les deux sens, la traversée W-E se combinant parfaitement avec l'ascension de la face N du Blüemlisalphorn. Cependant, la descente de l'arête E du Blüemlisalphorn peut s'avérer délicate, selon les conditions. C'est pourquoi, la majorité des cordées suivent la direction E-W, les descentes étant plus «confortables».

Le point de départ idéal est le village de Kandersteg. La montée à la Blüemlisalphütte (2834 m - 138 places) permet de découvrir l'extraordinaire décor de l'Oeschinensee, un des plus grands lacs alpins de Suisse, lové au pied des falaises du Blüemlisalphorn et du Doldenhorn. Grandiose! Il est possible de rejoindre ce lac soit par la route longeant l'Oeschibach, soit par une télécabine



Guillaume Emaresi, Blüemlisalp

pour les plus pressés. Depuis la station supérieure, privilégier le sentier amont passant par Heuberg; la vue sur le lac et les sommets avoisinants est superbe. L'alpage d'Oberbärgli atteint, se diriger vers la moraine du Blüemlisalp, avec ses imposantes chutes de séracs, jusqu'au Hochtürli (2778 m). De ce col, on gagne rapidement la cabane. Le lendemain, l'approche commence par un court sentier cairné qui permet de prendre pied sur le glacier qu'on remonte jusqu'au Blüemlisalpsattel. De ce plateau, on oblique à gauche en direction du Morgenhorn, sommet qu'on atteint par sa raide épaule NW (groses crevasses). Du sommet, continuer en direction SW-W par une arête neigeuse, d'abord large et facile, puis devenant assez raide et aérienne. Quelques pas de mixte faciles permettent de gagner la WyssiFrau. En cas de problèmes, l'arête NW de cette dernière est l'ultime échappatoire possible. Poursuivre sur l'arête SW en mixte, puis descendre des pentes raides en neige/glace jusqu'à un petit col (3550 m). L'arête devient alors très aérienne. Du col, franchir quelques ressauts d'abord rocheux (passages de III, tiges en fer), puis neigeux jusqu'au sommet du Blüemlisalphorn. Le panorama sur les Alpes bernoises et valaisannes est unique. Du sommet, descendre l'arête NW d'abord neigeuse, puis en rochers instables (II, dalles lisses, tiges en fer) jusqu'au Rothornsattel (3178 m). De là, continuer en direction E et remonter à la selle située entre l'Ufem Stock et la WyssiFrau. On rejoint, alors, l'itinéraire de montée qu'on suit jusqu'à la cabane, où l'apéro vous attend. □



Blüemlisalphorn (3661 m) (Kandersteg)

Cartes	CN 1248 Mürren, 264 Jungfrau
Topos	Guide CAS des Alpes bernoises, U. Mosimann Guide CAS Par-delà les cimes, D. Coulin, B. Leuthold, S. Maire «Sommets des Alpes suisses», S. Maire Hochtouren Topoführer Berner Alpen, D. Silbernagel & S. Wullschlegler
Matériel	Piolet, crampons, casque, corde de 50 m, matériel de sécurité, quelques vis à glace, dégaines et sangles
Point de départ	Kandersteg, accessible par Berne et Spiez, ou par Brigue, Goppenstein et l'ancien tunnel ferroviaire du Lötschberg
Accès	Par la route, en longeant l'Oeschinenbach ou la télécabine (http://www.oeschinensee.ch/sommer/gondelbahn/), puis le sentier de Blüemlisalphütte (6 heures depuis Kandersteg, 4 heures depuis l'Oeschinensee)
Horaires	Blüemlisalphütte - Morgenhorn : 2 heures 30 Morgenhorn-Blüemlisalphorn : 3 heures Blüemlisalphorn-Blüemlisalphütte : 2 heures 30
Difficultés	AD
Dénivellation	830 m
Périodes	été-automne

Reproduit avec l'autorisation de swisstopo



Bien choisir sa corde et son sac à corde

On différencie trois genres de cordes dynamiques utiles en montagne: à simple, à double et jumelée. Chacune de ces cordes est développée pour une utilisation assez spécifique et sera plus confortable, plus sûre et plus durable pour son usage.

La corde à simple (montagne, via ferrata, escalade dite «sportive»), de 8,7 mm à 11,5 mm, est facile à prendre en main et à manipuler. Elle est légère et plus adaptée à l'assurage dynamique. Les petits diamètres, moins de 9,3 mm, peuvent avoir la triple homologation - à simple, à double et jumelée - (photo 1). Ces cordes, très confortables pour les courses classiques, où poids et encombrement sont décisifs, peuvent aussi être utilisées en grimpe, dans une pratique de performance. A l'inverse, on s'orientera vers des diamètres plus importants avec un pourcentage de gaine élevé (de 10 mm à 11 mm) pour une utilisation intensive en salle ou les collectivités. Pour une corde polyvalente et robuste en utilisation classique falaise, salle mais aussi course d'arête, on choisira des diamètres compris entre 9,5 mm et 10 mm (photo 2).

La corde jumelée s'utilise toujours ensemble (on mousquetonne les deux brins). Elle est, comme la corde à double, adaptée à l'escalade alpine en longue voie.

La corde à double (photo 3), qui présente l'avantage de pouvoir être mousquetonnée séparément, diminue les frottements, le tirage ainsi que la force de choc sur les points d'assurage.

En plus des propriétés propres à chaque groupe de cordes, les fabricants ont développé différents traitements ou constructions qui vont modifier leurs propriétés.

Ils travaillent sur l'optimisation des propriétés de résistance et d'absorption des chocs (Millet avec la construction «Triaxale», Beal avec la construction «Unicore», Mammut avec le «coating finish»...) permettant d'augmenter la durée de vie.

Les traitements dry évitent à la corde de se gorger d'eau en utilisation montagne et limitent l'usure en grimpe, en protégeant la corde de la poussière. On distingue deux sortes de traitement: l'imprégnation par trempage ou brin par brin, de l'âme jusqu'à la gaine pour un traitement vraiment durable (Dry Cover Beal).

COMMENT CHOISIR

Dans un souci de sécurité, on recommandera d'avoir une corde avec le milieu marqué ou, mieux, avec une technologie «Duodess» (le motif et la couleur changent au milieu de la corde). Il existe également des cordes dont la texture devient différente en bout de corde.

Le diamètre dépend du niveau des grimpeurs, plus la corde est fine, plus elle est confortable à grimper, mais plus elle demande de maîtrise à l'assurage. Plus le diamètre est élevé plus durable sera la corde. Ainsi, une corde de diamètre important sera très robuste et adaptée à une utilisation avec beaucoup de frottements (type moulinette).

La longueur, en grimpe, on choisira une corde entre 70 m (suffisant pour la majorité des voies en Suisse) et 80 m pour les cordes à simple et entre 50 m et 60 m pour les cordes à double.

