

Passion Montagne

DOSSIER

C'est pas les vacances à Rambert!

IDÉES DE COURSES

Tour de la Becca-de-Sery

MATOS

Le piolet, symbole du montagnard et de l'alpinisme

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



PARCE QUE C'EST NOTRE PASSION

BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE



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

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

BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE

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

BOUTIQUE EN LIGNE

www.baechli-sportsdemontagne.ch



Passion Montagne

Section des Diablerets

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

Locaux de la section

Entrée: rue Charles-Monnard

Stamm

Chaque vendredi, dès 19 h 30

Bibliothèque

Ouverte le vendredi, dès 19 h 45

Président de la section

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

Secrétaire général

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

Secrétariat de la section

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

Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

PostFinance

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

Gestion des membres, changement d'adresse

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

Annonces publicitaires

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

Tirage

4000 exemplaires

Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Claude Rémy, cascade au Grimsel

Délai rédactionnel N° 6 2015

14 septembre 2015

Des nouvelles du projet Rambert

Après une première mouture refusée à la fin de 2009 par l'AG de la section, le projet de rénovation complète de la cabane Rambert a été repris par le comité en 2013, après trois ans de réflexion sur l'attitude à adopter: fallait-il remettre totalement en cause le projet initial (avec, pourquoi pas, l'idée de raser la vieille cabane et de construire 100% à neuf) ou de reprendre les éléments positifs du projet de 2009 pour dégager une formule plus économique? Finalement, le choix s'est porté sur une solution intermédiaire permettant de mettre à niveau l'ancienne cabane sur les plans sécurité incendie, hygiène et environnemental, sans augmenter le nombre de lits, et en maintenant les coûts de construction nettement au-dessous de 2 millions. Durant l'année 2014, le projet, élaboré par les mêmes architectes qu'en 2009 (le bureau Bonnard et Woeffray de Monthey), est accepté successivement par le comité, puis par les différentes AG auxquelles ont été soumis le projet architectural et le plan financier permettant sa réalisation. Relevons l'immense travail accompli, pendant cette période, par notre ami, membre de la section et architecte également, Alain Guidetti, qui a suivi pas à pas le projet durant toute sa phase d'élaboration. Un grand merci à lui!

Une commission sera nommée, par la suite, par le comité pour le suivi du chantier, notamment sur le plan financier – la CCCR (Commission de construction de la cabane Rambert) – dont le soussigné est le président.

Le chantier devant débuter le 1^{er} juin, la cabane a été vidée de son contenu par une petite équipe qui a travaillé dans la neige encore bien présente à la fin du mois de mai.

La mise à disposition, par l'armée, d'un Super Puma, le 27 mai, permettra de monter «du lourd» (conteneur, machine de chantier, etc.). Par la suite, ce sont les hélicoptères d'Eagle avec des Ecureuil qui se chargeront des transports plus légers.

Un des gros problèmes du chantier est d'assurer le logement et les repas des ouvriers pendant cinq mois dans une structure complètement et constamment remaniée. Un appel aux bénévoles, essentiellement des «mercredistes», sera couronné de succès, puisque ce sont 44 membres de la section qui accepteront, par équipes de deux, de passer cinq jours, dans ces conditions difficiles à 2600 mètres, sur le site de Rambert, pour préparer les repas conditionnés en plaine et assurer, ainsi, le déjeuner, les neuf-heures, le midi, les quatre-heures et le souper pour cinq à dix ouvriers (selon les semaines) travaillant et dormant sur place. Un grand merci à eux aussi! Ils sont bien entourés par nos futurs et dévoués gardiens, Claude et Maïté Hotz, qui montent avec eux tous les lundis pour les mettre au courant.

A la fin de juillet, au moment de la rédaction de cet édit, le beau temps presque continu depuis le début de juin, a permis de tenir le planning qui devrait envisager la fin du chantier dans les derniers jours d'octobre.

A bientôt donc pour l'inauguration prévue en juillet de 2016!

Le responsable de la CCCR: Luc Anex

SOMMAIRE NUMÉRO 5 2015

► Magazine

Actu Georges Sanga

Environnement

Vous avez dit quoi?

Dossier C'est pas les vacances à Rambert!

Portrait Fabienne Walser

6

Portrait Véronique Marmet

Conseil matos Le piolet, symbole du montagnard

Conseil santé du D^r Bobo

Idées de courses

Tour de la Becca-de-Sery

► La vie du club

Sommaire détaillé

4

6

10

12

The Highline Extreme

Rencontres européennes de highline à Moléson-sur-Gruyères. Il s'agit d'une compétition réunissant des athlètes du Vieux-Continent. Ils offriront des figures spectaculaires et saisissantes, en reliant en slackline (sangle de 25 mm) le toit de la station supérieure du téléphérique au sommet du Moléson, sur plus de 100 mètres de distance. Frissons garantis. Du 24 au 27 septembre 2015. Informations: Office du tourisme de Moléson, tél. +41 26 921 85 00 ou info@moleson.ch



3^e édition de l'Humani'Trail

Manifestation sportive se déroulant dans la région des Diablerets sur trois parcours – 50, 25 et 13 kilomètres –, utilisant les sentiers pédestres de la région. Découverte de paysages authentiques, de lacs de montagne et de panoramas étendus. Animations et repas dans l'après-midi. Comme son nom l'indique, cette course est destinée à venir en aide aux orphelins du Népal, confortant la solidarité entre les Alpes suisses et l'Himalaya. Les Diablerets, le 26 septembre 2015. Informations et inscriptions: www.humanitrail.com



© DR

Sasso San Gottardo

Visite de la forteresse, univers thématique conforme à l'esprit de notre temps, couvrant les domaines des cristaux, de la mobilité et de l'énergie. Cette exposition permanente est ouverte de juin à octobre 2015, se déroulant dans un ancien bunker du «Réduit national» du Gothard, inscrit à l'inventaire des monuments historiques. Le but de l'association San Gottardo, est de conserver l'ancien ouvrage d'artillerie de Sasso Pigna, qui peut aussi être visité, de créer des expositions et de favoriser les visites. Une cafétéria souterraine est également à votre service. Tout nouvellement rénové dans les règles de l'art, le superbe Ospizio San Gottardo pourra vous loger – havre de paix dans un univers rude. Label: patrimoine européen. De la fin d'août au 18 octobre 2015, ouvert tous les jours, de 10 heures 30 à 15 heures, sauf le lundi et le mardi. Se munir d'habits chauds, température interne de 5° C à 15° C. Renseignements: col du Gothard-Forteresse: www.sasso-sangottardo.ch, tél. +41 91 869 15 57. Ospizio: www.passosangottardo.ch, tél. +41 91 869 12 35.



© Fondation Sasso San Gottardo

Bike Test VTT Gryon

Journée de test de VTT dans le terrain sur trois parcours spécialement balisés. Deux cents vélos vous attendent pour des comparatifs. Les représentants des marques vous aideront à choisir le vélo idéal. Tarif: 20 fr. par personne, y compris la télécabine Barboleuse-Les Chaux. Casque obligatoire, chaussures et pédales pour la préparation des vélos. Une cantine vous servira des boissons et à manger. Minigolf et petit train occuperont les enfants pour ceux qui viennent en famille. Barboleuse-Gryon, 3 et 4 octobre 2015, de 9 heures à 16 heures. www.bikegryon.ch ou Office du tourisme, tél. +41 24 498 00 00.



© DR

Panoramas alpins

Arnaud Juvet, photographe professionnel avec CFC de l'Ecole de Vevey, s'initie très tôt à la photographie. Une passion née à 6 ans en recevant, de la part de son père, son premier appareil photo. Amateur et collectionneur de caméras anciennes ou d'appareils photo insolites. Plusieurs reportages, pour n'en citer que quelques-uns, l'ont mené sur le Tour des Muerans, la région de Trient-Orny, le Jura vaudois, le Toggenburg et aux Grisons également. Son dernier voyage en Laponie, en novembre 2014, lui a permis de ramener des photos qu'il décline en grands panoramas noir-blanc, superbes de silence et d'espaces infinis.



Exposition au Restaurant Le 1400 à Yverdon-les-Bains, jusqu'au 2 octobre 2015. Ouvert tous les jours, de 16 heures à 24 heures, le vendredi et le samedi jusqu'à 2 heures.

L'actu des livres

Sports de montagne d'été

K. Winkler, H.-. Brehm, J. Haltmeier, Ed. CAS 2015 335 pages

Livre indispensable à l'amateur et à la personne expérimentée, qui veulent se former ou se perfectionner aux diverses activités alpines. Maniement de corde, technique d'assurage en salle d'escalade ou à l'extérieur. Astuces pour l'escalade sportive. Technique, sécurité pour les courses sur glacier et en haute montagne. Chapitres sur la randonnée en montagne, via ferrata. Facteur humain, effets de groupe, conduite et préparation de course ainsi que de nombreuses informations sur la nature, l'équipement, l'orientation.



Massif du Mont-Blanc - Le tour par les sentiers

F.-E Cormier, JM Ed., juillet 2015, version F et E, 268 pages

Randonnée la plus célèbre des Alpes autour du toit de l'Europe, ce parcours unique offre le bonheur de marcher face aux panoramas exceptionnels de la haute montagne et de ses glaciers. Itinéraire original sur une semaine ou le parcours intégral en 11 jours ainsi que des variantes alpines font de ce topo un livre indispensable aux prétendants. Descriptions claires et précises. Il est également complété par l'itinéraire par étapes sur cartes ainsi que le tracé sur photos panoramiques.



