

Passion Montagne

Dossier
Payerne, la sous-section des Broyards

Idée de course
**Pointe des Grands et
les Grandes Otanes**

Portrait
Vannoza Gauthier



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





MAGASIN LAUSANNE
Avenue d'Ouchy 6
1006 Lausanne
Tél.: 021 864 00 20

MAGASIN CONTHEY
Route des Rottes 48
1964 Conthey
Tél.: 027 345 21 00

D'UN PAS LÉGER AVEC LE SOURIRE

Avant votre prochain off ou trail, un petit détour chez nous vaut la peine. Avec l'équipement adéquat du « parfait traillleur » vous vous ferez encore plus plaisir. Nous vous proposons le plus grand des assortiments, des prix corrects et un service de première classe. Notre équipe de passionnés se réjouit de vous accueillir. Bienvenue chez nous !



Passion Montagne

Impressum

Editeur et rédaction
Club Alpin Suisse CAS
Section des Diablerets
Rue Beau-Séjour 24
Case postale 5569 – 1002 Lausanne
www.cas-dialberets.ch

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

Président de la section
Jean Micol, tél. 079 573 93 27
E-mail: presidence@cas-dialberets.ch

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

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

Rédaction
E-mail: redaction-pm@cas-dialberets.ch

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

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

Tirage
4200 exemplaires

Impression
PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture
Les Aiguilles du Tour depuis Emosson
Georges Sanga

Délai rédactionnel N° 3 2019
25 mars 2019



Gérer sa santé, possible?

La santé est le bien le plus précieux, dit-on. Il faut donc en faire une bonne gestion en prévenant les maladies, notamment en consommant une nourriture équilibrée, en maintenant un poids correct, en pratiquant régulièrement une activité physique sans excès, tout en évitant les produits toxiques (tabac, drogue, alcool).

Si, malgré tout, on se trouve confronté à la maladie ou à un accident, il est nécessaire de se faire aider de la bonne manière en recourant à un ensemble de professionnels de la santé (médecins, physios, ostéos, etc.) auprès desquels on cherchera un plan de prise en charge adéquate et économique. Le contact doit être chaleureux, mais on est en droit également d'attendre, de leur part, une bonne coordination des soins. Les divers intervenants doivent savoir communiquer régulièrement entre eux... Si tel n'est pas le cas, il faut en changer! La confiance dans la qualité de la prise en charge est indispensable pour garantir une guérison rapide et complète, si possible.

Donner sa confiance, déléguer les décisions à de bons professionnels, c'est nécessaire, mais il faut rester les patrons de votre santé!

Bonne saison d'hiver.

Take care of yourself.

D' Luc Anex, ancien président

Santé

Nom féminin

1. Bon état physiologique d'un être vivant, fonctionnement régulier et harmonieux de l'organisme. Etre en bonne santé.
2. Fonctionnement plus ou moins harmonieux de l'organisme sur une période assez longue. Etre en bonne; en mauvaise santé (maladie).
3. Equilibre psychique. Santé mentale, intellectuelle.
4. Etat sanitaire d'une société. Santé publique.
5. Etat plus ou moins satisfaisant (dans le domaine économique). La bonne santé du franc.

SOMMAIRE

Magazine			
Actualités par Vincent Gillioz	4	Environnement La neige artificielle... à consommer avec discernement	14
Dossier Payerne, la sous-section des Broyards	6	Portrait Vannoza Gauthier	15
Conseil Matos Le ski alpin et le ski de randonnée	10	Portfolio par Serge Naoux	16
Idée de course Pointe des Grands et les Grandes Otanes	12	Conseil Santé Trousse médicale pour petit séjour en montagne	18
		La vie du club Sommaire détaillé	19

Le Musée alpin suisse est sauvé

Le Parlement a accepté, durant l'hiver, d'augmenter la contribution de la Confédération de 250 000 francs à 780 000 francs pour sauver le Musée alpin suisse. Dans la tourmente depuis 2017, l'institution avait vu son aide culturelle diminuée de 75%, ce qui signifiait sa fermeture à moyen terme. Ce sauvetage a été rendu possible en changeant le statut du centre, qui est passé de «musée» à «réseau» (centres de compétences qui contribuent à préserver et à mettre en valeur l'héritage culturel). Inauguré en 1905, à l'initiative du CAS, le Musée alpin suisse possède une collection d'importance nationale. Il est en pleine mutation et est en train de passer d'une exposition statique à un musée dynamique et interactif qui présente des questions actuelles et futures sur l'espace alpin.



Le Tibet renforce les règles d'accès aux 8000

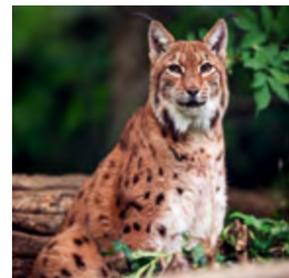
Les nouvelles règles supposées s'appliquer dès 2019 sur les plus hauts sommets du Tibet ont pour objectif officiel «d'assurer un développement ordonné et sain de l'alpinisme et de minimiser l'occurrence d'accidents». L'obligation pour chaque ascensionniste d'être accompagné par un sherpa y figure notamment, de même qu'une taxe de collecte de déchets portée à 1.500 USD sur l'Everest, un peu moins cher sur les autres 8000. Une caution de 5.000 USD par expédition devra être avancée pour couvrir d'éventuels frais de secours. Ces derniers s'organisent: un opérateur local positionnera dans les camps de base avancés

plusieurs sauveteurs. La caution sera restituée si aucun sauvetage n'a été nécessaire.

