

# Passion Montagne

**DOSSIER**

**L'impact du climat sur nos montagnes:  
quel avenir pour les sports alpins?**

**IDÉES DE COURSES**

**Traversée des Gastlosen:  
de Jaun à Rougemont par Pertet-à-Bovets**

**ENVIRONNEMENT**

**Quelle cabane pour demain?**

**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  
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 19 h 45 à 21 h 15

### Président de la section

Jean Micol, tél. 079 573 93 27  
E-mail: présidence@cas-dialberets.ch

### Secrétaire général

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

### Secrétariat de la section

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

### Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

### PostFinance

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

### Gestion des membres, changement d'adresse

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

### Annonces publicitaires

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

### Tirage

4000 exemplaires

### Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

### Photo de couverture

Yves Rémy assuré par Louis Piguet,  
cascade de glace à Fionnay

### Délai rédactionnel N° 2 2015

26 février 2015

## Vive la Montagne – Vive le Club – Vive ses Membres!



La principale richesse du CAS, ce sont ses membres. Richesse d'une grande diversité avec des membres jeunes, voire très jeunes, d'autres dans la force de l'âge, enfin des seniors avec du temps à disposition. Certains sont d'authentiques sportifs, voire des compétiteurs, d'autres pratiquent la montagne «moderato»... Les domaines et les disciplines d'intérêt sont à l'image de la diversité de ses membres.

L'ambition du CAS, de votre nouveau comité et avec votre concours, est de mettre en place une palette d'activités où chacun peut trouver et partager la joie associée à la montagne. Celle-ci est le pilier central de notre association, mais chacun de ses membres en est un élément crucial. A chacun de trouver sa place et son rôle dans ce contexte, afin que le Club Alpin puisse, et donner et recevoir pour le bien de tous : l'échange est vital à sa bonne marche.

Sans votre contribution à tous en tant que bénévoles, sans ta contribution personnelle, il se pourrait, qu'à terme, il n'y ait plus de Club Alpin tel que nous le connaissons aujourd'hui. Y as-tu déjà pensé?

L'assemblée générale de fin novembre a élu un nouveau comité composé exclusivement de bénévoles. J'aimerais ici rendre hommage aux membres du comité sortant qui, après avoir œuvré inlassablement pour le CAS, ont posé leur tablier. Notamment à Luc Anex qui, durant cinq ans a été le président de notre section: ses réalisations, décrites dans le numéro précédent de «Passion Montagne» sont remarquables. Il me cède la place en plaçant la barre très haut! Nicolas Simon, après avoir dynamisé la Commission de la jeunesse, a tendu le relai à David Moreau, tout jeune guide de montagne. Alex Gnaegi, président de la Commission alpinisme, et Patrik Troesch, président de celle des cabanes, heureusement remplissent; comme nous avons du pain sur la planche, leurs compétences seront essentielles. Le comité qui comptait déjà dans ses rangs une vice-présidente, Stéphanie Negri Capt, voit cette représentation renforcée avec l'arrivée de Martine Roth, vice-présidente en charge de la communication; Laura Piantoni a rejoint notre section en novembre seulement et a immédiatement proposé de s'investir dans le rôle de trésorière. Chapeau bas!

Mes remerciements vont aussi à Gérard Chessex, notre secrétaire général qui après 5 ans a remis les rênes à Marcel Isler. Un grand merci aussi à Eliane Ryser qui, après avoir travaillé sans relâche aux côtés de Gérard a transmis les clés du secrétariat à Marlène Tissot Meyer, membre de la sous-Section de Payerne. Bon vent à tous les deux!

En cette nouvelle année, soyez certains que votre comité, les commissions, tous les bénévoles et le secrétariat vont œuvrer avec conviction pour que les activités offertes soient attrayantes et dynamiques, pratiquées dans un environnement stimulant et convivial. Le comité mènera aussi une réflexion sur un certain nombre de projets et vous en présentera les résultats en cours d'année. En premier: la nouvelle Charte du Club Alpin. Prenez donc le temps d'en prendre connaissance (*lire page 22*) et d'y adhérer...

Que l'année 2015 soit belle. Vive la Montagne – Vive le Club – Vive ses Membres!

Jean Micol

### SOMMAIRE NUMÉRO 1 2015

► Magazine		Environnement	
Actu	Rebecca Mosimann 4	Quelle cabane pour demain?	16
Dossier	L'impact du climat sur nos montagnes: quel avenir pour les sports alpins? 6	Portrait	Daniel Rapin 17
Conseil matos	Fixations de randonnée 12	Portofolio	Nicola Beltraminelli 18
Idées de courses	Traversée des Gastlosen 14	Conseil santé du D' Bobo	20
		► La vie du club	
		Sommaire détaillé	21

## Un livre et un film explorent le Valais sous toutes ses facettes

Le guide de montagne, photographe et réalisateur François Perraudin a parcouru pendant six semaines, à pied, la plaine du Rhône, de Gletsch à Saint-Gingolph à la rencontre d'entrepreneurs, d'artisans, d'industriels ou encore de viticulteurs valaisans. En résulte un bel ouvrage, *Valais Passions*, qui met à l'honneur une cinquantaine de personnages et d'entreprises à travers lesquels se dessine un panorama actuel de l'économie et de la société du Vieux-Pays. Le livre est complété par un court métrage de 30 minutes ainsi qu'une série de portraits filmés, comme celui qui évoque les moments forts de l'édition 2014 de la Patrouille des Glaciers.

François Perraudin, *Valais Passions*, Ed. Slatkine, 243 pp.  
Prochaine projection du film *Valais Passions* en présence de François Perraudin: lundi 4 mai à la Médiathèque de Martigny.  
Infos et portraits filmés sur [www.valaispassions.ch](http://www.valaispassions.ch)



## Réaliser son rêve d'expédition

Le Millet Expedition Project propose un tremplin ainsi qu'un soutien tant financier que technique aux aventuriers qui rêvent de mettre sur pied leur expédition. Performance pure ou projets environnementaux ou encore solidaires, la diversité est le mot d'ordre des initiatives soutenues par la marque française, dont la spécialité est la montagne. Le délai pour déposer son dossier est fixé au 7 mars. Toutes les conditions de participation sont détaillées sur le site [www.millet-expedition-project.com](http://www.millet-expedition-project.com)

## Une course mythique renaît!

Le 15 mars prochain, Ovronnaz accueillera la course de ski alpinisme Ovronnalpski. Le passé touristique d'Ovronnaz est fait de multiples événements sportifs précurseurs: le défi des Muverans...

Ovronnaz fut également l'une des toutes premières stations à avoir organisé avec succès une épreuve de ski alpinisme dès l'hiver 1995 déjà! La fameuse course Ovronnalpski qui s'est ensuite déroulée chaque deux ans jusqu'en 2005.

Le comité d'Ovronnalpski a prévu trois parcours qui permettront tant à l'amateur qu'au sportif averti de trouver leur plaisir.

Trois itinéraires proposés: • **Parcours Seya** 12 km, + 1120 m - 990 m • **Parcours Grand Château** 16.5 km, + 1720 m - 1'610 m • **Parcours Tita Seri** 23 km, + 2450 m - 2'320 m

Pour en savoir plus et vous inscrire: [www.ovronnaz.ch](http://www.ovronnaz.ch)



## L'art pictural du Pays-d'Enhaut livre ses pépites dans un livre et une exposition



© Mélanie Randin et Claude Mahon

L'ouvrage *Voir et montrer le Pays-d'Enhaut*, rédigé par l'enfant du pays Véronique Jacot Wezranowska, retrace 250 ans de dessin, de gravure et de peinture de la vallée. L'auteure a mis en évidence les œuvres les plus marquantes des artistes en mêlant anecdotes et commentaires. Parmi les plus illustres, citons Balthus ou encore Hodler. Ce livre est le cinquième volume d'une collection consacrée à la région et commandée par l'Association Pays-d'Enhaut, lieux historiques, lieux vivants. Une exposition, à découvrir au Musée du vieux Pays-d'Enhaut, à Château-d'Œx, jusqu'au dimanche 3 mai, complète l'ouvrage avec une sélection d'une cinquantaine d'œuvres originales d'artistes.

[www.musee-chateau-doex.ch](http://www.musee-chateau-doex.ch)



## Montagne et musique réunies au sommet

Comme chaque année en janvier et en février, la station des Diablerets réunit mélomanes et amoureux de la montagne dans une ambiance conviviale et familiale. Pour sa 46<sup>e</sup> édition, le Festival musique et neige propose sept concerts classiques dans le temple de Vers-l'Eglise jusqu'au 28 février. Place au duo français Gaëtane Prouvost (violin) et Laurent Cabasso (piano) le samedi 17 janvier, à 18 h 15. Ils interpréteront des œuvres de Sergueï Prokofiev et d'Igor Stravinski. Le trio Saint-Exupéry (Francesco De Angelis, violon, Camille Thomas, violoncelle, et Beatrice Berrut, piano) joueront du Schubert et du Mendelssohn, le week-end suivant. Et pourra aussi compter sur la présence de l'une des formations les plus prometteuses de sa génération, le Quatuor à cordes Apollon Musagète (samedi 31 janvier). Programme et réservations (recommandées) sur [www.musique-et-neige.ch](http://www.musique-et-neige.ch)

## L'élite mondiale du ski alpinisme s'affronte à Verbier



Bien qu'il n'y ait pas de Patrouille des Glaciers, cette année, il sera tout de même possible d'admirer les performances de l'élite du ski alpinisme lors des Championnats du monde organisés à Verbier, du 6 au 12 février. Les 200 meilleurs athlètes mondiaux s'affronteront lors de cinq courses: le sprint lancera les hostilités le vendredi 6 février sur le site de Champsec. La Vertical Race se disputera entre Médières et Les Ruinettes, tandis que la course individuelle aura lieu sur le site de Bruson. Celle par équipe aura comme décor le site du Mont-Gelé et la dernière, en relais, clôturera la compétition à Champsec. Un mois plus tôt, soit les 10 et 11 janvier, se disputeront les Championnats suisses de ski alpinisme (catégories élite et populaire) dans la station de Villars-Gryon.

[www.verbier2015.ch](http://www.verbier2015.ch)  
[www.villars-gryon-2015.ch](http://www.villars-gryon-2015.ch)

## Nouveautés

### Guide des randonnées à skis

Le best-seller des Editions du CAS *Les classiques de randonnées à skis* de Suisse, dans sa nouvelle présentation est disponible dès février. Plus de 570 itinéraires sur plus de 400 sommets sont proposés. Georges Sanga, son auteur, a prêté une attention particulière à la distribution équitable de courses entre les régions, tout en respectant les lignes directrices des zones de tranquillité. Les transports publics, dans la mesure du possible, ont été également mis en avant comme moyens de déplacement.

Georges Sanga, *Les classiques de randonnées à skis*, Ed. CAS.



### Cartes nationales spécial hiver



Les nouvelles éditions des régions alpines très fréquentées sont sorties de presse. Une foule de renseignements, d'itinéraires, de cabanes, de lignes de bus postaux avec les arrêts, de sites de protection, en fait un outil indispensable à la préparation ainsi qu'à la pratique de la randonnée à skis ou en raquettes. Mont-Blanc, Mischabel, Jungfrau pour ne citer que les plus prestigieuses, sont disponibles en librairie ou sur [www.swistopo.ch](http://www.swistopo.ch)

### Escalade toute l'année

Anciennement appelé *Extrem Band 2*, *Extrem Sud*, pour la nouvelle édition, saura contenter les plus exigeants par ses nouveaux sites réservés à l'escalade. De nombreuses voies dans l'Ossola, Ticino-Moesano, Lago di Como et sa dolomite, Val Masino et Val Malenco et son granit parfait, sont abordables très tôt au printemps, voire en hiver.