Dolomites - Les plus belles voies d'escalades

Ed. Glénat, octobre 2015, 216 pages

Cet ouvrage propose 50 grandes voies, toutes réalisées par les auteurs, destiné aux alpinistes qui recherchent un rocher unique au monde, que ce soit pour le grimpeur amateur d'escalade traditionnelle ou ceux préférant les voies modernes. Sensations fortes garanties grâce aux images vertigineuses prises en pleine paroi et aux récits d'ascension. Des écoles d'escalade aux grandes voies, tout grimpeur sera comblé. Les Dolomites, situées au nord de l'Italie, sont un paradis vertical d'une infinie diversité. Les plus grands, Preuss, Comici, Cassin, Livanos ou Messner, y ont écrit les plus belles pages de l'escalade.



Agenda 2016

Mario Colonel, Ed. Glénat, 144 pages

Mario Colonel, reporter et photographe reconnu, auteur d'une vingtaine de livres sur la montagne nous livre ici son Agenda 2016. Par ses photographies hors du commun, celles-ci amplifiant les formes, redonnant aux faces de la vigueur, accentuant les couloirs, soulignant les arêtes, peignant les glaciers, les couleurs en haute montagne sont plus qu'un artifice. Plus de 30 ans qu'il fréquente le massif du Mont-Blanc à la recherche des plus belles lumières. Il nous fait partager une de ses sublimes trouvailles. Bureaux des guides et accompagnateurs, téléphériques, offices du tourisme sont les informations pratiques de cet agenda.



C'est pas les vacances à Rambert!

TEXTE: ROBERT MILEJ, PHOTOS LUC ANEX



Alors que tous les vaillants sociétaires de la section des Diablerets se régalaient dans les voies d'alpinisme, d'escalade, sur les sentiers de montagne, sur les plages exotiques du bout du monde, d'autres passent leurs vacances à la cabane Rambert.

Ils, ce sont ces merveilleux «mercredistes» et leurs amis qui se relaient depuis le début des travaux, là-haut. Nos amies et nos amis, les sexagénaires de la section, l'âme oblatrice du Club, ont répondu présent à l'appel de leur vice-président et président de la Commission de construction de la cabane Rambert, Luc Anex. Selon ses propos, la chose fut facile à réaliser et la mobilisation immédiate. C'est donc pour assurer l'intendance, pendant cet été de travaux, que ces fabuleux, généreux «mercredistes» prennent, par paire, l'hélicoptère qui, chaque lundi matin, dès 6 heures 15, emmène ouvriers, bénévoles de la section, architecte et autres compétences sur le site de cette cabane en totale mutation. En effet, les travaux ont bien commencé le lundi 25 mai, date de la première livraison du matériel. Depuis, il faut se rendre à l'évidence, de rénovation, le projet est bien passé à la réalité d'une reconstruction.



Les conditions atmosphériques plus que clémentes contribuent à un prompt avancement des travaux. Les différents corps de métiers se succèdent, sur ce chantier d'altitude à 2582 mètres. Pourtant, à la fin de mai, lors du premier approvisionnement de la cabane en victuailles et de la première livraison du matériel, il y avait encore de la neige, beaucoup de neige, tombée en abondance cet hiver sur le massif du Grand-Muveran.





De gauche à droite: Claude Roduit, le maçon (dit Polente), Luc Anex, responsable CAS, le fils Roduit, Jonas Vandermaesen, architecte du bureau B+W, Jean François Kaelin, membre de la section et ingénieur civil du projet Rambert

Un tandem à Rambert

Il faudra attendre 2016 et la réouverture de la nouvelle mouture de Rambert pour faire la connaissance du binôme qui accueillera les prochains visiteurs de la toute nouvelle cabane.

Maïthé et Claude Hotz ont déjà pris en main l'avenir de la nouvelle cabane Rambert. Ils suivent avec attention la reconstruction de leur nouvelle et épisodique résidence d'été. En effet, chaque lundi matin, bien avant 6 heures, ils surveillent et assurent également l'acheminement de la subsistance qui permettra aux intervenants de la reconstruction de se sustenter.

Ensuite, pour Maïthé, il faut expliquer aux bénévoles de la semaine comment accommoder les plats montés en hélicoptère.

Pour ce dynamique couple passé par la cabane de Monte Leone et du Fénestral où il fit ses premières armes, cette prise en main de l'avenir de Rambert est l'aboutissement d'un long cheminement. «La concrétisation d'un rêve», précise Maïthé. Les résidents des Mayens de Chamoson sont déterminés à innover. Claude, fin nez et palais averti, s'occupera de la carte des vins, tandis que, aux fourneaux, son épouse concoctera de délicieux plats.



Objectif: privilégier les produits locaux pour régaler les visiteurs. Le midi, la carte proposera en alternance diverses spécialités régionales. Les 34 résidents qui auront choisi de dormir, la nuit, dégusteront les menus du combiné soirée et étape randonneurs.

Ils sont impatients de concrétiser leur rêve et de mettre en application leurs compétences. «Bon vent, matelots», diraient les marins bretons. «Bonne course», disent les montagnards du Club Alpin Suisse! □



Petit à petit, les conditions d'hébergement des ouvriers et de nos amis les bénévoles se sont améliorées pour devenir presque confortables. La canicule sévissant en plaine favorise, bien évidemment, l'impression d'agréable du séjour qui reste néanmoins placé sous l'égide d'une certaine précarité spartiate. Oui, car, là-haut, il fait bon quand, en bas, il fait chaud. La consultation du site Facebook de la cabane Rambert favorise la découverte de l'activité de nos bénévoles. Les images nous révèlent l'étendue immense de leurs compétences. Car, initialement, ils étaient sur site pour assurer la subsistance des acteurs besogneux «managés» par Claude Roduit, maçon aux multiples talents.



Non, ils ne sont pas que des «réchauffeurs de plats», mais aussi des infirmières, de savants bricoleurs, d'agréables conteurs et, avant tout, de merveilleux acteurs d'une aventure fabuleuse qui n'aurait, sans eux, pas pu se dérouler si bien. □

FRANCOIS Sports
MORGES - BREMBLENS

**WINTER SHOP
BREMBLENS**

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

VENTE & LOCATION
SKI
SKI DE RANDONNEE
SKI DE FOND
SNOWBOARD

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

Le piolet, symbole du montagnard et de l'alpinisme



photo 4

Le piolet, symbole du montagnard et de l'alpinisme, est l'outil de progression et d'assurage indispensable pour évoluer sur les glaciers, en pente de neige et en glace.

Les premiers piolets dérivait du mélange entre la hachette et le célèbre «alpenstock», long bâton de bois ferré (jusqu'à deux mètres!), utilisé par les premiers conquérants des cimes. Ils n'ont cessé de se raccourcir, au fil du temps, jusqu'aux premiers piolets tractions, venus d'Ecosse dans les années 1970.



photo 1

Actuellement, on distingue deux grandes catégories:

- les piolets dits «classiques» (photos 1 et 2), à manche droit ou faiblement coudé: ils ont une longueur comprise entre 50 et 70 centimètres et font partie de l'équipement de base de l'alpiniste. Ils servent de point d'appui dans les pentes de neige raide, de point d'ancrage pour l'assurage de seconds ou le sauvetage en crevasse;

- les piolets dits «techniques» (photos 3 et 4), à manche courbé comportant un ou plusieurs ergots: ils sont équipés d'une lame banane et destinés à l'alpinisme plus technique (goulotte, cascade de glace, dry-tooling...).

Ainsi, pour bien choisir son piolet, nous retiendrons deux critères importants.

La qualité de l'alliage et la forme de la lame

Elle doit nécessairement être en acier pour une utilisation dans la glace. Certains modèles bénéficient d'un forgeage à chaud, synonyme d'une belle finition (photos 2 et 3). Une lame banane (photos 3 et 4) améliore et facilite les crochetages sur la glace ou le rocher. L'utilisation de l'aluminium pour la lame et la pique permet de gagner du poids, mais restreint l'usage du piolet à la neige uniquement!

La forme et la taille du manche

La forme: un piolet avec un manche droit ou peu courbé sera plus facile à planter profondément dans la neige, et sera donc à privilégier pour de l'alpinisme classique (photos 1 et 2).

A l'inverse, plus un piolet est courbé, plus il est adapté à une utilisation traction en terrain raide ou déversant (photos 3 et 4).

La taille: elle est aussi à choisir en fonction de l'utilisation. Un piolet long sera agréable comme canne durant la marche, mais fera un parfait paratonnerre une fois sur le sac à dos! Blague à part, un piolet court, qui ne dépassera pas du sac sera le bienvenu pour des courses d'alpinisme plus techniques (courses d'arêtes, par exemple) et pourra être complété par un bâton de marche sur les parties plus plates. A méditer si l'on pense progresser et s'orienter, par la suite, vers des courses plus grimpantes.