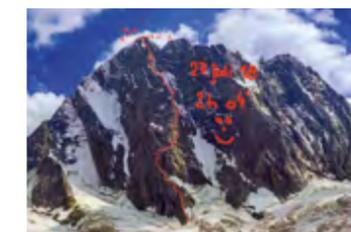
Conférences

Le jeudi 7 mars, à 20 h, au Foyer de Beausobre à Morges, Fridolin Zimmermann, responsable du monitoring du lynx en Suisse au KORA, donne une conférence intitulée **Le lynx, animal mystérieux**. L'entrée est libre. Le même jour, à 14 h 30, à la Maison des congrès des Diablerets, Jean-Marc Landry, biologiste, éthologue et spécialiste du loup, donne également une conférence en rapport aux grands prédateurs. **Le loup à nos portes, un nouveau regard**.

Les amateurs de grands espaces peuvent encore aller écouter, le 12 mars, à 14 h 30, à la Salle du Turllet du Restaurant de l'Hôtel de Ville d'Echallens, Ronald Bosmans, membre de l'Union belge des journalistes et écrivains du tourisme sur le thème **Ouzbekistan – Kirghizistan – Chine, sur les routes de la soie** (entrée 15 fr., organisation Connaissance 3). Enfin, le 21 mars, à 14 h 30, à la Maison de la paroisse de Leysin, Grégoire Millet, professeur de physiologie du sport s'exprimera sur **Quel bonheur de vivre en moyenne montagne!** (Entrée 15 fr., organisation Connaissance 3).



Les cinq réalisations alpines de l'année 2018



Montagne Magazine a consacré, en février, les cinq réalisations alpines de l'année 2018. Il s'agit:

- du record féminin sur le Mont Blanc par l'ultra-traileuse Emelie Forsberg (la compagne de Kilian Jornet) établi en 7 heures 53 depuis l'église de Chamonix (30 km + 4000 m), puis, deux jours plus tard, le record du Mont Rose (4554 m) en 5 heures 03;
- de la Traversée Royale du massif du Mont Blanc de Ben Tibbetts et de Colin Haley, de part en part, avec 89 km et 6800 mètres de dénivelé en 32 heures non-stop;
- des quatre faces sur l'Aiguille Verte, avec deux montées et deux descentes en une journée, réalisées par le spécialiste de la pente raide, Paul Bonhomme;
- de l'ascension des Grandes Jorasses, en 2 heures 04 par Dani Arnold;
- de l'aboutissement du challenge de Liv Sansoz, qui a bouclé les 82 4000 des Alpes, terminé au Mont Blanc.

Freeride à Villars

L'ESS Villars organise, le 30 mars, une manche du Freeride Junior Tour by Alpina. La compétition est ouverte aux skieurs et aux snowboarders de moins de 18 ans qui veulent faire leurs premiers pas en compétition. La rencontre est organisée par des professionnels, notamment en charge du Freeride World Tour, référence mondiale dans le domaine. Les inscriptions peuvent être faites en ligne, du 14 au 28 février 2019, sur le site www.freerideworldtour.com. Lors de la compétition, chaque participant doit être équipé d'un DVA, d'une pelle, d'une sonde, d'une dorsale. En 2018, l'épreuve avait été remportée par Victor Hale-Woods en ski masculin, Marie Bovard en ski féminin, Thomas Schlichting en snowboard masculin et Ellie Soutter en snowboard féminin.

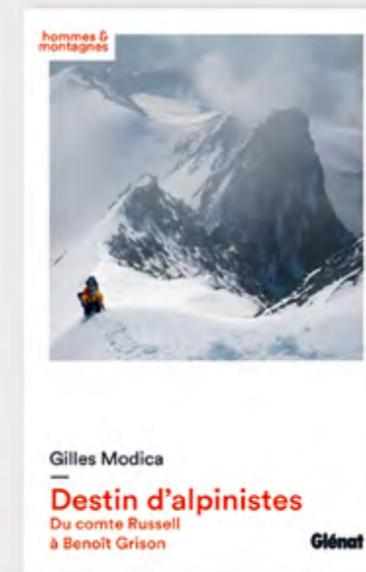


Ski-alpinisme

La 72^e édition du Trophée des Muerans aura lieu le 7 avril. Trois parcours sont de nouveau au programme. Le Trophée lui-même, avec 2300 mètres de montée et 28 km de distance, le Super Trophée avec 2800 mètres de montée et 32 km de distance, et le Trophée du Plan Névé avec 2600 mètres de montée et 21 km de distance. La course se fait par équipe de deux ou de trois personnes. Près de 1000 coureurs s'élanceront des Plans-sur-Bex avec des départs programmés entre 4 heures et 7 heures 30. Renseignements et inscriptions sur www.tropheesdumuveran.ch



NOUVEAUTÉS LIVRES



Destin d'alpinistes – Du comte Russell à Benoît Grison

Gilles Modica, Editions Glénat

L'histoire de l'alpinisme se concentre sur quelques vedettes, et oublie certains de ses protagonistes, trop discrets, trop originaux. Gilles Modica a choisi de mettre en lumière ces figures mémorables de la montagne qui n'étaient pas des stars, qui avaient tous une activité qui les faisait vivre et déterminait souvent leur personnalité. Du comte Russell, écrivain voyageur (1834-1909), pionnier de la conquête des Pyrénées, jusqu'à Benoît Grison, mort à l'Annapurna, en 1986, à 25 ans, ils étaient industriels de la soie, géologue, chirurgien, ouvrier de la banlieue parisienne, architecte, guide, notaire, ingénieur, officier des troupes alpines... Gilles Modica leur rend l'hommage qui leur est dû en mettant en exergue les chapitres essentiels qu'ils ont signés dans l'histoire de la montagne. Le destin de ces hommes, pour qui l'alpinisme fut une source de vie et d'inspiration, résonne aujourd'hui de manière édifiante.



