

Passion Montagne

Dossier

A l'apprentissage de la neige

Idée de courses

Pra-de-Cray (2198 m)

Journal de la section des Diablerets

Section lausannoise du Club Alpin Suisse

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

Club Alpin Suisse CAS

Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



LA MONTAGNE EST NOTRE PASSION TOUT COMME VOTRE SECURITE



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
www.cas-diablerets.ch

Locaux de la section

Stamm/Bibliothèque
Tous les vendredis, dès 19 h 30
à la Grande salle/Entrée côté rue
Charles-Monnard

Président de la section

Jean Micol, tél. 079 573 93 27
E-mail: jean.micol@cas-diablerets.ch

Secrétaire général

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

Secrétariat et administration

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

Rédaction

E-mail: redaction-pm@cas-diablerets.ch

PostFinance

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

Annonces publicitaires

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

Tirage

4200 exemplaires

Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Georges Sanga –
Teysachaux et Moléson au crépuscule
de janvier

Délai rédactionnel N° 2 2016

4 février 2016



Quelle évolution, quelle vision pour ton Club?

2015 s'éclipse, 2016 entre en scène...

2015 a vu se réaliser un projet extraordinaire: la rénovation et l'agrandissement de la cabane Rambert.

2015 a eu pour cœur d'activité quelque 500 courses conduites par les chefs de course, les bénévoles de la section, des sous-sections, des groupes, tels que la jeunesse, les Mercredistes et les Jeudistes.

2015 a permis d'évaluer les médias et les activités du Club. Le point fort des médias: le magazine *Passion Montagne*. Un point à améliorer: le décalage de l'offre et de la demande relative aux courses et aux cours. Les chefs de course font leur possible pour y remédier, mais cela ne se fera pas en un jour.

2015 a vu (re)naître la possibilité de parrainage des nouveaux membres, afin de faciliter leur intégration au sein du Club.

Il y a lieu aussi de signaler l'exposition de magnifiques photos dans la Grande salle, la belle expédition dans le massif des Ecrins effectuée par la Jeunesse et, encore, la production de la Musique d'Anzeide au palais Stockalper de Brigue.

Mes vifs remerciements s'adressent à tous les bénévoles qui ont œuvré aux nombreux projets de la section principale et des sous-sections.

La mission, les valeurs et la Charte du Club ont également été actualisées et adoptées lors de l'assemblée générale de printemps. Je te suggère de les consulter dans le «Carnet du Club», joint à ce magazine.

Mais, au fond, quelle est l'ambition ou la vision de ceux qui ont la responsabilité du Club? C'est tout simplement: *te faire pleinement apprécier la montagne et, bien entendu, le Club sous ses divers aspects!* Les membres du Comité œuvrent, tous, dans ce sens et comptent aussi sur ta contribution bénévole.

Et en 2016? Deux grands projets: l'inauguration de la cabane Rambert (les 16 et 17 juillet – à mettre dans ton agenda) et la réalisation de la passerelle menant à la cabane Mountet.

Que, en 2016, tu puisses avoir la joie de partager de belles courses, d'être enchanté par la montagne et le Club.

Jean Micol

SOMMAIRE NUMÉRO 1 2016

► Magazine

Actu Vincent Gillioz 4
Dossier A l'apprentissage de la neige 6
Conseil matos Ski: de la pratique ultraspportive à la free rando 10
Idée de courses Pra-de-Cray (2198 m) 12

Environnement

Cabanes: le traitement des eaux usées 14
Portrait Alain Peter 15
Portfolio Photos de l'expo de la Grande salle 16
Conseil santé Alimentation et courses de ski-alpinisme 18
► La vie du club
Sommaire détaillé 19

TEXTES ET SUJETS: VINCENT GILLOZ

El Niño libéré

Les grimpeurs Jacopo Larcher et Barbara Zangerl (Italien et Autrichienne) ont libéré la voie «El Niño» à El Capitan, rocher mythique de Yosemite. Cotée 5.13c/8a +/AO, cette classique n'avait encore jamais été franchie en libre. Le couple de grimpeurs a réussi cet exploit en novembre 2015 et a passé huit jours dans la falaise pour venir à bout de cette fameuse ligne de 800 mètres. «C'était une des plus extraordinaires expériences de ma vie, et j'étais la personne la plus heureuse du monde de pouvoir la partager avec Jacopo», a déclaré Barbara au terme de son ascension qui restera, sans aucun doute, dans les annales..



Photo © François Lelieur

Un pont de solidarité entre les Alpes et l'Himalaya



Photo: norlha@Norlha

Le célèbre alpiniste suisse Jean Troillet, summitter de dix 8000 et premier à avoir descendu la face nord de l'Everest en snowboard, donnera une conférence à la Grande salle du CAS Diablerets à Lausanne, le 18 février 2016, à 19 heures. Cet événement est organisé dans le cadre d'un partenariat entre notre section et l'ONG Norlha, dont le but est de récolter des fonds pour soutenir la population himalayenne au Népal, frappée par les tremblements de terre. Les billets sont disponibles sur le site de Norlha pour 29 fr. Les membres du CAS, bénéficient d'une réduction de 10 fr. s'ils acquièrent leur entrée via le site www.cas-dialberets.ch/troillet avant le 31 janvier. Rendez-vous sur le site www.norlha.org pour en savoir davantage sur l'organisation et ses activités.

Helvetia Nordic Trophy, les Mosses

Le plateau des Mosses – La Lécherette – se prépare à accueillir une manche de l'Helvetia Nordic Trophy. Le rendez-vous est donné le dimanche 10 janvier 2016. A cette occasion, tous les jeunes athlètes suisses seront au rendez-vous. La petite station, reconnue pour son offre de ski de fond et pour être le théâtre régulier d'événements nordiques, se réjouit d'organiser cette rencontre. L'événement est mis en place en collaboration avec «Les Goupils», ce groupement de ski de fond qui compte plus d'une trentaine de jeunes fondeurs des ski-clubs des Diablerets, de Château-d'Œx et des Mosses. L'Helvetia Nordic Trophy est la plus grande série de compétitions destinée à la relève helvétique dans les disciplines nordiques. Une opportunité pour les enfants de la Suisse entière de se mesurer entre eux, cela dans un esprit familial.



Photo: programme CSOR



Photo: Strongmanrun - Serge-02

Strongmanrun winter, à Villars-sur-Ollon

Une édition hivernale de la fameuse course d'obstacles festive Strongmanrun, se tiendra à Villars-sur-Ollon le 16 janvier 2016. Cette épreuve, qui ne ressemble à aucune autre, s'est tenue pour la première fois à Münster en Allemagne, en 2007, et est devenue, depuis, la course d'obstacles la plus spectaculaire d'Europe. En 2014, l'événement a mobilisé pas moins de 50 000 participants sur l'ensemble des étapes qui se déroulent entre la Belgique, l'Allemagne, la France, les Pays-Bas, l'Autriche, le Luxembourg et la Suisse. Le parcours, qui commencera au centre du village, grimpera à flanc de montagne dans la forêt jusqu'au col de Soud avant de redescendre sur Villars. L'humoriste valaisanne Sandrine Viglino a d'ores et déjà annoncé qu'elle relevait ce défi sportif. L'ancien champion suisse de judo Sergei Aschwanden sera également de la partie.

Nocturne Diablerets-Isenau

La désormais classique course nocturne de ski-alpinisme Diablerets-Isenau se disputera le 19 février 2016. L'épreuve, ouverte à tous, compte plusieurs catégories: enfants, dames, séniors, raquettes, afin que chacun trouve le groupe adapté à son niveau et à ses objectifs. La dénivellation est de 539 mètres, et les meilleurs terminent la course en moins d'une demi-heure. Le départ sera donné à 19 heures 30 au centre du village, et les participants doivent évidemment prendre une lampe frontale avec eux! Les accompagnants sont les bienvenus et peuvent utiliser gratuitement la télécabine, à cette occasion. Un vin chaud est offert à l'arrivée et les coureurs peuvent profiter d'une «spaghetti party» au Restaurant d'Isenau, avant de redescendre à la station.



Photo: IFC-1944.R



Photo: Meaudre 2015-16-DR

Un air d'Alaska aux Diablerets et à Gryon

La TransAlp vaudoise, épreuve de mushers, se disputera dans les stations des Diablerets et de Gryon du 4 au 7 février. La course est la première du genre uniquement réservée aux pures races: husky de Sibérie et malamute de l'Alaska, le samoyède et le groenlandais. Une vingtaine d'attelages sont attendus pour cette rencontre réputée très physique et technique, avec beaucoup de dénivellé et des dévers difficiles. La course compte quatre étapes dont la plus longue fait 23 kilomètres. Plusieurs animations sont prévues en marge de la partie sportive. Une belle occasion de découvrir une discipline de montagne encore peu connue dans nos contrées.

L'actu des livres



Le Calendrier des cabanes

Le CAS central publie, pour l'année 2016, son Calendrier des cabanes au format paysage. On trouve douze des plus belles cabanes de Suisse dans un cadre évidemment exceptionnel.



Les grands sommets de Suisse

Les 48 sommets de plus de 4000 de Suisse constituent les points d'orgue de nos Alpes, le couronnement de la haute montagne. On trouve, parmi eux, des célébrités comme le Cervin, le Finsteraarhorn, le Mont-Rose ou le Piz Bernina, mais aussi des perles inconnues comme le Stecknadelhorn, les Jumeaux-du-Breithorn ou le Combin-de-la-Tsessette. En leur honneur, le CAS publie un ouvrage qui les regroupe tous.



Anniversaire chez Guérin

100 portraits, 100 auteurs, et donc 100 cordées, pour fêter les 20 ans des livres rouges et créer l'événement dans l'univers de la montagne. Ainsi se rencontrent Erri de Luca et Paul Preuss, Sylvain Tesson et Patrick Edlinger, Jean-Christophe Rufin et Tita Piazz, Philippe Claudel et Catherine Destivelle, Reinhold Messner et Hermann Buhl... Ces 100 cordées réelles ou virtuelles forment, en 560 pages, une constellation jubilatoire et bientôt incontournable!



Alpine Exposures

Le photographe de montagne Jon Griffith, réputé comme l'un des meilleurs du monde, publie un magnifique ouvrage intitulé *Alpine Exposures*. Alpiniste accompli, l'auteur, qui a notamment travaillé avec Ueli Steck, nous propose un recueil de dix ans de travail réalisé dans les Alpes. Des images à couper le souffle.



A l'apprentissage de la neige

TEXTE ET PHOTOS: FRANÇOIS PERRAUDIN

Qui n'a pas encore ressenti la magie d'un décor enfoui sous la neige? L'excitation lorsqu'un beau matin dévoile une couche de neige fraîche? Pour le skieur, le snowboarder ou le randonneur avec des raquettes, l'attraction pour les pentes de poudre entraîne une fébrilité d'autant plus forte qu'elle est entachée de mystère et d'incertitude: la constitution du manteau neigeux est-elle favorable? Le risque raisonnable? Comment le réduire au maximum sans, toutefois, renoncer à cette indicible sensation de glisse dans la couche molle? Comment pratiquer une ivresse pondérée?

L'approche ne saurait s'improviser, même pour le professionnel aguerrri; elle passe par l'observation attentive de multiples indices, la recherche d'informations dans les bulletins ou auprès de connaisseurs. Chacun accumule ses expériences empiriquement et puise dans son vécu pour évaluer la situation. L'apprentissage de la neige et des avalanches a de particulier le fait que, plus on en sait, plus on devient prudent, car l'avalanche ignore qu'on est un expert. Voici quelques recettes pour vous aider à approcher la neige avec prudence.