En résumé, le modèle et la longueur de votre piolet sont dépendants de votre pratique de la montagne et de votre taille: plus l'usage sera technique, plus le piolet sera court (même si vous êtes grand) et plus la lame sera en banane et plus les courses sont classiques, plus le piolet droit, type canne, sera confortable.



photo 2



photo 3



La nouvelle norme de résistance des piolets

Modifiée en 2008, la nouvelle norme UIAA pour les piolets change quelque peu les standards. Si l'on distingue toujours deux genres de résistance des piolets type 1 (B) et type 2 (T), les différences se situent dorénavant au niveau du haut du manche: la solidité de l'emmanchement de la tête du piolet ainsi que la résistance à la flexion latérale doivent être 50% plus importantes pour les piolets de type 2 (marqués T). Il est important de noter que la résistance du manche pour une utilisation comme ancrage en boîte à lettres est la même pour les deux types (pas de stress à utiliser un piolet B pour les mouflages!). □



Le col des Avouillons, c'est là-haut!



De cet endroit, le pont suspendu paraît vertigineux

Tour de la Becca-de-Sery – par le col des Avouillons

(région Bagnes/Panossière)

TEXTE ET PHOTOS DE GEORGES SANGA

De Martigny, une étroite vallée coudée donne accès, dès Sembrancher, à une des plus grandes communes de Suisse: le val de Bagnes, longue et sauvage vallée se terminant au col de Charmotane, près d'Arolla. Quelques grands glaciers, dont d'Otemma et de Corbassière en sont la réserve d'eau vitale, cette dernière étant accumulée dans le lac artificiel de Mauvoisin, un des plus importants barrages voûte du monde. Le haut val de Bagnes est doté d'une très grande réserve naturelle, inscrite à l'inventaire fédéral des «districts francs», biotope préservé depuis 1968. Le règne tant animal, végétal que minéral semble trouver sa dimension originelle. Par-ci par-là, la trace de l'homme reste discrète. Etables à voûte de pierre, dont la restauration doit rester une étape incontournable, abritent encore, en été, quelques troupeaux de moutons. L'endroit qui nous intéresse se situe dans le massif des Combins, au-dessus du hameau



Lac glaciaire en marge du glacier

de Fionnay. La vue sur le Combin-de-Grafeneire (4314 m) ainsi que sur le glacier de Corbassière sera la cerise sur le gâteau de cette randonnée. Sans oublier, bien sûr, le nouveau pont suspendu, au-dessus de la langue du glacier, relie les deux rives de ce vaste et long vallon, inauguré et ouvert au public en juillet 2014.

Le départ de cet itinéraire se fait depuis la cabane Brunet, cette dernière pouvant être atteinte par la route en terre battue (nouveau parc à 900 mètres avant la cabane ou à proximité de cette dernière). Pour les plus sportifs, une approche à VTT depuis Lourtier représente tout de même plus de 1000 mètres de dénivellation supplémentaire. Une bonne mise en train! Sentiers bien entretenus, bon balisage, le tour de la Becca-de-Sery par le col des Avouillons, avec une option complémentaire à la cabane FXB Panossière, reste pour le commun des mortels, un morceau de choix inoubliable.



Le sublime Grand-Combin



Cabane FXB Panossière

Montée

De la cabane, emprunter l'itinéraire du tour des Combins en direction du col des Avouillons. Qui débute par le sentier en descente, puis en légère montée à la plaine alluviale de Pron Sery. De cet endroit, la montée devient plus sérieuse. Poursuivre au SE, d'abord par des pentes gazonnées, puis dans un terrain plus minéral, pour déboucher au col des Avouillons (2649 m). D'ici, la vue sur le bassin glaciaire est magnifique. Descendre sur le versant opposé par un très bon sentier étroit.

Au niveau de la moraine, il fait quelques zigzags pour atteindre le pont suspendu de Corbassière. Le traverser et suivre le nouveau sentier pédestre, confortable, qui mène à la cabane FXB Panossière.

Descente

Revenir au pont suspendu. Se rendre sur la rive gauche du vallon, où l'on trouve le départ du sentier (panneau pédestre) qui suit la haute moraine, en direction de La Maye (2132 m). Continuer au SW, puis franchir un autre pont suspendu, au-dessus de la Dyure de Sery. De là, à la cabane Brunet par l'itinéraire de montée. □



Cartes: CN 1326 Rosablanca, 1346 Chanrion, 283 Arolla.

Topo: Guide du CAS «Randonnées alpines – Objectif le sommet, Bas-Valais», 2012, de G. Sanga.

Point de départ: cabane Brunet (2103 m), atteignable en véhicule ou en VTT ou encore à pied par le sentier pédestre (prévoir alors une nuit en cabane), train jusqu'au Châble, puis CarPostal.
Site internet de la cabane: www.bourgeoisiedebagnes.ch

Horaire global: 4 heures, rajouter 1 heure 30 pour la cabane FXB Panossière.

Difficulté: T2.

Période: juillet à octobre.



Photo Mariène Tissot

Vous avez dit quoi? Environnement!

Qui se cache derrière la Commission environnement de votre section? Amoureux de la montagne, sportifs, intéressés par la problématique et, bien sûr, bénévoles!

Le Club Alpin Suisse ne donne pas uniquement le loisir d'utiliser la montagne (courses, cours, compétition, cabane, etc.), mais est aussi un acteur incontournable de la protection de la nature et de l'environnement ainsi que de la sauvegarde du paysage alpin. En effet, ayant un fort impact sur le monde alpin, il lui est également primordial de faire en sorte qu'il garde cette beauté en étant un acteur pour sa sauvegarde. Le Comité central est composé de plusieurs dicastères, dont l'un est l'«Environnement». Il traite principalement des dossiers importants qui ont des conséquences juridiques et financières. En parallèle, une Commission environnement travaille sur divers thèmes et aborde des questions et des problèmes d'actualité, lance des projets et fixe les priorités du secteur «Environnement».

Dans le cadre des sections du CAS, des préposés à l'environnement sont nommés et, pour des grandes sections comme celle des Diablerets, une commission a vu le jour. Elle existe depuis plus de 20 ans. Elle a été créée par Jean-Bernard Gay qui œuvrait seul à cette place avant sa création. Des membres intéressés par la protection du monde alpin sont venus étoffer les rangs, au fil des années, pour être composée actuellement de cinq membres. Elle se voit entre quatre et six fois par année pour travailler sur différents thèmes en rapport avec l'actualité suisse et de la section centrale. Les membres viennent de différents profils qui n'ont pas forcément un lien avec l'environnement, mais souhaitant simplement donner de leur temps et leurs idées pour faire avancer les différents projets.

Ces dernières années, nous avons pu travailler sur bon nombre de sujets d'actualité et également mettre en place des projets suggérés par des membres de la commission. Par exemple, nous avons élaboré, en 2008, un questionnaire lié aux aspects environnementaux de nos cabanes. Nous sommes, à l'heure actuelle, en train de faire une mise à jour de nos cabanes pour garder un suivi des améliorations entreprises, voire remettre en évidence des problématiques auxquelles il faudrait remédier. Nous sommes également sollicités pour participer à des projets hors du cadre de la section, tels que l'établissement des zones de tranquillité. Pour finir, tous les articles parus dans cette page «Environnement» sont écrits par l'un des membres de la commission ou inspirés d'articles parus dans d'autres ouvrages.

La Commission environnement cherche des **nouveaux membres** pour nous aider dans nos démarches environnementales. Vous êtes juste curieux, alors vous êtes les bienvenus pour une première discussion lors de l'une de nos séances et libres ensuite de vous engager avec nous.

Pour tout contact: 079 228 54 30.

Annelore Kleijer,
présidente de la Commission environnement

Plus d'infos sur le CAS Comité central:
www.sac-cas.ch/fr/environnement.html
Plus d'infos sur la Commission environnement des Diablerets:
www.cas-dialberets.ch/commission-environnement.htm et www.cas-dialberets.ch/tm-env.htm



Fabienne Walzer s'épanouit en plein air

Chef de course depuis deux ans, cette sportive s'est mise au ski de randonnée sur le tard. Dès que la neige commence à fondre, elle enfourche son VTT, une discipline dont elle initie les membres de la section, depuis cet été.

TEXTE REBECCA MOSIMANN

«Il faudrait être à la retraite pour avoir le temps de tout faire!» plaisante Fabienne Walzer. Cette sportive dynamique au regard vif, responsable marketing de 50 ans, profite de chaque instant de libre pour faire du sport en plein air. Dès les beaux jours, elle enfourche son vélo de route ou son VTT jusqu'à la tombée des premières neiges. Puis, place au ski de randonnée! Enfant, pourtant, marcher en montagne n'était pas un plaisir. La petite fille préférait le karaté et la danse aux balades dans le Jura avec ses parents.

Elle apprend le ski de piste à l'école, puis s'entraîne avec des amis. «Je me suis toujours plus amusée dans les champs de bosses. J'aime apprendre vite et observer la courbe de progression», confie-t-elle. A 25 ans, elle découvre une nouvelle discipline qui vient d'arriver en Suisse: le squash. «On m'a proposé de venir jouer. J'ai alors réalisé que ce sport correspondait à mon caractère: fonceur, qui exige des décisions rapides et une grosse dépense d'énergie.» Deux ans plus tard, elle commence la compétition, qui durera dix ans. Elle fait ses preuves et s'impose dans un milieu d'hommes.