Alpes suisses, les plus belles courses

Stéphane Maire, Editions Glénat

Stéphane Maire, alpiniste expérimenté, a sélectionné 76 itinéraires parmi les plus beaux, de niveaux variés, de AD à TD, des courses accessibles au plus grand nombre pour gravir des sommets fabuleux de nos Alpes. Des grandes faces de neige classiques aux grandes faces rocheuses, en passant par les arêtes en mixte ou rocheuses, tous les styles d'alpinisme sont représentés, avec une dominante pour les courses rocheuses, le réchauffement climatique ayant rendu plus complexes de nombreux accès glaciaires. Des informations pratiques permettent, ensuite, une préparation de la sortie, avec un tracé sur photo et un dessin pour les longues voies rocheuses. Les massifs couverts sont la partie helvétique du massif du Mont Blanc, les Alpes vaudoises, valaisannes, bernoises, uranaises, tessinoises et grisonnes, dont les massifs du Bergell et de la Bernina.



La dent du piment, balade épicée dans l'histoire de l'alpinisme

Thomas Vennin, Editions Paulsen

Que s'est-il passé le 27 avril 1336 sur le Mont Ventoux? Le 3 juin 1950 à l'Annapurna? Le 27 janvier 2018 au Nanga Parbat? A chaque fois, Thomas Vennin apporte une réponse piquante. Le jeune passionné d'alpinisme se balade à travers l'histoire en revisitant les moments décisifs avec humour, maniant joyeusement la métaphore cocasse ou l'allégorie absurde. Fantaisie? Pas seulement, car le pas de côté permet de voir l'alpinisme sous un angle nouveau, décapé au vitriol des poncifs martiaux et virils qui lui collent encore trop souvent à la peau. Le rapprochement des dates fait apparaître des coïncidences surprenantes: l'Everest est baptisé en 1865, l'année où le Cervin est gravi et, en 1970, Reinhold Messner revient seul du Nanga Parbat, un mois après le succès collectif et cacophonique des Anglais dans la face sud de l'Annapurna. Une lecture plaisir, une occasion de réviser ses classiques.

Payerne, la sous-section des Broyards



Jumelage Tour des Muverans, Rionda 2016

Avec ses 300 membres et presque 100 ans d'âge, le CAS Payerne affiche une santé resplendissante. Premier portrait de notre série consacrée aux sous-sections, incontournables des régions et indissociables du CAS Diablerets.

TEXTE: VINCENT GILLIOZ

Fondée en 1925, la sous-section de Payerne compte plus de 300 membres essentiellement broyards. Elle constitue un groupement incontournable des passionnés de montagne de la région. Qui se retrouvent les vendredis au stamm de la Reine Berthe, célèbre établissement historique et gastronomique payernois, pour organiser les courses du week-end, mais également pour les séances de comité.

Les devises de Dominique Grobéty, l'actuel président sont: «activité, sécurité et convivialité», des termes qui correspondent parfaitement à l'état d'esprit de cette section de «province». «Nous pouvons compter sur une soixantaine d'actifs», relève-t-il en mettant un point d'honneur à les connaître tous personnellement. Et de poursuivre: «Nous bénéficions d'une équipe remarquable, que ce soit au comité, à la formation et parmi les chefs de course. Nous tenons particulièrement au bénévolat, un point réaffirmé lors de nos dernières séances de comité. La seule difficulté que nous rencontrons est celle d'assurer la relève à long terme. Mais nous arrivons toujours à motiver de nouvelles forces. Il est, en revanche, toujours assez facile de trouver des gens disponibles pour des prestations ponctuelles. C'est un avantage d'une petite structure, où tout le monde se connaît.»

Sur la neige

La pratique du ski de randonnée représente une activité importante de l'hiver, et la saison débute généralement avec quelques sorties en moyenne montagne, pour initier les nouveaux venus et permettre aux habitués de se remettre en forme.

Un cours DVA ainsi qu'un week-end de freeride sont également mis en place, chaque année. «Pour cette édition, le samedi a été consacré aux membres, alors que le dimanche était réservé aux chefs de course», précise le président.

Une semaine itinérante avec un guide est également au programme annuel en deuxième partie de saison. Laquelle est réservée aux skieurs entraînés et chevronnés. Elle emmène les participants sur un itinéraire alpin d'altitude, qui requiert une bonne connaissance du milieu. Elle est un des événements phares des adeptes aguerris de la peau de phoque.



Ski rando Haute-Maurienne (F) 2013



Alpinisme, Bishorn 2016

Sur les sentiers

Lorsque la neige disparaît, c'est la randonnée qui devient l'activité principale de la sous-section, et les amateurs ne manquent pas. «Chaque sortie réunit dix à douze participants», relève encore Dominique Grobéty. Le niveau oscille entre T1 et T3 et, là aussi, une semaine clubistique est au programme lors de la deuxième partie de la saison. «L'an dernier, les participants ont eu l'occasion de gravir le Bishorn, le dernier jour. Des chefs de course alpinisme nous ont rejoints, et ceux qui étaient prêts ont pu faire ce 4000. C'était une occasion rêvée pour nos randonneurs de goûter à la grisierie de l'altitude. Un vrai moment d'émotion.» A noter que le groupe de mardistes est particulièrement actif, même s'il est autonome dans les activités du Club.