Le projet

Evident pour le randonneur, un peu moins pour le skieur, une descente ne s'improvise guère au dernier moment, elle se prépare d'avance, sur la carte, dans quelques ouvrages ou sur le web, parfois. Le précepte est difficile au voisinage des domaines skiables où les imprévus peuvent être fréquents. La descente prévue est convoitée par d'autres, qui bousculent le planning et vous mettent sous pression. Il faut beaucoup de discipline, dans la frénésie de l'ouverture des remontées mécaniques, pour appliquer les préceptes d'une approche systématique. Pourtant, chaque skieur sait parfaitement que toute erreur peut lui être fatale, même à deux pas des pistes sécurisées.



Pas facile de garder la tête sur les épaules au voisinage du domaine skiable



Le vent, cet architecte des avalanches

D'autres personnes rencontrées en route voudraient se greffer sur le groupe initial? Elles risquent de l'influencer, de ralentir sa progression et de modifier la donne. Les remontées mécaniques sont encore fermées? Avez-vous préparé une alternative?

Soyez vraiment sur vos gardes lorsque vous abordez une région éloignée des domaines skiables, moins fréquentée par définition, où la stabilité du manteau neigeux peut être fondamentalement différente de celle que vous avez rencontrée près des pistes. C'est un autre monde!

L'homme et son état d'esprit

Evoluer en pleine nature demande une disponibilité totale; il faut être à son affaire, observer et rester sur ses gardes! Pas de musique dans les oreilles! Le casque sur le sac durant la montée! Méfiez-vous si votre esprit est constamment préoccupé par un souci d'une autre origine que le temps, la neige, l'itinéraire ou vos compagnons de route. Le stress que peut induire une situation professionnelle ou privée préoccupante absorbe une énergie qui n'est plus disponible pour l'essentiel. Cela est vrai pour tous les membres du groupe. Vous n'êtes pas dans un stade d'athlétisme et la nature, en tous temps, sortira vainqueur! Inutile de l'aborder avec agressivité, le chronomètre en main, mais avec patience, constance et écoute. Tôt ou tard, elle saura vous gratifier d'un de ces instants magiques qui justifient tout. Et tant pis si ce n'est pas cette fois!



A l'observation des indices naturels, votre meilleur matériel de sécurité est votre cerveau

Le temps

Les conditions propices à la réalisation d'un projet peuvent changer au cours de la journée et considérablement augmenter la prise de risques: précipitations ininterrompues, vent s'intensifiant, brouillard épais, redoux important. Rester attentif à leur évolution est un gage de sécurité accrue et savoir renoncer, en cas de doute, est un facteur de survie. Même si l'on dispose de tout l'équipement adéquat! S'il permet de naviguer dans le brouillard, un GPS ne peut pas détecter la coulée inattendue dévalant sur la trace.

Un sac ABS n'évite pas le coup de pompe ou la blessure dans la tempête, et le téléphone portable ne passe pas partout pour appeler au secours! Abordez la montagne comme si vous n'étiez livré qu'à vous-même, voilà une attitude saine.

L'énigme de la couche de neige

Le manteau dissimule une histoire, celle des précipitations, des températures, des vents, des amateurs de glisse ayant déjà passé. Davantage vous en saurez sur cette histoire, davantage vous aurez d'éléments pour résoudre l'énigme.

Vos atouts? L'éveil, l'observation attentive et la mémoire. La compréhension n'intervient que plus tard.

L'éveil débute avant l'hiver, lors de longs automnes plus ou moins favorables. Quand a-t-il neigé cet automne? Jusqu'à quelle altitude? Sur quelles pentes la neige est-elle restée à l'abri des températures douces de novembre? S'est-elle tassée ou juste transformée par le froid? Jusqu'où a-t-il plu? Où ai-je observé du givre de surface? La neige est-elle venue en petites couches successives ou en un épais manteau? Était-elle accompagnée de vents persistants? De quelle direction provenaient-ils? De quand date le dernier redoux? Jusqu'à quelle altitude a-t-il eu de l'effet? Des skieurs ou des randonneurs ont-ils déjà parcouru cette pente, et quand? Sans surprise? A la découverte de ces lignes, posez-vous la question si les facteurs énoncés sont favorables ou défavorables à la consolidation du manteau neigeux.

L'observation attentive dans le terrain se fait en permanence: la veille à proximité des pentes convoitées, le week-end précédant votre excursion et durant toute la saison: pour cela, les jumelles



La présence d'anciennes traces n'est pas un garant de sécurité

sont un outil indispensable qui permet d'élargir son champ d'observation. Décelez les pentes de déclinaison et d'exposition semblables à celles que vous voulez parcourir, les traces laissées par le vent qui a transporté la neige. Ne sous-estimez pas l'importance de cet architecte des avalanches. Il peut avoir néigé à peine cinq centimètres, alors que le vent provoquera des accumulations de plus d'un mètre d'épaisseur dans les pentes abritées. Durant la montée, restez attentif aux indices que le manteau neigeux peut dévoiler: consistance, pénétration dans la couche, bruits suspects, éventuels tassements ou probables fissures, réchauffement. Ne vous contentez pas de suivre la trace à la montée, faites votre propre trace pour aborder du terrain vierge. Soyez perspicace, critique et curieux!

La mémoire aide parfois: dans quelles pentes ai-je observé des coulées de neige? Par quelles conditions? Quelles pentes ont-elles été skiées au préalable? Minées éventuellement? Démunies de couverture neigeuse et à peine recouvertes par la dernière couche? Le jugement n'intervient qu'après, il se mêle aux leçons apprises lors de cours de connaissance de la neige et des avalanches. Dans quelles pentes le vent est-il susceptible de déposer les particules de neige transportées? Comment et quand le soleil a-t-il travaillé la couche de neige, jusqu'à quelle profondeur? Quel effet le froid glacial a-t-il eu sur la couche de neige? Le réchauffement à proximité du sol? Ce n'est qu'à ce stade que le profil de neige peut infirmer ou confirmer les observations faites, pour autant qu'on dispose des outils de compréhension nécessaires grâce à une formation adéquate.

La pente et le choix de l'itinéraire

La couche de neige dissimule un sous-sol plus ou moins favorable, étant acquis que certaines avalanches peuvent avoir leurs habitudes. Des dalles inclinées ici, un terrain marécageux là, un endroit souvent balayé par les vents ou, au contraire, une combe abritée par la forêt. Il est notoire que les avalanches se déclenchent sur des pentes de plus de 30 degrés. Savez-vous estimer le degré d'une pente à l'aide des simples outils que sont vos bâtons? Les cartes de randonnée à skis indiquent les pentes potentiellement dangereuses, savez-vous lire une carte topographique? Quels sont les endroits plus propices à des déclenchements dans une pente? Concave, la couche est plutôt compressée, convexe, elle peut être en traction, irrégulière et favoriser les accumulations par le vent.

Toute rupture de pente peut induire un changement de conditions qu'il est préférable d'anticiper par un choix judicieux de la trace. En fonction de ces observations, le choix de l'itinéraire de montée ou de descente est primordial. Les combes sont des endroits souvent favorables, mais qui peuvent également être enfouies par des coulées parties sur les pentes situées en dessus. Soyez attentif aux autres pratiquants, évitez les combes ou les dévaloirs situés sous des adeptes de freeride ou laissez-les descendre. Leur observation pourrait vous être salvatrice! N'oubliez pas que votre meilleur matériel de sécurité reste votre cerveau.



Là, mieux vaut renoncer!

Aborder une pente incertaine, à la montée, constitue un facteur de risques accrus par rapport à la descente: impossible d'avoir la même vitesse de réaction lorsque les peaux sont collées sous les skis et les talons détachés. On est parfois amené à prendre des mesures de prudence – telles que des distances de délestage dites de sécurité (20 mètre au minimum) – dans une pente à la montée pour la descendre ensuite le cœur tranquille!

Les sources d'information

Elles sont nombreuses et fiables, mais demandent interprétation. Un bulletin d'avalanche – www.slif.ch – reste régional, il ne saurait être local qu'en présence d'un spécialiste sur place. Il est essentiel de pouvoir le lire et le comprendre pour l'appliquer dans le terrain: une formation comme une autre qu'il serait dommage de négliger. Votre vie pourrait en dépendre! Je vous recommande la formation ISTA www.ista-education.com ou Swiss Mountain Training. Une perturbation peut toujours arriver plus vite que ne l'avaient prédit les météorologues – www.meteosuisse.ch. Sud des Alpes ou Suisse romande? Préalpes ou Alpes bernoises? Savez-vous toujours quelles sont les prévisions valables dans la région où vous allez évoluer? Les vallées alpines comportent certaines particularités météorologiques. Comprenez aussi la prudence du professionnel qui peut, parfois, hésiter à donner des renseignements autres que de prudence à des personnes qu'il ne connaît pas. Sa responsabilité pourrait se voir impliquée en cas d'accident s'il vous donnait le feu vert, même s'il le pense. De nouveau, abordez la montagne comme si vous n'étiez livré qu'à vous-même.

Les fausses apparences

«Cette pente est déjà tracée.» Une pente skiée peut donner un faux sentiment de sécurité. Méfiez-vous et restez sur vos gardes! Peut-être, les ouvreurs sont-ils descendus à un moment plus favorable? Il se peut aussi qu'ils aient suivi le seul tracé sûr à sa descente. L'attraction pour les pentes vierges est telle que



Posez-vous les bonnes questions. La nature vous délivrera les bonnes réponses



Le choix judicieux de l'itinéraire

vous aurez tendance à en dévier lors de votre propre descente et à aller toucher des endroits plus sensibles. «Nous sommes parfaitement équipés, pas de risques.» N'oubliez pas que «DVA, pelle et sonde» ne sont que des appareils de sauvetage! De même l'airbag ou autre Avalung ne sont que des instruments en cas de catastrophe; ils n'exercent aucun effet préventif. Aborderiez-vous la même pente si vous n'aviez pas ces équipements? «Freeride» «Big Mountain» ou «Big Powder»: tous ces skis larges spécifiques peuvent vous donner une fausse impression de facilité, alors que la neige est devenue compacte ou lourde, donc menaçante. Restez vigilant. «Le froid a consolidé la couche de neige.» Cela n'est valable que lorsque le réchauffement diurne a fait fondre la neige superficielle et que le refroidissement nocturne a pu faire son effet. Dans les

pentons non exposés au soleil, le froid ne permet qu'à l'instabilité du manteau neigeux de persister plus longtemps. **La décision** Au moment de décider si, oui ou non, vous osez descendre telle pente, n'écoutez que vous-même; laissez s'exprimer au plus profond de vous cet instinct susceptible de vous prévenir. Tenez-vous avec rigueur à la décision prise, quelle que soit l'attitude de vos compagnons! La pratique du hors-piste au voisinage du domaine skiable est souvent fébrile; elle peut être le fait d'individus ignorant totalement les réalités de la montagne. Ne faites confiance qu'à vos observations et à votre pressentiment. Renoncez lorsque vous ne la sentez pas, même si d'autres téméraires s'engagent dans la pente convoitée. Laissez-les s'y précipiter. Celle-ci reste en place et vous offrira d'autres opportunités. □

Cartes de randonnées en raquettes et à ski

En toute sécurité vers les plus beaux sommets

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo
www.swisstopo.ch

swisski



www.swisstopo.ch/ski



Ski: de la pratique ultrasportive à la free rando

Les skis de randonnée se sont fortement diversifiés au cours de ces dernières années, afin de correspondre aux exigences d'un public en forte croissance et ayant des pratiques ciblées très diverses ou recherchant des compromis. Si bien qu'il a fallu développer de nouveaux matériaux, à la fois légers et durables.

De la pratique ultrasportive à la free rando, cet article vous permettra de déceler ce à quoi correspond votre vision de la randonnée et vous présentera des skis adaptés en fonction de cette dernière.