Progresser en groupe

Dans chacune de ses activités, Fabienne Walzer se donne à cent pour cent. Après le squash, le VTT prend de plus en plus de place dans sa vie. La résidente de Bottens roule d'abord dans les forêts du haut de Lausanne pour parfaire sa technique. Depuis, ses endroits de prédilection se cachent dans les Grisons et le Valais. «J'apprécie particulièrement les montées. A la descente, je ne suis pas casse-cou», pondère-t-elle.

Un jour d'hiver, un de ses amis lui propose, à 35 ans passés, de l'initier au ski de randonnée. Celle qui a délaissé depuis quelques années les pistes bondées accepte et grimpe au sommet du Chasseron. «J'y ai trouvé une nouvelle forme de liberté et autre chose que, simplement, monter et descendre le long des remontées mécaniques.» Comme elle ne connaît pas les coins où s'évader, elle s'inscrit à la section des Diablerets. «C'est là que j'ai découvert de nouvelles courses et que j'avais les meilleures possibilités de progresser.» Fabienne Walzer apprécie immédiatement la convivialité de la section. Elle devient d'abord monitrice pour le cours d'initiation au ski de rando, puis accepte, il y a deux ans, de devenir chef de course: «Ma manière à moi de rendre la pareille.» La formation l'aide aussi à prendre conscience des dangers de la montagne. «Tout itinéraire doit être scrupuleusement préparé.» Sa première sortie au Mont-de-l'Arpille lui procure quelques montées d'adrénaline avant le jour J. Elle choisit dès le début de se concentrer sur des courses simples avec un petit dénivelé. «Beaucoup de membres apprécient un niveau facile. Ils sont tellement enthousiastes, à la fin de la journée! Je suis heureuse de leur offrir cette opportunité. On ne vient pas au Club pour faire de la compétition. Et il n'y a pas besoin non plus de monter très haut pour être émerveillé au sommet.» Depuis cet été, elle initie aussi les membres à une autre de ses passions, le VTT. «Nous organisons des sorties découvertes, qui sont désormais inscrites au programme des courses.» Une nouvelle discipline qui a vite trouvé sa place dans la vie du CAS. □



Vue depuis l'Aiguille-du-Midi

La montagne, mon premier souvenir de vacances, enfant. Une semaine à Zermatt. De longues heures de marche pour la petite fille de 8 ans que j'étais. Ce qui a laissé des traces, des sensations au fin fond de mon âme. Ces émotions, je les retrouve à chaque sortie que je fais. Je redeviens la toute petite fille face à ce gigantisme, ce silence, cette force et cette beauté. La photo, c'est pour essayer de retranscrire cela et le partager.

Véronique Marmet www.loseka.com



Le Cervin et la cabane du Hörnli



Les Breithorn de Zermatt, depuis la Roccia Nera



Le Mont-Blanc-de-Cheillon



Les Dorées, plateau de Trient



Vue depuis le Cervin du Petit-Cervin, Breithorn, Pollux, Castor, Liskamm



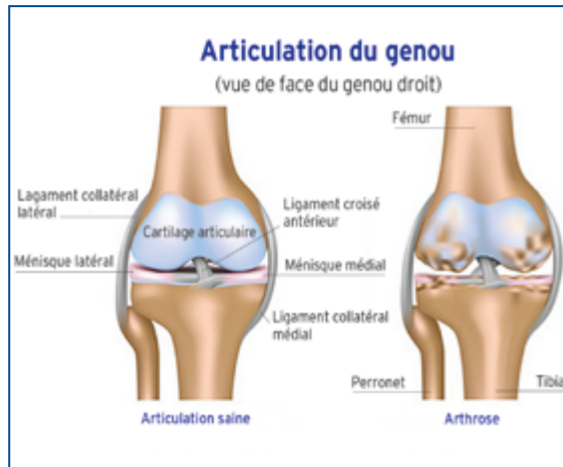
Vue du Cervin depuis la Dent-Blanche



Montt-Blanc-du-Tacul depuis les Pointes-Lachenal

Comment ménager ses articulations en montagne

Rappelons tout d'abord les éléments constitutifs d'une articulation.



- Deux surfaces osseuses recouvertes d'une fine couche de **cartilage articulaire**, assurant une mobilité sans à-coup, fragiles, mal vascularisées, et donc avec un pouvoir de réparation, après lésion, très limité.
- Un tissu, la **synovie**, qui produit, continûment, un liquide synovial visqueux, presque huileux, riche en éléments nutritifs, assurant la nourriture du cartilage articulaire et également, avec ledit cartilage, la bonne mobilité de l'articulation.
- Un appareil complexe de **ligaments** qui assureront sa stabilité passive et la bonne congruence des surfaces articulaires avec l'aide des ménisques.
- Un enveloppement puissant **musculaire et tendineux** qui préservera sa stabilité active.

Une articulation est, ainsi, très complexe et toute lésion traumatique destructrice aura des répercussions sur le jeu normal articulaire et fragilisera, de fait, les surfaces articulaires cartilagineuses. C'est l'atteinte de ce cartilage, opposant après sa destruction et sa non-réparation, deux surfaces rugueuses, cratérisées, qui provoquera des douleurs, puis des déformations par prolifération osseuse réactionnelle...

Ce cartilage articulaire va s'altérer également avec l'âge (plus ou moins vite, selon la qualité du cartilage qui est souvent familiale), mais également en fonction des charges et des surcharges qu'on va lui imposer: port fréquent de poids importants, course à pied sur des surfaces dures, traumatismes divers.

Ainsi apparaît l'**arthrose** qui est essentiellement dégénérative (et non inflammatoire comme l'arthrite).

La **prévention** de l'arthrose en montagne consistera à éviter les à-coups, les microtraumatismes répétés, les charges trop importantes, les longues sollicitations articulaires sans permettre à l'articulation de « récupérer ». L'usage des bâtons dans les terrains difficiles, en descente, devrait également permettre de ménager ses articulations. La prise de médicament permettant au cartilage de se réparer est, pour l'instant, très hypothétique et sujette à caution. Les anti-inflammatoires calment la douleur, mais ont peu d'action sur l'évolution de l'arthrose. Les interventions chirurgicales (arthroscopie notamment) devraient essentiellement être justifiées par la volonté de réparer des structures déchirées (ligaments, ménisques), mais ne contribuent souvent pas à l'amélioration de l'arthrose... avant d'envisager la prothèse totale ou partielle!

Bonne fin d'été à tous.

D^r Bobo

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

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

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

Bulletin de la section

Sommaire

Mémento septembre – octobre 2015	20
Memento des sous-sections	21
Résultats de l'enquête de la section	22
Dernières acquisitions de la bibliothèque	23
Participation aux courses: mythes et réalités	24
Les rapports	
Col du Bec-d'Aigle – en circuit depuis Fionnay	26
L'Etivaz – col de Jable – Saanen	28
Refuge – Igloo des Pantalons-Blancs – depuis le lac des Dix	29
Pigne-de-la-Lé – arête NW	31
Haute-Corde – depuis Solalex	32
Mont-Blanc-de-Cheilou – en traversée EW	34

Mémento

AGENDA SEPTEMBRE – OCTOBRE 2015

Mercredi 23 septembre ▶

A 20 h: soirée récréative et culturelle organisée par la Commission de l'environnement → lire ci-contre

Mercredi 7 octobre ▶

A 19 h 30: réunion d'automne des chefs de course et des adjoints → lire encadré

Voilà 50 ans que l'enseigne du CAS a été posée à l'angle de la rue Beau-Séjour et de la rue Charles-Monnard à Lausanne.

En effet, le 13 janvier 1965, l'enseigne avait été posée pour fêter les 30 ans de la première assemblée mensuelle qui s'est tenue le 29 mai 1935 dans notre immeuble.



Recherche

Chers amies et chers amis de la buvette, Voilà huit ans que je suis la modeste secrétaire de la buvette du CAS des Diablerets. L'âge venant et la mémoire me faisant parfois faux bon, je suis à la recherche d'un remplaçant ou d'une remplaçante.

C'est un petit travail qui consiste avant tout à tenir à jour le carnet d'adresses et d'établir le calendrier des responsables et des aides pour l'année à venir. Le procès-verbal de la séance du comité, qui a lieu une fois par année, en principe au mois de novembre, est rédigé par la présidente ainsi que le caviste et envoyé par courriel par la secrétaire. Une jolie sortie nous réunit une fois par année dans une ambiance très sympathique.

Il faut être en possession d'un ordinateur muni des programmes Word et Excel et posséder une adresse e-mail. J'attends avec impatience une réponse positive et vous dis d'ores et déjà un grand merci.

Vera Wenger

Courriel: jjvwenger@sunrise.ch

Portable: 079 303 60 26 • Téléphone: 021 801 72 28

Soirée récréative du mercredi 23 septembre 2015 à 20 h, au local de la section

Parc naturel régional Gruyère Pays d'Enhaut – Mission et activités – par Philippe Randin

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



Image: <http://gruyerpaysdenhaut.ch/>

Réunion des chefs de course et des adjoints

La traditionnelle soirée des chefs de course et des adjoints aura lieu **le mercredi 7 octobre, à 19h30**, au local, rue Beau-Séjour, à Lausanne.

Cette réunion sera l'occasion de débattre de toutes les propositions ou remarques des chefs de course et de leurs adjoints.

Une collation est prévue et vous aurez suffisamment de temps pour discuter de vos futures courses en 2016.