A la verticale

Cet engouement des marcheurs ne doit pas faire oublier que les adeptes de l'escalade sont très nombreux à Payerne. Grâce au mur aménagé en 2012, sous l'impulsion de Yvan Duc, les fans de verticalité peuvent s'entraîner durant tout l'hiver, et se retrouvent volontiers les mercredis, de novembre à avril. «Il faut vraiment



OJ Mur d'escalade Payerne 2018

relever l'engagement de Yvan Duc sur ce projet. Il est enseignant au Cycle d'orientation et il s'est chargé de l'ensemble de la coordination, de la recherche de fonds à la mise en place des structures, en passant par les négociations avec la commune. Notre salle d'escalade est, aujourd'hui, un lien entre les différentes générations qui se retrouvent chaque semaine pour partager leur passion commune.» Claude Schneuwly, responsable des juniors, est considéré comme un des piliers de cette activité, de même que Sylvie Piquilloud (*lire «Portrait», PM 1-19*), coach Jeunesse +Sport, particulièrement présente pour toutes les activités liées à la formation.



AJ Arbaz 2004

La pratique de l'escalade se fait évidemment aussi sur des sites naturels, dès que les conditions le permettent. Les membres profitent de la proximité du Jura, des Aiguilles de Baulmes et des Gastlosen pour s'adonner aux joies de la grimpe en falaise. «Nous avons tous les niveaux parmi nos membres, avec quelques personnes expérimentées qui tutoient le 7.» Deux semaines dites «d'escalade dans le Sud» sont aussi programmées chaque année en France ou en Italie, durant le week-end prolongé de l'Ascension et les relâches d'automne.



Jumelage Dolomites 2017

Convivialité oblige

Au-delà du sport, le CAS Payerne attache une grande importance à l'organisation d'événements conviviaux, à l'image de la choucroute annuelle où les jubilaires sont fêtés. Une soirée photo est également à l'agenda, une occasion pour tous de rencontrer des gens qui ont vécu des aventures particulières: aérostrier, «tourdumondiste» à vélo, photographe animalier... La sortie extra-muros, qui réunit une quarantaine de convives, permet d'accueillir les nouveaux membres et fait partie des incontournables. Elle se déroule généralement en juin, dans un refuge loué pour l'occasion. Sans oublier la sortie de clôture de deux jours et la soirée de Noël, pour rencontrer les familles.

La sous-section de Payerne est jumelée avec le Club Alpin de Rivarolo en Italie. Initié il y a une vingtaine d'années, ce jumelage donne lieu à une sortie commune, chaque année, qui réunit une quinzaine de membres de chaque club. Organisée à tour de rôle, la sortie se déroule généralement sous la forme d'une randonnée itinérante. «Nous avons été aux Dolomites en 2017, et avons fait le tour des Muverans, l'an dernier. C'est un échange culturel très apprécié, qui se fait à la bonne franquette, il n'y a aucun formalisme. C'est une des clés de ce projet.»

Faire partie d'un grand club

L'aspect alpinisme pur n'est bien sûr pas oublié, et plusieurs classiques sont au calendrier annuel. Mais, pour Dominique Grobéty, «il ne s'agit pas d'un point central pour une section de notre taille.



Jumelage Tour des Muverans Cabane Rambert 2016



Rando Mont Aubert 2016

Ceux qui ont les compétences de faire des courses engagées le font plutôt entre eux. Notre structure n'est pas réellement adaptée pour lancer des grands projets alpins.» Une situation parfaitement assumée, et qui convient à la demande de la majorité des membres.

Heureux de faire partie du CAS Diablerets, le président salue encore l'efficacité du secrétariat CAS Diablerets, qui gère parfaitement tous les aspects administratifs. «C'est une organisation professionnelle, avec un secrétariat et un secrétaire général. C'est très différent de notre structure. Nous sommes contents du travail accompli, et c'est un véritable confort que de pouvoir compter sur eux.» Il ne cache pas qu'il y a une certaine étanchéité entre les membres de la sous-section et ceux proprement dit du CAS Diablerets, principalement pour des raisons de distance géographique, mais il se réjouit de ce qui est entrepris par la maison mère pour la communication. «Le président de la section-mère réunit les sous-sections deux fois par an. C'est une occasion importante et indispensable pour échanger et collaborer. Nous pouvons profiter des expériences de chacun. Le magazine *Passion Montagne* est également un véritable liant pour tout le monde, il crée un sentiment d'appartenance.»

La sous-section de Payerne, dont le nombre de membres a plus que doublé, ces trente dernières années, a un véritable rôle social dans la Broye. Et plusieurs membres, qui n'étaient pas de la région, ont vu leur intégration facilitée grâce à leur participation aux activités du Club. Un élément qui démontre l'intérêt d'avoir des structures à taille adaptée et qui favorisent la proximité.

L'anecdote

On raconte qu'un des événements qui a contribué, à l'époque, au succès du CAS Payerne, est celui de l'acceptation des femmes en son sein. En effet, à la fin des années septante, alors que la question de la fusion du Club suisse des femmes alpinistes et du CAS est au cœur des discussions. La section d'Yverdon se serait prononcée contre l'accès des femmes au CAS, alors que Payerne s'est montrée favorable. Une situation qui aurait poussé plusieurs membres à claquer la porte de la trop conservatrice Yverdon pour rejoindre la progressiste Payerne! Difficile de retrouver des sources officielles concernant cette «affaire» qui relève de rumeurs plausibles, mais suffisamment cocasse et originale pour être relevée!