*Extreme Sud*, Ed. Filidor, 358 pp.





Glacier du Gorner et, à droite, le Schwarzgletscher vers 1910. Auteur non identifié, reproduction d'une carte postale sur papier gélatino-bromure d'argent

## L'impact du climat sur nos montagnes: quel avenir pour les sports alpins?

Escalade, randonnée, ski de piste, cascade de glace, via ferrata... Les sports de montagne sont intimement liés à l'environnement et à son évolution. Le spectre du réchauffement climatique risque donc de bousculer nos habitudes sportives. En ce début d'année 2015, «Passion Montagne» s'interroge sur l'avenir de ces activités.

«Le réchauffement en Suisse est clairement démontrable: il a été de 1,8° C environ entre 1864 (début de l'industrialisation) et 2012; pendant la même période, les températures mondiales ont augmenté d'environ 0,85° C.» L'Office fédéral de l'environnement prend acte des changements climatiques et de leurs conséquences en Suisse sur les domaines socioéconomiques, tourisme en tête, et sur les systèmes naturels. Un sujet sensible, qui interpelle le milieu montagnard. Conscient que les régions alpines, déjà exposées aux catastrophes naturelles, deviendront encore plus sujettes au risque, le Club Alpin Suisse en a fait une priorité. Dans son projet «Sports de montagne et changements climatiques», il propose de réfléchir activement aux évolutions annoncées: plus de précipitations, plus violentes, mais moins de neige, des pics de chaleur importants, une fonte des glaciers déjà largement entamée... Avec les Alpes au premier plan de ces changements, les amoureux de la montagne, amateurs comme confirmés, devront s'adapter.

### Les enjeux

Chaque sport de montagne sera touché par les changements climatiques. La fonte du permafrost, qui constitue 5% de la superficie des Alpes, augmente l'instabilité du sol, provoquant de plus nombreuses chutes de pierres, des éboulements et des glissements de terrains. La violence des précipitations annoncée aura le même effet et augmentera les risques liés à la pratique de disciplines telles que l'escalade, les via ferrata ou même la randonnée.

Même si les sports d'été sont particulièrement touchés par ces changements, «Passion Montagne» s'intéresse, en ce mois de janvier, à l'impact que le climat pourrait avoir sur les sports de montagne hivernaux. Ski alpin, ski de randonnée, raquettes, ski de fond, cascade de glace... Qu'advient-il de ces sports lorsque les températures auront sensiblement augmenté?



Prise de vue actuelle

### Des changements inquiétants

«Les changements climatiques que nous expérimentons auront des répercussions importantes sur les Alpes, confirme Pierre Eckert, chef du Centre régional ouest de la Suisse à MétéoSuisse. Le facteur risque, en montagne, augmentera, mais nous ne pouvons pas, aujourd'hui, le modéliser.» Il admet ainsi qu'on ne peut prédire avec précision les changements qui s'annoncent dans les Alpes, mais certaines réalités sont déjà observées: «On sait que le réchauffement existe et qu'il aura un impact non négligeable sur les Alpes, précise-t-il. L'hiver, on observe déjà un manque d'enneigement. Les précipitations ne seront pas plus faibles, au contraire, mais la neige risque d'être moins fréquente et sa limite plus élevée.» Un premier constat qui implique déjà que bien des stations souffriront, du fait de leur altitude peu élevée.

D'autres menaces pèsent sur les Alpes. Les nombreuses précipitations sous forme de pluie ainsi qu'une chaleur plus importante augmenteront sensiblement le risque d'avalanches. Le recul des glaciers sera accentué. Souvent pris pour témoin des changements en cours, ce retrait menace directement certaines zones de montagne. Des courses et des parcours de randonnée deviendront plus instables, tandis que l'accès à certaines cabanes sera de plus en plus difficile, voire momentanément impossible.

«En Suisse, 28 cabanes sont directement affectées par le retrait des glaciers, explique Hanz-Rudolph Keusen, docteur en géologie et membre de la Commission des cabanes du CAS. Une quinzaine d'entre elles sont qualifiées d'«importantes», avec plus de mille nuitées par année. Les deux passages compliqués sont l'entrée et la sortie des glaciers. Avec leur recul, les terrains bougent chaque année, provoquant notamment l'apparition de nouvelles crevasses, menaçant ainsi l'accès aux cabanes.»

La cabane Monte Rosa, perchée à 2795 mètres d'altitude, est considérée comme l'une des plus problématiques, avec deux glaciers à traverser pour l'atteindre. La Konkordiahütte, la Lauteraarhütte ou encore la Schreckhornhütte sont également concernées. La cabane des Dix, celle de la Dent-Blanche, le refuge des Bouquetins ou encore le bivouac de Mittelaletsch ne seront pas non plus épargnés. Les glaciers qui se retirent laissent derrière eux des flancs déstabilisés par la présence de glace dans la roche, rendant l'accès aux cabanes encore plus compliqué. La cabane del Forno en est un bon exemple, avec son glacier qui a déjà reculé de 150 mètres, créant de nombreuses zones dangereuses.





Crevasse sur le glacier

## Une adaptation nécessaire

Conséquence du réchauffement climatique, les montagnes changent et le danger augmente. Les amateurs de sports alpins n'ont pas le choix: l'adaptation et la compréhension du risque doivent faire partie de leur ligne de conduite.

«Nous devons tous prendre conscience de l'importance des changements climatiques. Nous connaissons tous des téléskis de basse altitude qui ont cessé d'exister, témoigne Stefan Hofmänner, en charge du Service médias et communication de la Fédération suisse de ski. Cela dit, la situation n'est pas si dramatique de notre point de vue, car, si la limite de la neige augmente effectivement, l'augmentation de la quantité de neige tombée à ces altitudes compense le phénomène. Les glaciers valaisans sont par ailleurs suffisamment élevés pour qu'aucun ajustement n'ait dû être fait jusqu'ici pour ce qui est de nos entraînements. Enfin, les canons à neige ont été inventés depuis les débuts du réchauffement climatique. Or, ces derniers nous permettent de continuer à nous entraîner dans certaines stations où il serait peut-être impossible de le faire sans eux.» Si le réchauffement climatique n'a donc pas eu d'impact direct sur les entraînements des athlètes suisses, il n'en va pas de même pour le circuit mondial: «L'évolution se fait clairement ressentir lors des courses du début de saison, notamment sur le glacier du Rettenbach, à Sölden. On se demande, chaque année, s'il restera suffisamment de neige fraîche pour compenser le recul du glacier...»

Egalement menacées par ces évolutions, les cabanes de montagne font déjà face et s'ajustent. Chaque année, les chemins d'accès doivent être réaménagés: passerelles, cordes, échelles... Mais ce ne sont que des solutions à court terme. «Comme le terrain bouge chaque année à une vitesse impressionnante, les mesures prises aujourd'hui ne durent que pour une saison. On connaît les passages problématiques et on les sécurise temporairement, mais ces mesures ne suffiront pas sur le long terme, explique encore Hanz-Rudolph Keusen. Certains glaciers vont en effet totalement disparaître dans les cinq à dix prochaines années. Il faudrait pouvoir attendre ce retrait, voir ce qui se passe

réellement pour, ensuite, mettre en place un aménagement efficace à plus long terme.» Certaines cabanes pourraient donc être inaccessibles au public pendant plusieurs années...

Une distinction doit cependant être faite entre les montagnards accomplis et le «grand public», pour lequel l'approche de la montagne présente plus de risques. Les premiers ne seront pas forcément touchés par ces changements et sauront accéder aux cabanes grâce à leur connaissance de la montagne. Les seconds subissent, en revanche, les changements en cours: de nombreux accidents et des évacuations surviennent à la suite d'un manque de connaissance des parcours et des nouvelles difficultés. Le Club Alpin Suisse recense annuellement les cas de «situation d'urgence en montagne», définis comme «tous les incidents qui ont nécessité l'intervention des organisations de secours pour venir en aide à un adepte des sports de montagne». Depuis 2009, ces situations sont en constante évolution, à l'exception de l'année 2012. Pour cette dernière, l'explication avancée était celle d'un faible nombre d'activités en montagne dû à une météo capricieuse et non à une amélioration de la situation. Les cas de situations d'urgence s'élevaient tout de même à 2570!

Les années précédentes, des augmentations de respectivement 5% et de 9% avaient été enregistrées, mettant en exergue l'importance d'une sensibilisation au risque pour les adeptes de montagne.

## Une responsabilité commune

Si les infrastructures doivent donc être adaptées à l'évolution du climat, les sportifs et leur comportement doivent, eux aussi, s'ajuster. En effet, l'insécurité ne vient pas seulement des changements climatiques, mais aussi de la popularité grandissante des sports de montagne.

Le fort engouement pour la randonnée et le ski de randonnée a conduit à une «démocratisation» de la montagne. De gros efforts ont été consentis pour rendre les sommets plus accessibles, ce qui a eu pour effet d'augmenter la fréquentation de nos montagnes.

Conscientes de cette réalité, des organisations proenvironnement cherchent à sensibiliser les sportifs de montagne, indépendamment de

leur niveau ou de leurs activités. Elles souhaitent rappeler l'importance d'une compréhension de notre environnement et d'une approche respectueuse de la montagne, en dénonçant les pratiques trop «consommatrices». Certaines questions sont soulevées en Suisse, comme celle – souvent polémique – de la pratique de l'hélicoptère. Le Club Alpin Suisse reconnaît, quant à lui, la «nécessité d'agir face à l'influence évidente des changements climatiques sur les sports alpins». Il se fixe également comme objectif d'«élaborer des mesures concrètes en matière de réduction, voire de compensation des émissions de CO<sub>2</sub> produites par la pratique des sports de montagne».

La question de la coresponsabilité des adeptes de sports de montagne est donc posée; elle concerne principalement les émissions de CO<sub>2</sub> causées par la mobilité des sportifs lors de leurs trajets. Si les transports publics permettent généralement d'atteindre facilement les différentes stations, il est souvent plus difficile de se rendre au point de départ de sa randonnée ou au fond des vallées. Le principe des «taxis alpins» est né pour y remédier. Il n'existe pas encore de statistiques sur le nombre de clients ayant fait appel à leurs services, mais on sait que leur nombre est en augmentation. Ainsi, pas moins de 300 taxis alpins sont actuellement recensés en Suisse, ce qui prouve qu'il existe une réelle demande de la part des adeptes de sports alpins. Une carte les répertorie aujourd'hui sur le site [www.taxialpin.ch](http://www.taxialpin.ch).

D'autres projets ont également été mis en place pour réfléchir à la réduction de notre impact sur l'environnement lors de déplacement vers les montagnes. L'organisation Mountain Wilderness proposera, par exemple, prochainement un guide de ski de randonnée qui met en avant les parcours existants entre Berne et Lucerne, destiné à inciter les habitants de cette région à faire des randonnées de proximité et à éviter des déplacements importants.

## Un changement inéluctable

En 2010 déjà, un groupe de travail formé par Swiss Olympic, l'Office fédéral du sport, l'Office fédéral de l'environnement et le Club Alpin Suisse réfléchissait à une stratégie d'adaptation aux changements climatiques. Jusqu'ici, l'existence même de sports n'a jamais été directement menacée, mais leur pratique demande déjà un ajustement. Il s'agit de trouver de nouvelles voies, d'aller plus haut, d'aménager encore les parcours... En parallèle, il importe de mener une réflexion sur l'impact de nos comportements sur les montagnes et sur la façon dont nous pourrions les réduire. Le changement climatique rappelle avec force que malgré un apprivoisement toujours plus grand de la montagne, elle ne cesse de changer, de poser de nouveaux challenges, d'imposer sa force et, avec elle, un respect certain.