Dans l'attente du plaisir de vous voir nombreux.

Alex Gnaegi,
président de la Commission d'alpinisme



DÉCÈS

Avec regret, nous donnons connaissance du décès de:

▶ **Lise Krüger-Soquel**
membre depuis 1948

▶ **Nelly Bourgeois**
membre depuis 1950

▶ **Edwin Bolliger**
membre de la sous-section de Morges depuis 1953

AGENDA SEPTEMBRE – OCTOBRE 2015

Sous-section de Morges

Mardi 27 octobre

A 19 h 30: assemblée générale d'automne, au Foyer 3 de Beausobre. Elle sera suivie (vers 20h30) d'une présentation de Daniel Gétaz intitulée «Evolution de la gestion forestière au tournant du millénaire, vue par l'inspecteur des forêts de Cossonay-La Vallée».

Carnet rose

Bienvenue à Marius, fils d'Edith et de Raphaël Berney. Toutes nos félicitations aux heureux parents.

Nouveaux chefs de course été

Bravo et félicitations à Alexia Massacand et à Alexis Schilbach d'avoir passé haut la main cette nouvelle formation! Le Club est très heureux de pouvoir compter sur votre expérience. Je me réjouis de faire des sorties sous votre conduite et vous souhaite beaucoup de plaisir dans cette belle fonction.

Amicalement, Monika

Sous-section de Payerne

Vendredi 11 septembre

Préparation du programme des courses de 2016
Chefs de course, n'oubliez pas cette soirée!

Samedi 19 et dimanche 20 septembre 50 ans de l'OJ de Payerne

C'est en 1965 que fut créée l'Organisation de jeunesse de la sous-section de Payerne. Ce cinquantenaire sera fêté dignement au Chalet Lacombe en réunissant les OJiens de l'époque et ceux d'aujourd'hui. Un comité d'organisation ad hoc, emmené par le premier chef OJ, Pierre Favre, nous a déjà fait parvenir l'invitation avec le programme (le délai d'inscription échoyait le 16 août).

Vendredi 30 octobre

Assemblée générale ordinaire

Comme chaque année, pour les clubistes de la sous-section de Payerne, le dernier vendredi d'octobre rimera avec assemblée générale. Nous nous retrouverons, comme l'année précédente, à la Salle du Tribunal de Payerne pour cette soirée à la foi formelle et conviviale. La convocation et l'ordre du jour vous parviendront en temps utile.

Sous-section de Château-d'Œx

Convocation à l'assemblée générale de 2015

Chers membres,

L'assemblée générale de 2015 aura lieu **le samedi 31 octobre, à 17 heures**. Elle se déroulera à l'auberge de montagne Les Laitalets et sera suivie d'un repas.

L'ordre du jour est le suivant:

- 1) Liste de présences
- 2) Approbation de l'ordre du jour
- 3) Lecture et approbation du PV de la dernière assemblée
- 4) Rapport du président
- 5) Rapport du caissier et des vérificateurs
- 6) Admissions, démissions, jubilaires
- 7) Rapport d'activité et carnets des courses
 - les Alpinistes
 - les Marcheurs
 - les OJ
- 8) Rapport du Dzai
- 9) Rapport de la station de secours
- 10) Information sur le site web
- 11) Election des vérificateurs
- 12) Divers
- 13) Propositions individuelles

Pour le souper, il est nécessaire de s'inscrire auprès de Xavier Ecoffey (026 924 35 42 ou 079 698 51 02) ou de antoinette-xa@bluewin.ch d'ici au vendredi 23 octobre au plus tard. Merci.

Comment accéder au lieu: à Château-d'Œx, au lieu-dit Les Bossons, prendre la direction Le Mont, continuer sur 5 km jusqu'au col. Parquer à la croisée et continuer à pied.

Un PV résumé de l'assemblée générale de 2014 est disponible sur www.caschateaudox.ch

Dans l'attente de vous retrouver toutes et tous!

Le secrétaire,
Jean-François Eggen

Dates à retenir

Les Marcheurs

Samedi 3 oct. Course surprise sous-section
Mercredi 14 oct. Randonnée automnale
*Suivant les conditions, la course peut être repoussée au 21 octobre

LA VIE DU CLUB

Cher membre du CAS Diablerets,

En juin dernier, tu as eu l'occasion de t'exprimer au sujet de ta section, et plus particulièrement sur les médias utilisés. Plus de 360 membres sur les quelque 4300 que compte la section se sont manifestés, et nous nous en réjouissons ! A noter que le taux de participation des sous-sections a été légèrement supérieur à celui de l'ensemble de la section. L'objectif de cette enquête était de pouvoir faire le point sur ta satisfaction, et les réponses reçues nous ont permis de mettre en lumière certains points positifs comme d'autres négatifs.

Des répondants expérimentés

62% de ceux qui ont répondu sont membres de la section depuis plus de cinq ans, et 51% ont plus de 50 ans. Seulement 20% sont membres depuis moins de deux ans et 10% ont moins de 30 ans. Le constat est sans appel: ce sont des membres d'expérience qui ont partagé leur avis! Mais cela est conforme à la distribution des membres dans le Club. Une piste pour augmenter l'engagement des nouveaux membres serait, selon les commentaires qualitatifs reçus, davantage d'encadrement lors de l'accueil.

Des membres globalement satisfaits... mais la participation aux courses difficile

C'est une bonne nouvelle: les membres sont satisfaits, voire même très satisfaits – à hauteur de 85% – de leur section. Tous s'accordent à dire que le CAS Diablerets est un club pour tous les âges, qui possède une riche palette de compétences et où le bénévolat est de mise. Sur les quelque 130 commentaires reçus, environ la moitié exprime toutefois un mécontentement lié à la participation, jugée difficile, aux courses, et ce pour les raisons suivantes: beaucoup de surnuméraires, offre de courses trop faible face à une demande élevée, système d'inscription à améliorer. Consciente de cette thématique grandissante, la section te suggère de lire l'article «Inscription aux courses: mythes et réalités» dans ce même numéro, afin de lever certains mystères et de te donner quelques trucs et des astuces pour optimiser tes participations.



Les médias «papier» aux antipodes

Et la palme d'or du meilleur de nos médias revient à *Passion Montagne!* Le résultat est sans équivoque: c'est le moyen de communication qui est considéré comme le plus qualitatif, le plus intéressant, et c'est donc tout naturellement le plus consulté. A l'opposé, un tiers des membres ne connaît pas (ou plus) le carnet du Club, reçu au début de janvier, où se trouvent toutes les infos de base. Quant au digital, le site est moyennement consulté, noté assez qualitatif et intéressant, tout comme la newsletter qui, elle, n'est consultée qu'une fois à la première lecture.

go2top: système d'inscription à revoir?

go2top est bien sûr très consulté (sauf par les sous-sections) et la qualité est jugée assez bonne. Le système actuel d'inscription, même imparfait, recueille cependant la note la plus élevée (3 sur 5). Un système d'inscription avec pondération inverse au nombre de participations recueille une note quasi équivalente. Le tirage au sort et le système d'enchères recueillent des suffrages moindres (2,5 et 2,3 sur 5).

Opposition à la publication de photos sur Facebook

Sur le thème des réseaux sociaux, pas d'enthousiasme débordant à l'idée d'avoir une page Facebook de la section, mais pas d'opposition non plus. Précisons que 50% de ceux qui ont répondu n'utilisent pas Facebook régulièrement. En revanche, net refus quant à la publication de photos via ce (futur mais déjà très présent) réseau social et l'association d'un lien Facebook à son nom dans go2top. On observe toutefois un résultat plus nuancé dans les réponses des générations plus jeunes, voire même une acceptation des moins de 20 ans.

Un tiers de bénévoles: suffisant ou pas?

Eh oui, un tiers des répondants sont ou ont été bénévoles pour la section. Mais est-ce toujours d'actualité? Si plus de nouveaux membres et/ou davantage de plus jeunes avaient répondu, aurions-nous les mêmes ratios? Selon les commentaires reçus, il semblerait que non. Et, concrètement, la section aurait bien besoin de plus de bénévoles! Nous pouvons alors nous poser la question, à savoir si les générations plus jeunes et/ou les nouveaux membres sont aussi d'accord avec le fait que le bénévolat est de mise dans le Club? Mais ces derniers, souviens-toi, ne reçoivent peut-être pas toutes les informations nécessaires lors de leur accueil pour faire ce lien. En résulte une disparité entre générations, et, soyons francs, un certain anonymat.

Malgré tout, le bilan est positif: aucune réponse alarmante n'est venue secouer ton comité. Le CAS Diablerets, comme tout club associatif, a ses forces et ses potentiels d'amélioration, qu'il entend mettre en œuvre. Citons parmi ces derniers l'affinage du programme go2top et les possibilités de s'inscrire aux courses, un meilleur encadrement des nouveaux venus et, surtout, l'éradication de l'anonymat qui a tendance à progresser dans cette grande section. Avec ces améliorations, notre CAS Diablerets, continuera de susciter une ambiance conviviale, amicale et familiale où toutes les générations échangent librement et simplement sur leur passion: la montagne.

Martine Roth

Liste des bénévoles pour Rambert (23 semaines)

Un grand bravo et un immense merci à tous nos «mercredistes» et à leurs amis les bénévoles durant le chantier de Rambert!