Chalet des Grands, ouverture avec hélicoptage 2015

Chalet des Grands, le pôle alpin des Broyards

L'histoire de la sous-section de Payerne est intimement liée à celle du chalet des Grands, depuis la fin des années 1980. Résultat d'une rénovation complète d'un chalet d'alpage, alors que le Club ne comptait que 140 membres. L'objet a été voulu à l'image de celui-ci: «modeste, rustique et sympa». Les archives du Club rappellent l'exploit réalisé alors, puisque la décision de construction a été prise en juillet 1986 par l'assemblée générale extraordinaire, sous la présidence de Tony Wirz, et l'inauguration a été faite quinze mois plus tard, en octobre 1987. Claude Barbey, président de la commission de construction du chalet, nommé pour l'occasion, a été une véritable locomotive du chantier, et a permis de réaliser ce petit coin de paradis.



Tresse pour le dimanche 2015

Aujourd'hui, le chalet qui est situé à 2213 mètres à environ deux heures de marche du col de la Forclaz (Martigny) peut accueillir une quinzaine de personnes. Il est ouvert de juin à octobre, et est gardé par les membres. Claude Lesquereux qui est au comité, coordonne tout ce qui tourne autour du bâtiment et de sa gestion. Le chalet des Grands représente le véritable pôle alpin de la sous-section de Payerne.



Préparation de course Cab. Oberaletsch 2014



Portrait du président

Dominique Grobéty a été élu président de la sous-section du CAS Payerne lors de l'Assemblée générale de l'automne 2017. Il a succédé à Marc Schütz, dont il était vice-président. Son vice-président actuel, et successeur de fait, est Philippe Joye. Le système du Club prévoit en effet qu'il faut passer par la vice-présidence avant d'accéder à la présidence. Chacun des mandats dure trois ans.

Dominique Grobéty est un jeune retraité, ancien directeur d'institution. Membre du Club Alpin Suisse depuis une quarantaine d'années, il a rejoint la sous-section Payerne, il y a vingt-cinq ans, lorsqu'il est retourné vivre dans la Broye, région où il a passé son enfance.

Il considère que son engagement associatif pour le CAS représente un travail de 10% à 20%, selon les périodes. Parmi les objectifs de son mandat figurent la valorisation des activités qui marchent bien, l'ouverture sur la nouveauté, l'augmentation des activités randonnées ainsi que la raquette, le ski de fond et les via ferrata. Il met un point d'honneur à participer pratiquement à tous les genres d'activités. «J'ai autant de plaisir à gravir un 4000 qu'à faire une belle randonnée.»

Publicité



Av. de Longemalle 9, 1020 Renens
tél. 021 317 51 51 | email: info@pchl.ch

www.pchl.ch



Le ski alpin et le ski de randonnée

Faut-il s'équiper pour le ski alpin et pour le ski de randonnée ou est-il possible d'envisager un seul équipement pour les deux disciplines?

S'il est impossible d'être exhaustif, autrement que dans le cadre d'une vraie discussion, nous avons sélectionné, pour vous, quelques critères qui peuvent vous aider à faire votre choix.

1 Le type de pratique

Pour être hybride, le matériel doit répondre aux caractéristiques recherchées pour la pratique du ski alpin ainsi qu'à celle du ski de randonnée. Elles sont pour la plupart du temps différentes. En conséquence, certaines pratiques conviennent mieux que d'autres à l'utilisation d'un équipement mixte.

Par exemple, les skieurs qui aiment les skis précis et puissants sur la piste ne trouveront pas leur compte avec du matériel hybride. Trop étroits sous la fixation (nécessaire pour la précision et la vivacité), donc trop peu de portance en hors-piste et trop lourd (nécessaire pour la performance et la stabilité) pour la montée.

Il en va de même pour les randonneurs qui souhaitent se battre avec le chronomètre, puisque le matériel léger indispensable pour une montée rapide est moins performant sur les pistes préparées.

Les skieurs qui n'ont pas besoin de matériel de ski précis, les skieurs hors-piste et les randonneurs qui ne regardent pas la montre, peuvent plus facilement envisager un équipement hybride.

2 La fréquence

Un équipement unique fera plus de sens pour la personne qui fait 2-3 sorties en ski alpin et 2-3 sorties en ski de randonnée par saison, que pour celle qui fait plus d'une dizaine de sorties de chacun des deux sports, chaque hiver.

A long terme, au niveau du budget, deux équipements distincts pour les skieurs très actifs ne sont pas forcément plus chers. L'usure étant répartie, la durée de vie du matériel est plus longue avec un équipement spécifique pour chaque activité.

3 La prépondérance de l'utilisation

Si vous faites une quinzaine de jours de ski alpin et 2-3 en ski de randonnée, il est certainement préférable de ne pas faire de compromis sur les skis alpins et de louer le matériel à la journée lors de vos sorties «rando». L'inverse est également valable si la prépondérance d'utilisation est nettement en faveur de la randonnée.

Une paire de chaussures et deux paires de skis?

C'est dans ce domaine que les fabricants ont fait le plus de progrès, ces dernières années. Vous trouvez aujourd'hui sur le marché des chaussures performantes pour skier avec un poids et un débattement correct pour marcher. Cette solution permet d'économiser une paire de chaussures et de bénéficier de skis spécifiques pour les deux sports.

Toutefois, il faut être très attentif à la compatibilité de l'ensemble fixations - chaussures. Votre sécurité en dépend.

Quelques notions sur les normes en vigueur

L'erreur qui est commise le plus régulièrement, c'est de skier avec des chaussures de ski de randonnée dans des fixations de ski alpin. Si, en forçant un peu, il est possible de mettre une chaussure de ski de randonnée dans la majorité des fixations alpines, ce n'est pas pour autant que l'ensemble fonctionne correctement. En choisissant cette option, on court le risque que la fixation ne se déclenche jamais (trop de frottement entre la chaussure et la butée) ou, au contraire, qu'elle se déclenche de manière intempestive.