Florelle Udrisard  
MaxComm Communication

## Protégez votre patrimoine grâce à notre approche par scénarios.

Dans les périodes d'incertitude politique et économique, il est plus important que jamais de tourner notre regard vers l'avenir. Pour en savoir plus sur nos scénarios, consultez notre site Internet [www.notenstein.ch/scenarios](http://www.notenstein.ch/scenarios) ou convenez d'un entretien personnel dans l'une de nos succursales en Suisse romande.

Lausanne: 021 313 26 26

Genève: 022 307 21 21



## La politique de prévention du CAS

Directement concerné par les conséquences du changement climatique sur les montagnes, le Club Alpin Suisse s'est positionné dès le début des années 2000. Admettant que «les adeptes des sports de montagne ne sont pas uniquement des personnes concernées par ces changements climatiques, ils sont également coresponsables de l'augmentation des émissions de CO<sub>2</sub>», le CAS a donc énoncé trois objectifs.

1. Le CAS **informe et sensibilise** activement ses membres et ses sections à propos du concept «Sports de montagne et changements climatiques» et leur démontre les changements qui se produisent dans les Alpes pour des raisons climatiques.
2. Le CAS élabore des mesures concrètes en matière de **réduction, voire de compensation** des émissions de CO<sub>2</sub> produites par la pratique des sports de montagne.
3. Le CAS se préoccupe des changements qui interviennent dans les Alpes pour des raisons climatiques et procède à des **adaptations** où cela s'avère nécessaire.

Le CAS reconnaît ainsi l'importance de sensibiliser ses membres au principe de coresponsabilité, notamment engendrée par la mobilité élevée des adeptes des sports de montagne lors de leurs trajets, mais également l'importance d'agir pour préserver notre environnement.



### La cabane du Trient face au retrait de son glacier

Construite en 1933, la cabane du Trient se situe à 3170 mètres d'altitude. En saison estivale, on peut y accéder par plusieurs parcours, depuis Champex, Orsières ou Praz-de-Fort.

«En été, le chemin est facilement praticable. Le retrait du glacier a complètement dégagé la moraine, ce qui permet de suivre un chemin jusqu'à la cabane. Et donne l'opportunité à beaucoup de gens d'y accéder; certains y viennent également en courant», explique Olivier Genet, le gardien de la cabane.

L'hiver, c'est une autre histoire. La cabane, située sur la Haute Route, voit son accès devenir de plus en plus difficile. «Pour nous, il faudrait soit que le glacier reprenne un peu de volume, soit qu'il recule plus vite. Le statu quo est dangereux. Avec sa fonte, le passage est devenu de plus en plus raide, de plus en plus risqué. Notamment à la fin de la saison, lorsque les crevasses sont vraiment nombreuses», précise Olivier.

Ces changements demandent aux gardiens, Olivier et Mélanie, de procéder à des aménagements pour assurer le parcours, l'hiver, en plaçant notamment des cordes. «Les adaptations ne sont pas trop compliquées, elles ne demandent pas de gros changements. En revanche, le retrait du glacier laisse derrière lui des éboulis. Sur une course classique telle que celle des Aiguilles-du-Tour, on recense actuellement une dizaine de mètres d'éboulis. Dans cinq ans, il y en aura peut-être une trentaine et, là, cela deviendra réellement dangereux.»

L'accès hivernal à la cabane va sans doute aller en se dégradant. Si les aménagements sont possibles, les courses risquent de devenir délicates. La clientèle de la cabane étant majoritairement faite de «touristes de montagne», il sera important de sécuriser les parcours, mais également d'informer et de sensibiliser les amateurs de sports alpins.

A promotional banner for Francoi Sports Winter Shop in Bremblens. The background shows a snowy mountain scene with skiers. The text includes the store name, website, and a list of product catalogs: Skis Alps (Nov 2014-2015), Ski de Randonnée (Nov 2014-2015), and Ski de Fond (Nov 2014-2015). A QR code is also present.

**FRANCOIS SPORTS**  
ZI LES CORBES 15  
1121 BREMBLENS  
021 802 03 03

**WINTER SHOP  
BREMBLENS**

DECOUVREZ NOS CATALOGUES SUR NOTRE SITE INTERNET  
[WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH](http://WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH)

**CATALOGUE SKIS ALPINS**  
NOV 2014-2015

**CATALOGUE SKI DE RANDONNEE**  
NOV 2014-2015

**CATALOGUE SKI DE FOND**  
NOV 2014-2015

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

## Fixations de randonnée à skis



©Photo Jean-Luc Michod

Depuis que le brevet Dynafit, pour les fixations à inserts, est tombé dans le domaine public en 2007, les fixations genre Low Tech, tant décriées, sont en passe de reléguer ces bonnes vieilles Diamir et autres fixations à plaque au placard, à tel point que même Diamir, une référence, a sorti, l'an passé, la Vipec.

Voici quelques conseils pour vous aider à faire votre choix dans ce secteur où la guerre entre les fabricants est ouvertement déclarée. Chacun apportant des innovations en termes de sécurité au déchaussage, de poids et de skiabilité.

### Les fixations à plaque

Ce sont les Diamir, Marker (*photo 1*), Salomon et consorts, soit des fixations alpines, montées sur un châssis débrayable permettant de switcher facilement de ski à marche.

Elles ont l'avantage d'offrir un confort de chaussage maximum et la même sécurité en descente qu'une fixation alpine. Elles sont aussi compatibles avec toutes les chaussures.

Pour le reste, et si l'on n'est pas limité par un budget, elles présentent moins d'intérêt: très lourdes, elles demandent à chaque pas de lever l'entier de la fixation; le confort de marche, du fait d'un axe de rotation très en avant, est assez moyen; enfin, elles sont souvent assez hautes et rigidifient le ski sous la fixation, modifiant la skiabilité. Le poids restant toujours le premier ennemi du randonneur, même s'il ne monte que pour descendre, ces fixations trouvent leur intérêt pour ceux qui pratiquent essentiellement l'alpin.

Dans cette catégorie, les plus légères sont les Marker F10 Tour (*photo 1*) et Diamir Scout. Les plus confortables pour la marche restent les Eagle et les Freeride Pro chez Diamir, grâce à un système de double axe. Pour la skiabilité (optimisation de la transmission des forces skis-chaussures), la palme revient aux Salomon Guardian et Marker Duke EPF, plus pensées pour les approches ou les randos occasionnelles: 500 mètres au maximum; plus, ce sera se torturer à moins d'avoir trois poumons, deux cœurs et les mollets du chef de la Section jeunesse.



Photo 1: Marker Tour F10



©Photo CAS-Morriges

### Les fixations à inserts

Ce sont les fixations les plus utilisées en randonnée pour des raisons évidentes: ce sont les plus légères et les plus confortables à marcher. Le nerf de la guerre étant le poids (il conditionne l'intensité de l'effort, soit l'état des jambes pour la descente), on s'interroge sur ceux qui persistent à utiliser des fixations à plaque pour les longues randonnées. Outre un confort de marche optimisé, les fixations de type Low Tech facilitent les équilibres en conversion et le chaussage.

La plupart de ces fixations ne sont pas ou pas encore normées. Le réglage DIN ne se fait le plus souvent que sur la talonnière seulement (en latéral et en vertical) et pas sur la butée (sauf pour la Vipec – *photo 2*). Il y a deux positions sur la butée: une position Walk bloquée (ne déchausse pas) pour la montée et une position Ski (déchausse). Elles sont souvent disponibles en deux versions avec ou sans stopper pour gagner du poids (200 g/pied).

Aujourd'hui, outre Plum et ATK, on trouve aussi, depuis la saison dernière, des petits pas vraiment petits et pas vraiment nouveaux comme Diamir, Marker, G3 (*photo 3*) qui tentent de proposer de meilleurs compromis poids-sécurité avec des innovations intéressantes. L'objectif est de se rapprocher des standards alpins pour ce qui est de la sécurité.

C'est chose faite pour la Dynafit Beast et la Kingpin de Marker (*photo 3*) qui ont reçu la certification TÜV. Marker va même plus loin avec une talonnière de type alpin réduisant le jeu latéral inhérent au pin arrière (idée déjà développée sur la Beast), mais qui se chausse comme une fixation d'alpin.

Diamir, avec la Vipec, avait déjà apporté, l'an dernier, son lot d'innovations avec une butée réglable et un déclenchement latéral. Dynafit devait aussi présenter la nouvelle Radical 2 ST et FT avec une butée en rotation, cette saison, mais, malheureusement, elle ne sera disponible qu'en version Anniversary (*photo 4*) limitée à 1500 pièces.

Trab a aussi sa réponse: la TR2. C'est l'une des fixations à inserts les plus abouties avec un comportement au plus proche des fixations alpines (réglage de la butée, déclenchement latéral avant et talonnières spécifiques limitant le jeu sur l'axe latéral). Malheureusement, elle n'est compatible qu'avec un modèle de chaussures développé spécifiquement (Scarpa Spirit).

Toutes ces fixations adoptant des technologies Low Tech ne s'utilisent qu'avec des chaussures spécifiques à inserts.

Ainsi, pour choisir ses fixations, il est indispensable de se poser les bonnes questions: matériel unique rando-alpin? genre de pratique (performance, loisirs ou freeride)?

Il faut aussi rester cohérent dans ses choix: un ski carbone avec une fixation à plaque a peu d'intérêt. Les fixations comme le placement des inserts sur la chaussure n'étant pas normés, il est important de s'informer de la compatibilité de ses choix.

Photo 2: Diamir Vipec



Photo 3: la Kingpin de Marker



Photo 4: la nouvelle Radical 2 ST et FT

Photo 5: G3 ion





Passage du Pertet-à-Bovets avec la Corne- Aubert



Montée à Haute-Combe. Au fond, la Dent-de-Folliéran et la Dent-de-Brenleire

## Traversée des Gastlosen – de Jaun à Rougemont par Pertet-à-Bovets

TEXTE ET PHOTOS: MARC GILGEN, LENE HELLER

Cette traversée, au départ du village de Jaun, offre de multiples points de vue sur la chaîne des Gastlosen, principalement son versant NW. Elle tient son intérêt plus à l'originalité et à la solitude de son parcours qu'à des descentes inoubliables, quoique fort agréables par bonnes conditions. La probabilité certaine de faire la trace sur une partie de l'itinéraire n'enlève rien à son attrait, bien au contraire. Le skieur curieux et expérimenté pourra, par ailleurs, se laisser inspirer par quelques variantes intéressantes.

Le train puis le bus amènent au village de Jaun, via Bulle et Charmey. Au cas où le pique-nique paraît insuffisant pour cette longue traversée, il est encore temps de passer à la boulangerie du village. On choisira un des délicieux petits pains fourrés à la pâte d'amandes. Passé en rive gauche de la rivière La Jogne (Jaunbach), suivre la route qui mène au chalet du Soldat jusqu'au chalet du Gross Rüggli. Ces deux premiers kilomètres offrent un démarrage en douceur. Il en reste alors dix-huit à parcourir.

Continuer en direction du chalet de Roter Sattel (1548 m) pour atteindre le col (1660 m env.) à l'W de Brendelspitz, où l'on croise le sentier géologique des Gastlosen. Il est temps d'enlever les peaux et d'entamer la première descente jusqu'au ruisseau de Klein Montbach, dans le vallon du Petit-Mont. La frontière linguistique est toute proche et les noms germanophones et francophones se côtoient allégrement sur la carte.