Lundi de la semaine	Nom	Prénom
25 mai	Barben Metrailler	Jean Paul Karine
1 juin	Fressineau Kern	André Jean Michel
8 juin	Nobs Matthey	Erica Fanny
15 juin	Waespe Goumoens	Jean Margrit
22 juin	Aceti Aceti	Franco Inge
29 juin	Gilléron Glowinski	Janine Jadwiga
6 juil	Fressineau Jotterand	André Denis
13 juil	Ciampi Dutoit	Luc Dominique
20 juil	Metrailler Liardon	Karine Margrit
27 juil	Stoll Delitroz	Renata Roger
3 août	Fressineau Horisberger	André Judy
10 août	Baehler Fardel	Willy Michel
17 août	Baatard Herren	Gisèle Daniel
24 août	Barben Lador	Jean Paul Jean-Pierre
31 août	Butty Moret	Liliane Suzy
07 sept	Jeandrevin Weber	Marie-Louise Lily
14 sept	Hubert Longet	Christian Anne-Marie
21 sept	Staub Staub	Yvette Marcel
28 sept	Nobs Perren	Erica Marianne
5 oct	Chabloz Marteau	Janine Marie France
12 oct	Jeandrevin Tissot	Marie-Louise Marlène
19 oct	Barben Charles	Jean Paul Yvonne
26 oct	Guidetti	Alain

Les dernières acquisitions de la bibliothèque

Réf.: GV1611

Entremont Escalades, de Olivier Roduit, édition 2011. Ce topo couvre le district d'Entremont dans son entier. L'Entremont, situé dans le Bas-Valais, s'étend sur les trois vallées des Dranses: Ferret, Entremont et Bagnes. Les 75 sites se répartissent en sept régions: Sembrancher, Verbier, val de Bagnes, val d'Entremont, Grand-Saint-Bernard, val Ferret et Orny/Trient. Le printemps et l'automne sont des saisons qui conviennent à merveille pour la majorité des sites proposés. Le précédent topo est aussi disponible à la bibliothèque.



Réf.: GV1612

Pietra di Luna Trad & Multipitches de Maurizio Oviiglia, édition 2014, en italien. Ce topo regroupe toutes les voies traditionnelles et sportives de la Sardaigne. La précision technique dans la description et la représentation graphique sur photo font de ce livre un instrument idéal pour qui veut grimper dans cette région. Le topo regroupe les parois spectaculaires du golfe d'Orosei, de l'Ogliastra, de l'Iglesiente, de la Gallura, de l'Algherese et de beaucoup d'autres zones de la Sardaigne.

Réf.: GV1613

Extrem Sud, édition 2014, de 356 pages. Cela fait 13 ans depuis la première publication. Entre-temps, beaucoup de nouvelles voies ont poussé et de nouveaux sites ont été ouverts de l'autre côté du Gothard et du Simplon. Les sites abordés par ce topo concernent la région de Gondo - Ossola, Ticino - Moesano, Lago di Como - Valsässina et Val Masino - Valmalenco.



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

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

Participation aux courses: mythes et réalités

L'enquête d'opinion réalisée en juin auprès de nos membres a confirmé une opinion répandue, à savoir la difficulté, pour nombre d'adhérents, de participer aux activités de montagne proposées par la section principale. Si cette information n'est pas nouvelle, le comité a pris acte des nombreux commentaires émis lors de cette enquête.

Si éloquentes soient-elles, ces opinions contredisent cependant la réalité vécue par nos bénévoles en charge de l'organisation, de l'animation et de l'encadrement de nos activités. En effet, ceux-ci font souvent face à des courses incomplètes, des désinscriptions nombreuses et disposent de places de dernière minute au stamm. Les lignes qui suivent se proposent de faire le point et de suggérer des pistes de réflexion pour améliorer cet état de fait.

Si une large majorité des participants à cette enquête (> 66%) a une image positive de notre Club au niveau de son dynamisme et de la diversité de son offre de loisirs, de nombreux commentaires qui accompagnent les réponses mettent fréquemment en avant les difficultés de s'inscrire et de participer aux activités de montagne. A titre d'exemple: «impossibilité de s'inscrire à une activité; en x années pas réussi à participer à une randonnée; offre inférieure à la demande; trop de surnuméraires; participation aux courses difficile», etc.

Par ailleurs, contrairement à une autre perception, notre système d'inscription aux courses avec go2top n'est pas mis en cause: il bénéficie en effet de plus de 75% d'opinions positives quant aux attentes des participants.

Dès lors, bon nombre de nos membres déplorent une inadéquation entre l'offre d'activités de montagne proposée par notre section et une demande qui ne cesse de croître. Par l'enregistrement systématique des surnuméraires, go2top a mis cette réalité en exergue. Pour le comité, cette insatisfaction est inquiétante en regard de la mission que s'est donnée notre association, d'autant plus qu'elle est souvent mise clairement en avant en tant que motif de départ de notre section.

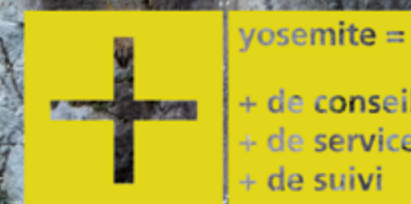
Une autre réalité est cependant vécue par les chefs de course (CdC) et les bénévoles actifs dans l'organisation et l'encadrement de nos activités, à savoir:

- le nombre de courses proposées reste stable ces deux dernières années. Malgré une météo défavorable en 2015, peu de randonnées à skis ont été annulées (deux) et beaucoup d'entre elles remplacées (40);
- la limitation à trois inscriptions dans go2top à partir de la mi-février a permis de réduire le nombre important de surnuméraires, suivi de désinscriptions en cascade. En 2015 cependant, 593 surnuméraires sont recensés pour 1263 participants;
- les désinscriptions en dehors des délais et la «non-venue» ont un impact important. Ainsi, durant l'été de 2014, 36 participants inscrits ne se sont pas présentés; de même, durant l'hiver de 2015, 48 participants n'ont pas averti le CdC de leur absence;
- sur les 1474 places disponibles en ski de rando, seuls 1263 participants ont été présents (86%). De fait, plus de 40% des courses sont parties incomplètes en 2015, alors qu'elles étaient en surnuméraires à deux jours du stamm. Une course fut même annulée, faute de participants;
- en 2015, une très forte proportion des membres, surnuméraires ou non-inscrits, mais présents au stamm, ont pu participer à une randonnée, le week-end.

La question demeure donc de réconcilier ces deux réalités, tout en gardant à l'esprit que toutes nos activités sont proposées par des CdC bénévoles et motivés qui prennent de leur temps de loisir pour partager leur passion et encadrer des courses en montagne. Les pistes qu'il nous faut explorer sont les suivantes.

- Stimuler la flamme des CdC et les inciter à proposer davantage d'activités.
- Encourager les CdC qui sont tentés de cesser leur activité, à continuer leur service bénévole.
- Etudier la possibilité de dédoubler des courses très prisées, tout en respectant les règles de sécurité de notre section.
- Introduire de nouvelles modalités d'inscription aux courses: inscription avec pondération inverse aux participants, tirage au sort ou système de mise.
- Organiser, au stamm, une «bourse» des places disponibles pour les surnuméraires/autres intéressés et transmettre cette information «online» aux CdC disposant de places.
- Promouvoir nos valeurs de respect et de sens des responsabilités pour mettre un terme aux comportements inacceptables de désinscriptions de dernière minute et de «non-venue».
- Rendre la grande salle plus attractive et, ainsi, encourager les membres à venir pour rencontrer, échanger et lier des amitiés. Celles-ci permettront de participer à des activités privées et donneront, alors, une nouvelle dimension à l'adhésion au CAS Diablerets.

Marcel Isler



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

LA VIE DU CLUB



Ce ruisseau du Dâ va rejoindre, après un long voyage, la Méditerranée

COL DU BEC-D'AIGLE – EN CIRCUIT DEPUIS FIONNAY

• 21 juin 2015 • Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

Une course prévue pour douze, qui a passé par un maximum de vingt-cinq et se terminera exactement à vingt, selon les vœux de la CA, est le signe d'une belle journée! Qui, elle, a commencé par une petite pluie, ce qui, à Lausanne, a fait douter certains... Nous l'avons retrouvée au val de Bagnes, puis lors de notre montée vers le lac de Louvie...

Une boucle est, par définition, un point A qu'on rejoint en faisant un trajet dans un certain sens et qu'on retrouve, évidemment. Notre point A était Fionnay, puis montée vers le Dâ, et le col du Bec-d'Aigle pour finir au lac de Louvie. Au vu de la météo, nous avons préféré faire l'inverse, ce qui n'a gâté en rien notre plaisir. Un peu plus tard, dans la matinée, Râ s'est montré, un peu timide il est vrai, mais le paysage n'en était que plus mystérieux... Au col du Bec-d'Aigle, nous avons pique-niqué avec, sous les yeux, un panorama grandiose.

Notre circuit s'est terminé, comme il se doit, devant une boisson, dans la bonne humeur générale, en nous disant: à la prochaine!

Merci à tous et spécialement à Pascale, mon adjointe, et à Renzo de leur appui.