Il est donc important de choisir des fixations conformes aux deux normes (ISO 9462 pour de ski alpin et ISO 13992 pour celles de ski de randonnée). Il s'agit, par exemple, des fixations Marker Griffon 13 ID, Salomon/Atomic Shift MNC ou encore la Diamir Eagle.



Actuellement, il n'existe pas de normes ISO pour décrire la compatibilité entre les chaussures à inserts et les fixations à pin. En conséquence, ce n'est pas parce qu'une chaussure possède des inserts qu'elle est compatible avec toutes les fixations à pin.

Il faut également tenir compte du fait que certaines chaussures de ski de randonnée à inserts ne sont pas conformes à la norme ISO 9523 (norme qui décrit les semelles des chaussures de randonnée) et, par conséquent, elles ne fonctionnent pas avec toutes les fixations de ski de randonnée.

Pour votre sécurité et votre confort d'utilisation, il est nécessaire de se baser sur les informations fournies par les fabricants sur la compatibilité des ensembles fixations-chaussures.

Conclusions

L'industrie des sports d'hiver nous apporte chaque année de nombreuses évolutions technologiques. Malgré ces progrès, nous conseillons, dans la plupart des cas, un matériel adapté à chacun des sports.

Toutefois, en tenant compte de tous les paramètres autres que sportifs, tels que budget, motivation, encombrement... Il n'y a pas une seule réponse à la question et chaque cas mérite d'être étudié.

Bonne rando!



Compatibilité chaussures de ski - fixations

CHAUSSURES DE SKI \ FIXATIONS DE SKI	Chaussures de ski alpin (conformes ISO 5355)	Chaussures à semelle WTR (Walk To Ride)	Chaussures à semelle Grip Walk	Chaussures de ski de randonnée (conformes ISO 9523)	Chaussures de ski de randonnée (non conformes à la norme ISO)
Fixations de ski alpin (conformes ISO 9462)	Compatible	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve
Fixations WTR (Walk To Ride)	Compatible sous réserve	Compatible	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve
Fixations Grip Walk	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve
Fixations MNC (Multi-Norm Certified) (conformes ISO 9462 et ISO 13992)	Compatible	Compatible	Compatible	Compatible	Compatible
Fixations de ski de randonnée (conformes ISO 13992)	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible	Compatible
Fixations de ski de randonnée «Tech» (nécessitent des inserts adéquats dans les chaussures; aucune norme en la matière à l'heure actuelle)	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible sous réserve	Compatible	Compatible



Vue sur les Aiguilles du Tour et la Pointe des Grands



Arrivée au sommet des Grandes Otanes

POINTE DES GRANDS (3100 m), LES GRANDES OTANES (2679 m) Région Trient – Valais

TEXTE: J.-L. MICHOD – PHOTOS: J.-L. MICHOD ET G. SANGA

L'itinéraire en boucle à la Pointe des Grands avec un retour par les Grandes Otanes est possible au gros de l'hiver par conditions favorables, particulièrement adapté aux conditions printanières. Une première montée jusqu'au sommet de la Pointe des Grands, puis se laisser tenter par le sommet voisin des Grandes Otanes et la descente par le versant N pour atteindre le village de Trient, via le vallon du Nant Noir.

On y accède par la route du col de la Forclaz depuis Martigny jusqu'au village de Trient. Le traverser jusqu'à la zone de camping où il est possible de se garer. Nous y voilà, nous pouvons commencer. Partir par la route forestière du vallon de Trient jusqu'au Chalet du Glacier (1577 m). Si l'itinéraire est suffisamment enneigé, remonter la rive droite du Trient jusqu'à 1700 mètres pour s'engager dans l'étroite combe NE. Ou alors, si l'enneigement est insuffisant, au P. 1765 emprunter le sentier pédestre qui mène aux Grands-Dessous. Quitter celui-ci à 2100 mètres environ et se diriger au SW en suivant la moraine. Viser la pente N de la Croix des Bérons pour aboutir à un petit col (2902 m). Continuer au SW en longeant la crête rocheuse pour gagner le sommet. La première étape est atteinte, ça c'est fait!

Descendre par le même itinéraire en direction d'un replat au P. 2280. Passer au mieux la moraine de la rive gauche pour atteindre ce dernier point. Un large cirque mène au sommet des Grandes Otanes.



Départ de la descente des Grandes Otanes

Remettre les peaux et monter direction W en visant le sommet. Gravier la dernière pente orientée E et parvenir au sommet par son arête. La deuxième étape est atteinte, ça c'est fait aussi!

Descendre le versant N en tirant à droite pour rester le plus possible sous la crête rocheuse. Continuer directement dans les larges pentes. Plus bas, les vernes sont difficiles à passer. Le mieux est d'obliquer à gauche en direction de Les Herbagères (2036 m). Le Nant Noir est un couloir raide et étroit où les avalanches du versant de la Croix de Fer viennent se déverser. Les accumulations parsemées de boules de neige et de cailloux viennent titiller le style de ski déjà bien érodé par les 2000 mètres de dénivelé accomplis. Ce passage reste enneigé très tard au printemps et permet de retourner au mieux et au plus vite à notre point de départ.