Ce vallon laisse le temps de contempler les sommets environnants. Wandflue, Zuckerspitz et Dent-de-Ruth

trônent fièrement à gauche, Cheval-Blanc et Hochmatt, à droite. Passer la crête peu après le chalet de Fregima-Devant, puis basculer dans la vallée du Gros-Mont. Une traversée en oblique sur le chalet du Pralet (1807 m), puis une jolie pente permet d'atteindre La Minutse (1629 m). La moitié du parcours est derrière.

La suite de l'itinéraire demande le sens de l'orientation, afin de traverser au mieux et plus aisément, par bon enneigement, la forêt parsemée de gros blocs. Peu après, une jolie clairière ascendante mène à Pertet-à-Bovets. Le passage de cette échancrure évidente permet de se retrouver sur le versant SE des Gastlosen.

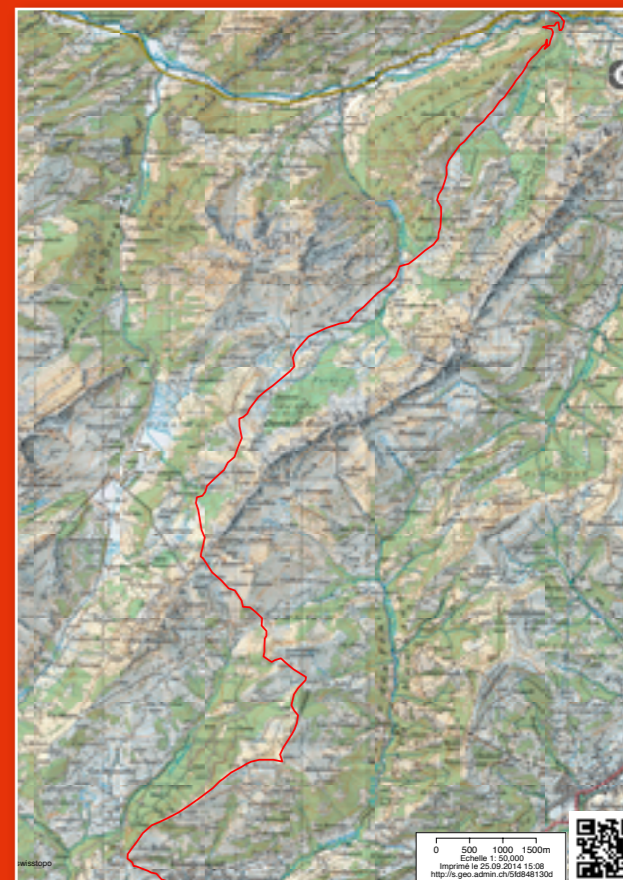
Si le cœur, les jambes et l'horaire l'autorisent, un détour par Haute-Combe ajoute une cerise sur le gâteau. Sinon, poursuivre directement vers le col de la Forcla (1670 m env.), puis sur la crête des Rodomonts qui conduit au Signal, point culminant de la traversée à 1878 mètres. La descente finale sur Rougemont suit la crête SW en passant au chalet de La Chia (1530 m env.). Par bonnes conditions, la descente directe est aussi possible.



Coucher de soleil au sommet des Rodomonts

Le MOB (Montreux-Oberland bernois) ramènera tranquillement sur le bassin lémanique après une journée bien remplie. Avec, peut-être, encore une pâte d'amandes dans le sac.

La variante par la Porte-de-Savigny (2017 m) offre un passage entre les deux versants des Gastlosen. Plus intéressant que Pertet-à-Bovets, mais nettement plus technique et exposé. La difficulté de la course en est sensiblement augmentée. A n'entreprendre que par conditions absolument sûres et par des skieurs expérimentés. □



**Cartes** CN 253S Gantrisch, 262S Rochers-de-Naye, 263S Wildstrubel, 1226 Boltigen, 1245 Château-d'Œx, 1246 Zweisimmen.

<http://map.geo.admin.ch>  
[www.swisstopo.ch](http://www.swisstopo.ch)

**Topos** • «Ski de randonnée: «Ouest-Suisse», François Labande et Georges Sanga, Ed. Olizane, 2011.  
• Ski de randonnée: «Alpes fribourgeoises et vaudoises» - de La Berra à La Dent-de-Morcles», Ralph Schnegg et Daniel Anker, Ed. du CAS, 2011.

**Départ** Jaun, 1015 mètres, accessible en bus, depuis Bulle.

**Arrivée** Rougemont, 1007 mètres, accessible en train (MOB), depuis Montreux.

**Distance** 20 kilomètres.

**Dénivelé** 1600 mètres, en plusieurs fois.

**Horaire global** 8 heures.

**Difficulté** PD-

**Période favorable** Décembre à mars.

**Transports publics** Trains CFF, TPF, MOB / Bus TPF.



## Quelle cabane pour demain?



L'Espace Mont-Blanc et son projet «Eco-innovation en altitude» intégré dans le Programme européen Alcotra.

Les trois régions entourant le massif du Mont-Blanc, la France, l'Italie et la Suisse, se sont réunies dans le but de «promouvoir l'innovation en montagne pour une gestion durable des structures d'accueil en altitude». Cette rencontre a pu voir le jour grâce au Programme de coopération transfrontalière (Alcotra). La Suisse a pu y participer en tant que pays tiers. L'objectif de ce programme est d'améliorer la qualité de la vie des populations et d'encourager le développement durable des systèmes économiques et territoriaux transfrontaliers grâce à la coopération dans le domaine tant social, économique, environnemental que culturel.

Le projet «Eco-Innovation en altitude» a permis de discuter des problématiques du traitement des eaux, de la gestion des déchets, de l'efficacité énergétique, de l'approvisionnement et des transports, du réchauffement climatique ainsi que de la santé et de la sécurité. Diverses actions ont été mises en œuvre dont des audits d'écogestion des cabanes de l'Espace Mont-Blanc, des encouragements à la mise en œuvre de systèmes novateurs et des discussions sur les bonnes pratiques d'adaptation des structures d'accueil face au changement climatique. Parallèlement, des séminaires pour les gardiens des cabanes ont été tenus pour permettre de discuter de différents thèmes auxquels ils sont confrontés quotidiennement et leur donner des outils de communication et de sensibilisation destinés aux randonneurs. Afin de promouvoir le tout, un film a permis de synthétiser les résultats de ce projet.

Pour la Suisse, trois cabanes ont participé à ce projet, dont la cabane d'Orny de notre section. Elle a été audité par un expert de la HES-SO Valais. Il résulte différentes problématiques auxquelles il faudra remédier dans le futur.

Une des problématiques principales, qui ressort dans la majorité des cabanes, est le besoin énergétique. En effet, la génératrice actuelle est surdimensionnée, consommant beaucoup de carburant et ne permettant pas de récupérer la chaleur. Un autre aspect est l'isolation thermique de la cabane qui a été construite il y a près de 40 ans. Tous ces besoins demandent un apport d'énergie qui doit être amené par hélicoptère. Cependant, il est important de se fixer plutôt comme objectif de concevoir des solutions de baisse de la consommation, en lieu et place de trouver de nouvelles solutions de recharge quant à l'apport en énergie. La cabane a toutefois déjà installé des panneaux photovoltaïques permettant de couvrir environ 20% de sa consommation électrique.

En somme, tout comme pour Orny et bien d'autres cabanes, l'amélioration de l'efficacité énergétique reste une des problématiques principales. Bien que les technologies existent, le coût de rénovation reste un frein important. La vision de nos cabanes repose plus sur un maintien de notre patrimoine que de rentabilité. Aidez-nous à optimiser nos cabanes en nous soutenant au travers de la Fondation Patrimoine cabanes alpines.

Source:  
Espace Mont-Blanc, Service du développement économique du Valais

Lien du film:  
[www.vs.ch](http://www.vs.ch) → dans la barre «recherche» taper:  
Invitation Eco-innovation en altitude



## Daniel Rapin – de sommets en cabanes

Architecte, il s'est consacré pendant plus de quinze ans aux cabanes de la section des Diablerets. Rencontre avec un fou de peau de phoque.

TEXTE SYLVIE ULMANN

À première vue, rien ne destinait Daniel Rapin à tomber amoureux des sommets enneigés, puisqu'il est né à Rotterdam, au cœur du Plat Pays, en 1950 d'une mère hollandaise et d'un père vaudois.

En 1975, en pleine crise du pétrole, il termine ses études d'architecture à Bâle et cherche du travail. En vain. C'est à Lausanne qu'il dénicher enfin son premier emploi dans un atelier qu'il n'a jamais quitté depuis, gravissant tous les échelons jusqu'à intégrer l'équipe qui le dirige. Et c'est, là aussi, un peu par hasard, que la passion de la montagne le prend: «Je parlais de ski avec un apprenti et me plaignais qu'il y avait trop de monde et d'attente sur les pistes. Il m'a emmené faire de la peau de phoque», se souvient Daniel Rapin. Cette première sortie ne durera que 200 mètres: «Nous étions partis de La Broya pour Trient, et je ne réalisais pas que cette course

ne doit pas se faire en hiver. Nous avons dû rebrousser chemin», se rappelle-t-il. Une courte distance qui a cependant suffi à notre jeune architecte pour attraper ce virus du ski de randonnée qui ne l'a plus lâché, depuis. «J'ai adoré et j'ai fait d'autres sorties pendant tout l'hiver qui a suivi!» Et, depuis lors, aussitôt que la neige pointe le bout de ses flocons, le voilà sur ses skis!

En 1978, il s'inscrit au Club Alpin, puis suit une formation de course hiver. Mais, en 1995, le voilà qui «tombe dans la casserole des cabanes», comme il aime à le dire. D'abord adjoint technique au sein de la commission jusqu'en 2000, il en devient le président de 2000 à 2011. Une nomination qui ne doit rien au hasard, mais plutôt à ses compétences d'architecte, car ce poste exige de solides connaissances techniques. Avec ladite commission, il mène l'agrandissement de la cabane du Trient. Vient ensuite le premier projet de rénovation de la cabane Rambert, qui n'aboutira pas. Cet échec l'amènera à se dire qu'il faut du sang neuf à sa tête. Il n'en conserve toutefois aucune amertume: «Je pense plutôt que nous avons ouvert la voie. De surcroît, ce projet n'était pas parfait», commente-t-il.

Son activité lui a heureusement laissé le temps de faire de belles courses, dont bon nombre avec Christine, sa femme, également passionnée de montagne – elle continue d'ailleurs à s'occuper de l'intendance du chalet La Borbuintze.

Son plus beau souvenir? «L'ascension du Dom par le Festigrad, magnifique à la montée comme à la descente! A vrai dire, nous avons préféré cette course à l'ascension du Mont-Blanc, à laquelle elle devait nous préparer.» Les Rapin n'ont pas non plus oublié cette course de 20 heures au Dolent: «A un moment, nous nous sommes trouvés coincés dans un passage trop enneigé, jusqu'à ce que deux Valaisans arrivent et nous aident à le franchir. En descendant, ils nous ont emmenés chez eux, à Martigny-Bourg, et nous ont offert à manger et à boire.» Il y a aussi cette virée à Derborence où, une fois arrivé, «je me suis rendu compte que j'avais oublié mes peaux en haut du Brotset! Je suis remonté les chercher avec mes crampons et, du coup, j'ai fait deux fois la course dans une journée.» Plus que la performance, Daniel Rapin recherche surtout le plaisir. Pas question, pour lui, de collectionner les 4000: «Les plus belles courses en peau de phoque se font aux alentours de 3600 mètres d'altitude», rappelle-t-il.