Le ski-alpinisme

Etant donné que nous sommes dans une année de la Patrouille des Glaciers, vous allez certainement croiser ces athlètes s'entraînant pour ce grand rendez-vous, au mois d'avril. Le but étant d'«avalier» un maximum de dénivelé positif, vous les croiserez souvent, montant au bord des pistes, par exemple à la fin de la journée, après leur travail.

Ce petit monde a beaucoup évolué, ces dernières années, les exigences des organisateurs de telles compétitions ont beaucoup augmenté pour ce qui est du matériel, dans le but de garantir la sécurité et un certain fair-play au niveau du poids de l'équipement.

Les skis destinés à cette pratique seront proposés, la plupart du temps, en deux différentes longueurs, la première d'environ 150 centimètres et la deuxième de 160 centimètres.

Très légers et mobiles, ces skis permettront de gagner un temps précieux lors de portions d'ascensions et pourront être portés derrière le sac à dos, sans aucune contrainte. Le poids de ces skis avoisine 1300 grammes la paire. Le comportement en descente va exiger un bon niveau, afin de pallier une stabilité et une accroche inférieure à des skis polyvalents, bien que l'apparition de rockers sur ces modèles se soit désormais démocratisée. Ces skis étant, pour la plupart, issus de construction à base de carbone, ils seront aussi plus exigeants pour le physique sur des portions de descentes, le bois ayant de grandes capacités d'absorption des vibrations. Il est donc important de réserver cette gamme de produits à un usage très sportif, voire de compétition.

Ce que propose Bächli Sports de montagne



Movement Fish X-serie

Ski de randonnée léger offrant de très hautes performances en descente grâce à sa construction Torsionsbox et au choix des meilleurs matériaux. Le noyau en bois de karuba et les renforts en bois dur près des carres rendent ce ski robuste et lui procurent un flex harmonieux. La Torsionsbox en carbone North-PTP donne au ski une excellente rigidité sans augmenter inutilement son poids. Géométrie: taille ligne de cotes (mm) rayon (m) 156 98-65-79 23.0 162 98-65-79 24.0.



Dynafit DNA

Développement du ski de compétition très réputé de Dynafit. La technologie carbone innovante et la construction 3D avec noyau en bois de paulownia soigneusement sélectionné permettent d'augmenter encore les performances à la descente, tout en diminuant encore le poids. Géométrie (longueur cm/cotes mm/rayon m/poids g): 161/99-65-80/20/1350.

La randonnée de loisir, plaisir

Voici la pratique correspondant à ce que cible la majorité de notre clientèle, un bon moyen de fuir les domaines damés et les remonte-pentes surchargés et peuplés de gens pas forcément en osmose avec la montagne et la nature.

La randonnée s'est beaucoup diversifiée grâce aux exigences de cette clientèle voulant, certes, accomplir du dénivelé positif, mais aussi profiter un maximum des portions de descentes, quitte à avoir un ski un peu moins léger.

Il y a à peine dix ans, il était tout à fait plausible d'avoir un ski de rando ayant une largeur d'environ 8 centimètres au niveau du patin. Les best-sellers, permettant une bonne polyvalence, se situent désormais aux alentours de 8,8 à 9 centimètres de largeur. Ces changements démontrent la recherche de stabilité ainsi que la volonté de pouvoir proposer aux pratiquants un ski utilisable, même dans des neiges moyennes, et surtout moins exigeant au niveau technique.

Les constructions avec rockers, encore considérées comme «bizarres» il y a quelques saisons, se sont standardisées (nous n'avons plus qu'un seul modèle dans l'assortiment de 2015-2016 sans cette technologie), facilitant le déclenchement de virages et plus de portance dans des zones de neige profonde ou moyenne.

Ce que nous proposons dans notre assortiment



Movement Vertex

Ski de randonnée polyvalent avec géométrie moderne. Rocker à la spatule et au talon pour une bonne portance en neige profonde et une amorce de virage facilitée. Construction sandwich avec noyau en bois de karuba et inserts en carbone pour un poids minimal, tout en fournissant la rigidité nécessaire pour des courbes précises. Les chants en ABS procurent au ski une bonne tenue lors des traversées raides. Géométrie (longueur cm/cotes mm/rayon m/poids g): 161/119-84-108/17/2400; 169/119-84-108/18/2600; 177/120-84-109/19/2800; 183/120-84-109/20/3000.



K2 Wayback 88

Ski de randonnée polyvalent qui procure un immense plaisir à la descente. La construction sandwich avec noyau en bois de paulownia et érable permet un flex harmonieux et une bonne agilité, malgré un faible poids. La structure Carbon Web augmente la résistance à la torsion et à l'accroche. Géométrie à rocker Baseline 2.0 perfectionnée pour améliorer la portance en neige profonde et pour un déclenchement intuitif des virages. Géométrie (longueur cm/cotes mm/rayon m/poids g): 160/126-88-113/14/2500; 167/126-88-113/15,5/2600; 174/126-88-113/17/2700; 181/126-88-113/19/2900.

La free rando

La clientèle visant cette pratique ciblera un matériel plus large et destiné à une pratique moins intense des portions de montées qui permettront tout simplement d'accéder aux couloirs ou aux pentes encore vierges. Dépassant rarement les 1000 mètres de

dénivelé positif, les skis utilisés pour cette pratique seront plus larges, dans le but d'offrir de la portance ainsi que de la stabilité au skieur. Malgré cette largeur plus importante, les progrès au niveau des matériaux permettent de conserver un poids très intéressant, bien que perdant un peu de confort au niveau de la glisse et de l'accroche durant l'effort.

Au sommet, ce sera sur la descente que ces skis vont se démarquer par une portance évitant des efforts inutiles pour rester à la surface de la neige et vous permettant de garder une position naturelle et non pas complètement sur l'arrière comme l'exigeait le matériel moins récent. Alors que, il y a quelques années, des skis alpins allégés par des fixations de randonnée étaient le plus couramment utilisés pour cette pratique, les marques ont désormais des constructions allégées pour des skis allant jusqu'à 140 millimètres de largeur au patin pour permettre une pratique encore plus confortable de la randonnée freeride.

Bien que les skis larges soient un thème très présent, ces dernières années, nous rappelons tout de même qu'il est impératif d'acquiescer le ski correspondant à votre usage ainsi qu'à la région dans laquelle vous avez pour habitude de skier.

Notre sélection pour ce genre de matériel



Black Diamond Carbon Convert

Ski de rando freeride léger avec noyau en bois de paulownia 3D travaillé par CNC. Construction sandwich avec carres en ABS et inserts en carbone. Déclenchement de virage aisé grâce à la géométrie rocker à la spatule et au talon. Points de fixation SkinLock au talon pour fixer les peaux. Géométrie (longueur cm/cotes mm/rayon m/poids g): 164/131-105-116/21/2600; 172/132-105-116/22/2800; 180/133-105-117/23/2900; 188/134-105-117/24/3100.



K2 Pinnacle 105

Ski de freeride pour toutes les conditions. Construction sandwich avec un noyau en Espe/Nanolite. Doté de la technologie K2 Konic avec des chants à laminé métallique. Cette construction légère, mais puissante rend le ski joueur et agile. Géométrie perfectionnée Baseline 2.0 rocker pour plus de portance en neige profonde et une amorce de virage intuitive. Géométrie (longueur cm/cotes mm/rayon m/poids g): 170/137-105-121/14/3300; 177/137-105-121/15/3500; 184/137-105-121/17/3700.



Conseil Bächli

Pensez qu'il est important d'adapter ses chaussures aux skis choisis, afin d'avoir un matériel optimal.

Bon hiver et excellente glisse à tous.

Nicolas Costanzo,
Bächli Sports de montagne Lausanne



La Combette avant la crête terminale



Remontée aux «Fontaines»

Pra-de-Cray (2198 m) en boucle (région Bulle-Montbovon)

TEXTE: JEAN-LUC MICHOD. PHOTOS: JEAN-LUC MICHOD, GEORGES SANGA

Comme destination de sortie à skis, les Préalpes fribourgeoises ont plein d'avantages. Proximité, enneigement souvent suffisant, pas de bouchons sur les routes du retour, etc. Cela n'est pas seulement valable pour un habitant de la Broye qui a la chance de pouvoir chausser ses skis après 40 minutes de route.

Je vous propose le Pas-de-Cray, sommet avec une combinaison que je qualifie d'originale, passant par Les Fontaines, Le Leity, La Combette pour la montée. La descente par le couloir N de l'Arche de la Tornette et une (re)montée par Les Fontaines, pour le retour.

Petit rappel: le parking officiel est celui de la cascade et non celui de la scierie. La route au départ de Grandvillard est interdite à la circulation pendant l'hiver. Puis, franchement, il n'est pas sûr que cela vaille la peine de prendre une amende en se garant à la Petite Chapelle, pour se retrouver 120 mètres plus haut!

Au départ de la scierie, emprunter la route asphaltée, la quitter rapidement en prenant le premier chemin pédestre, à droite, pour rejoindre la clairière et, ainsi, retrouver la route au niveau de la Petite Chapelle. De là, suivre cette dernière jusqu'à la sortie de la forêt pour arriver au chalet de «Gros Pas», à 1077 mètres. Ensuite, remonter les pâturages en passant par le chalet de «Pra Fleuri», à 1255 mètres, pour atteindre la large crête des Fontaines, à 1560 mètres.

De cet endroit, descendre sur le chalet des «Grosses Fontaines», situé dans une large combe, en coupant au mieux à travers une brève section arborisée.

Sur ces 50 mètres de descente, il n'est pas forcément nécessaire d'enlever les peaux. De cette combe, remonter plein S en négociant au mieux la pente qui se redresse pour gravir la croupe des Millets. Poursuivre par le faux plat en direction du chalet du Leity, puis remonter toute la combe qui se termine à la crête faîtière de Pra-de-Cray et en suivre son arête SW pour atteindre le sommet. La descente du couloir nord n'est pas d'une difficulté extrême, mais tout de même déconseillée à ceux qui sont à plat ventre dans la première plaque de carton. Du sommet de Pra-de-Cray, revenir sur ses pas jusqu'au niveau de l'Arche-de-la-Tornette, où l'on entrevoit l'entrée du couloir. Le départ paraît raide et peu engageant, mais, plus bas, sa pente s'élargit et rassure. De son pied, continuer vers le chalet du «Gros Corbet» à 1506 mètres et celui de «Plan Riond» à 1426 mètres.



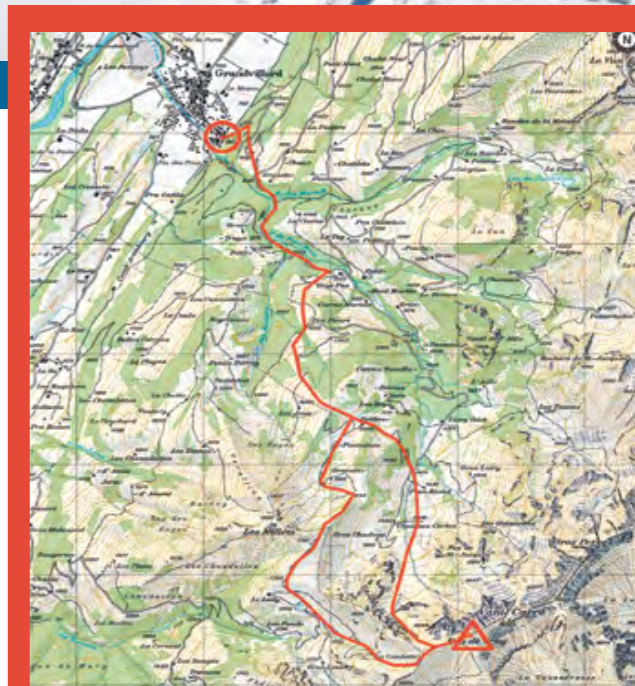
Descente du couloir NW de l'Arche-de-la-Tornette



Montée à «Grosses Fontaines»

De là, il est possible de gagner Grandvillard, le plus directement, par le fond de la vallée, en suivant bêtement la route. Solution qui a l'avantage d'un retour rapide. Beaucoup plus «sexy» est le retour via Les Fontaines. Remettre les peaux pour remonter 150 mètres vous récompensera. La descente par les larges clairières est tellement plus belle.