Le sommet de la Pointe des Grands est proche

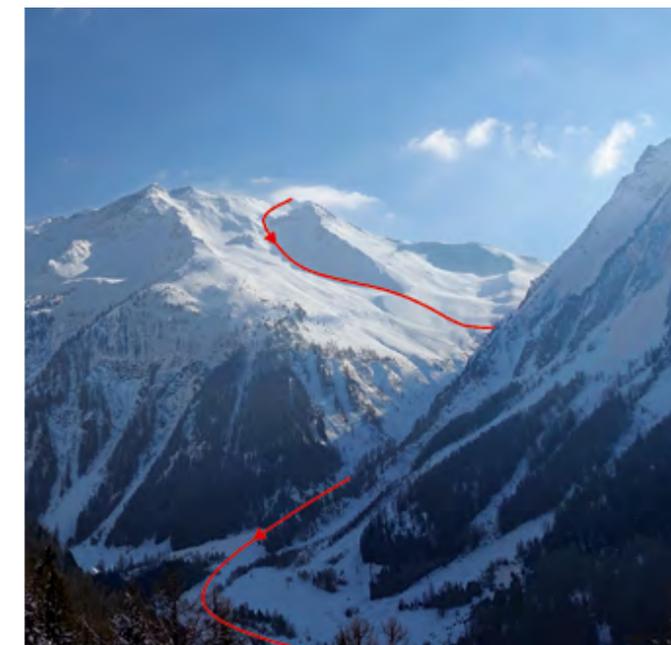


Le vallon étroit du Nant Noir

Attention! Le Nant Noir n'est pas un endroit hospitalier où il fait bon prendre une tasse de thé. Une fois à l'intérieur, on comprend très vite qu'on sera beaucoup mieux sur une terrasse de bistrot. Par grande quantité de neige, il est possible d'éviter le vallon du Nant Noir en restant au-dessus. Des larges pentes N, tirer à droite au lieu-dit «Tsanton des Arolles» (1899 m) et aller chercher, au mieux, l'itinéraire du chemin pédestre.

Pour ceux qui ne désirent pas «se manger» les 2200 mètres de dénivelé, il y a la possibilité de faire plus court en évitant la Pointe des Grands et d'aller directement aux Grandes Otanes, qui est déjà une jolie sortie en elle-même.

Une belle course avec un itinéraire d'une difficulté et d'une distance non négligeable, que j'ai effectuée à plusieurs reprises. Vu l'ampleur et la déclivité des pentes, il va de soi que cette dernière est à entreprendre uniquement par conditions avalancheuses favorables. La région est vaste et sauvage avec souvent du monde à la Pointe des Grands. En revanche, Les Grandes Otanes sont bien moins fréquentées. Cool!



Itinéraire de descente des Grandes Otanes

POINTE DES GRANDS et GRANDES OTANES

	Difficultés	horaire	dénivelé	orientation
Pointe des Grands:	PD	5 h	1600 m	NE
Grandes Otanes:	PD+	1 h	400 m	SE
Descente:	AD			N-NE

Cartes nationales: 282S - 1324 Barberine - 1344 Col de Balme

Accès: CFF Martigny – Bus postal: Trient

Topos guides: Ski de randonnée Bas-Valais CAS - G. Sanga
Ski de randonnée Valais Central Olizane - F. Labande et G. Sanga
www.sac-cas.ch/fr/ - Choisir français et portail des courses



Photo: Revue Sans Tradition

La neige artificielle... à consommer avec discernement

Pour beaucoup, l'hiver, en Suisse, signifie ski et vin chaud sur les pistes. Deux activités qui impliquent un élément essentiel: la neige. Pourtant, ces dernières années, cet or blanc n'a cessé de se faire toujours plus désirer. Afin de pallier ce problème, qui n'est pas si récent, les stations de ski ont recouru à une technique bien connue de nos paysages: les canons à neige. Au regard de l'actualité, les rares stations qui n'utilisent pas ce succédané de la nature semblent destinées à disparaître. Une telle tendance laisse apparaître la neige artificielle comme un moyen indispensable à la survie des domaines skiables et au tourisme hivernal, dans les régions alpines.

Pour ceux dotés d'une sensibilité plus axée sur les aspects environnementaux, la neige artificielle n'est pas assimilée à la survie d'un pan de l'économie suisse, mais plutôt une atteinte au paysage et à l'environnement. En effet, la production et l'exploitation de cette neige exigent de mettre en place des réseaux de canalisation reliant les canons à des sources d'eau et d'électricité. Or, ces opérations impliquent de procéder à des travaux d'excavation dans des endroits où la régénération du sol et de la flore est plus difficile, en raison de l'altitude et du climat. En outre, ces travaux d'excavation présentent un grand risque de déstabilisation des versants, appelant ensuite des travaux de consolidation souvent onéreux. L'impact sur l'environnement résulte aussi de la création de bassins de rétention d'eau, dont l'alimentation se fait par la déviation de rivières et de ruisseaux, par l'exploitation de nappes phréatiques, voire des opérations de pompage. Cela mène non seulement à une diminution des ressources en eau disponibles, mais aussi à la dégradation d'écosystèmes aquatiques. Quant aux opérations de pompage, tout le monde connaît le coût énergétique qu'elles engendrent. S'agissant du paysage, il est notamment atteint par l'installation des canons à neige et à la construction de ces bassins de rétention. Sans prétendre être exhaustif, il faut encore parler des additifs parfois utilisés pour produire la neige artificielle. Un de ceux-ci se

nomme le «snomax». Celui-ci permet la cristallisation de la neige à des températures supérieures au point de congélation de l'eau et augmente ainsi le rendement des canons à neige. S'il ne paraît pas être nocif pour l'être humain, la Confédération recommande aux exploitants des domaines skiables de ne pas utiliser cet additif dans les milieux naturels sensibles et en interdit son usage dans les zones de protection des eaux souterraines.