Et que fait Daniel Rapin une fois la neige fondue? Il attend qu'elle retombe, bien sûr! Et tue le temps en jardinant, en allant à la pêche et en se baladant en moyenne montagne. □

# PORTFOLIO



Nico Thévoz sur l'arête sommitale du Lauteraarhorn (4042 m), peu avant de poursuivre sur le Schreckhorn (4078 m), lors de la traversée col du Grimsel-Grindelwald



Nicola Beltraminelli

Né à Locarno, j'ai quitté le Tessin à 19 ans afin d'étudier la biochimie à Bâle et ai rejoint Lausanne en 1996 pour réaliser mon doctorat. J'ai adhéré à la section des Diablerets en 1998. Ma passion de la montagne me vient de mon père. J'ai commencé l'alpinisme d'abord en «autodidacte» avec un ami, tout aussi inexpérimenté que moi. Depuis, j'ai appris les techniques et, puisque le meilleur moyen de connaître cette discipline est de l'enseigner, je me suis porté volontaire pour organiser les cours d'initiation pendant huit ans. L'alpinisme est, pour moi, une opportunité de tisser des liens, de partager de belles aventures et des expériences inoubliables, d'apprécier les nuitées dans un bivouac, suspendu dans le vide, ou d'avoir la sensation d'être seul au monde et face à moi-même.



Lever du soleil sur la Noire-de-Peutrey (au fond) et les Dames-Anglaises (au centre)



Derniers rayons de soleil lors de la traversée de l'arête des Cosmiques



Véronique s'attaque à la section technique de la Pointe-Médiane (4097 m) aux Aiguilles-du-Diable



Sur la partie terminale de la Grande-Rocheuse. A l'arrière-plan, entre les deux imposants gendarmes, l'Aiguille-du-Jardin



Préparation de notre «succulent» repas au bivouac des Dames-Anglaises (Piero Craveri), lors de l'ascension du Mont-Blanc par l'arête de Peutrey



Ascension de l'arête O du Weisshorn (4505 m) qui, pour une fois, mérite bien son nom



La Voie lactée s'impose sur le Mont-Blanc-du-Tacul



Le brasier chamoniard depuis le refuge des Cosmiques



## Les conseils santé du D<sup>r</sup> Bobo

### Problèmes liés au froid intense

La pratique hivernale de la montagne nous expose à des atteintes graves de notre état de santé dues à la conjonction du froid, du vent, de l'humidité, d'un équipement inadéquat, voire de l'altitude et du stress. Il s'agit essentiellement des lésions de la peau et de l'hypothermie.

**1. Les lésions de la peau** provoquées par le froid sont, en partie, identiques aux lésions de brûlures par le chaud.

- **Premier degré:** il correspond à une lésion superficielle souvent insensible dans un premier temps, blanchâtre ou légèrement bleutée. A la reprise de la circulation, la peau devient rouge et un peu douloureuse. La récupération est spontanée en quelques jours.
- **Deuxième degré:** il correspond à une atteinte plus profonde, surtout des extrémités qui se révélera, au moment du réchauffement, avec l'apparition de «cloques», d'un œdème, éventuellement de nécrose (= destruction de la peau et des tissus sous-jacents). Le réchauffement rapide (bain agité dans de l'eau à 38° C pendant 60 minutes) est le geste le plus important à faire le plus vite possible en écartant tout risque de nouvelles gelures qui serait catastrophique.
- **Troisième degré:** il correspond à la mort des cellules atteintes, avec amputation probable, ultérieurement.

Si les lésions sont importantes, il est impératif de protéger les zones atteintes par un pansement, les préservant d'une surinfection.

L'administration de petites doses d'aspirine (250 mg = 1/2 aspirine de 500 mg) est utile pour améliorer la circulation dans la peau et les tissus atteints.

Une prise en charge rapide en milieu médical est souhaitable pour les lésions aux deuxième et troisième degrés.

**2. L'hypothermie** est définie par la chute de la température centrale au-dessous de 35 degrés. Elle est modérée au-dessus de 32 degrés, grave de 25 à 32 degrés, très grave au-dessous de 25. La température corporelle est de 37 degrés.

L'environnement est neutre pour un homme nu à 28 degrés dans l'air et 36 dans l'eau.

Rappelons que les échanges thermiques se font de quatre manières: par conduction (= contact direct), par convection (= circulation d'air), par rayonnement (= infrarouge), par la transpiration (vaporisation de l'eau en vapeur et gain de froid). Le corps produit les calories nécessaires pour maintenir la température corporelle. Plus le froid est intense, plus le travail énergétique de l'organisme est important. L'activité musculaire produit également beaucoup de calories, notamment par les frissons qui révèlent une tentative du corps en voie de refroidissement de se réchauffer.

Les signes de l'hypothermie ne sont pas toujours évidents. Il faut y penser lors de fatigue, de vertiges, de troubles du comportement. La prise de la température centrale se fait au niveau de l'oreille avec des appareils courants.

Contrairement au réchauffement en cas de gelures, l'hypothermie se soigne par un réchauffement passif et progressif (0,5 à 5 degrés par heure) si possible dans un environnement chaud. Le réchauffement rapide et actif est dangereux. On se contentera de changer les habits humides et froids, d'envelopper le sujet, y compris la tête. Les couvertures dites «de survie» sont peu efficaces, sachez-le...

Dans les formes graves, un transport rapide en milieu hospitalier est indispensable, des complications cardiaques, notamment, étant à craindre.

Voilà quelques informations et des conseils, mais la prévention des maladies dues au froid consiste essentiellement, comme souvent, à choisir les bonnes conditions atmosphériques, le bon équipement, un entraînement régulier, et ce, pour toute course de montagne hivernale...

Bonne saison d'hiver à tous.

**D<sup>r</sup> Bobo**

Référence: *Médecine de l'alpinisme et des sports de montagne*, de Jean-Paul Richalet et de Jean-Pierre Herry, Masson, 4<sup>e</sup> édition.

Publicité

**Pharmacies Populaires** votre santé au meilleur prix!

<b>15%</b> le 1 <sup>er</sup> du mois (sauf médicaments remboursés)	<b>20%</b> Vichy, Eucerin	<b>20%</b> pilules contraceptives et préservatifs	<b>Ordonnances: 0 taxe + rabais si paiement comptant</b>
---	---------------------------------	---	--

**LAUSANNE**  
Rue de l'Alpe 40 Tél. 021 312 35 73  
Bd de Grancy Tél. 021 616 38 62  
Av. d'Echaillans 61 Tél. 021 624 08 70  
Rte d'Oron 4 Tél. 021 652 48 70

**MORGES**  
Grand-Rue 100 Tél. 021 801 27 34

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

# LA VIE DU CLUB

## Bulletin de la section

Que la nouvelle année soit celle des retrouvailles, de ces moments sincères d'échange de joie, de confidences et de souffrances.  
Que le bonheur soit au rendez-vous dans nos cœurs et dans ceux de nos proches.  
Sachons apprécier la vie et partager nos rires, nos émotions, nos silences et nos larmes.  
Bonne et heureuse année 2015!



## Sommaire

<b>Mémento</b> janvier – mars 2015	<b>22</b>
Charte de la section des Diablerets	<b>22</b>
Assemblée générale du groupe de photographes – Les dernières acquisitions de la bibliothèque	<b>23</b>
Demande de soutien pour Rambert	<b>24</b>
Sous-sections de Morges, de Payerne et de Château-d'Œx	<b>25</b>
Nouveaux membres	<b>26</b>
Jubilaires – décès	<b>27</b>
<b>Rapports</b>	
Parc national Dovrefjell en Norvège	<b>28</b>
Lecture de carte et orientation	<b>32</b>
Bella Tola, Rothorn, Schwarzhorn – en traversée depuis Tignousa	<b>34</b>

## Mémento

### AGENDA JANVIER – MARS 2015

#### Mercredi 21 janvier

A 20 h: soirée récréative. Apprendre à se préparer à l'imprévisible – l'accident, le bivouac, l'événement météo, par le Dr Jean Blanchard, médecin d'expé, Air-Glacières et Sécurité civile France

#### Mercredi 28 janvier

A 20 h: passage de témoin entre les ancien et nouveau présidents. Soirée réception des nouveaux membres.

#### Mercredi 18 février

A 19 h: soirée des jubilaires et membres honoraires.

#### Mercredi 25 février

A 20 h: assemblée générale du groupe de photographes 2015.

#### Mercredi 18 mars

A 20 h: réception des nouveaux membres.

#### Mercredi 25 mars

A 19 h 30: soirée récréative et culturelle.



#### Marcel Isler

Malgré un nom résolument suisse, mon accent trahit encore des origines d'outre-Jura, plus précisément de Lorraine, où je suis né dans une famille d'agriculteurs, voilà bientôt 60 ans. Après une enfance villageoise et des études d'économie, je suis revenu au contact du monde agricole où j'ai travaillé dans le commerce et la transformation des denrées alimentaires pour une entreprise qui m'a fait découvrir et séjourner avec ma famille dans quatre pays différents. Le cinquième a été le bon, puisque, en 2002, mon employeur m'a demandé de rejoindre sa nouvelle filiale: les Grands Moulins de Cossonay. La famille a tout de suite apprécié les attraits de notre beau pays hôte, au point qu'aujourd'hui, nos trois garçons sont tous établis, proches de nous, sur le bord (suisse!) du lac après leurs études en France.

Adhérent au CAS depuis 2006, j'y ai trouvé des gens passionnés, qui ne se prennent pas la tête, souvent prêts à mettre leur énergie au service de notre association. Grâce aux encouragements de l'un d'eux, je suis devenu chef de course hiver en 2012. Et, ce printemps, à un tournant de mon activité professionnelle, Luc m'a suggéré de me porter candidat au poste de secrétaire général. Immédiatement, la perspective de pouvoir travailler dans un milieu que j'aime profondément et où je passe une grande partie de mes loisirs s'est présentée telle une opportunité extraordinaire à ne pas manquer!

### Charte de la section des Diablerets

1. En étant membre du Club, j'adopte un état d'esprit ouvert, sportif, convivial, responsable et solidaire.
2. J'aime la montagne et suis conscient(e) qu'elle est associée d'une part à la joie et d'autre part à des dangers.
3. Je suis les cours de formation afin d'avoir les aptitudes adéquates pour des courses en montagne.
4. Je m'assure que mes capacités répondent bien aux exigences physiques et techniques requises par les conditions et les degrés de difficultés d'un cours ou d'une course, avant de m'y inscrire sur Go2top.
5. Une fois inscrit(e) sur Go2top, je viens au stamm de la course, et, si j'ai un empêchement, je préviens aussitôt le (la) responsable, au moins 48 heures avant le stamm.
6. Je respecte les instructions des chefs de courses et responsables, et participe dans la bonne humeur aux activités.
7. Je suis conscient(e) que ce sont des bénévoles qui me consacrent du temps, me guident et me font partager leur expérience et leur amour de la montagne.
8. Je contribue au bon fonctionnement et à l'harmonie du Club, avec l'état d'esprit d'être un jour à mon tour bénévole.



#### Marlène Tissot Meyer

Me présenter? Bon, mais je vais faire dans le traditionnel!

Voilà, j'ai 55 ans, j'habite à Montet (près de Moudon) et je suis membre du CAS des Diablerets – sous-Section de Payerne depuis dix ans. Fribourgeoise de naissance et de cœur, j'ai des racines un

peu partout: la Broye, Lausanne et ses environs, le Valais, la Grande-Bretagne, l'Argovie et retour à la case départ: le canton de Fribourg! De toute façon, je m'intègre facilement partout là où je me sens bien. Mes cinq précieux trésors sont: trois filles fantastiques, un mari merveilleux et mon chien *Gringo Star*.