Le village de Grandvillard avec ses 800 âmes figure à l'inventaire des biens culturels d'importance nationale. Une balade dans le dédale de ses nombreuses rues pittoresques permet de découvrir l'architecture de ses bâtisses antiques. Pour clore cette journée, prendre un verre au Bar du Pic Vert ou à l'Hôtel du Vanil Noir. Là, pas de stress pour la bière, il n'y aura pas de bouchons pour le retour! □



Pra-de-Cray, 2198 mètres, Grandvillard – Préalpes fribourgeoises

Cartes: CN 1245 Château-d'Œx, 262S Rochers-de-Naye.

Topo: Guide du CAS, Ski de randonnée Alpes fribourgeoises et vaudoises, 2011, de D. Anker et R. Schnegg. Olizane, Ski de randonnée Ouest-Suisse, 2011, de G. Sanga et F. Labande, itinéraire N° 121.

Point de départ: Grandvillard, 762 mètres, dans l'Intyamou, entre Bulle et Montbovon; atteignable en train depuis Montreux (MOB) ou par Bulle (TPF).

Horaire global: 7 heures.

Dénivelé: 1670 mètres.

Orientation principale: NW.

Difficultés: AD+, S4, 47 degrés au départ du couloir, puis 38 degrés.

Période favorable: Janvier – avril.



Lorsqu'il est question de cabanes, la discussion s'oriente avant tout vers l'approvisionnement. Ici, nous aimerions jeter un coup d'œil sur «l'après»: le traitement des eaux usées.

**INTERVIEW: KATHARINA CONRADIN, MOUNTAIN WILDERNESS
TRADUCTION: ALEXIS BALLY**

Bastian, quelles cabanes fonctionnent encore aujourd'hui avec le bon vieux système des «plouf-WC» et est-ce un problème?

La question de savoir si c'est un problème est justifiée. Après tout, nombreuses sont les vaches qui paissent dans les alpages, sans que leurs déjections soient acheminées vers une station d'épuration. Les toilettes «plouf-WC» conviennent là où la fréquentation est relativement faible et où les WC sont situés loin des cours d'eau ou des zones naturelles sensibles (par exemple les marais). Dans ce cas, le sol assure une fonction d'épuration importante. Lorsque la fréquentation est de plusieurs milliers de visiteurs par an, alors, ces toilettes ne sont plus adéquates. Pour cette raison, le CAS a mandaté une étude visant à analyser la situation de ses 152 cabanes. L'étude a montré qu'elle était préoccupante pour 23 d'entre elles, et demandait des mesures. Il est donc prévu de rénover le système sanitaire d'ici à 2020. Pour les 18 cabanes suivantes, de nouvelles solutions sont nécessaires à moyen terme (d'ici à 2025). Jusqu'ici, l'assainissement a été effectué pour cinq cabanes et le sera pour trois autres en 2015. Pour de nombreuses cabanes, cependant, l'infrastructure sanitaire répond aux exigences légales des cantons.

Quelles sont les contraintes liées aux eaux usées?

Il y en a plusieurs: éloignement de la plupart des cabanes, absence ou insuffisance d'alimentation en électricité et en eau, températures négatives parfois tout au long de l'année. En plus, énorme fluctuation du débit des eaux usées. Le week-end, une cabane peut héberger 100 personnes et, déjà le lundi, il ne reste que le gardien et son équipe.

Comment réagit-on face à ces contraintes?

La technique doit vraiment y faire face, tout en étant robuste. L'installation doit pouvoir fonctionner en charge maximale, tout en étant capable de démarrer très vite.

Cela semble demander beaucoup de technique et de moyens. Est-ce compatible avec le développement durable?

Solutions durables et techniques appropriées doivent aller de pair. Lorsqu'une installation fonctionne mal, cela implique des moyens supplémentaires et aussi beaucoup de vols d'hélicoptère – coûteux. Personne n'y a intérêt. C'est pourquoi de nombreuses cabanes adoptent des toilettes sèches. Qui économisent l'eau et ne produisent que peu de déchets. La quantité d'eau usée à traiter est ainsi réduite. Les toilettes sèches modernes sont aussi agréables pour l'utilisateur.

En quoi ces toilettes sèches se distinguent-elles des «plouf-WC»?

Un bon exemple: les toilettes à bande transporteuse, où les matières fécales tombent sur la bande. Mes besoins accomplis, j'appuie plusieurs fois sur la pédale et les matières finissent dans un sac où elles sèchent. Ainsi, la quantité de matières solides à évacuer est nettement moins importante.

L'urine ruisselle hors de la bande transporteuse et peut être récoltée séparément, puis, là où c'est possible, infiltrée dans le sol. Le système est utilisé dans la cabane du Finsteraarhorn et dans une dizaine d'autres, et il a fait ses preuves. Cependant, ma préférence va aux toilettes «à vers». Là aussi, les matières solides et liquides sont séparées grâce à une bande transporteuse. Mais, au lieu de sécher les matières fécales, on les fait tomber dans un récipient avec des vers. Ceux-ci transforment les matières et en réduisent le volume tout à fait naturellement. Le gardien de la cabane Clariden – Angi Ruggiero – où ce système est utilisé, en est enchanté.

Peux-tu parler de la situation actuelle à la cabane du Mont-Rose?

L'idée d'origine était de construire des toilettes traditionnelles, à rinçage. Il était prévu de traiter les eaux usées dans une installation d'épuration, de manière à pouvoir les réutiliser pour le rinçage des toilettes. En circuit fermé donc. L'accroissement, non prévu, de la fréquentation fut tel que les capacités du système ont été dépassées, avec la chute brutale du rendement de la (trop) petite installation d'épuration. Au lieu de réutiliser les eaux usées, il a fallu utiliser de l'eau claire, disponible en quantité très limitée, et consommer beaucoup plus de courant électrique que prévu pour l'épuration. Cela tend à montrer que ce système ne convient pas pour une cabane située à 2800 mètres d'altitude. A mon avis, il ne constitue pas un modèle pour d'autres cabanes. Dans celle du Tracuit, récemment rénovée, on utilise le système éprouvé de la bande transporteuse.

Et la suite?

La stratégie de traitement des eaux usées, téléchargeable sur le site du CAS, est toujours valable. En ce moment, nous travaillons sur une directive à l'intention des sections. Elle contiendra des indications sur la conduite à tenir en cas de transformations et sur les systèmes les plus appropriés. La publication est prévue cette année encore.

Bastian Etter

Bastian Etter est ingénieur EPFL en environnement et travaille comme coordinateur de projets à la section «Technologie des procédés» de l'Eawag (Institut de recherche sur l'eau, appartenant au domaine des Ecoles polytechniques). C'est dans le cadre d'une recherche d'une alternative durable aux toilettes chimiques dans le val Calanca que s'est éveillée en lui la fascination pour «les petits coins tranquilles» en haute montagne. Bastian Etter est membre de la Commission centrale des cabanes du CAS et a contribué, entre autres, à l'optimisation de l'installation d'épuration de la nouvelle cabane du Mont-Rose.

Sites

www.sac-cas.ch/fr > cabanes > infos > stratégie eaux usées cabanes CAS (pdf) – www.eawag.ch – www.ecosan.at/ssp (Club Ecosan pour solutions de traitement d'aux usées en cabanes de montagne)



Alain Peter privilégie la convivialité

Ce chef de course et accompagnateur en montagne aborde la randonnée et le ski avec la même philosophie: vivre ensemble une passion commune.

TEXTE REBECCA MOSIMANN

Convivialité, partage et découverte sont les maîtres-mots d'Alain Peter. «Je ne peux pas passer une semaine sans être, au moins un jour, en montagne», observe avec un large sourire cet ingénieur de formation. Membre de la sous-section de Payerne depuis 26 ans – il en a été le président de 2004 à 2006 –, ce sportif aguerri de 53 ans privilégie les sorties plaisir avec les clubistes. «Les courses engagées, je les organise à titre privé.»

Il apprend à skier à 7 ans dans une combe à Sainte-Croix avec ses frères et sœurs en montant la pente en escalier avant de se laisser descendre pour atteindre une petite bute à l'arrivée qui amortit l'arrêt. «Je ne savais pas freiner. J'ai d'abord réussi à maîtriser le dérapage», se souvient-il. Le garçon grandit dans la région

du Nord vaudois et de la Broye au gré des exploitations agricoles sur lesquelles son père travaille. Toujours dehors, il préfère construire des cabanes dans la forêt plutôt que de regarder la télévision. Installé à Corcelles-près-Payerne, l'adolescent joue au foot, tout en pratiquant la gymnastique.

Le déclic pour la montagne, celle qu'il pratique désormais sans relâche été comme hiver, s'est produit à 23 ans. «Un copain m'avait prêté son matériel de ski de randonnée. Je l'ai testé aux Paccots. J'ai tout de suite trouvé extraordinaire cette sensation d'effort à la montée sans oublier la descente dans une belle neige de printemps. J'aime cette indépendance, le fait de choisir son itinéraire, d'être proche de la nature et loin de la foule.» Comme peu de ses amis partagent la même passion, il s'inscrit à la section de Payerne avec l'envie d'apprendre. Il rencontre ses futurs amis clubistes au stamm du vendredi soir, organisé au Café du Raisin à Payerne. «J'ai dû prendre mon courage à deux mains avant d'y aller. J'étais un peu tendu», reconnaît-il. Autour de la table, Alain Peter retrouve de vieux copains d'école. Il s'intègre facilement et, dès le week-end suivant, il est de toutes les courses. Lors de sa première sortie à Pointe-Ronde au-dessus du col de la Forclaz, les participants ont glissé une bouteille au fond du sac, qu'ils déboucheront au sommet. «L'ambiance était détendue. Il n'y avait pas d'esprit de compétition.» Il enchaîne avec une semaine entière dans la région de l'Oberalp et du massif du Tödi. «La première fois également que j'allais d'une cabane non gardiennée à l'autre avec tout le matériel et la nourriture sur le dos.» Quelques années plus tard, après une mésaventure sur le glacier d'Aletsch noyé dans le brouillard, le montagnard ajoutera à son kit de survie une boussole et un altimètre mécanique.

La richesse de la marche

C'est au tournant de la trentaine qu'Alain Peter se met activement à la randonnée estivale. Les longues heures de marche, où l'esprit vagabonde, l'ambiance des cabanes, où les marcheurs refont le monde, le confortent dans l'idée d'explorer plus encore les Alpes et les Préalpes. Devenu chef de course pour l'hiver et l'été, il décide juste, avant l'an 2000, de suivre la formation d'accompagnateur en montagne. «J'avais envie de développer mes connaissances de la faune, de la flore et de la géologie.» En parallèle à son activité professionnelle, il emmène ses clients, généralement pour des sorties d'entreprise, dans de conviviales balades en raquettes au clair de lune ou à la découverte des sentiers des Préalpes. «J'ai la chance aussi de partager ma passion de la marche avec ma compagne Isabelle», lance-t-il joyeusement. Et, même lorsqu'il part tout seul pour une traversée reliant Moléson village aux Paccots par le chemin des crêtes, il ne se lasse jamais d'observer le panorama et d'échanger quelques mots avec d'autres randonneurs croisés en chemin. □



© Claude Remy, Yves Remy, voie Genius, 6a+, au Slot et sommet du Klein Wannenhorn, Valais - Comme une araignée... f/91/320 32 mm 100 ISO

«Tous les clubistes éprouvent, au cours de leurs randonnées, des émotions esthétiques transmises par la parole, l'écrit, le dessin, la peinture et/ou la photographie. Qu'ils soient hommes ou femmes, chacun restitue ses impressions avec talent et personnalité. Leur diversité d'approche fait leur richesse.