Nicolas

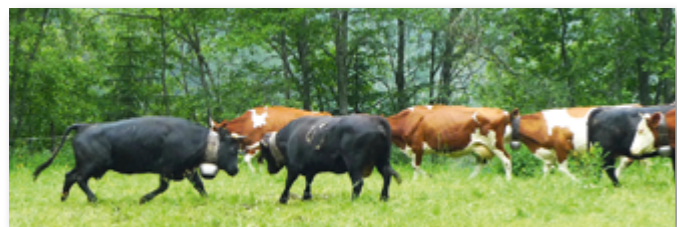
Et comme d'habitude, plus de photos sur <https://picasaweb.google.com/xanthopoulosnicosix>



Fionnay, val de Bagnes ...



Toute l'équipe, ou presque...



Combat des reines en cours de route!

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

Cave de la Crausaz Féchy

Féchy AOC La Côte
CHF 7.50
la bouteille de 70 cl.
prise à la cave
(+ CHF 0.40 verre repris)
Magasin ouvert du lundi au samedi

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

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

Une équipe de guides de haute montagne désireux de partager leurs connaissances, leur enthousiasme et leur expertise avec vous, à travers le monde.

KILIMANDJARO 2015/2016
ACONCAGUA 2016
LANGTANG TREK NEPAL 2015

JEAN PAVILLARD

Tel. +41 79-399-82-61 - www.swissmountainguide.com

VOTRE PUBLICITÉ
dans

Passion Montagne

IRL
Plus qu'une imprimerie
ÉDITIONS & RÉGIE PUBLICITAIRE

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

LES RAPPORTS



L'équipe des heureux assoiffés au col de Jable

L'ETIVAZ – COL DE JABLE – SAANEN

• 4 juillet 2015 • Chef de course: Jacques Thévoz

C'est le samedi 4 juillet que huit vaillants membres (au masculin et au féminin) de la sous-section de Payerne, ont décidé, malgré la canicule annoncée, de suivre le programme des courses établi lors d'une fraîche soirée d'automne.

Munis de l'équipement «désert du Sahara», casquette et eau en quantité, mais sans dromadaire, les bédouins payernois sont partis à la conquête du col de Jable.

Au col, après une rude montée, l'eau manquait déjà dans les sacs, mais pas sur les habits détrempés de quelques-uns. La suite de la rando a été, pour certains, digne des aventures de Tintin et du capitaine Haddock dans les dunes. La soif les tenaillant, la chaleur provoquait des hallucinations. Jean-Marc voyait à l'horizon des bières fraîches et mousseuses, pour les autres la vue sur la Videmanette et les sommets environnants était, elle, bien réelle.

C'est au Buffet de la gare de Château-d'Œx, fin de notre périple, que nous avons enfin pu constater que les mirages existaient.

Merci à Jacques de cette splendide randonnée.

Catherine



La faille du Britschespali, large de 80 cm sur 8 m de long



Arnica montana



Ah, de l'eau!



Sur le glacier des Ecoulaies. L'arête de la Pointe-du-Crêt est en vue

REFUGE – IGLOO DES PANTALONS-BLANCS – DEPUIS LE LAC DES DIX

• 18 - 19 juillet - 2015 • Chef de course: Jean-Marc Suter

Après plusieurs semaines de canicule, le week-end était annoncé orageux dans les montagnes, surtout le samedi. Dans ces conditions, j'ai modifié le plan de la course. Le samedi a été consacré à la petite montée au refuge des Ecoulaies (2575 m) où nous avons répété, tout l'après-midi dans le pâturage voisin, les nœuds, l'encordement et le rappel, au milieu des nombreux crapauds qui habitent ce lieu. En fait, l'orage est arrivé seulement vers 19 heures, après que nous avons exercé l'emploi de la boussole en repérant l'itinéraire du lendemain. Les tortellinis apprêtés au feu de bois avalés, les couchettes nous ont accueillis jusqu'à 4 heures 45, le dimanche matin.

Départ à 6 heures pour les moraines du glacier des Ecoulaies. Encordement et pose des crampons. Montée au col situé à l'ouest de la Pointe-du-Crêt (sans nom, point 3148 sur CN). Le glacier est en pente douce sur cet itinéraire. Et encore recouvert de neige, contrairement à sa partie située plus à l'est, au-dessous de l'Igloo des Pantalons-Blancs. Pendant la montée, nous observons deux alpinistes qui descendent justement cette pente glacée inclinée à près de 40 degrés. Plusieurs pierres dévalent la pente non loin d'eux. Rien de tout cela pour nous qui atteignons le col sans histoire.

Puis commencent les choses «sérieuses»: l'escalade de l'arête ouest de la Pointe-du-Crêt, formée de gros blocs de bon rocher empilés. C'est du 2, avec un passage de 3. L'assurage sur sangles permet d'avancer sûrement. La vue est splendide, avec du «gaz» des deux côtés. Cette arête est l'occasion rêvée d'exercer les manipulations de corde apprises au cours d'alpinisme. Nous atteignons le sommet (3322 m), puis l'Igloo (3278 m) à 13 heures 30 et rangeons les cordes. Le panorama est magnifique, sur 360 degrés.



Sur notre gauche, la pente de glace qui peut aussi mener à l'Igloo

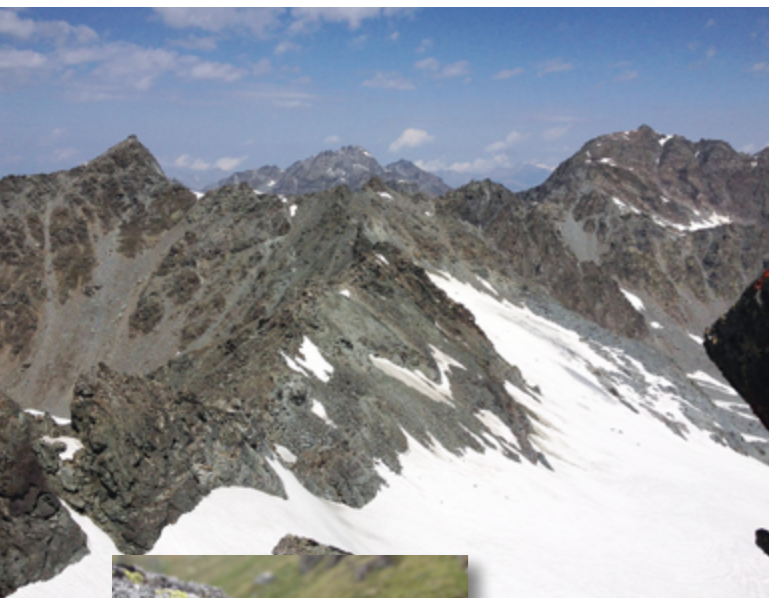


L'Igloo et ses WC, les Rochers-du-Bouc et les Aiguilles-Rouges d'Arolla (au fond à droite)



Pigne-d'Arolla, Serpentine et Mont-Blanc-de-Cheilon vus de l'Igloo

LES RAPPORTS



Le Parrain (à g.) et la Rosablanche vus de l'arête de la Pointe-du-Crêt



Un crapaud surveille nos exercices!



Edelweiss



Que c'est beau!



Petites, mais magnifiques!

Nous nous sustentons, puis repartons à 14 heures pour les Rochers-du-Bouc. Le temps tient, tant mieux! L'arête de ces Rochers (sur lesquels nous n'avons rencontré aucun bouc!) est une succession de sommets plus hauts les uns que les autres. Elle culmine à 3314 mètres. Il y a plusieurs passages équipés de chaînes (T4). On a l'impression qu'elle n'en finit plus. Après 1,3 km, elle se décide à quitter les hauteurs. La descente est raide. Vers 17 heures 30, nous rejoignons le pâturage de la Barma et rangeons tout notre équipement, juste avant la grêle. Au pas de course, nous arrivons à temps pour nous abriter à l'intérieur du refuge de la Barma (2458 m). L'orage passé, nous regagnons les voitures par le barrage de la Dixence. Fatigués, mais heureux d'avoir réussi cette longue et belle course, nous terminons la journée en « buvant un pot » près de la gare de Sion. Plusieurs participants sont contents d'avoir passé la nuit au refuge des Ecoulaies, car cet endroit a de l'eau courante et offre davantage de place que l'Igloo. Pourtant, le fait d'avoir bouclé le circuit entier en une journée au lieu de deux a exigé de tous un effort particulier.

Jean-Marc Suter, chef de course

Building
La meilleure couverture
pour vos immeubles

Agence générale de Lausanne
Mauro Montagnese, Agent principal
Avenue du Théâtre 1, 1002 Lausanne
T 021 310 02 02
www.vaudoise.ch/lausanne

Là où vous êtes. 



Col du Pigne, on s'encorde

PIGNE-DE-LA-LÉ - ARÊTE NW

• 18 - 19 juillet - 2015 • Chef de course: Laurent Gisel

Première journée tranquille, qui consiste à monter à la cabane de Moiry. Nous qui espérons échapper à la chaleur de la plaine... ce sera raté. Mais la température est parfaite pour l'apéro sur la terrasse, où nous retrouvons un autre groupe du CAS de Lausanne qui a dû changer son itinéraire à cause des orages prévus dans la soirée.

Réveil aux aurores, le lendemain, pour avoir une chance de redescendre par le glacier avant de s'enfoncer jusqu'à la taille à chaque pas.