Le budget, compter entre 160 fr. et 350 fr. pour les cordes à simple et entre 150 fr. et 280 fr. pour les cordes à double, en fonction des traitements, du diamètre, de la construction et de la longueur.

Le conseil du spécialiste, pour limiter l'usure de la corde, on peut la brosser régulièrement avec une brosse spécifique, mais aussi, si elle est sale, la laver à la main ou à 30° C à la machine avec une lessive adaptée, comme Rope Cleaner de Beal. On peut aussi remarquer le milieu, s'il n'est plus très visible, avec une encre spécifique.

Il faut également penser, dans son budget, au **sac à corde**. Composé d'une bâche et d'un sac à porter en bandoulière ou sur le dos (photo 4), il est indispensable en escalade pour une protection efficace de la corde contre la poussière, le soleil et l'humidité et évite le pliage. Il peut multiplier par deux sa durée de vie. Son prix est variable, de 35 fr. pour les modèles basiques à 200 fr. pour les modèles sacs à dos plus évolués.

Il est recommandé de changer de corde après dix ans sans aucune utilisation, cinq ans en utilisation moyenne et tous les ans, voire bien moins, pour ceux les pratiquant très régulièrement (deux à trois fois par semaine).

Toute l'équipe de «Passe Montagne» vous souhaite une bonne saison et bonne grimpe.



Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4



La montagne pour se retrouver

Membre de la section depuis 1991, Myrtha Hutter a longtemps été une grande adepte des courses d'endurance, qu'elle a réalisées un peu partout dans le monde. Une façon de se mesurer à elle-même et de repousser ses propres limites.

TEXTE SYLVIE ULMANN

Myrtha Hutter a passé les dix-huit premières années de sa vie dans le canton de Saint-Gall, «dans la vallée du Rhin», précise-t-elle. Un détail qui fait toute la différence, car il souligne qu'elle vient de la campagne, et non de la ville. En 1979, elle arrive à Lausanne pour apprendre le français. Elle ne quittera plus la Suisse romande. Et c'est donc dans la langue de Ramuz qu'elle a fait ses premiers pas au Club Alpin, où elle est entrée en 1991.

Quand elle n'est pas à la montagne, Myrtha Hutter travaille dans un salon de coiffure à Lausanne. «Mon entrée au CAS correspondait aussi à un besoin de retrouver la nature et le calme. Je souhaitais également rencontrer de nouveaux amis avec lesquels je pourrais faire des promenades en montagne.»

Elle commence par... le cours «varappe et glace»! Un véritable défi pour elle qui souffre de la peur du vide! Elle a néanmoins pris goût à la marche sur glacier, mais moins à l'escalade. «On peut apprivoiser cette crainte dans une certaine mesure, à condition de s'y confronter régulièrement. On apprend à la gérer, on prend confiance en soi. Le tout est de trouver sa limite.» Dans ce contexte, souligne-t-elle, «le groupe aide énormément. Mais c'est encore avec un guide qu'on va le plus loin.»

Lors de ce cours, elle rencontrera aussi celui qui deviendra son compagnon. Et puis, c'est le drame: il perd la vie dans l'Himalaya. Avec une amie qui a également perdu un proche dans les mêmes circonstances, elle fera son premier voyage dans cette région, sorte de pèlerinage sur les traces des disparus. Et c'est un autre coup de foudre, pour une région et son impressionnante nature, ainsi que pour un peuple: «Faire la connaissance de ces gens si simples, avec leur joie de vivre, alors qu'ils ne possèdent rien de notre richesse matérielle a été une révélation.» Elle y reviendra plusieurs fois, parcourant notamment le Népal, le Tibet, le Ladakh: «J'ai fait le tour du Kailash et je suis aussi allée au Zanskar.» Elle parraine d'ailleurs des enfants du coin - un garçon, qui a terminé ses études, et, maintenant, une fillette. Myrtha Hutter a également exploré d'autres continents, toujours sur le mode de l'endurance, sa force à elle. En Afrique, elle a fait le Kilimandjaro et marché dans le désert au Maroc. «Physiquement, le sable ressemble à la neige, car il y a aussi de petites avalanches», a-t-elle pu constater. En Suisse, elle pratique de préférence la peau de phoque, même si elle a dû lever le pied pour des raisons de formation. «Pendant dix ans, j'allais, tous les week-ends, à la montagne, quand la météo le permettait», se rappelle-t-elle. Haute route tant grisonne, tessinoise que valaisanne, autant de longs parcours exigeants réalisés dans leur variante hivernale. «Je sais que je vais atteindre le but, mais à mon rythme. Suivre un groupe est un stress. Je ne trouve pas mon plaisir dans la vitesse et je sélectionne les courses et les personnes avec qui je vais en montagne, selon ce critère.» Il lui arrive tout de même de jouer avec ses limites, comme cette fois où elle s'est lancée à l'assaut du Rimpfischhorn, un 4000 «où il faut chausser les crampons et faire de la varappe afin d'atteindre le sommet». Pour l'occasion, elle a bien choisi ses compagnons de cordée: «Je me suis mise entre deux excellents grimpeurs. Mais nous ne sommes juste pas arrivés au sommet», se souvient-elle. La faute au temps qui passe toujours trop vite et à la météo qui change si rapidement en montagne. Elle est aussi parvenue à atteindre l'épaule du Mont-Dolent et a suivi une formation de chef de course. «Je l'ai payée de ma poche, car je souhaitais la faire pour apprendre des choses pour moi, pas pour vraiment devenir chef de course», précise-t-elle. Cette énergique quinquagénaire vient d'emménager dans la région d'Yverdon-les-Bains, ce qui l'éloigne encore un peu de ses chères Alpes. «Mais je les vois quand je vais faire mon jogging», se console-t-elle. Et puis, elle peut se consacrer à une autre de ses passions, qu'elle a découverte à la montagne: la botanique. Lorsqu'elle n'arpente pas les sentiers, *Flora Helvetica* en main, elle s'occupe de son jardin. «Après tout, gratter la terre, c'est aussi une façon d'être proche de la nature», conclut-elle. □



Reflets de l'Aiguille-Verte dans la région du lac Blanc

Lorsque j'ai commencé la montagne, j'ai pris l'habitude de me munir d'un appareil photo, afin d'illustrer les itinéraires parcourus et de me remémorer les beaux moments passés dans ce vaste terrain que j'aime à explorer à pied, en tant qu'alpiniste et en splitboard.

Progressivement, le plaisir de prendre des photos et l'envie de ramener de belles images se sont développés dans ma pratique courante. C'est devenu une composante essentielle de mes sorties.

La montagne est belle à chaque saison pour qui sait l'apprécier et prendre le temps de l'observer. J'admire particulièrement les paysages enneigés, les couleurs de l'automne ou encore le lever du jour en haute montagne.