Le résultat de ce *Portfolio* est l'œuvre de toutes celles et de tous ceux qui, à l'appel de la section, participent à l'animation de la Grande salle. Pas moins de 136 photos ont été collectées. Une première sélection vous est offerte dans ce *Portfolio*. Elle sera périodiquement renouvelée au cours de l'année 2016, à la demande du président Jean Micol, grâce à l'excellence des tirages photographiques de Nicole Favre, au soutien informatique de Patrick Demont, à l'accrochage des cimaises de Sarah Bessat et à la coordination du Groupe de photographes. Que tous les intervenants soient remerciés et que chaque lecteur et chaque lectrice partagent ces instants privilégiés.

Robert Pictet, président du Groupe de photographes



© Bernard Joset, après Erschmatt, nous avons pensé à noter Hohe Brücke sur notre ardoise - Tracé médiéval... f/81/250 18 mm 100 ISO



© Olivier Gilliéron - Gypaète majestueux sur les Alpes valaisannes... f/6.31/2500 500 mm 125 ISO



© Hans Hilty, près de la cabane Bordier (VS) - Bouquetin gourmand de sel et de soleil... f/5.51/250 22.8 mm 400 ISO



© Olivier Gilliéron, Alpes vaudoises - Edelweiss... f/5.6 1/1600 105 mm 100 ISO



© Dominique Dutoit, Cabane Rambert - Contraste alpin... f/4.51/640 29.44 mm 80 ISO



© Claude Remy, glacier d'Orny face nord du Petit-Clocher-du-Portalet, Valais - Face au défi... f/6.3 1/160 31 mm 100 ISO



© Claire Aeschmann, Mont Rose-Lyskam - Atmosphère bouddhique... f/51/640 20.315 mm 100 ISO

Alimentation et courses de ski-alpinisme



L'alimentation joue un rôle prépondérant dans la pratique ordinaire de la montagne pour maintenir endurance ainsi que force et prévenir l'épuisement. En ski-alpinisme, la performance se résume à un temps de course et à un rang. Le résultat se construit sur fond d'entraînement, d'expérience et de maîtrise technique du ski, de dextérité aux manœuvres de peaux, de légèreté, d'omogénéité de la patrouille. L'alimentation risque de rester en retrait de l'attention, alors que, elle aussi, peut décider du succès ou de l'échec.

Avant la course. A la suite des ultimes entraînements, il faut un à deux jours de nourriture abondante en féculents (pâtes, pommes de terre, riz, pain ou légumineuses), sans exclure les douceurs. Le matin de la course, un bon déjeuner deux à trois heures avant le départ.

La course. Pour l'épreuve courte, par exemple une nocturne, le ravitaillement ne joue guère de rôle. Pour celle qui dépasse une heure et demie, on va inévitablement se trouver en très grand déficit énergétique à l'arrivée. Hors la combustion importante des graisses (à rattraper plus tard), il est crucial en route de réfréner les manques de glycogène (sucre dans les muscles et le foie, si important pour maintenir l'intensité des efforts) et de l'eau – et aussi de sel – à un degré tolérable sans défaillance. Conflit avec le poids à porter : marge étroite du pari entre trop et trop peu!

Anticiper. Inventorier les postes officiels de ravitaillement sur le parcours. Evaluer la nature et la quantité nécessaires de liquide et de subsistance à emporter sur soi. Etablir un plan idéal de consommation.

Préparer. Pour le liquide, une gourde souple avec tuyau. A fixer sur la bretelle ou dans le sac à dos, voire à glisser dans la combinaison si la température l'exige; on y mettra une solution maison avec du sucre et une pincée de sel ou une boisson isotonique. Pour le consistant, on aura des miniportions ou des bouchées (gels de glucides, biscuits secs, dattes) dans une poche ou une ceinture banane très accessible.

Appliquer. Entre le déjeuner et le départ, absorber un demi- à un litre de boisson (éventuellement un gel dilué d'eau) réparti dans le temps selon une routine éprouvée personnellement. En course, boire et manger sans prendre de pause, en profitant des opportunités: transition technique; «bourrage» à un rétrécissement de piste; descente peu technique ou section en pas glissé.

Exercer. Pour que tout se passe bien, la phase d'essai (entraînements en circonstances analogues) est décisive. Il importe de bien tester à l'avance le déjeuner du matin de la course. Sélection, composition de la boisson, substances à emporter, portions à fractionner, facilité d'accès (poches). Apprendre à prévenir ou à maîtriser l'imprévu (gêne des gants, gel ou air dans le tuyau).

Bonne préparation et bon succès sur les parcours!
Jacques Décombaz

Merci au patrouilleur émérite Marc Vuadens de ses conseils avisés.

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

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



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



LA VIE DU CLUB

Bulletin de la section



Que le chemin de l'année 2016 soit parsemé d'éclats de joie, de pétales de plaisir, qu'il soit éclairé par l'étincelle de l'amour et la lueur de l'amitié.
Toute l'équipe de la rédaction et du secrétariat vous souhaite une bonne et heureuse nouvelle année!

Sommaire

Mémento janvier – février 2016	20
Agenda sous-sections	22
Nouvelles de votre bibliothèque	23
Nouveaux membres – Jubilaires	24
Les rapports	
Mönch, Jungfrau – en traversée WE	26
Fründenhorn – arête SW	30
Wildstrubel – en traversée de la Gemmi à Montana	31
Mont-Rouge (de Nendaz) – par les crêtes de Tyon	32
Sortie de clôture de la sous-sections de Payerne	34

LA VIE DU CLUB

Mémento

AGENDA JANVIER – MARS 2016

Mercredi 27 janvier

A 20 h: soirée récréative et culturelle - Alpinisme hiver – lire ci-contre. ▶

Mercredi 17 février

A 19 h 30: soirée des jubilaires (invitation suivra).

Judi 18 février

A 19 h: conférence de solidarité Jean Troillet et l'ONG Norlha en soutien aux populations touchées par les derniers tremblements de terre – lire les infos page suivante. ▶

Mercredi 24 février

A 20 h: assemblée générale du Groupe de photographes – lire encadré. ▶

Mercredi 16 mars

A 19 h 30: soirée réception des nouveaux membres.

Skier à moitié prix en soutenant nos cabanes avec le Winter Pass



L'offre Winter Pass est reconduite cette année pour **les membres du CAS Diablerets et ses sous-sections**. Elle permet d'obtenir un abonnement de ski d'un jour à moitié prix dans 15 stations de Suisse romande. Pour les membres de la section des Diablerets, le Winter Pass est à 30 fr. au lieu de 39 fr. Bonne nouvelle: pour chaque Winter Pass vendu un montant de 10fr. sera reversé à la Fondation Patrimoine Cabanes Alpines de la section pour aider à la reconstruction de la cabane Rambert. Le Winter Pass est rentabilisé dès la seconde utilisation. **Le code promotion** à saisir à la fin de la commande est **casdiab15**. Faites vous plaisir, tout en aidant notre section!



Soirée récréative et culturelle – Alpinisme en hiver

«Quelle activité sportive en montagne après une prothèse de genou ou de hanche?» par le Dr Jacques Vallotton, chirurgien orthopédique FMH, médecin du sport.

Le Dr Vallotton est également coauteur d'un livre consacré à la médecine de montagne: *A Colour Atlas of Mountain Medicine*.

Assemblée générale du Groupe de photographes 2016

Tous les membres du groupe et les personnes intéressées à la photographie sont cordialement invités à participer à la prochaine assemblée générale, le **mercredi 24 février 2016, à 20 h, dans la Grande salle de la section, rue Beau-Séjour 24, à Lausanne**



Jeuistes dans la tempête, lac de Neuchâtel

Ordre du jour

1. Souhaits de bienvenue et ouverture de l'assemblée.
2. Partie statutaire: approbation du procès-verbal de la dernière assemblée générale, rapports du président, du caissier et des vérificateurs des comptes.
3. Renouvellement des membres du Comité et des vérificateurs des comptes.
4. Programme d'activité 2016.
5. Budget et cotisations annuelles.
6. Etat d'avancement des inventaires des collections et création d'une base d'images numérisées.
7. Animation photographique de la Grande salle: choix d'images.
8. Propositions individuelles et divers.

Cette assemblée générale se veut conviviale et amicale. Vous êtes cordialement invités à faire des suggestions et à partager le verre de l'amitié offert par le Comité.

A bientôt, en souhaitant vous voir en nombre...

Le président: Robert Pictet

Janvier 2015, © de Hans Hilty

Conférence de solidarité Jean Troillet

au Club Alpin Suisse à Lausanne 18 Février 2016

Un pont de solidarité entre les Alpes suisses et l'Himalaya

Grand alpiniste suisse et valaisan de renom qui a gravi dix sommets de plus de 8000 mètres. Premier homme à avoir descendu l'Everest par la face nord en snowboard et détenteur de nombreux autres records du monde.

Thé Chai de bienvenue OFFERT

Dès 19h Verre de l'amitié offert Bar et petite restauration Disponibles sur place à la vente.

Projection du film Une amitié pour deux 8000 avec Jean Troillet, Mike Horn, Frédéric Roux et Olivier Roduit.

Échange avec le public Il partagera son expérience et répondra à vos questions.

ENTRÉE MEMBRE C.A.S. CHF 19.- Préventes: www.cas-diablerets.ch/troillet

Troillet.ch

Nous avons le plaisir de vous annoncer que nous avons décidé de confier la régie publicitaire des annonces et encarts de **Passion Montagne** et du «Carnet du Club», dès le 1^{er} janvier 2016, à la société

URBANIC REGIE PUBLICITAIRE

Chemin de Sous-Mont 21, 1008 Prilly.

Monsieur **Claude Froelicher**, avec qui vous avez déjà l'habitude de collaborer, sera votre personne de contact chez URBANIC REGIE PUBLICITAIRE. Il se tient d'ores et déjà à votre entière disposition, par messagerie ou par téléphone: claudio.froelicher@urbanic.ch, +41 79 278 05 94.

Nous sommes heureux de pouvoir ainsi vous offrir une solution basée sur la continuité et nous profitons de la présente pour vous remercier très chaleureusement de votre fidélité à nos publications.

Tricotage de cordes – 2015

Chaque année, à la fin de la saison, une bonne équipe, anciens et jeunes, se retrouve dans les catacombes de notre immeuble pour contrôler les cordes et les sondes, préparer les DVA et les radios pour la nouvelle saison, sous la direction de Dorien Kruithof. Après 15 ans de règne et de dévouement, cette dernière se retire et passe le relais à Vicenta Sania.

L'équipe du matériel remercie chaleureusement Dorien pour toutes ses années de bénévolat et souhaite à Vicenta tout le plaisir qu'elle attend de ce nouveau job qui pourrait bien lui manquer le jour où elle aura envie de passer la main à son tour...

Merci Dorien !



Claire et Pierre - Ah! ces piles!



Norbert et Robert - Hé! comment tu fais ça si bien?

Texte: Christian et Emil, photos Emil

Bonnet

électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

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



SOUS-SECTIONS

AGENDA JANVIER - FÉVRIER 2016

Sous-section de Morges

Mardi 26 janvier: assemblée à 19 h 30, au Restaurant du Tennis à Morges (chemin du Petit-Bois, parc des Sports, 1110 Morges). Elle sera suivie par un souper. Les jubilaires seront invités à cette occasion et les nouveaux membres présentés. Pour le repas, après l'assemblée, inscriptions avant le 19 janvier auprès d'Elisabeth Regamey (courriel: elisabeth.regamey@peinturedeco.ch ou par téléphone au 021 800 48 87).

Mardi 22 mars: assemblée générale de printemps, à 19 h 30, au Foyer de Beausobre. Elle sera suivie d'une présentation d'Isabelle Nançoz avec pour titre...