Celles et ceux qui me connaissent savent que je peux volontiers être un peu follette, mais, en ce qui concerne mon job, je possède une vraie conscience professionnelle et un engagement sans faille. Travailler pour le Club Alpin m'intéresse au plus haut point, et c'est, pour moi, un aboutissement en soi, car cette activité correspond à mes valeurs et à mes aspirations. Je me sens entourée de personnes motivées et énergiques qui ont, comme moi, l'amour de la montagne, le respect de la nature et des êtres qui la peuplent. Longue vie au CAS des Diablerets!

Ensemble, nous ferons équipe pour mettre notre énergie et notre enthousiasme au service de notre belle section et contribuer à la rendre encore plus attractive, dynamique et rayonnante.

### Assemblée générale du groupe de photographes 2015



Pointe de Chaumény, vue du Grammont

Tous les membres du groupe et les personnes intéressées à la photographie sont cordialement invités à participer à la prochaine assemblée générale le

**mercredi 25 février 2015 à 20 heures,**

dans la Grande salle de la section, rue Beau-Séjour 24 à Lausanne.

#### Ordre du jour

1. Souhaits de bienvenue
2. Partie statutaire: approbation du procès-verbal de la dernière assemblée générale, rapports du président, du caissier et des vérificateurs de comptes
3. Renouvellement des membres du comité et des vérificateurs de comptes
4. Programme d'activité 2015
5. Budget et cotisations annuelles
6. Etat d'avancement des inventaires des collections
7. Création d'une base d'images numérisées
8. Propositions individuelles et divers

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

A bientôt, en souhaitant vous voir nombreux.

Le président du groupe: Robert Pictet



#### 1989-2014

A l'occasion de ce jubilé, Philippe Metzger a publié un livre richement illustré, en souvenir de ces 25 années de randonnées en montagne.

### Les dernières acquisitions de la bibliothèque

#### Passeport-Raquettes

Réf. Biblio CAS: GS1543

Ce guide pratique vous permettra de découvrir de magnifiques régions sur plus de 1000 km de sentiers balisés en Romandie, et cela dans le plus grand respect des fragiles écosystèmes hivernaux. En famille, entre amis ou en aventurier solitaire, vous disposerez du 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...



#### Walliser Alpen Skitouren

Réf. Biblio CAS: GS1549

Ce livre, en langue allemande, présente une sélection de 53 sorties de randonnée à skis, de la Furka au Grand-Saint-Bernard.

Trois couleurs permettent d'identifier facilement la difficulté: bleu pour des courses faciles, comme le Mont-Tellier, rouge pour des courses de difficulté moyenne, comme le Strahlhorn, et noir pour les courses difficiles, comme le Mont-Vélan.

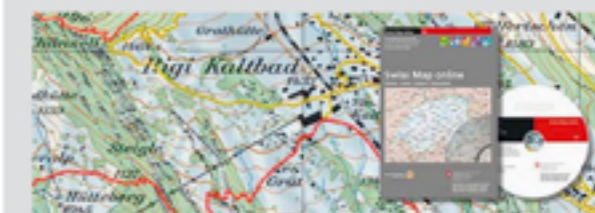
Chaque descriptif de course est illustré d'une carte avec l'itinéraire tracé et d'une photo.



#### Swiss Map online

En octobre 2014, nous avons souscrit un abonnement à Swiss Map online. Vous avez désormais accès à toutes les échelles de cartes ainsi qu'à des photos aériennes en haute résolution (orthophotos) quadrillant l'ensemble du territoire suisse.

Les données sont directement accessibles par internet. Ce qui signifie que vous disposez en permanence des données les plus récentes. Par ailleurs, l'application englobe aussi les itinéraires de randonnée en raquettes et à skis ainsi que tout le réseau SuisseMobile, y compris les routes cyclables. Swiss Map online est consultable à partir du PC de la bibliothèque. Une imprimante en couleurs est aussi à votre disposition.



#### News de la bibliothèque

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

[www.cas-dialberets.ch/bibliotheque.htm](http://www.cas-dialberets.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

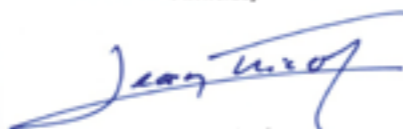
Chers amis clubistes de la section des Diablerets,

Le projet d'agrandissement de la cabane Rambert a été accepté lors de la dernière conférence des présidents du CAS à Berne. Tous les feux sont maintenant au vert pour aller de l'avant avec ce magnifique projet. Pour vous maintenir informés sur le sujet, n'hésitez pas à consulter la page du site <http://www.cas-diablerets.ch/DonationspourcabaneRambert.htm>

Chaque don, si grand ou petit soit-il, est une pierre à cet édifice et nous espérons que vous serez sensibles à notre appel de fonds en soutenant notre projet. Les coordonnées de notre Fondation Patrimoine Cabanes Alpines sont les suivantes: CCP 12-291397-0 / IBAN CH71 0900 0000 1229 1397 0. Les montants versés sont exonérés d'impôts et déductibles de votre revenu imposable.

Un grand merci à vous tous pour les dons déjà effectués et un grand merci à celles et ceux qui ne manqueront pas de faire un ou plusieurs dons!

Amitiés,



Jean Micol  
Président de la section



## Recherchons notre futur(e) gardien(ne) de la cabane Rambert (2580 m)

Ce poste de gardiennage d'été conviendra à une personne dynamique, autonome et avec un bon sens pratique. Celle-ci aura de bonnes connaissances techniques et la capacité d'accomplir les tâches de base au niveau de la maintenance des installations et de l'entretien des chemins d'accès. Titulaire du brevet cantonal d'hôtellerie/restauration du Valais, le (la) candidat(e) saura proposer un accueil convivial et une restauration de qualité. Ce travail saisonnier conviendra idéalement à une famille dont un des membres est guide de montagne ou accompagnateur en moyenne montagne.

Avec le démarrage des travaux de rénovation conséquents, au cours de l'été 2015, le poste sera disponible dès la prochaine saison, afin que le (la) gardien(ne) assiste à la construction et prenne en charge la restauration et l'hébergement des intervenants du chantier, selon des modalités à convenir. A partir de la saison 2016, il (elle) sera au bénéfice du contrat de gardiennage standard de la section.

Pour ceux d'entre nous (s'il y en avait!) qui ne la connaissent pas, la cabane Rambert est située au pied du magnifique massif des Muverans. Elle figure sur plusieurs itinéraires de randonnée et présente une forte activité en été. La fréquentation sera grandement relancée par sa modernisation et un projet architectural novateur. Dès lors, Rambert offrira un haut niveau de confort au (à la) gardien(ne) et permettra d'accueillir ses hôtes dans des installations mêlant harmonieusement tradition et nouveauté.

Si vous êtes intéressé(e), nous vous remercions d'envoyer votre dossier de candidature comportant une lettre de motivation et un CV au [Secrétariat de la section CAS des Diablerets](#).

## Sous-section de Morges

### AGENDA JANVIER – MARS 2015

#### Mardi 27 janvier

Assemblée, à 19 h 30, au Restaurant du Tennis à Morges (adresse: chemin du Petit-Bois, Parc des Sports, 1110 Morges). Elle sera suivie par un souper. Les jubilaires seront invités à cette occasion et les nouveaux membres seront appelés sur le devant de la scène. Pour le repas après l'assemblée, inscriptions avant le 20 janvier auprès d' Elisabeth Regamey (courriel [elisabeth.regamey@peinturedeco.ch](mailto:elisabeth.regamey@peinturedeco.ch) ou tél. 021 800 48 87).

#### Mardi 31 mars

Assemblée générale de printemps, à 19 h 30, au Foyer de Beausobre. Elle sera suivie par la présentation d'un trekking au Bhoutan par Denis Pavillard.

#### Le mot de la présidente

Chers clubistes,

En ce début d'année, je profite de remercier chacun qui s'investit sans relâche pour le bon fonctionnement de notre club.

Vous avez, tous, des points forts, le fait de les partager leur donne encore plus de valeur.

Que 2015 vous garde en bonne forme pour savourer chaque jour.

Amicalement,  
Monika

#### Carnet rose

Toutes nos félicitations et bienvenue à Emelyn, fille de Daniel Cefai et de sa compagne.

Bonne continuation et beaucoup de plaisir en famille.

#### Message du Comité des activités alpines (CAA)

Chères amies, chers amis, les fêtes de fin d'année sont terminées et je suis certain que tous respecteront les bonnes résolutions qu'ils se sont promis de tenir en 2015.

Parmi celles-ci figure, en bonne place, l'obligation, pour les chefs de courses, de suivre une formation continue de trois jours dans un délai de six ans. Comme cette règle est entrée en force en 2010, la fin de 2015 sera la première échéance pour les chefs de courses ayant fait leur formation avant 2010.

Alors, pour ces personnes, n'oubliez pas de vous inscrire à un cours, afin de remplir vos obligations de formation. Vous pourrez ainsi continuer à proposer des courses attrayantes et en toute sécurité pour le plus grand plaisir de tous les clubistes.

Quant aux clubistes précisément, il est temps de parfaire votre condition physique en profitant d'une des nombreuses activités proposées dans notre programme. Vous pourrez progressivement aborder des courses de plus en plus exigeantes, afin de profiter des grandes courses de fin de saison.

Bon hiver à tous.

Pour la Commission d'alpinisme,  
Stéphane Bender

## Sous-section de Payerne

### Assemblée générale de la sous-section de Payerne

Le 31 octobre s'est tenue à Payerne l'assemblée générale de la sous-section en présence d'une cinquantaine de clubistes.

Un programme de courses particulièrement intéressant a été adopté par l'assemblée. Marc Schütz, vice-président, a été élu président pour succéder à Jacques Thévoz, arrivé au terme de son mandat.

Dominique Grobéty a rejoint le comité qui a été reconduit à l'unanimité.

Il se compose de  
Marc Schütz, président  
Dominique Grobéty, vice-président  
Grazila Brunet, secrétaire  
Catherine Peyraud, trésorière  
YvanDuc, chef des courses  
Martin Pidoux, chef OJ  
Alain Peter, coach JS  
Claude Lesquereux, responsable du chalet

#### Carnet rose

La famille de notre chef OJ Martin Pidoux s'est agrandie. Après Adrien, nous saluons l'arrivée de Rosalie. Félicitations au papa et à Caroline, la maman.

## Sous-section de Château-d'Œx

«Les Marcheurs» – première bougie

**Le but:** le mouvement «Les Marcheurs», lancé à la fin de 2013, avait, comme objectif, de donner la possibilité à celles et à ceux qui le désirent de pratiquer, à leur rythme, la randonnée: l'été à pied et l'hiver en raquettes ou à skis.

**Ce qu'il faut savoir:** pour faire connaître notre club, nous avons décidé d'inviter nos connaissances et nos amis. Cette initiative a permis de donner une autre image du CAS, car, trop souvent, d'aucuns pensent «alpinisme pur et dur».

C'est une opportunité pour chacun de découvrir la nature, des paysages et de nouveaux endroits, sans contrainte et sans grandes difficultés. C'est aussi l'occasion de partager avec un groupe, en lieu et place de sorties en solitaire. Pour ceux qui ne peuvent plus skier, il n'est pas ridicule de chauffer des raquettes, car le sentiment de liberté, dans la neige, est garanti.

Pour les indécis, allez visiter notre site internet [www.caschateaudoex.ch](http://www.caschateaudoex.ch) et visionner les rapports de courses ainsi que le programme de 2015. Et nous vous disons: à bientôt!