La montée au col et sur l'arête se fait très bien. Magnifique panorama au sommet! Nous prenons pied sur le glacier un peu avant 8 heures. La descente sera tranquille, mais nous serons contents de ne pas être trop tard. Les crampons resteront dans le sac.

Retour à la cabane un peu avant 10 heures pour le second café de la journée et la redescente jusqu'au barrage.

Merci beaucoup à Laurent, notre chef de course, à Daniel, son adjoint, ainsi qu'aux participants Cristian, Guillaume, Patrice et Cylia.

Très beau week-end et très belle course!



Montée à la cabane



On y est!



Descente par le glacier

LES RAPPORTS



Préparatifs de départ



Arrivée au plateau d'Anzeinde, plus grand pâturage du canton de Vaud



Club Med?



Le massif des Diablerets

HAUTE-CORDE – DEPUIS SOLALEX

• 19 juillet - 2015 • Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

Depuis quelques jours, la météo, en Suisse, est caniculaire! Mais voilà que, précisément ce dimanche 19 juillet, on prévoit de la pluie et des orages! Pourtant, comme souvent, il faut être patient et attendre le dernier moment. La météo n'est pas encore une science exacte, malgré des progrès manifestes.

Dix-sept participants se retrouvent au Vélodrome sur les hauteurs de Lausanne. La journée s'annonce radieuse. Nous voilà rassurés. A Solalex, lumière diffuse, comme à un premier matin du monde! Nous commençons la montée, alors que le soleil, déjà haut, nous darde de ses rayons. A Anzeindaz, nous sommes contents de nous restaurer et de nous rafraîchir avant d'attaquer le but final.

Nous empruntons le sentier, parfois à peine esquissé, qui mène au sommet. C'est tout de même aérien! Le dernier bout se parcourt presque à quatre pattes et il ne faut pas se rater. Tout faux pas est interdit.



Du col des Essets à la Vare



Le point le plus élevé...

Je suis un peu inquiet et, lorsque tout le monde se retrouve sur la «terre ferme», je pousse un ouf de soulagement... Mais, là-haut quel spectacle! Sous nos pieds et dans nos yeux cette immense dalle inclinée à 45 degrés (?) qui n'en finit pas de plonger dans le vide.

Et ce sommet, le plus haut de cette arête de l'Argentine, face à nous, qui paraît inaccessible! Ça valait quand même la peine de souffrir un peu...

Le retour sera cool, palabres et rires, arrêt au Refuge Giacomini pour une boisson, puis retour à Solalex. Tôt! Il est à peine 16 heures lorsque nous quittons l'ambiance festive de ce lieu. Beaucoup de monde mais peu de... randonneurs!

Un merci tout particulier à Anne, ma brave adjointe qui, une fois de plus, a aidé la queue du peloton et rassemblé les... brebis égarées.

Merci aussi à tous de cette belle ambiance.

Nicolas

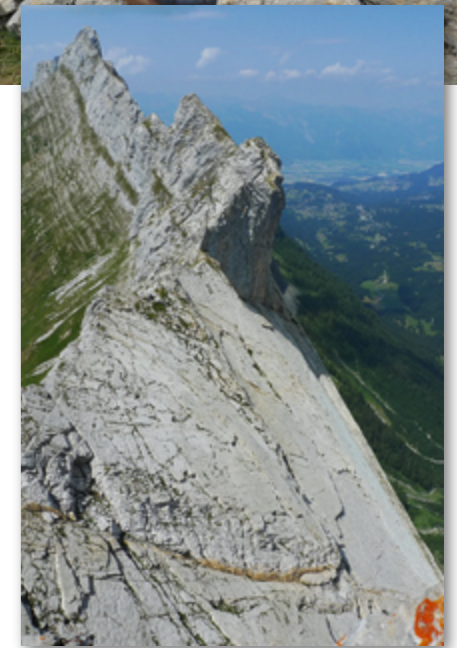
Et comme d'habitude, plus de photos sur <https://picasaweb.google.com/xanthopoulosnicosix>



Drôle de vache au pâturage



Une partie de l'équipe



Dalle du Miroir-d'Argentine, bonheur des grimpeurs...



Hansjoerg et Anna

LES RAPPORTS



Au bas de l'arête SW



En direction des Dix, le chemin n'est pas si simple...

MONT-BLANC-DE-CHEILON – EN TRAVERSÉE EW

• 25 - 26 juillet 2015 • Chef de course: François Feihl

Devant l'impressionnante face nord du Mont-Blanc-de-Cheilon se trouve le clocher de Cheilon avec une sombre face nord taillée comme une pyramide. Derrière, et séparée par une bande de glace et de séracs, est la vraie face nord, massive, triangulaire, et redressée à environ 60 degrés. Après une période chaude et sèche, on devinait juste une couverture de neige délicate et presque transparente. Vue le soir, de la cabane des Dix, la petite pyramide du clocher était presque noire et la grande face plutôt grise. Mais les deux avec les mêmes proportions, une grande pyramide derrière et une autre plus petite. Cette symétrie est encore plus frappante parce que la grande face est entourée par deux épaules: l'arête est, à gauche, et l'arête sud-ouest, à droite. Et chaque épaule porte de la neige – ce massif est un immense et bel «objet» géométrique. Le lendemain, nous irons le grimper par l'est, par l'épaule gauche.

Avant la nuit, il faudra goûter une de ces bières artisanales vendues dans cette cabane des plus sympas. Après l'apéro, un repas copieux, un verre de vin rouge et un digestif (une pálinka, boisson de l'est de l'Europe offerte par une personne de notre équipe). Contents et repus, nous dormirons jusqu'à environ 4 heures, le matin, avant de partir dans l'obscurité en direction de l'épaule gauche qu'il fallait atteindre par le glacier de Tséna-Réfien. Le début est en glace vive et, dès que la pente se redresse, nous mettons les crampons, mais pas la corde. C'est seulement à l'arrivée en neige que nous formons deux cordées de trois et montons en direction du col de la Serpentine avant de, doucement,



Vue sur l'arête E

tourner vers l'ouest et de grimper encore sur une bonne neige jusqu'à un ruban de pierres de peut-être 50 mètres. De retour sur la neige, nous montons toujours et passons de grandes corniches à notre droite. Nous sommes alors sur l'épaule du géant et nous nous dirigeons vers l'ouest. Enfin, la neige s'arrête, et c'est le moment d'enlever les crampons.

Il fait beau et, de surcroît, aucun vent ne souffle sur l'arête (certains ont même grimpé sans gants) et l'ambiance est au paroxysme, assurément due aux compétences de nos chefs de course, François et Sébastien. L'arête est classique, aérienne et toujours intéressante et la vue, bien sûr, impressionnante. Pendant la traversée et une fois arrivés au sommet, nous nous arrêtons pour regarder autour de nous. A l'ouest, nous pouvons voir jusqu'au Mont-Blanc. Pas si loin, au sud, l'Italie. A l'est, la Dent-Blanche et le Cervin. En regardant au nord, les yeux sont plutôt attirés vers le bas où nous voyons, au pied de la face, le clocher et, ensuite, la grande étendue du glacier de Cheilon – une surface de glace et de cailloux en constante évolution – pour le moment, en phase de dessèchement. Après cette belle montée et un moment privilégié au sommet, nous serons presque déçus de le quitter. Il reste, tout de même et heureusement, l'arête SW à descendre avant de sortir les crampons. Un coup d'œil en direction de l'arête WNW aboutissant au col de Cheilon nous convainc que le glacier qui nous en sépare est dangereux: au moins deux larges crevasses ne sont pas évitables, la neige qui les recouvre, molle en ce début d'après-midi, ne donne pas confiance et, sans aucune trace fraîche, nous préférons entamer la longue descente par le chemin d'hiver, qui inscrit un grand arc sur le glacier du Giéthro. Là, au moins, on distingue une bonne trace. Sans pause et sous le chaud de l'après-midi, nous marchons dans une neige confortable, avec la trace qui nous guide entre quelques crevasses béantes et impressionnantes. Arrivée au col de Cheilon. La première partie de la descente est derrière nos pas.



Au matin, le glacier de Tséna-Réfien



Attaque de la partie rocheuse de l'arête E

La deuxième partie, ce sera la traversée de la caillasse du glacier de Cheilon, plus ou moins en diagonale jusqu'au Pas-de-Chèvres. Hier, en traversant sur les Dix, un des torrents glaciaires était presque infranchissable (nous avons dû le remonter pour trouver un endroit où il était possible de sauter!). Aujourd'hui, cette difficulté sera moindre – mais la fatigue s'installe néanmoins. Et il faudra encore remonter la moraine vers les échelles du Pas-de-Chèvres. A ce passage, nous serons les témoins de quelques belles chutes de pierres, le sentier évite les zones exposées. Enfin, l'arrivée au col marquera abruptement la fin d'un monde minéral et le retour dans un espace plus biologique. Reste la troisième partie de la descente qui terminera la longue journée parmi les odeurs douces du pin d'arolle. Pas un moment de gaspillage: un taxi pour Sion nous attendra au Kurhaus. Et, là, subitement la nuit tombe. Inoubliable, l'arête sommitale du Mont-Blanc-de-Cheilon avec ses cinquante nuances de gris, de brun et d'ocre.

Ted Farmer



Passe Montagne vous habille aussi !



PASSE
MONTAGNE

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

WWW.PASSEMONTAGNE.CH