Le mot de la présidente

Chers clubistes,
Nous voici déjà, de nouveau, dans le train-train quotidien. Comment aimerais-je ou pourrais-je aménager cette nouvelle année qui est devant moi?
Continuer comme d'habitude ou m'orienter autrement?
La vie nous offre parfois des chemins à découvrir.
Osons sortir de notre zone de confort.
A chacun, je souhaite une année de découverte, à l'extérieur comme à l'intérieur de nous.

Amicalement, Monika

Nous félicitons chaleureusement nos jubilaires 2016

25 ans Jean-Claude Vial Marie Delvaux-Mondet	40 ans André Kohler Marcel Py	65 ans Etienne Dupuis Jean-Pierre Juvet
---	--	--

Nouveau chef de course J&S

Toutes nos félicitations à Hervé Bolliger qui est devenu brillamment chef de course 1 J&S en alpinisme. Nous lui souhaitons beaucoup de satisfaction dans ce nouveau rôle et un grand merci d'encadrer les jeunes.

Mariage

En octobre 2015, Laura Paraddell Sabanes et José Mari Paulonena Muru se sont dit «oui». Félicitations à vous deux sur ce nouveau chemin.

Sous-section de Payerne

Résumé de l'Assemblée générale du 30 octobre 2015

C'est en présence de 62 clubistes que s'est tenue, à la salle du Tribunal de Payerne, notre 90^e assemblée générale. Cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir, en invité, Jean Micol, le président de notre section mère.

L'insigne du CAS a été distribué à cinq nouveaux membres présents. Depuis la dernière assemblée générale, nous avons enregistré au total 17 nouveaux membres et 11 démissions. Notre sous-section compte actuellement 284 membres.

Nous avons le plaisir de pouvoir compter sur Sylvie Piquilloud comme nouveau membre du comité et coach J+S, en remplacement d'Alain Peter, ainsi que sur Laurent Margairaz, qui reprend le rôle de responsable du matériel des mains de Patrick Perrier. Les deux sortants sont chaleureusement remerciés.

Le président est en poste pour encore deux ans, et les autres membres du comité sont tous réélus pour une année, avec de vifs remerciements pour leur engagement passé et futur.

Le comité de la sous-section se compose donc de:

- Marc Schütz, président
- Dominique Grobéty, vice-président
- Graziella Brunet, secrétaire
- Catherine Peyraud, caissière
- Yvan Duc, responsable des courses
- Martin Pidoux, responsable du groupe jeunesse (AJ+OJ)
- Sylvie Piquilloud, coach J+S
- Claude Lesquereux, responsable du chalet des Grands

Marc Schütz

AGENDA JANVIER - MARS 2016

Vendredi 5 février

La **soirée choucroute** aura de nouveau lieu au Café de la Reine Berthe à Payerne et sera l'occasion de fêter nos nombreux jubilaires. L'invitation vous parviendra ces jours.

Vendredi 18 mars

Réservez déjà cette date pour la **soirée photos**, dont les détails vous seront également communiqués prochainement.

Sous-section de Château-d'Œx

Les décisions de votre comité

A la suite de notre assemblée générale de 2015, le comité a décidé de réduire le temps consacré à la partie officielle et aux rapports, afin de laisser plus de latitude à la partie festive et conviviale.

Notre prochaine assemblée est d'ores et déjà fixée au 5 novembre 2016 – date à noter!

Les Marcheurs, deux ans déjà

Notre idée de base

Le mouvement «Les Marcheurs», s'adresse aux femmes et aux hommes de tous âges...

- pour profiter en priorité des jours de semaine, sans les contraintes du week-end;
- pour cultiver l'esprit de rencontre et de partage et aller à la découverte de la nature;
- et pourquoi ne pas inviter un ami ou une amie afin de lui faire connaître le Club Alpin.

Quels enseignements après deux ans?

Les Marcheurs ont trouvé un rythme de croisière, la participation va crescendo et notre sous-section a eu le plaisir d'accueillir plusieurs nouveaux membres. Nous avons aussi eu la participation de plusieurs invités.

Que s'est-il passé en 2015?

En hiver, les fans de raquettes et de ski rando ont pu apprécier notre Pays-d'Enhaut. Le reste de l'année, nous avons eu deux randonnées en plaine, belle découverte du Pays de Vaud, puis quatre randonnées dans nos Préalpes et, enfin, deux courses de montagne dans les Alpes bernoises et en Valais.

Que va-t-il se passer en 2016?

Cette année sera marquée par la mise sur pied du ski rando pour débutants. Pour le reste, le programme est prêt, varié entre la plaine, les Préalpes et les Alpes. Que de belles découvertes. En principe, les activités ont lieu une fois par mois. En cas de besoin, le rythme peut être augmenté.

Les nouveaux membres et les invités ne deviennent pas exclusivement des Marcheurs, mais ils font partie évidemment de nous tous. Les portes sont ouvertes, et c'est avec plaisir que nous vous transmettrons notre bonne humeur. Les chefs de course sont prêts et vous attendent de pied ferme: Willy Beaud – Robert Dubuis – Suzanne Blaser – Jean-François Eggen.

En hiver, le 1er mardi du mois: ski rando pour débutants
+ 2e mardi du mois: ski rando pour les plus aguerris
+ 2e mercredi du mois: rando à raquettes

En été le 2e mercredi du mois: randonnées à pied

JFE

Nouvelles de votre bibliothèque

Chers amies lectrices et chers amis lecteurs, votre bibliothèque nous invite à découvrir les aménagements effectués ces derniers mois, afin de vous faciliter la recherche et la trouvaille des bons livres. Les nombreux **genres de lecture** qu'elle met à votre disposition ont été affichés sur les portes des armoires et des rayons correspondants, dans le but de donner la répartition des ouvrages par **thème enregistré à la bibliothèque**.

Le tableau des couleurs précisant la localisation des guides et des topos par pays et par région a été réaménagé pour éviter toute confusion dans la recherche.

SwissMap online 2016, l'abonnement est actif sur le PC de la biblio, réservé aux membres, avec lequel ils peuvent gérer des parcours de courses et les charger sur leurs smartphones.

La bibliothèque vous présente ses meilleurs vœux pour une année 2016 de découverte et de lecture.

LES BONS LIVRES DE CETTE SAISON:

Réf.: 1GS1551

Skitinerrances I, de François Renard

Ce premier volume de *Skitinerrances* nous mène à travers les Alpes françaises, suisses et italiennes, les Abruzzes, en Norvège et en Nouvelle-Zélande. C'est une véritable invitation au voyage. Les récits nous font revivre ces traversées aventureuses et nous plongent au cœur de la montagne, en suivant des itinéraires parfois improbables. Ils sont accompagnés de cartes schématiques décrivant les itinéraires suivis et des informations essentielles relatives à la cartographie, à l'accès, au matériel et à l'hébergement.



Réf.: GS1543

Passeport-Raquettes

Ce guide pratique vous permettra de découvrir de magnifiques régions sur plus de 1000 kilomètres de sentiers balisés en Romandie, cela dans le plus grand respect des fragiles écosystèmes hivernaux. En famille, entre amis ou en aventuriers solitaires, vous disposerez de tout le nécessaire à la préparation d'une balade en toute quiétude: qualité du balisage, sécurité, accès aux parkings, cartes et profils efforts, textes descriptifs, points de location, hébergement, restauration et tant d'autres infos utiles...

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

www.cas-diablerets.ch/bibliotheque.htm

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

LA VIE DU CLUB

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I	Agazzi	Isolda	1201	Genève
I	Alvarez	Teresa	1009	Pully
I	Alvarez Ramiro	Zoila	1005	Lausanne
I	Amsallem-Anstett	Diane	1007	Lausanne
I	Armengaud	Jean-Baptiste	1012	Lausanne
I	Bauwens	Marine	1203	Genève
I	Béhar-Maendly	Chantal	1012	Lausanne
I	Bentzinger	Florian	1121	Bremblens
F	Berchier	Gilles	1006	Lausanne
I	Bogno	Laure	1305	Penthalaz
I	Boulet	Benoit	1007	Lausanne
I	Brice	Isabelle	1003	Lausanne
I	Brunner	Yannick	1005	Lausanne
I	Bruno	Julien	1814	La Tour-de-Peilz
I	Calic	Mialn	1004	Lausanne
I	Chevallaz Rinsoz	Sylvie	1066	Epalinges
I	Chevalley	France	1005	Lausanne
I	Choquard	Renaud	1023	Crissier
F	Clément	Karin	1007	Lausanne
MF	Clément	Michel	1007	Lausanne
EF	Clément	Valentine	1007	Lausanne
EF	Clément	Sébastien	1007	Lausanne
EF	Clément	Natacha	1007	Lausanne
MF	Cot	Inès	1004	Lausanne
I	Cramatte	Thomas	1610	Oron-la-Ville
I	Degrauwe	Sophie	1006	Lausanne
I	Despont	Annik	1003	Lausanne
I	Diener	Alexandre	1003	Lausanne
I	Dumonthey	Chantal	1258	Perly
I	Durgniat	Morgane	1004	Lausanne
I	Ede-Roulot	Magali	1010	Lausanne
I	Florentine	Jasmine	1009	Pully
MF	Foltete	Anne-Sophie	1010	Lausanne
I	Forni	Pascale	1007	Lausanne
F	Friedli	Yann	1006	Lausanne
MF	Friedli	Lydia	1006	Lausanne
EF	Friedli	Myra	1006	Lausanne
I	Garcia Munoz	Francisco	1005	Lausanne
I	Garelli	Valentina	1005	Lausanne
F	Gillot	Antoine	1009	Pully
I	Harenberg	Frank	1607	Palézieux-Village
I	Hemon	Noël	1095	Lutry
MF	Herraez	Anne-Pétra	1006	Lausanne
I	Hoh	Nathan	1004	Lausanne
MF	Jacquet	Anne-Lise	1007	Lausanne
I	Jobin	Laurine	1006	Lausanne
I	Jolliet	Laura	1012	Lausanne
I	Joris	Guillaume	1003	Lausanne
I	Karkaletsis	Angelos	1004	Lausanne
I	Katelbach	Natasha	1003	Lausanne
I	Klunge	Henri	1007	Lausanne
F	Laager	Nathalie	1073	Mollie-Margot
I	Larané	Camille	1305	Penthalaz
F	Ledin	Bänz	1024	Ecublens
MF	Ledin	Anne	1024	Ecublens
EF	Ledin	Saskia	1024	Ecublens
EF	Ledin	Grace	1024	Ecublens
F	Lepage	Marc-André	1005	Lausanne
MF	Lepage	Chindarat	1005	Lausanne
I	Marquis	Bastian	1012	Lausanne