#### Dates à retenir

Mardi 13 janvier	En raquettes à La Laitemaire
Mercredi 14 janvier	Ski rando au Pic-Chaussy
Mercredi 4 février	Monts-Chevreuil à la pleine lune à skis et en raquettes
Mardi 24 février	En raquettes au Pays-d'Enhaut
Mercredi 11 mars	Ski rando à la Haute-Combe
Vendredi 13 mars	En raquettes au vallon de Nant

# LA VIE DU CLUB

## Nouveaux membres

### SECTION LAUSANNOISE

II	Allenbach Pierre	1009 Pully
I	Amstutz Delphine	1005 Lausanne
F	Arnal Sonia	1006 Lausanne
I	Baillon Lucie	1020 Renens
I	Baud Patrick	1803 Chardonne
I	Bielinski John	1007 Lausanne
I	Bieri Elizabeth	1004 Lausanne
J	Blazek Denis	1423 Villars-Burquin
I	Bouduban Marine	1116 Cottens
I	Brugger Mathias	1800 Vevey
I	Buxtorf Régine	1005 Lausanne
I	Cavuscens Jérôme	1007 Lausanne
J	Chew Jonas	1305 Penthalaz
I	Cid Antony Raphaël	1304 Cossonay
I	Costa-Pairo Joaquim	1004 Lausanne
F	Counotte Monique	1091 Grandvaux
I	Cuttat Pierre-Alain	1054 Morrens
I	De Villiers Suzanne	1009 Pully
F	De Wit Mieke	1012 Lausanne
I	De Wurstemberger Isabelle	1005 Lausanne
I	Degrauwe Nils	1006 Lausanne
I	Dehail Vincent	1007 Lausanne
I	Deruelle Nadège	1920 Martigny
I	Dubois Claude	1854 Leysin
I	Fernandez Izquierdo Jonathan	1854 Leysin
I	Gentilhomme Damien	1005 Lausanne
I	Gérard Michel	1009 Pully
I	Gex Emilie	1003 Lausanne
I	Goedkoop Scott	1279 Bogis-Bossey
F	Guex Jean-Michel	1006 Lausanne
F	Haddan Nora	1030 Bussigny
I	Hagner Geneviève	1007 Lausanne
I	Halna du Fretay Amira	1006 Lausanne
J	Hodgson Liam	1007 Lausanne
F	Hotz Claude	1911 Ovronnaz
F	Hotz Maïthé	1911 Ovronnaz
I	Huffer Filip	1005 Lausanne
F	Jablonka Pascale	1004 Lausanne
J	Jaumin Noémie	1066 Epalinges
J	Jaunin Samuel	1066 Epalinges
I	Jotterand Frank	1116 Cottens
I	Kaufmann Nathalie	1018 Lausanne
I	Kellenberger Monique	1004 Lausanne
F	Keller Damien	1006 Lausanne
F	Keller Marion	1006 Lausanne
F	Kloeckner Yann	1052 Le Mont-sur-Lausanne
I	Koulaga Natalia	1006 Lausanne
I	Larisch Justine	1005 Lausanne
I	Lehky Marielle	1006 Lausanne
I	Lloansi Julie	1003 Lausanne
I	McCluskey Zoé	1004 Lausanne
F	Meylan Georges	1004 Lausanne
F	Meylan Louise	1004 Lausanne
I	Miró Santasusana	1006 Lausanne
I	Moraz Elise	1400 Yverdon
I	Néron Michel	1880 Bex
I	Neumeier Beatrix	1551 Vers-chez-Perrin
I	Ouellette Jeannot	1026 Echandens
I	Pelchat Pierre-Olivier	1012 Lausanne
I	Perilla-Magd Tiphaine	1009 Pully

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

I	Renevey Annick	8049 Zürich
F	Robroek Bjorn	1012 Lausanne
F	Roi Noémie	1073 Savigny
I	Savioz Christian	1950 Sion
I	Schaeffer Sylvie	1007 Lausanne
I	Schneider Christophe	1005 Lausanne
F	Schwitzguébel Delphine	1030 Bussigny
I	Sermier Alain	1010 Lausanne
I	Smith Robert	1270 Founex
F	Thuillard Nicolas	1073 Savigny
I	Undritz Karen	1306 Daillens
I	Zosso Christine	1012 Lausanne

### SOUS-SECTION DE MORGES

I	Bailod Olivier	1040 Echallens
I	Roy Nicolas	1163 Etoy

### SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Neumeier Beatrix	1551 Vers-chez-Perrin
J	Spahr Emile	1584 Villars-le-Grand

### SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Gérald Bernard	1350 Orbe
---	----------------	-----------

### SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	Albertini-Cohen Fabienne	13008 Marseille
F	Girod Guillaume	1669 Albeuve
F	Girod Hélène	1669 Albeuve
I	Mottier Diane	1660 Château d'Oex
J	Nicolier Clément	1658 Rossinière
I	Oblotte Satya	1195 Dully
J	Tille Manon	1660 Château d'Oex

## JUBILAIRES

### 25 ans

Fluckiger Broch	Pierre François	Jacquemai Marasco	Armand Joseph
Randin Boubaker	Guy Christiane	Kohler Batugowski	Fred Alexandre
Berger Rogivue	Annelise Charles-Louis	Carrel Besson	Michel Alain
Randin Randin	Elisabeth Antoine	Hanselmann Kern	Urs Jean Michel
Zimmer Knechtle	Hans-R. Michel	Gay-Vioget Sanga	Jocelyne Georges
Godart Monod	Jacques Thomas	Geiser Giesser	Pierre-Alain Jean-Marc
Schlatter Rossier	Claude Catherine	Simonetta Coendoz	Guy Bernard
Schaffer Perroud	Alain Claudine	<b>Morges</b> Baehny-Pitz	Albert Didier
Détraz Regamey	Jean-Daniel François	Grandchamp Zanone	Dominique René
Gillibert Rappo	Pierre-Antoine François	<b>50 ans</b> Vannotti	Renée Gilbert
Geiger Sandoz	François Patrick	Baudraz Viret	Raymond Wilfred
Niering Galliano	Bernhard Hédayath	Lagger-Miesch Johner	Dimitri Colette
Lüscher Chahidi	Pierre Béatrice	Viazemsky Porchet	Robert Jean-Pierre
Delaloye Gil-Wey	Patrick Steve	Taillens Taiana	Narcisse-Louis Jean-Jaques
Lüscher Pittet	Nicolas Nicolas	Frossard Wenger	Charles Bernard
Perrin Thévoz	Jacques Eric	Melville Perret	Yvan Charles
Pahud Albers	Anne-Françoise Didier	Krieger Isch	Alain Jean-François
de Weck Stettler	Christophe Laurent	Villiger Jaccoud	Raymond André
Dufour Daniel	Marielle Hippolyte	Guignard Demartin	Pierre-André Jean-François
<b>Château-d'Œx</b> Freudiger	Jean-Laurent Liechti	Margot	André

### Château-d'Œx

Freudiger Jean-Laurent
------------------------

### Morges

Keuffer Hubert
Amstutz Jean-Jacques
Dépraz Jean-Paul
Gibaud Alain

### Vallorbe

Cloux Albert
Manganel Brigitte

### 40 ans

Schmied Johann
Fossaluzza Alexandre
Liniger Valentin
Gardiol Freddy
Vuille Michel
Härri Ferdinand
Ducarroz Georges
Gigon Marcel
Rey Daniel
Chapuis Gervais
Wampfler Jean-Pierre

### Château-d'Œx

Henchoz Albert
----------------

### Morges

Quénet Alain
--------------

### 60 ans

Meier Hans
Fischer Werner
Wyss Otto
Schick Pierre
Chamot Michel
Bovey Jean
Saugy Luc
Dysli Michel

### Payerne

Mauri Claude
--------------

### Vallorbe

Goy Pierre
Matthey Henri

## Cave de la Crausaz Féchy

Chemin de la Crausaz 3

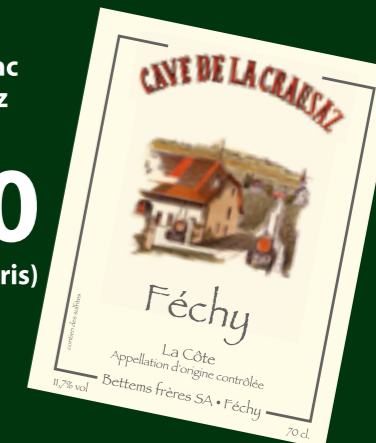
### Féchy

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



### DÉCÈS

Avec regret, nous donnons  
connaissance du décès de:

- ▶ Charly Maurer  
membre depuis 1964
- ▶ René Mosimann  
membre depuis 1971
- ▶ Lucien Jacquod  
membre depuis 1966
- ▶ Gaston Clerc  
membre depuis 1971
- ▶ Andrée Koelliker  
membre depuis 1968
- ▶ Ginette Rennhart  
membre depuis 1954
- ▶ Albert Barras  
membre depuis 1989

# LES RAPPORTS



Le refuge gardienné de Snøheim

## PARC NATIONAL DOVREFJELL

Six-sept jours de marche dans le parc, puis cinq-six jours de tourisme

• 8 - 22 août 2014 • Chef de course: Fred Lang

### • Vendredi 8 août

Départ matinal de six personnes de Lausanne à 3 heures 40 pour arriver, le soir même, à 19 heures 30, au premier refuge gardienné de Snøheim (1527 m) dans le Parc national de Dovrefjell, en Norvège.

Une navette permet d'accéder au refuge. En cours de route, nous verrons deux fois des bœufs musqués (réintroduits dans la région vers 1930).

Le repas du soir en trois services est relativement cher. Pour dormir: deux chambres confortables avec des duvets nordiques.

Du beau temps, mais venteux, est annoncé pour les jours à venir et, effectivement, nous n'aurons de la pluie qu'à la dernière descente du dernier jour.

Le matin, c'est un petit-déjeuner buffet à la norvégienne, avec des harengs en sauce. Nous prenons, en plus, le lunch-packet, une feuille plastifiée que nous remplissons de couches de pain, entrecoupées de saumon, de viande, pour midi.

Comme nous sommes membres de la DNT (Association norvégienne de randonnée), nous bénéficions de rabais sur la nuit et les repas.

Fred

### Samedi 9 août

Départ pour le Snøhetta (2286 m), le seul sommet de notre randonnée. Les sentiers sont très bien balisés par des grands «T» rouges, souvent au sol.

La montée au sommet est raide, dans de grands champs de blocs, un vrai pèlerinage, on ne peut pas se perdre! Hélas, elle se fera dans le brouillard et le froid. Dommage pour la vue!

Quand, tout à coup, nous ne l'espérons plus, le brouillard se lève et nous avons une vue époustouflante: le glacier à gauche, le glacier à droite, des falaises. De plus, nous voyons la ligne de crête qui nous attend, la descente sera longue, dans la caillasse et de gros blocs.



Vue du sommet du Snøhetta



La cabane Åmotsdalshytta est près du second lac

Un phénomène étonnant: nous voyons à l'horizon, la prochaine cabane, non gardiennée, mais approvisionnée, la Åmotsdalshytta, mais, plus nous avançons, plus elle semble reculer...

A l'œil, il reste 2 kilomètres de trajet et 100 mètres de dénivelé en descente, donc trois quarts d'heure de marche. En réalité, il y aura 5 kilomètres et 500 mètres de descente... en trois heures et demie.

A l'arrivée, il y a déjà pas mal de monde, mais on nous fait de la place. Un Norvégien nous explique qu'il faut prendre l'eau à la rivière de droite (eau potable sans cuisson!) et jeter l'eau grise à la rivière de gauche...

Fred



Souper dans la cabane



Gammelsetra

### Dimanche 10 août

#### Åmotsdalshytta – Gammelsetra, par Loennechenbua

Ascension 570 mètres, descente 1115 mètres, distance 23 kilomètres. En route dix heures de temps.