Plus d'informations et de photos sur <http://www.joelklay.net>

Joel Klay



Couleurs d'automne sous la Dent-de-Nendaz



Les mélèzes du Grand-Garde sous leur couverture hivernale



Bouquetin en montant à la Grande Jumelle



Grimpeur aux Chéserys



En montant à la pointe des Savoires



Campement au sommet du Wildstrubel



Brume aux Gais Alps



Les conseils du Dr Bobo

Les états d'épuisement dans les randonnées de montagne

Malgré une bonne préparation physique, il peut arriver à chacun d'entre nous de se trouver confronté à un état de fatigue prononcé, proche du malaise, lors d'une randonnée alpine. Quelles causes? Comment y remédier? Comment en prévenir la survenue?

Les causes

- La **déshydratation**: un effort soutenu provoque une perte hydrique qui peut se chiffrer en litres, surtout si les conditions atmosphériques provoquent une sudation importante.
- L'**hypoglycémie**: les réserves en sucre, indispensables au travail tant musculaire que cérébral, stockées sous forme de glycogène, correspondent à deux heures d'effort. Après cette période, un apport de sucre est indispensable, sous peine de malaise qui peut aller jusqu'à la perte de connaissance.
- Le **coup de chaleur**: l'effort musculaire produit beaucoup de calories qui doivent pouvoir être éliminées régulièrement notamment par rayonnement. Un habillement inadéquat bloque cette perte et la température corporelle augmente rapidement. Dès 39 à 40 degrés, le malaise est garanti, relativement durable et pas sans danger. (Ne pas confondre avec l'**insolation** qui correspond uniquement à l'échauffement de la calotte crânienne par le soleil et à des lésions méningées sous-jacentes éventuelles...)
- Les **facteurs psychiques** - notamment le **stress**

qui épuise notre réponse endocrinienne à l'effort physique, mais également le **surentraînement** peuvent mettre à plat nos réserves et notre résistance.

La prévention

Elle est en grande partie déterminée par les causes:

- S'hydrater régulièrement durant tout l'effort.
- Prendre des sucres lents les jours qui précèdent la randonnée et ingurgiter des sucres rapides (mais également des corps gras faciles à digérer si l'activité est de longue durée) pendant l'effort.
- Adapter son habillement de façon à maintenir une température corporelle adéquate.
- Bien préparer sa course en tenant compte de sa condition physique, de son itinéraire, prévoir et anticiper les éventuelles difficultés, démarrer lentement son effort, faire des arrêts réguliers, éviter d'être «dans le rouge».

Ces quelques remarques ne tiennent pas compte des problèmes de santé plus graves qui peuvent survenir comme des problèmes cardiaques (douleurs thoraciques vives) ou pulmonaires (peine à respirer soudaine et importante) nécessitant une interruption de l'effort immédiate et une évacuation médicalisée rapide...

Bonnes courses d'été à tous et «take care of yourself».

Dr Bobo

Publicité



Fenipic Plus a une action ciblée
EN CAS DE PIQÛRES D'INSECTES

Lisez la notice d'emballage.

Novartis Consumer Health Suisse SA

LA VIE DU CLUB

Bulletin de la section

Sommaire

Mémento Août - septembre 2014	22
Rambert - une étape importante	23
Nouveaux membres - décès	24
Infos des groupes et des commissions	25

Rapports	
Cascade des Ignes - depuis la Gouille	26
Tournelon-Blanc - en traversée	28
La Dôle - depuis Saint-Cergue	30
Allalinhorn - voie normale	32
La Fory - voie des «Singes»	34
La pointe nord de la Terrasse	35

Mémento

AGENDA AOÛT - SEPTEMBRE

Mercredi 27 août ▶

à 20 h: soirée récréative et culturelle → lire encadré

Mercredi 24 septembre ▶

à 20 h: soirée récréative et culturelle avec accueil des nouveaux membres → lire encadré

Sous-section de Morges

Mardi 28 octobre:

assemblée générale d'automne, à 19 h 30, au foyer de Beausobre, suivie (vers 20 h 30) par une présentation intitulée «Les volcans d'Éthiopie (Afrique) et de Kamtchatka (Russie), avec le concours de Cathy Sigg.

Message du Comité des activités alpines

Nouveaux chef(fe)s de course

Toutes nos félicitations vont à:

- Alexandra Le Trionnaire: monitrice J&S randonnées
- Stéphane Lamothe: chef de courses hiver 1

Bravo et beaucoup de plaisir dans ces nouvelles fonctions!

Sortie géologique

Michel Marthaler, professeur de géologie, propose une sortie de deux jours en montagne, les 6 et 7 septembre 2014, dans la région de Chanrion. Le thème: «L'aventure de la formation des Alpes».

Le but est d'observer, sur le terrain, l'évolution des strates, très semblables à celles des vallées voisines. Nous passerons ainsi de l'Europe à l'Afrique en traversant l'océan pris en sandwich entre les deux continents lors de la formation des Alpes.

Prix environ 50 fr., selon la participation, en plus de la nuitée en cabane.

Inscriptions avant le 31 juillet 2014 auprès de monika.savary@bluewin.ch ou au 079 780 68 09.

Soirée récréative et culturelle d'août 2014

La Commission des archives et le Groupe de photographes animeront la soirée récréative et culturelle consacrée à la projection de films de Henri Wehrli, membre du Groupe de photographes:



«En kayak sur nos rivières: l'Orbe, l'Aubonne et le Toleure».

Passionné de sports aquatiques et de cinéma, Henri Wehrli a filmé, à la fin des années soixante, de nombreuses descentes en kayak sur les principales rivières de Suisse et de France.

Pour cette occasion, il sélectionnera, à notre intention, la descente de trois rivières bien connues, et parfois tumultueuses, l'Orbe, l'Aubonne et le Toleure.

Auriez-vous jamais pensé que ces cours d'eau, que les clubistes suivent à travers bois, sont en fait des lieux sauvages, isolés, enfouis dans la nature la plus exubérante? Saviez-vous qu'il existe, au pied du Jura, des canyons à l'instar de ceux du Colorado, des rapides dangereux, comme des plans d'eau pleins de poésie? L'aventure est à la porte du jardin pour qui sait la découvrir.

Henri Wehrli s'est plu à faire revivre par la pellicule couleur cette nature sauvage au fond de nos vallées, aux portes de nos bourgades, tout en nous faisant partager ce qui est parfois un véritable exploit sportif. Témoignage inédit, tout comme souvenir d'un temps passé, Henri accompagnera cette projection de commentaires techniques et de musique.

Que les amateurs de nature, de sport et de cinéma trouvent le temps de (re)découvrir ces témoignages.

En seconde partie, le Groupe de photographes organisera le traditionnel concours «Connais-tu ton pays?», animé par Alain Junod, président honoraire du groupe. Des lots récompenseront les clubistes les plus perspicaces.