I	Martin	Kristen	1004	Lausanne
I	Martin Martinicorena	Iñaki	1007	Lausanne
F	Masset	Gabriel	1007	Lausanne
I	Materna	Nathalie	1110	Morges
I	Mc Evoy	Colette	1066	Epalinges
I	Mercier	Andree-Ann	1670	Ursy
I	Mercier	Marion	1004	Lausanne
F	Merminod	Lorraine	1000	Lausanne 26
F	Mitjavile	Guillaume	1007	Lausanne
I	Monnin	Gallianne	25370	Les Hôpitaux-Neufs
I	Montino	Amélie	1007	Lausanne
I	Mottet	Raphaël	1095	Lutry
I	Mozzo	Julien	1292	Chambésy
I	Nebreda	Carla	1010	Lausanne
I	O'Connell	Stephen	1066	Epalinges
I	Ohl	Marion	1005	Lausanne
I	Pahud	Laurent	1006	Lausanne
I	Paquette	Amélie	1012	Lausanne
I	Paschoud	Coralie	1053	Cugy
I	Perazzini	Alexandre	1009	Pully
I	Planson	Bastien	1040	Echallens
I	Pochon	Cléo	1321	Arnex
I	Potez	Hugo	1800	Vevey
MF	Purcell	Stéphanie	1006	Lausanne
F	Regnaud	Virgile	1010	Lausanne
MF	Reuge	Bertrand	1000	Lausanne 26
I	Reverdin	Audrey	1530	Payerne
I	Reymond	Anne	1110	Morges
I	Rigaud	Sylvain	1012	Lausanne
I	Rinsoz	Stéphane	1066	Epalinges
I	Romero	Ruben	1196	Gland
I	Roulin	Esteven	1450	Sainte-Croix
I	Roulin	Esteven	1450	Sainte-Croix
F	Rousseau	Yves	1006	Lausanne
MF	Rousseau	Nathalie	1006	Lausanne
EF	Rousseau	Antoine	1006	Lausanne
EF	Rousseau	Clément	1006	Lausanne
EF	Rousseau	Pauline	1006	Lausanne
EF	Rousseau	Julie	1006	Lausanne
J	Sabatier	Lauryne	1026	Echandens
I	Saunier	Alexandre	1007	Lausanne
I	Schaller	Sophie	1005	Lausanne
MF	Simon	Mathilde	1009	Pully
I	Steffen	Martin	1006	Lausanne
I	Stettler	Jeremy	1580	Avenches
I	Sturny	Christian	1007	Lausanne
I	Sulser	Sandra	1005	Lausanne
I	Surchat	Mélanie	1005	Lausanne
MF	Tatarchenko	Ksenia	1006	Lausanne
I	Vallet	Amandine	1004	Lausanne
I	Valtat	Annabelle	8400	Winterthur
MF	Vautier	Nicolas	1003	Lausanne
F	Vinckenbosch	Elise	1003	Lausanne
J	Viret	Léa	1884	Villars-sur-Ollon
I	Voisard	Gary	2943	Vendlincourt
I	Wagnières	Susy	1095	Lutry
MF	Wegrzyk	Jennifer	1007	Lausanne
F	Wyart	Matthieu	1006	Lausanne
EF	Wyart	Pierre	1006	Lausanne
EF	Wyart	Varvara	1006	Lausanne
I	Wyss	Romain	1004	Lausanne

Nouveaux membres, suite

SOUS-SECTION DE MORGES

I	De Donno	Oronzo	1037	Etagnières
---	----------	--------	------	------------

SOUS-SECTION DE PAYERNE

MJ	Detrey	Mathis	1588	Cudrefin
I	Gilliard	Christian	1683	Brenles
I	Jaccard	Francine	1485	Nuvilly

SOUS-SECTION DE VALLORBE

F	Aubert	Florence	1434	Ependes
MF	Joerin	Maxime	1434	Ependes

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	Buache	Sébastien	1114	Colombier
I	Kyritsos	Sylvain	1630	Bulle
I	Mourelle	Manuel	1660	Rougemont
I	Reynolds	Murielle	1055	Froideville

JUBILAIRES

25 ans

Baier	Angela
Berruex	Marianne
Blanchet	Martial
Blandin	Philippe
Bridel	Anne
Bulliard	Claudine
Caloz	Yann
Delacrétaç	Olivier
Fonjallaz	Marie-Henriette
Forster	Roland
Gay	François
Gay-Guillod	Catherine
Gobbé	Michel
Hauser	Martin
Huguet	Ubaldo
Hutter	Myrtha
Jaques	Béatrice
Kohler	Laurent
Lüchinger	David
Maillefer	Didier
Martin	Lise
Nogarotto	Claude
Patthey	Eric
Restori	Renzo
Ryser	Eliane
Schlatter	Anne-Marie
Söderberg	Martin
Stierli Badic	Esther
Winkelmann	Eric

Château-d'Œx

Gétaz	Francis
Moret	Patricia
Moret	Pierre-Alain
Morier	Yves

Morges

Delvaux-Mondet	Marie
Vial	Jean-Claude

Payerne

Badoux	Patrick
Lehmann	Alain
Lehmann	André
Piquilloud	Daniel

Vallorbe

Abetel	Roger
Recordon	Claude
Truan	Bernard

40 ans

Aeberhard-Masur	Otto
Ammann	Yves
Badoux	Jean-Daniel
Barmaverain	Pierre
Chanson	Edouard
Chereau	Yves
de Watteville	Jacques
Geng	François
Hägeli	Markus
Henny	Jean-Michel
Hofmann	Nelly
Isoz	Eric
Longchamp	François
Luthi	Jean-Daniel
Muller	Hans
Perret	Bernard
Pfersich	Charles
Rochat	François
Russell	William
Schuppisser	Christopher A.
Sittinger	Jean-Paul
Soquel	Monique
Staudenmann	Daniel
Stoekli	Eric
Stoll	Jean-Luc
Unger	Michel
	Jacques

Château-d'Œx

Cherix	Marc
McDaniels	John F.
Morier	Charles-Henri

Morges

Kohler	André
Py	Marcel

Payerne

Carrard	Jean-Daniel
Lavanchy	Jean-Dominique
Perrinjaquet	Anne-Marie
von Gunten	Charles
von Gunten	Irène

Vallorbe

Gachet	Chantal
Perrin	Roland

50 ans

Anex	Luc
Béguelin	Maurice
Blanc	Gérard
Bösch	Willi
de Vargas	Hansjörg
Degallier	Philippe
Eich	Damien
Failetaz	Samuel
Favre	Jean-Pierre
Fehr	Ruth
Feihl	François
Forestier	Claude
Hermann	Paul
Liengme	Denys
Moll	Olivier
Olivier	Michel
Pilet	Jean-Charles
Poget	Ali
Rossier	Pierre

Château-d'Œx

Ramel	Charles-Henri
-------	---------------

Payerne

Cordey	Denis
Ledermann	Gilbert

Vallorbe

Kiener-Reber	Jean-Jacques
Roy	Bernard

60 ans

Bujard	Maurice
Durgnat	Vincent
Fatio	Albert
Fröhlich	Paul
Kart	Paul
Mages	Roland
Maquelin-Beguelin	Charles
Muller	Pierre

Vallorbe

Chassot	Louis
---------	-------

70 ans

Bregger	Emmanuel
Vaney	Pierre

80 ans

Trachsel	Paul
----------	------

85 ans

Biermann	Jean Louis
----------	------------

DÉCÈS

Avec regret, nous avons appris le décès de:

► José Buri, Bex
57 ans de sociétariat



LES RAPPORTS



Vue NE depuis le sommet du Mönch



Vue sur la Jungfrau depuis l'arête NO du Mönch



Thomas dans la dièdre de départ de l'arête N-O du Mönch. Une escalade facile, mais un rocher bien délité



Charlotte et Davide dans l'approche du dièdre de l'attaque de l'arête N-O du Mönch



Vue magnifique sur le glacier d'Aletsch



Grégory attend devant le petit pas d'escalade qui constitue la seule difficulté technique de l'arête NO



Davide gère la descente bien aérienne de l'arête NE du Mönch

MÖNCH, JUNGFRAU – EN TRAVERSÉE WE – VOIE NORMALE

• 28 - 30 août 2015 • Chef de course: Thomas Serra

Alt: 4158 m - Déniv. 850 m - marche 2 jours - AD

Samedi 29 août, après une courte nuit, nous nous retrouvons, comme prévu la veille lors du stamm à Vevey, à 5 heures du matin. Notre équipe se compose de Thomas, Elia, Davide, Charlotte, Maxime et moi. Nous voilà en direction du célèbre village de Grindelwald, Mecque de l'alpinisme où la célèbre face nord de l'Eiger entretient l'un des plus beaux mythes de l'alpinisme moderne.

Après nos deux heures de route et un petit arrêt «essence» assez stressant à Berne, nous sommes au parking à l'heure prévue. Et, pour ma part, c'était la première fois que je voyais cette face en vrai, et je dois avouer m'être senti infiniment petit. Je comprends, aujourd'hui, pourquoi on lui donne le surnom d'«ogre»!

Nous prenons place dans le premier train qui est déjà bondé tant d'alpinistes que de simples touristes allant admirer les 4000 de l'Oberland bernois. Ce train est surprenant et déroutant à la fois. Il offre une superbe vue et passe littéralement dans la face nord de l'Eiger. Un régal pour les touristes. Une heure et demie plus tard, nous arrivons au Jungfraujoch dans une ambiance de parc d'attractions, et j'ai du mal à réaliser que nous allons grimper un 4000 aujourd'hui.

Nous sortons du tunnel et nous voici enfin sur de la neige avec le Monch, à notre gauche, et la Jungfrau, à notre droite, les deux objectifs de notre week-end. Devant nous s'étale le superbe glacier d'Aletsch. Un régal pour les yeux quand on oublie le monde alentour.

Thomas, notre chef de course, et Elia, son adjoint, prennent les choses en main et nous allons en direction de l'arête SW du «Moine». Après une courte montée de 15 minutes, nous prenons pied sur le rocher. Deux cordées sont devant nous.

Thomas donne ses instructions et nous voilà en chemin. La grimpe est simple, mais nous devons rester attentifs, car le rocher n'est pas de bonne qualité, notamment au début. Petit à petit, il s'améliore et nous avançons à bonne allure. Thomas doublera une famille allemande, où la mère et le père, sans casque, essaient d'assurer et de rassurer leur fille d'une douzaine d'années en train de pleurer sur la dalle en III. Il y a vraiment des inconscients...

Le temps est superbe et nous trouvons notre chemin sans trop de difficultés. Il est temps de remettre les crampons et de partir vers le sommet. Nous commençons avec une pente assez exposée où Thomas prend le plus grand soin de tailler de belles marches cinq étoiles. Après ce passage, la pente devient plus douce et nous nous dirigeons vers notre premier objectif du week-end. Il y a du monde au sommet, mais nous trouvons néanmoins un petit coin pour prendre des photos et nous congratuler. Dix petites minutes plus tard, face à l'arête SE, nous attaquons notre descente. La trace est étroite et d'autres sont encore en train de monter. Le pied sûr, nous descendons tranquillement la pente de neige avant de retrouver le rocher. Il y a foule, et c'est avec beaucoup d'autorité que nous nous frayons un chemin jusqu'à une petite esplanade pour attendre l'équipe. Le reste de la descente sera sans problème. Nous plaisanterons avec un guide et, avec le plus grand plaisir, nous arrivons à la Mönchsjoch Hütte. Après les formalités, nous vaquons à nos occupations: petit encas pour certains, sieste pour d'autres.



Elia et Maxime sur la longue approche menant au ressaut final menant au sommet de la Jungfrau



Davide et Charlotte, Elia et Maxime sur les derniers mètres de l'arête NO menant au sommet du Mönch

LES RAPPORTS



Toute l'équipe au sommet de la Jungfrau. La progression a été agréable et s'est déroulée dans la bonne humeur

Le repas se passera dans la chaleur étouffante du refuge comble, mais avec bonne humeur. Thomas et Elia nous racontent leurs sorties les plus épiques et nous les écoutons avec un peu d'envie, celle d'y être, un jour, nous aussi.

Le lendemain, à 3 heures et demie, c'est avec une superbe chanson écossaise que nous sommes réveillés. Une heure plus tard, nous voilà sur la piste damée avec une superbe pleine lune au-dessus de notre objectif du jour: la Jungfrau! Arrivés devant le Sphinx, nous nous encordons et prenons la direction de l'arête SE. Il y a foule devant et derrière nous.

Environ une heure plus tard, nous passons un pont de neige et il est temps d'enlever temporairement nos crampons pour passer une face rocheuse. L'escalade sera brève. Nous remettons les crampons que nous ne quitterons plus jusqu'à ce même endroit, au retour. La montée se passe sans problème dans une neige assez dure et le lever du soleil nous fait découvrir de superbes couleurs. Nous resterons attentifs pendant une traversée et la montée d'un mur... Le reste sera beaucoup plus simple et, après une nouvelle partie rocheuse, nous serons finalement au sommet vers 9 heures. La vue est superbe, le ciel est bleu, aucun nuage. Notre descente s'annonce chaude... très chaude!