Première nuit dans une cabane non gardiennée, dite «self-service». Après la journée rude, on se donne un petit moment, le matin, malgré la grande étape qui nous attend. Il faut dire que le soleil se couche très tard, on a de la marge!

Préparation et petit-déjeuner prennent un certain temps et il faut aussi tout nettoyer. Choix du pique-nique: knäckebröd avec de petites boîtes de poisson et du pâté. Et il faut cocher, sur une feuille, le numéro de notre carte crédit qui sera glissée dans un tronc. La confiance règne.

On se met en route vers 9 heures. Le vent est toujours très fort. Nous traversons une rivière sur des pierres et nous nous faisons rattraper par un Norvégien qui nous dépasse à toute vitesse en marchant de pierre en pierre. Il disparaît vite de notre vue et on le retrouvera le soir. Il compte 80 ans et est habitué à ce genre de terrain.

Une montée en douceur pour retrouver un autre lac qu'on longera. Et de nouveau une montée, mais, cette fois, sur des pierres et des blocs. Petite descente et voilà un grand lac qu'on longera aussi. Entre-temps, on traversera des petites rivières. On passera près de deux cabanes privées. Les Norvégiens aiment la pêche à la montagne.

Après le grand lac avec des couleurs magnifiques, on grimpera un petit col par 50 mètres de rochers raides. Descente de l'autre côté avec, de nouveau, un lac et une petite cabane ouverte, mais sans nourriture. Devant, il y a une table au soleil, mais moins de vent, idéal pour notre pique-nique.

# LES RAPPORTS



Lac, linaigrettes et neige

Après une bonne pause, on longera de nouveau le lac, mais, cette fois, le bord est raide et on trouve notre chemin sur de très grands blocs, ralentissant le rythme. La vue est splendide et nous avons la chance de profiter du soleil. Le paysage est vide, des collines, des petites parois, mais pas âme qui vive! Après encore des petits lacs, nous distinguons la vallée, sauvage. Le sentier est bon et on retrouve des arbustes et des arbres. Au loin, une chute d'eau et, encore plus bas, des habitations. Il faudra encore marcher longtemps pour arriver à notre cabane pour la nuit, cernée par une barrière, car il y a des moutons en liberté. Ces trois maisons sont des anciennes étables pour les moutons, avec, comme c'est l'habitude dans cette région, de la végétation sur le toit, un toit fleuri. Les portes sont basses. Nous avons une maison pour nous, il faudra faire un feu, chauffer les boîtes. Et nous dormirons sous des couettes norvégiennes.

Dorien

## Lundi 11 août

### Gammelsetra – Vangshaugen

En route quatre heures et demie.

Nous quittons notre bergerie de Gammelsetra de bon matin et commençons la descente en direction des cascades. Le paysage a complètement changé, nous sommes dans une luxuriante forêt de bouleaux, avec des myrtilles et des framboises. La journée est relativement courte en comparaison de la précédente, mais les dénivelés sont plus importants. Après une descente d'environ 1000 mètres, nous arrivons au niveau d'une des cascades. Ayant traversé deux ponts suspendus, nous entamons la montée sur l'autre versant. Très raide. Et nous avançons lentement. Notre pique-nique habituel avalé, nous repartons jusqu'aux prochains buissons de myrtilles où nous attaquons le dessert. Il nous restera quelques kilomètres pour rejoindre notre auberge de Vangshaugen nichée au fond d'une magnifique vallée verdoyante.

Nous aurons quelques discussions animées sur le parcours (la carte papier, la carte électronique et le terrain proposant



Lac à Vangshaugen

des chemins différents), mais la région étant plate, le seul risque aurait été de devoir éviter un marais ou de suivre la rivière pour trouver un pont. Dorien a tout même le premier prix de lecture de carte et Fred 56% d'erreurs!

L'accueil à Vangshaugen sera très chaleureux, la douche chaude très appréciée, le site est idyllique, au bord d'un lac, très calme.

Le soir, un saumon frais du lac nous sera servi.

Arielle

## Mardi 12 août

### Vangshaugen – Raubergshytta

Ascension 900 mètres, descente 400 mètres, distance 11 kilomètres. En route six heures et demie.

Nous quittons avec regret le refuge de Vangshaugen et contournons le bout du lac et, par un bon sentier, nous arrivons en une heure au bord de la rivière Svøu qui, comme un toboggan, descend vers le Størvatn.



Sentier balisé

En remontant la rivière, nous entrons dans une vaste vallée avec plusieurs lacs dont le dernier s'appelle aussi Størvatn. Le sentier alterne des passages de blocs où nous essayons de perfectionner notre technique de saut de bloc en bloc. Le vent froid nous incite à continuer jusqu'au bout de la vallée où nous trouvons un endroit à l'abri avec un peu de soleil. Après le pique-nique que nous passons à côté d'une jolie cascade, nous trouvons un bon sentier qui nous fait prendre rapidement de l'altitude dans une pente très raide.

La vue en arrière sur le troisième lac Størvatn est magnifique. La suite sera assez claire: une large combe de gros cailloux à traverser pour rejoindre un col. Et encore un petit col à passer ainsi qu'un lac à contourner et nous voyons la jolie cabane Raubergshytta, non gardiennée. Au début, nous serons seuls, mais bientôt rejoints par deux Norvégiennes et, plus tard encore, par un couple de pêcheurs norvégiens.

Bert

## Mercredi 13 août

### Raubergshytta – Grøvdalshytta

Après un départ tranquille, nous reprenons, en sens inverse, la vallée parcourue la veille. Nous la traversons pour prendre un

sentier sur le flanc droit et arrivons dans une vallée parsemée de petits lacs. Après avoir franchi un col, nous atteignons un vaste plateau austère et caillouteux s'étendant sur plusieurs kilomètres. Arrivés au bord de ce plateau, nous avons une magnifique vue plongeante sur une vallée verdoyante où se trouvent la cabane, une ferme et deux ou trois maisons. Une belle rivière serpente librement au fond de cette vallée. Une fois installés dans la cabane, non gardiennée mais bien aménagée, nous achetons du fromage fait maison et de la crème à l'alpage, tenu par cinq jeunes étudiantes ravies de ce job d'été dans la montagne.

Véronique

## Jeudi 14 août

### Grøvdalshytta – Gjøra

En route une heure et demie.

Nous voici à la dernière étape, avant de passer à la partie touristique.

Après une petite marche, notre hôte de Vangshaugen vient nous attendre au parking avec ses amis, un trajet d'une quinzaine de kilomètres de route nous sera ainsi épargné.

Puis, bus, train, train Raumbanna, bateau, fjords, musées, Bergen, Oslo...

PASSE MONTAGNE  
DYNAFIT  
COMPETENCE CENTER

COLLECTION EXCLUSIVE C-ONE  
SUPPORT TECHNIQUE EXPRESS  
CHOIX  
SAVOIR FAIRE

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

design: marcelin.ch | photo: ©Jyrant 2014



# LES RAPPORTS

## LECTURE DE CARTE ET ORIENTATION – COURSE D'APPLICATION

• 28 septembre 2014 • Chef de course: Clark Gabler

C'est malheureusement :-)! par une très belle journée d'automne que s'est déroulée la course d'application du cours de lecture de carte. Tout cet été, nous avons regretté que les conditions ne soient pas suffisamment bonnes pour satisfaire nos courses en montagne et, pour ce cours, qui trouve sa quintessence dans la brume et le mauvais temps, notre astre principal nous a dorés grâce à ses plus beaux rayons.

Mais cela n'a pas été pour déplaire aux participants qui ont croché avec ardeur aux exercices pratiques donnés par le moniteur et son adjoint.

Les différentes portions de la course d'orientation ont obligé les équipes à développer le meilleur de leur travail de collaboration.

Quelques traces de boue ont toutefois marqué la tenue pour rappeler qu'on n'évolue pas que sur les sentiers balisés lors de ce genre d'exercice!

Excellent «teamwork» au sein de l'équipe entièrement féminine accompagné d'un papotage audible à distance, forte assiduité dans l'équipe des garçons, quelques doutes pour des candidates cheffes de courses qu'il a fallu lever: vous avez acquis le bagage requis, mesdames! Merveilleuse ambiance collaborative dans l'ensemble de toutes les autres équipes mixtes.

On retiendra encore que les gourdes se sont épuisées trop vite! Le travail ou le soleil était trop intense... je vous laisse choisir votre réponse.

Merci à tous les participants ainsi qu'à l'organisateur et à ses deux adjoints.



Préparation au café



J'y suis!



On se déploie sur le terrain



Azimet bière?



L'équipe des filles



Les filles, c'est par où le shopping?



Pas le ventre vide quand même

# LES RAPPORTS



Vue depuis Bella Tola vers le Rothorn



Photo de groupe sur Bella Tola



File indienne

## BELLATOLA, ROTHORN, SCHWARZHORN: EN TRAVERSÉE DEPUIS TIGNOUSA

• 28 septembre 2014 • Chef de course: Philip Keller

Départ en train depuis Lausanne bien avant l'aube avec les fêtardes des Vendanges de Lutry - et début de la marche depuis Tignousa, à 9 heures. La montée se fait 100% selon le plan, par le Pas-du-Bœuf jusqu'à Bella Tola (photo du groupe et demi-pique-nique), puis en continuant sur l'arrête, direction nord-ouest. Le reste du pique-nique sera consommé au sommet du Rothorn, au soleil et avec une vue splendide sur 360 degrés.

Et c'est là que le planning tombera à l'eau. Après un petit repérage, le chef de course remplaçant décide que la continuation vers le Schwarzhorn, comme annoncé dans le programme, était impraticable. Alors, suivant un plan modifié, nous descendons vers le Chalet-Blanc, où nous nous rendons soudainement compte que le temps estimé ne comprenait pas les arrêts myrtilles, pourtant très agréables! Ce qui nous a permis de profiter de l'été indien sur la belle terrasse de l'Hôtel Bella Tola à Saint-Luc, en attendant le prochain bus.



Sur la crête en direction du Rothorn



**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](http://www.bonnet-electricite.ch)



**GRAF - toiture SA**

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



**BOURGOZ**  
PAYSAGES

1025 St-Sulpice · Ch. de l'Ochettaz 2  
Tél 021 694 33 80 · [bourgoz.sarl@bourgoz.ch](mailto:bourgoz.sarl@bourgoz.ch) · [www.bourgoz.ch](http://www.bourgoz.ch)



**Seguin**  
TRAITEUR

**Organise vos cocktails et repas**

Baptême - Communion - Mariage - Anniversaire  
Fête d'entreprise - Inauguration

Lise & Serge Seguin - Restaurant l'Ange Bleu  
Rue Beau - Séjour 15 1003 Lausanne  
[www.seguin-traiteur.ch](http://www.seguin-traiteur.ch) [seguin.ab@bluewin.ch](mailto:seguin.ab@bluewin.ch) 079 / 785 92 40

**VOTRE PUBLICITÉ**  
dans



**Passion Montagne**



**IRL**  
Plus qu'une imprimerie  
ÉDITIONS & REGIE PUBLICITAIRE

Chemin du Closel 5 - Case postale 137 - 1020 Renens  
Tél. 021 525 48 73 - E-mail: [publicite@iri.ch](mailto:publicite@iri.ch)



Christophe Schelling, Ben Nevis, Écosse - photo: David de Siebenthal - © 2014, desieb.com

# s'aérier.

s'équiper montagne, trekking, voyage.

à Lausanne,  
Zermatt  
et Vevey.

et aussi sur notre  
shop **en ligne:**  
[shop.yosemite.ch](http://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



**YOSEMITE**  
[www.yosemite.ch](http://www.yosemite.ch)