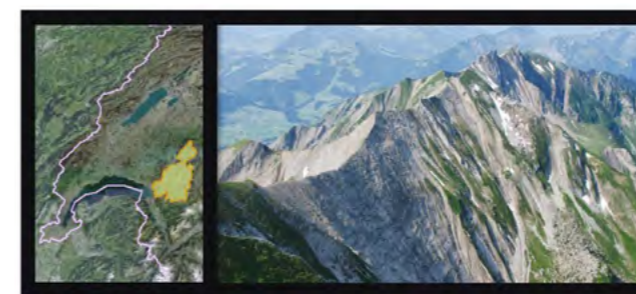
Nous souhaitons vous voir nombreux à cette présentation inédite et partager avec vous le verre de l'amitié.

Commission des archives et Groupe des photographes

Robert Pictet, président

Soirée récréative du mercredi 24 septembre, à 20 h, au local de la section

Parc naturel régional Gruyère Pays d'EnHaut - Mission et activités, présenté par Philippe Randin



Venez découvrir les trésors de cette région. Le parc couvre 503 km² et se trouve sur 13 communes. Il vise le développement du paysage et de la nature, mais prend en compte également le patrimoine bâti et la culture, le monde agricole et sylvicole ainsi que le tourisme, tout cela dans les lignes du développement durable pour le bien de tous les acteurs de la région.



Dernières nouvelles du projet de rénovation de la cabane Rambert

Le projet Rambert suit son cours et les commissions, respectivement de construction et de recherche de fonds, poursuivent leur travail.

Nombreux sont les contacts en cours qui nous font espérer de trouver des financements notamment sous forme de dons qui devraient alléger les charges ultérieures pour la section.

Nous comptons sur vous, nos membres, pour financer une part importante du projet!

Luc Anex, président

Soutenez notre action, faites un don

sur le CP 12-291397-0 IBAN CH71 0900 0000 1229 1397 0 de la Fondation Patrimoine Cabanes Alpines

Merci d'avance de votre générosité!

«Les dernières acquisitions de la bibliothèque»

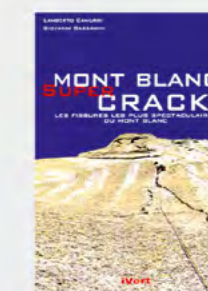
Hochtouren Westapen

Ce livre présente des courses classiques des Alpes valaisannes. La description d'une course est bien détaillée avec un texte agréable à lire, un tracé de l'itinéraire sur la photo, une carte. La préparation de la course en sera facilitée, car tous les détails sont donnés avec la description: inutile donc de chercher des compléments d'information ailleurs dans le livre. Une variante pour un sommet fait toujours l'objet d'une course à elle seule. La lecture est plus agréable et le choix d'une course plus facile. Bref, un livre qui s'adresse à tous, mais, plus particulièrement, aux alpinistes débutants.



Berner Alpen

Ce livre de poche recueille un nombre impressionnant de courses classiques et originales dans les Alpes bernoises. Les photos retiennent l'attention. Un croquis détaillé accompagne presque toujours une course. Le texte est réduit au minimum, rendant sa lecture facile pour un non-germanophone.



Mont-Blanc Super Cracks

«L8. 7b. La fissure de doigt en face à droite remonte sous le toit et en sort à droite avec coincement renversé. Belle!» Les auteurs ont sélectionné des itinéraires dans le massif du Mont-Blanc présentant un intérêt pour la grimpe en fissure. Les voies choisies ont toutes des relais équipés privilégiant la sécurité. Les longueurs en fissure sont décrites par le texte et bien détaillées sur les croquis. Les tailles de friends sont données en fonction des fissures. L'escalade en fissure est difficile et la majorité des voies présentées seront accessibles pour un grimpeur de 7a au minimum.

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Llorens Romà	Forel
F	Veya Luc	Lausanne
F	Grandjean Naïc	Lausanne
I	Mo Costabella Pierre	Lausanne
J	Niederhauser Loïc	Château d'Œx
F	Gutnecht François	Penthalaz
F	Serex/Gutknecht Murielle	Penthalaz
I	Maillard Nathalie	Lausanne
I	Kormi Kalle	Lausanne
I	Whitlock Sam	Lausanne
F	Edgar Andrew	Sullens
F	Edgar Maeva	Sullens
F	Edgar Evelyne	Sullens
F	Edgar Matteo	Sullens
F	Edgar Ewan	Sullens
I	Khodara Philippe	Lausanne
I	Squaratti Denis	Lausanne
I	Sharabi Nadav	Saint Cergue
I	Claus Jean	Préverenges
I	Barnier Quer Christophe	Prilly
I	Ciba Claudiu	Lausanne
F	Loquet Gérard	La Croix-sur-Lutry
F	Ambett Ranjeeta	La Croix-sur-Lutry
F	Jonathan Anshuman	La Croix-sur-Lutry
F	Jonaghan Tejas	La Croix-sur-Lutry
I	Lavanchy Martial	Dizy
J	Karlberg Nicholas	Le Mont Pèlerin
I	Blanc Olivier	Lausanne
I	Plouhinec Valéry	Bottens
I	Vallélian Claude	Sullens
I	Zanardo Chiara	Lausanne
J	Hlawiczka Nina	Grancy
I	Ylanen Anu	Pully
I	Luczak Magdalena	Lausanne
I	Mauthès Camille	Lausanne
II	Marcon Laure	Préverenges
F	Lemonnier Sandra	Vouvry
F	Lemonnier Jeremy	Vouvry
F	Lemonnier Norah	Vouvry
I	Baialardo Luca	Lausanne
I	Bourban Christophe	Nyon
I	Stecker Joël	Prilly
F	Serra Daniel	Lausanne
F	Prévôt Floriane	Lausanne
I	Besnard David	Montana
I	Bornand Esther	Lausanne
I	Viquerat France	Orbe
I	Ramil Antonio	Lausanne
I	Plattet Christophe	Le Mont-sur-Lausanne
I	Schapel Johannes	Lausanne
I	Mejetta Stefania	Ecublens
I	Ferrari Flavia	Lausanne
F	De Nuccio Rosanna	Lausanne
F	Pirollet Brice	Lausanne
I	Dorier Nils	Mézières
I	Jacquemont Nathalie	Lausanne

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

I	Dieppois Guennaëlle	Crissier
I	Pfyffer Iris	Pully
I	Doria Emanuela	Lausanne
I	Gervet Bruno	Eppesses
I	Herradi Jolanda	Chavannes-près-Renens
I	Di Florio Laurence	Champéry
I	Schmied Audrey	Lausanne
I	Verdie Yannick	Lausanne
F	Ouvrier-Buffet Thibaut	Lausanne
F	Thiéry Alexandre	Lausanne
I	Villiger Carole	Lausanne
I	Alfani Vicenta	La Conversion