Descente depuis Jungfrau, neige transformée et progression pénible

Après notre séance de photos et un pique-nique rapide, nous voilà sur le chemin du retour. Beaucoup de monde!

A la descente, nous prendrons notre temps, car la neige est molle. Nous arriverons sur le glacier une bonne heure plus tard et il faudra encore «se faire» 200 mètres de dénivelé positif pour retourner au train. Avec cette chaleur, ce sera long et pénible...

Pour finir, nous repasserons dans le «Disneyland» du Jungfraujoch. Environ une heure et demie plus tard, nous serons au parking. Et nous finirons ce beau week-end par un verre dans un bar le long du lac de Thoune.

Merci à toute l'équipe et, notamment, à Thomas et à Elia pour leur organisation et leur motivation. C'était une belle sortie avec des compagnons au top! En espérant remettre ça rapidement.

Photos © Thomas Serra

Greg



Thomas sur le glacier à la descente de la Jungfrau. Itinéraire facile et peu crevassé, mais neige transformée qui rend le retour peu agréable



Après un petit raidillon neigeux nous attaquons le ressaut final de la Jungfrau

Cave de la Crausaz Féchy



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

Vente directe à la propriété

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

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



**WINTER SHOP
BREMBLENS**

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

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

VENTE & LOCATION
SKI
SKI DE RANDONNEE
SKI DE FOND
SNOWBOARD

Francois Sports
MORGES - BREMBLENS

LES RAPPORTS



Silke arrive au sommet



Avant le sommet

FRÜNDENHORN – ARÊTE SW

• 12 - 13 septembre 2015 • Chef de course: Nicola Beltraminelli

Alt: 3369 m - Déniv. 800 m - marche: 2 jours - D

A la base, nous devons partir au début d'août... pour le Fründenhorn. Mais la météo, capricieuse, et le temps incertain nous ont fait changer deux fois de dates pour, finalement, partir à la fin de septembre, non pas dans les Alpes bernoises comme prévu, mais pour le Luisin. Une magnifique journée, une belle équipe, toujours sympa avec nos superhéros, Véro et Nico, nous sommes montés à quatre et, après quelques heures de grimpe, nous sommes arrivés au sommet avec une magnifique vue et un bon bout de chocolat, en cadeau. Une descente interminable pour Anne-Christine avec ses «cloques» aux pieds...

Nous avons sympathisé, en chemin, avec des Français, avec lesquels nous sommes redescendus jusqu'aux Marécottes, une ambiance sympathique avec huit personnes dans la voiture au retour...

Depuis le temps que ce Luisin nous faisait de l'œil... nous avons réussi à le mettre à notre palmarès. Merci donc à Véronique et à Nicola pour la belle journée passée avec vous.

Julia Dubuis



Premières neiges sur le Rinderhorn, en montant à la cabane

WILDSTRUBEL – EN TRAVERSÉE DE LA GEMMI À MONTANA

• 19 - 20 septembre 2015 • Chef de course: Nicolas Bezençon

Alt: 3243 m - Déniv. 900 m - marche: 8 h. - F

Belle inspiration que celle d'avoir déplacé d'une journée notre jolie course d'alpinisme.

De Loèche-les-Bains, un sentier historique emprunté par les moutons nous mène au col de la Gemmi, 900 mètres plus haut. Ce sera notre propre inalpe. L'homme y a façonné des escaliers pour faciliter les déplacements de nos quadrupèdes domestiques... et de ceux des bipèdes que nous sommes.

Ce sentier longe un petit torrent dont les gorges illuminent nos pupilles.

De la Gemmi, nous poursuivons notre route vers la Lämmerenhütte sur un plateau rocaillieux qui, pour nous, évoque le lit d'une rivière. Dernière ascension de la journée survolée furtivement par un gypaète barbu avant un goûter pris sous un soleil radieux. Ambiance familiale et joviale à la cabane. Nous nous laissons surprendre par quelques amas de neige, bien décidés à tomber du toit sur nos têtes!

Après une nuit troublée par de faibles ronflements, petit-déjeuner à 5 heures 30 où les discussions philosophiques débutent une journée qui, fort heureusement, sera davantage physique qu'intellectuelle. Le meilleur moment de la course arrive: le départ avant l'aube et nul besoin de nos frontales, aux environs de 6 heures 30. Le jour se lève peu à peu sur le glacier du Wildstrubel et nous nous attaquons à l'ascension sous les premiers rayons du soleil. Les traces de nos prédécesseurs de la veille nous faciliteront la tâche et nous éviteront les nombreuses crevasses, toutes plus larges et profondes les unes que les autres.

Pleins d'énergie... et d'un brin d'hésitation face à la boussole, nous nous offrirons deux sommets du Wildstrubel. Un magnifique



Glacier saupoudré! On serpente entre de grosses crevasses bien ouvertes



Au sommet officiel du Wildstrubel

panorama à 360 degrés s'ouvre à nos yeux dans une clarté incroyable qui nous permet de détailler tous les sommets des Alpes: Mont-Blanc, Cervin, Pointe-Dufour, Dom des Mischabels compris. Un léger vent frais nous incitera à enfiler nos vestes et nos doudounes. Dans la descente vers le glacier de Plaine-Morte, la neige de l'avant-veille reste mêlée aux cailloux. Nous décidons alors de garder nos crampons. Le désert blanc nous attend, longue traversée sous un soleil de plomb et un ciel imperturbablement bleu.

Le téléphérique de Plaine-Morte fermant au début de septembre, l'inévitable descente vers les Violettes mettra, pour certains, nos genoux à haute contribution. Funiculaire, train et retour à Lausanne à 19 heures 30.

Deux journées fantastiques grâce au duo de tête, Nicolas et Thierry, et à la bonne humeur de tous. Quand repartons-nous?

Kristin

LES RAPPORTS



Jusque-là, tout va bien...



Mais non, on est bien sur la crête..



On se croirait dans la face nord de...

MONT-ROUGE (DE NENDAZ) – PAR LES CRÊTES-DE-THYON

• 31 octobre 2015 • Chef de course: Renzo Restori

Alt: 2491 m - Déniv. 780 m - marche: 5 h. - T3

Magnifique balade automnale, le 31 octobre 2015, à travers l'or des mélèzes et le feu des érables, les pieds dans la neige! Mais reprenons depuis le début!

Virés les inscrits à toutes les courses ou presque, faisons, une fois, de la place à ceux qui ont peu ou pas participé. Réactions mitigées, allant du «Dommage, j'aurais bien aimé venir, mais je comprends» à «De quel droit?». Mais, comme les nouveaux doivent avoir pris l'habitude de rester sur la touche et de ne pas lire leurs courriels go2top, ils ne sont pas présents au stamm. Et puis, il y a ceux qui ont pris l'habitude de s'inscrire en attendant de savoir ce qu'ils vont faire le week-end et d'annoncer, après clôture, des inscriptions pour des courses qu'ils préfèrent.

Vendredi, 20 heures, stamm. (Indémorable. Et pour ceux qui voudraient «démoder», eh bien pas d'stamm, pas d'rando!) Nous nous retrouvons à dix pour le jeu des questions-réponses. «De la neige? Non, très peu, mais laissez vos ballerines à la maison, prenez tout de même de bons souliers.» «T3? Non, pas de passages vertigineux.» «De retour à 18 heures? En principe, mais on ne sait jamais.»

Samedi, à 8 heures 30, nous sommes neuf au rendez-vous. (Pourquoi se lever et affronter le froid? On est si bien chez soi.) A 10 heures, malgré le soleil, l'équipe n'est pas encore réchauffée et elle troque ses ballerines contre des souliers. Aline, fraîchement nommée cheffe de course, mènera la balade qui commence dans les mélèzes couleur or. Mais la montée vers les Crêtes-de-Thyon est orientée plein nord et les centimètres de poudreuse augmentent en même temps que l'altitude. Elle doit bien atteindre les 10 centimètres vers 2450 mètres, à l'arrivée du télé «Cheminée». Bâtons utiles et jeux d'équilibre sur cette pente que les skieurs parcourront en sens inverse dans quelques semaines.

Bientôt, la large croupe skiable devient une vraie crête que nous longeons, les pieds au sec, pour la traversée du Mont-Carré et la montée au Mont-Rouge. Avec le changement d'orientation et d'inclinaison, nous retrouvons des conditions de l'été indien. Herbe sèche pour le pique-nique et vue imprenable sur la Dent-Blanche, le Cervin, le Weisshorn et autres grands sommets de renom.

Retour par le versant est et ses «Gouilles» quasiment dépourvu de neige et retour plus direct vers les voitures que l'autre versant. Boucle bouclée en à peine 4 heures et demie!

Les hyperactifs ne seront même pas en retard à leur soirée post-sortie CAS, surtout que c'est Halloween.

Au final, s'il n'y en eut pas pour tous les goûts, il y en eut au moins de toutes les couleurs, rouge et or des feuilles, blanc de la neige, brun des herbes sèches, vert des gouilles, bleu du ciel et rires heureux des neuf compagnons de route, amis pour la journée. Sans oublier l'indémorable verrée.

Merci aux organisateurs, et merci à la compagnie!

Maya et Renzo!

Et on est tous arrivés au sommet



BOOT LAB

Chaussures sur mesure

Passe Montagne
bootfitting
les vrais spécialistes

Dans nos 3 magasins, sur RDV (sauf le samedi)

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

WWW.PASSEMONTAGNE.CH



Photo: Frédéric Laverrière

LA VIE DU CLUB



En route vers la Tour-de-Famelon par Château Commun



Ambiance d'automne peu après les Anteiennes d'en Haut

SORTIE DE CLÔTURE DE LA SOUS-SECTION DE PAYERNE

• 7 - 8 novembre 2015

Un week-end idéal, idyllique. Le temps: juste sublime et chaud. Les couleurs de cette belle nature! Nous étions plongés dans un tableau vivant. Tous, on s'est émerveillés, extasiés, au long de ces deux journées.

Samedi après-midi: tour du Mont-d'Or, c'était la mise en jambes avant la rando du lendemain...

Au chalet: un repas «chasse top classe»! La bête (qui a grandi dans le coin) tuée et préparée par le chasseur et randonneur Daniel. Au fourneau: Catherine. On peut lui décerner quelques étoiles, c'était divin! Mieux qu'au resto!



La montée au chalet depuis le col des Mosses, en passant par le nord du Mont-d'Or

Dimanche, montée à la Tour-du-Famelon: nous avons pu voir des chamois à plusieurs reprises... Jolie montée. Il fallait mériter le sommet par une toute petite grimpe d'un rocher, aidés par la chaîne pour certains d'entre nous (dont je fais partie). Les conseils prodigués par Yvan ont été très utiles. Et là..., au sommet: vue à 360 degrés, pas de brume ni de nuages... Parfait!

Descente (en montée par endroits...) sur les Mosses, où une terrasse nous attendra pour nous rafraîchir. Merci à tous pour ces moments de partage, de convivialité et d'amitié... et à la prochaine!

Véro



T'en vois combien? Séance d'observation de chamois



Aux Rochers-de-la-Latte: le sommet est derrière nous, il nous reste à rejoindre le col des Mosses...

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

patagonia®

Yosemite =
+ de conseil
+ de service
+ de suivi



s'aérer.

s'équiper montagne, trekking, voyage.

à **Lausanne,**
Zermatt
et **Vevey.**

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

Yosemite Zermatt
Bahnhofstrasse 20
3920 Zermatt
027 968 17 77

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



YOSEMITE
www.yosemite.ch