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Pericou Jérôme	Payerne
I	Schulé Sylvain	Villarzel



DÉCÈS
Avec regret, nous donnons connaissance du décès de:

- ▶ **Jacqueline Gilliéron**
membre depuis 1939
- ▶ **François Hess**
membre depuis 1955
- ▶ **Gérard Firmin Surchat**
membre depuis 1974

La Section des Diablerets du Club Alpin Suisse recherche un(e)

Secrétaire de 50% à 80%

Profil :

- Travail à temps variable de 50% à 80% selon les charges de travail
- Proche des milieux de la montagne
- Expérimenté(e) dans la gestion d'un secrétariat de manière indépendante
- Notions de comptabilité
- Excellentes connaissances des outils informatiques courants et de la pratique des réseaux sociaux
- A l'aise dans les contacts personnels et faisant preuve d'initiative

Entrée en fonction souhaitée pour le 1^{er} novembre 2014.
Candidatures et prétentions de salaire à adresser à Jean Micol, vice-président jean.micol@gmail.com

Groupe Jeunesse - Cours de réanimation pour les moniteurs

28-29 avril à Lausanne, formateur Nicolas Simon

Participants: Clark, Oriol, Yolan, Sylvain, Patrick, Raymonde.

Vous passez une agréable soirée dans une cabane lorsque, soudainement, une personne s'étouffe avec de la nourriture et tombe à terre, inconsciente. Que faites-vous?

Votre camarade de cordée ou de randonnée se plaint d'une violente douleur à la poitrine, est-ce inquiétant ou non? Dois-je alarmer les secours?

Qu'est-ce qu'un AVC? Comment le repérer? Quels sont les facteurs de risques?

Vous ressortez une personne apparemment décédée d'une avalanche, faut-il entamer une réanimation? Pourquoi? Comment? Certains moniteurs de la Jeunesse sont maintenant formés pour faire face à de telles situations. Bien que chaque cas soit unique, il y a des lignes directrices qui permettent de faire au mieux et, parfois, de sauver une vie!



Au cours de deux soirées, organisées dans la petite salle de l'immeuble du CAS, six personnes ont pu se former aux gestes de base de la réanimation (massage cardiaque, ventilation et défibrillation) sur la personne adulte et l'enfant.

Des notions au sujet de l'AVC, de l'infarctus et des problèmes liés à la pratique de la montagne (mal aigu des montagnes, syndrome du har nais, hypothermie) ont également été enseignées.

Au final, ces deux soirs auront permis d'éclaircir beaucoup d'interrogations, de lever certaines craintes et d'échanger sur nos expériences vécues. Un très bon moment!

Personne n'est à l'abri de vivre une situation comme celles décrites plus haut, c'est pourquoi je vous encourage vivement à apprendre ou à réapprendre les gestes de base en cas d'urgence. Ils sont très simples, mais se doivent d'être entraînés, exactement comme la recherche au DVA ou le sauvetage en crevasse.

Le cours dont je vous ai parlé s'appelle «BLS-AED» (Basic Life Support - Automatic External Defibrillator) et dure six heures. Vous trouverez facilement des cours similaires sur l'internet, mais je suis à votre disposition pour toute question ou si vous êtes intéressé à suivre ou à organiser un tel cours.

Nicolas Simon, nsimon@tranquille.ch, 079 203 76 81



Petit lexique des termes employés dans les alpages

(repris de l'étude historique, géographique et toponymique de Charles Kraege) Suite de l'édition N° 3 mai - juin

- Abergement (L'):** transaction par laquelle le propriétaire d'un alpage le transmet à un amodiateur, sous condition d'une redevance annuelle
- Aboviner:** élever du bétail, hiverner les vaches
- Abréer:** abreuver
- Abrétir:** se munir...; se pourvoir de...
- Accruillener (S'):** s'accroupir
- Accueillir:** faire sortir le bétail de l'étable pour le mener à l'abreuvoir
- Achepte (L'):** la hache
- Acovainter:** emboucher
- Affans (les):** rétribuer pour un travail
- Affreter:** exploiter un alpage, mais aussi partager entre les consorts les fromages faits pendant l'estivage
- Asseter:** achever de traire les vaches
- Agîte (L'):** pâturage de printemps ou d'automne, avant ou après l'estivage
- Agouts, agots (Les):** bétail qui ne donne pas ou pas encore de lait
- Aïes, aïettes (Les):** le râble du porc
- Allécher:** donner du sel aux vaches
- Alouine (L'):** l'armoise mutelline (génépi)
- Alpage (L'):** la contenance d'un pâturage
- Assette (L'):** le tavillon, l'ancelle, le bardeau
- Atteler (S'):** s'habiller correctement pour aller à l'église
- Avelièrre (L'):** le rucher
- Azi (L'):** sorte de présure employée pour faire trancher le petit-lait lors de la préparation du séré
- Bacon (Le):** le lard
- Bagnolet (Le):** baquet pour le lait, large et peu profond pour recueillir la crème
- Ban (Le):** l'amende

LA VIE DU CLUB



Thomas dans la grotte de glace où se trouve le 1^{er} relai



Neil à la sortie de la 3^e et dernière longueur

CASCADE DES IGNES - DEPUIS LA GOUILLE

• 8 février 2014 • Chef de course et photos: Elia Deschenaux

En raison d'une météo capricieuse et du danger d'avalanche marqué au-dessus de 2000 mètres, la course initialement prévue à la cascade des Iignes (près d'Arolla) a été remplacée par une sortie à la cascade de Sévereu (au-dessus de Fionnay).



Elma, assurée par Thomas, arrive au 2^e relai

Nous voilà donc, ce samedi matin à 9 h 30, au parking devant l'Hôtel Grand-Combin de Fionnay, qui, pendant la saison hivernale, semble sorti tout droit d'un film de Stanley Kubrick (devinez lequel...).

Grâce à une ancienne trace encore en bon état (quoique recouverte d'une vingtaine de centimètres de neige récemment tombée), l'approche de la cascade a pu être faite à pied, sans raquettes ni skis.

Les bonnes conditions de glace ont permis aux deux cordées (Elia-Neil et Thomas-Elma) de franchir la cascade sans problèmes en trois belles longueurs. La première, facile mais longue (60 m à 70 degrés avec quelques passages plus raides) constitue un bon échauffement pour les avant-bras et les mollets. La deuxième, courte mais plus raide (20 m à 80 degrés) permet de se préparer à la troisième longueur, qui représente le crux de la voie. Pour finir, la troisième est faite d'un beau mur de 25 mètres à environ 85 degrés (avec quelques mètres verticaux pour le plaisir des avant-bras), suivie d'une dernière pente de neige de 10 mètres qui permet de reprendre le souffle avant d'arriver au dernier relai.



Neil et Elia profitent des seuls rayons de soleil de la journée avant de redescendre

Une fois arrivés en haut, il ne nous restait qu'à redescendre, ce que nous avons fait avec deux longs rappels de presque 60 mètres, dont le premier était assez aérien.

Après une petite pause thé et biscuits au pied de la cascade, en une trentaine de minutes de marche dans une neige devenue très lourde et où les enfoncements jusqu'à la taille étaient fréquents, nous avons retrouvé la voiture.

Elia



Neil arrive au 1^{er} relai



Thomas arrive au pied de la cascade en rappel

LES RAPPORTS



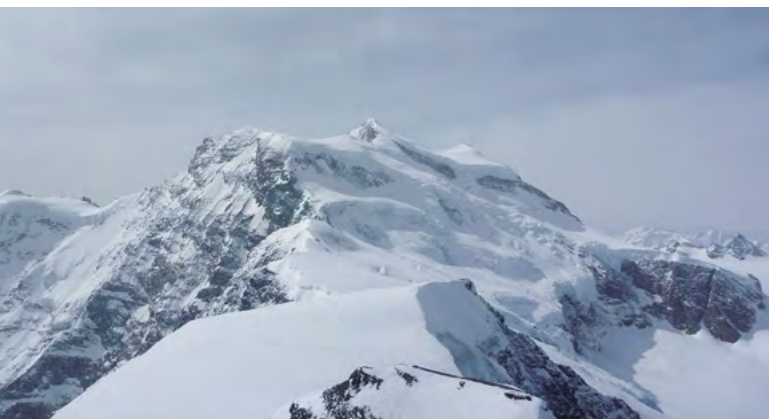
Montée à la cabane

TOURNELON-BLANC - EN TRAVERSÉE

• 29 et 30 mars 2014 • Chef de course: Eric Joye

Jour 1

Réveil (trop) matinal afin d'être à l'heure à notre point de départ à la gare de Puidoux-Chexbres. Après un bonjour général, nous partons, à 7 heures, pour Fionnay, avec un passage obligé «café-toilettes» au Relais du Grand-Saint-Bernard. Peu avant 9 heures, nous chaussons les skis et commençons notre ascension. La neige est très dure et nous devons rapidement mettre les couteaux pour éviter les glissades. Nous prenons vite de la hauteur. Le ciel est bien dégagé et on applique généreusement de la crème pour se protéger du soleil. Une petite pause à La Cougne (2141 m) pour un en-cas, puis entamons une petite descente chaotique d'environ 150 mètres avec les peaux pour rejoindre le bas du glacier. Nous apercevons enfin le Combin-de-Corbassière et, au fond, le Grand-Tavé et, à gauche, la cabane FXB. Eric nous fait la trace avec ses grandes enjambées; ce n'est pas évident de le suivre avec son physique de sportif et sa préparation à la PDG! Le Grand-Combin se dévoile également dans toute sa splendeur.



Notre voisin, le Grand-Combin

La chaleur est quasi «torride», tout le monde transpire et enlève ce qui peut l'être (dans la limite du raisonnable...). Certains auront même pensé à inventer un baudrier-string... Vers 12 heures 30, nous arrivons enfin à la cabane. Nous mangeons un morceau, buvons un verre de gamay valaisan et profitons d'un dortoir quasi vide pour faire une sieste bien méritée.

Jour 2

Nous nous levons à 5 heures 30, même si nous avons tout de même perdu une heure de sommeil à cause du passage à l'heure d'été...

Départ à la frontale, nous avançons sans problème grâce à la trace d'Eric et de Stéphane. Nous attaquons les pentes ouest sous les Mulets-de-la-Tsessette; cordées de trois, couteaux indispensables, neige soufflée assez pénible, pente bien raide, glace apparente par endroits, il ne faut pas tomber.



Sous les Mulets -de- la- Tsessette

A l'approche du col du Tournelon-Blanc (3541 m), ma peau se décolle - que du bonheur! Mais pourquoi faut-il que ça arrive maintenant? Mes deux acolytes de cordée, Stéphane et Olivier, sont adorables; nous faisons une pause peu après le col avec un superbe point de vue, séchage au soleil et recollage en cinq minutes. Nous retrouvons le reste du groupe et poursuivons, tous, jusqu'au pied du Tournelon, vers le point 3620 où nous mettons les crampons. Grâce au timing d'Eric, nous montons dans une neige facile. Quel bonheur d'arriver en haut! Tout le monde s'embrasse, photo de groupe, il fait beau. Les Français qui arrivent en même temps sont sympas!



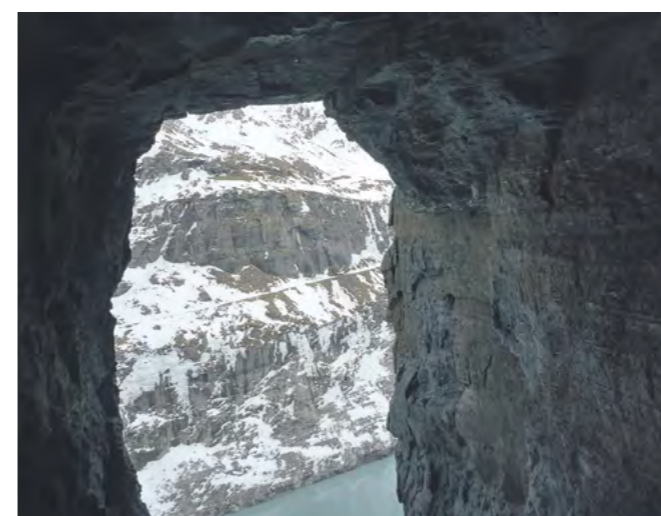
Olivier dans la pente sommitale



La joie au sommet



Descente sur le lac de Mauvoisin



Petit coucou depuis la galerie



Sur les terrasses au-dessus de Mauvoisin

Retour au dépôt de skis pour entamer les pentes sud-est du Tournelon. Vers 2948 mètres, nous bifurquons au nord pour rejoindre, par une succession de terrasses, la porte d'entrée de la galerie du barrage de Mauvoisin. Très spéciale, cette descente: longue (certains diront interminable...) et variée. D'abord, une neige de printemps franchement cool à skier (merci chef pour le timing), puis un petit goulet à moitié en glace (hi...hi, c'est rigolo mais suis soulagée de ne pas avoir à remettre les peaux) et, enfin, de belles pentes douces, non tracées jusqu'à la porte. C'est là que ça commence: quand on a l'impression qu'on est arrivé, on se relâche... Erreur! Après le pique-nique, petite marche d'environ 20 minutes dans la galerie didactique du barrage, peu éclairée, humide. Est-ce bien pour une sortie peau de phoque que j'ai signé? A la sortie, on remet les skis. Et c'est là qu'elle va achever plusieurs d'entre nous, cette loooooongue petite route menant à Fionnay, et vas-y que je pousse sur les bâtons, et vas-y que ça colle, passage de La Vacheresse, passage du hameau de Bonatchiesse, et vas-y que je repousse, petite montée traître, neige de nouveau bien collante... Interminable, j'veus dis!

On y prend tout de même un certain plaisir, car ça fait bouger les jambes. Sérieux: Eric et Stéphane ont une caisse d'enfer... mais comment font-ils donc?

Arrivés à Fionnay, nous prenons une bière rapide et efficace, et c'est dans la bonne humeur que nous entamons la route.

Merci à Josée, Samuel, Jasper, Stéphane, Olivier, Clark, Stéphane et Eric pour la super ambiance et une course à part, tant par ses paysages que par la variété du tracé.

Patricia, Olivier

LES RAPPORTS



LA DÔLE - DEPUIS SAINT-CERGUE

• 27 avril 2014 • Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

Cette fois-ci, Météo-Suisse semble certaine: dimanche, pluvieux toute la journée!

Je propose, d'entente avec mon adjointe, d'avancer d'un jour la course, puisque le samedi semble plus clément! Malheureusement, ce fut une erreur de ma part. J'aurais mieux fait de suivre mon instinct ou, plutôt, mon expérience qui, plus d'une fois, m'a montré qu'il vaut mieux attendre le dernier moment pour décider ce qu'on va faire...

Plusieurs participants se désistent alors pour des motifs divers et... respectables!

Nous nous retrouvons à huit aux Pralies avec les raquettes sur le dos, direction Fin-Château.

A travers la forêt, les racines et les névés, nous atteignons la Pointe-de-Fin-Château (1555 m). Le brouillard nous enveloppe déjà et nous ne voyons pas la Dôle qui, de ce point de vue et par temps clair, est magnifique. A la cabane du Poêle-Chaud, les choses empirent et le brouillard devient plus intense encore. Quelques chamois fantomatiques nous regardent (!) en se demandant probablement que diable nous faisons là! Nous continuons vers le col de Porte que nous avons quelque peine à trouver...

Surgit brusquement un couple de septuagénaires! Chapeau «tyrolien» et jumelles (!), le monsieur nous demande si nous avons vu des chamois. Acquiescement et, aussitôt, ils sont avalés par le brouillard...

Assis sous l'avant-toit du refuge du CAS de Nyon, nous cassons la croûte. Il fait froid et personne n'a envie de parcourir les 20 minutes qui nous restent pour monter au sommet de la Dôle. Nous décidons de descendre vers Couvaloup-de-Crans, ce qui fut fait rapidement et sans regrets... Pas tout à fait néanmoins. Cette première sortie, on l'aurait voulu printanière...

C'est depuis l'autoroute que, pour la première fois, nous apercevons la Dôle et son ballon caractéristique...

Merci à Anne, mon adjointe, ainsi qu'à tous les participants de leur bonne humeur!

Nicolas

P.-S.: A posteriori, je peux dire que le dimanche a été meilleur que le samedi et que les prévisions ont été justes mais... 24 heures plus tard.

Photos sur: <https://picasaweb.google.com/xanthopoulosnicosis>

VOTRE PUBLICITÉ

dans

Passion Montagne

IRL
Plus qu'une imprimerie

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

Francois Sports
MORGES - BREMBLENS

LE SPORT **365** JOURS PAR AN
WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH

SPORT SHOP
GRAND-RUE 62
1110 MORGES
021 801 33 33

WINTER SHOP
ZI LES CORBES 1E
1121 BREMBLENS
021 802 03 03

SURF SHOP
GRAND-RUE 90
1110 MORGES
021 801 33 33

Cave de la Crausaz Féchy

Féchy AOC La Côte Blanc
Cave de la Crausaz

70 cl. Fr. **7.50**
(+ Fr. -.40 verre repris)
prise à la cave

Vente directe à la propriété
Cave ouverte tous les jours
Lu - ven 7h - 12h / 13h - 18h
Samedi 8h - 12h / 14h - 17h

021 808 53 54 www.cavedelacrausaz.ch

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

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

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

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

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

MORAND ÉLECTROMÉNAGER SA

LES RAPPORTS



ALLALINHORN - VOIE NORMALE

• 12 avril 2014 • Chef de course: François Gindroz

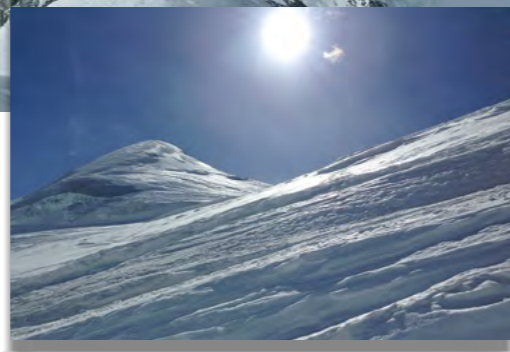
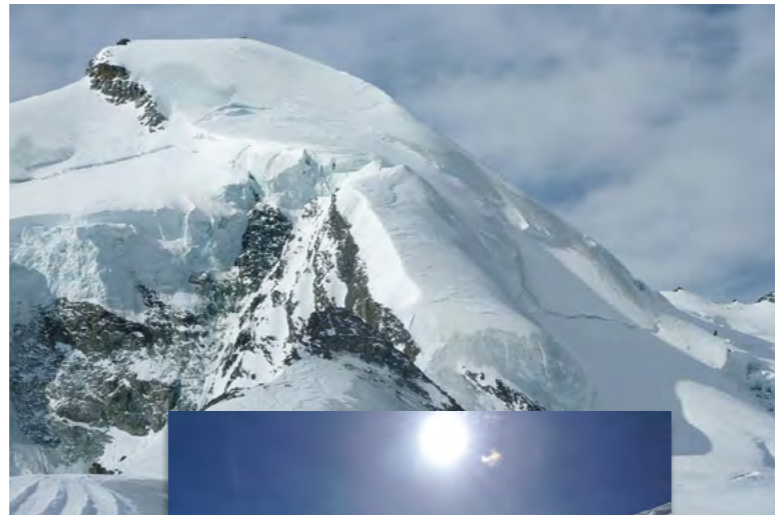
Haute-Route Impériale du 31 mars au 6 avril 2014

Six joyeux clubistes se sont levés de bon matin, en ce 12 avril, pour gravir les glaces de l'Allalin. Direction Saas Fee et montée veloce en métro alpin jusqu'aux 3500 mètres. Là, nous nous acclimatons gentiment au changement d'altitude autour d'un bon café dans le très design Threesixty Café. Le soleil brille et les sommets se détachent majestueusement sur le bleu intense du ciel. François et Ali nous nomment tous les sommets environnants. Quelle mémoire!

Mais nous ne nous contenterons pas d'admirer le paysage, l'Allalin et ses 4027 mètres nous attendent, alors, en route, petite troupe! Nous nous élançons, gentiment mais sûrement, en premier lieu sur le bord de la piste de ski, puis sur la trace de montée qui se découpe nettement sur les flancs du glacier. Les groupes de randonneurs se suivent en accordéon et notre progression est tout d'abord ralentie par des marcheurs en raquettes qui peinent sur l'étroite sente. Ils s'en écarteront finalement et nous continuons alors sans encombre jusqu'au col, où une brève pause ravitaillement s'impose.

Nous atteignons le pied du sommet, déjà garni d'une joyeuse ribambelle de skis.

A l'horizon, le Cervin se drape d'une épaisse brume et le soleil commence malheureusement une interminable partie de cache-cache avec une première avant-garde de nuages. Après une hésitation, notre chef de troupe décide néanmoins de nous mener jusqu'à ce sommet tant narré. Nous montons alors en



crampons jusqu'à la croix. Heureusement, les conditions d'accès sont excellentes. Pour la vue, ma foi, nous reviendrons! Quelle fierté d'avoir atteint ce premier 4000 pour les deux dames du groupe.

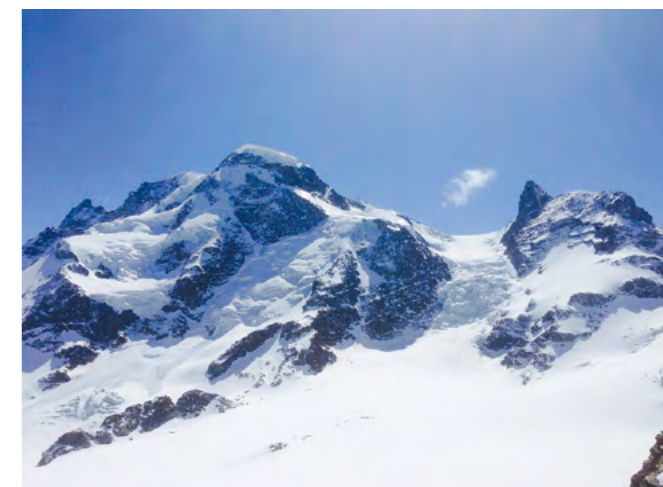
Le brouillard s'est, entre-temps, vraiment levé et nous redescendons en crampons jusqu'au col. Là, nous attendons une éclaircie pour retrouver la trace et nous faufler à skis



entre les crevasses. Le brouillard, de plus en plus épais, nous force à nous arrêter à plusieurs reprises et c'est avec un soulagement certain que nous retrouvons enfin la piste, dont nous suivrons docilement les piquets. Retrouvant une bonne visibilité, nous finissons la descente en beauté jusqu'à Saas Fee, appréciant le moelleux des pistes juste damées.

Fatigués mais heureux, nous terminons la journée en nous régaland d'un savoureux repas à St. Niklaus, fidèles à l'esprit convivial et épicurien cher à notre chef de troupe. Merci à François et à Maurice, son adjoint d'un jour, pour cette mémorable sortie!

Sandrine



LES RAPPORTS



Tanguy à la fin de la 4^e longueur (photo: Hansjoerg)



Elia dans la 5^e longueur (photo: Hansjoerg)



Suite des festivités à Dorénaz- Fabrice et Simon (photo: Hansjoerg).

LA FORY - VOIE LES SINGES

• 10 mai 2014 • Chef de course: Elia Deschenaux

Profitant d'un samedi largement ensoleillé, nous sommes partis à six pour une séance d'initiation à l'escalade sur une longue voie naturelle.

La voie choisie par Elia et Frédéric, la voie «Les Singes» (située entre Martigny et Sembrancher), se présentait comme une longue voie sans difficultés majeures et parfaite pour une première expérience. A l'exception de deux longueurs, cotées 5b et idéalement réparties sur le parcours (2^e et 5^e longueurs sur 8 à 9 au total), le parcours, longeant une arête, nous a offert une belle vue sur la vallée.

Après cette première ascension, la journée s'est poursuivie sur le site d'escalade de Dorénaz, en moulinette, sur des voies variant de 5b à 6a.

Malgré un temps menaçant, les ascensions se sont enchaînées jusqu'au bord du soir.

Simon

Les participants: Fabrice, Hansjoerg, Simon, Tanguy, Frédéric, Elia



L'équipe à la sortie de la voie (photo: Hansjoerg)



LA POINTE NORD DE LA TERRASSE ALTITUDE 2724 M

• 25 mai 2014

• Chef de course: François Gindroz, adjoint: Daniel Rapin

Bref portage au départ de la course

Après un réveil très matinal, puis un trajet bucolique, nous voici au barrage d'Emosson, skis aux pieds, petit bonnet pour les plus frileux et casquette pour les plus pressés!

Tout d'abord, nous marchons une trentaine de minutes, tout en descendant les quelques marches idéales pour un échauffement, puis en traversant le barrage. Ensuite, quelques pas dans la terre molle avec une légère odeur de printemps et encore dans la neige durcie par une nuit fraîche.

Une fois les sacs à dos fermés, nous partons pour trois heures de montée dans un rythme convivial qui nous permet d'admirer le paysage avec ses couleurs qui se transforment au fil des minutes. Tout au long de la montée, le soleil se montrera assez timide, mais, une fois au sommet, il sera plus généreux. Et quelle récompense pour les amoureux de la nature!

A présent, parlons de la descente! Superbe! Nous sommes au top au niveau timing et nous nous régalaons dans une neige aussi tendre que du beurre.

Le retour à pied, avec nos skis accrochés sur nos sacs à dos, se fait dans la gaieté et le souvenir plein les yeux d'une nature qui reste magique à travers le temps. Sans parler du bon moment passé en compagnie de personnes recherchant et partageant les mêmes sensations.

Un grand merci à François de nous faire partager sa passion et à Daniel, son adjoint si prévenant!

Catherine Curty



La joyeuse cohorte au sommet de la pointe N de la Terrasse



Le lac et le barrage d'Emosson



A louer, en plein centre-ville, deux salles de réunion



Grande salle: 16 m 80 x 13 m 60
Env. 150 places, 150 chaises, 30 tables
équipée d'un beamer et d'un accès Wifi.



Petite salle: env. 30 places,
équipée d'un tableau flipchart et
d'un beamer ainsi que d'un accès Wifi.

Renseignements du lundi au vendredi, de 08h à 12h, au
Secrétariat de la Section des Diablerets du Club Alpin Suisse CAS, rue Beau-Séjour 24 ·
Case postale 5569 · 1002 Lausanne · Téléphone: 021 320 70 70 · Fax: 021 320 70 74 ·
secretariat@cas-dialberets.ch