Mais alors, la neige artificielle est-elle vraiment la *conditio sine qua non* à la survie des domaines skiables justifiant les atteintes à l'environnement et au paysage précitées? Une question fermée qui nécessite une réponse absolue... donc forcément absurde, en l'occurrence. La réponse se doit d'être plus nuancée. L'actualité le démontre, des domaines skiables, même dotés d'installations d'enneigement artificiel, ferment. La fin de l'exploitation du secteur d'Aminona à Crans-Montana en est le parfait exemple. Celui-ci n'a pas été fermé en raison d'un manque d'enneigement, mais bien plutôt à cause de sa situation géographique et du coût de la rénovation des remontées mécaniques. Pourtant, les habitués du domaine du Haut-Plateau savent que la neige naturelle et artificielle ne se fait pas rare au pied du Mont Bonvin.

La survie des domaines skiables ne passe donc pas uniquement par l'enneigement artificiel, même s'il en est certainement une composante non négligeable. Il demeure que cette technique ne justifie pas de porter atteinte à l'environnement et au paysage sans pondérer le bénéfice économique probable qu'elle pourrait créer dans un cas concret. Cette pondération mène forcément à une sélection des domaines skiables susceptibles de survivre et auxquels il est justifié d'accorder la faculté de recourir à l'enneigement artificiel, dans une certaine mesure. Une sélection, certes plus que malheureuse pour certains, mais nécessaire si nous voulons réellement limiter les atteintes à l'environnement et le préserver.

Maxime Flattet



Vannoza Gauthier, bientôt l'Eiger et d'autres sommets

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

La nouvelle présidente de la sous-section de Morges veille sur ses deux filles, soigne les animaux d'Echallens et renouvelle son énergie débordante en montagne.

L'alignement des planètes est bien en place dans la vie de Vannoza Gauthier. Depuis quelques mois, la vétérinaire a trouvé la maison idéale pour ouvrir son cabinet à 200 mètres de chez elle, à Echallens. Voilà dix ans qu'elle a posé ses valises dans le village du Gros-de-Vaud après avoir vécu et travaillé dans plusieurs régions de Suisse. Cette maman de deux filles de 9 et de 12 ans a pris la tête de la présidence de la sous-section de Morges depuis le début de janvier. Elle explique avec un enthousiasme sincère que s'investir dans les affaires du Club après une journée difficile au cabinet de vétérinaire lui fait le plus grand bien. «Le Club m'a tellement apporté!» Déjà rodée à l'exercice dans des commissions cantonales d'associations professionnelles, elle s'épanouit dans le bénévolat et a rejoint le comité, deux ans seulement après son entrée au Club en 2015. «C'est vrai que je suis une fonceuse et multiplier les tâches m'apporte un vrai équilibre.»

Une croix au sommet, tout un symbole

D'origine italienne, son père, psychiatre, est venu travailler en Suisse au début des années 1970 et s'est installé avec sa famille à La Chaux-de-Fonds. Vannoza, très sportive, s'essaie à la compétition au sein de son ski-club, mais réalise rapidement que ce n'est pas sa tasse de thé. «Je me lance plutôt des défis à moi-même et pour ne pas me décevoir, je me prépare toujours beaucoup.» Elle pratique l'équitation et la randonnée en famille dans les Dolomites. Là où, quelques années plus tôt, sa grand-mère Agnès Baggio, alpiniste, avait ouvert de nouvelles voies d'escalade. Vannoza Gauthier renoue avec la montagne après son divorce. Un week-end sur deux, elle a du

temps pour retrouver ce goût «de mettre un pied devant l'autre, d'être concentrée, loin des soucis, avant de trouver cette légèreté une fois l'effort accompli.» La sportive est très attachée aux croix plantées aux sommets qu'elle va, quoi qu'il arrive, observer. «Elles symbolisent beaucoup de choses, le lien entre le monde d'ici et là-haut, le signe aussi qu'on est arrivé.» A la sous-section de Morges, elle découvre une équipe dynamique, «pas trop grande», qui propose énormément de sorties. «Je ne suis pas encore cheffe de course, je me garde cet objectif quand mes filles seront plus grandes, mais, comme présidente, je vais jouer un rôle d'écoute et rassembler en toute collégialité les idées de nos membres.»

En quelques années seulement, la sportive de 43 ans a déjà cumulé plusieurs formations et quelques belles sorties, en ski de randonnée comme en alpinisme. «J'aime tout sauf la cascade de glace», dit-elle, en rigolant. Pour gravir des 4000, elle part accompagnée d'un guide et se prépare plusieurs mois à l'avance. Le souvenir de ces courses, toutes différentes et si intenses réveillent en elle beaucoup d'émotions



En particulier, l'ascension de l'Aiguille d'Entrèves avec le guide Alessandro Bosio. Sa première grosse sortie après celle où elle s'était déchiré un ligament croisé à skis. Ce guide devenu un ami est décédé en montagne avec ses clients, un an plus tard.

La voix de Vannoza Gauthier tremble en évoquant ce tragique accident. Elle s'est déjà demandé si elle devait renoncer, en particulier après sa course à la Pointe Dufour lorsqu'une corniche a cédé quelques heures avant son passage, emportant dans sa chute deux montagnards. «C'est un sport à risque, j'en suis consciente, mais la montagne m'apporte bien plus que mes peurs du moment», observe-t-elle avec du recul.

Et de citer Erhard Loretan qui expliquait, dans un ouvrage, cette limite si fine entre courage et inconscience. Avec son compagnon Jean-Christophe, chef de course, elle apprend à s'écouter et ne renonce jamais à une belle sortie à deux ou en groupe avec le Club. D'autres montagnes mythiques s'ajoutent, chaque année, à la liste de celles déjà gravies.



«Pour mes 50 ans, je rêve du Grand Combin.» Après l'ascension de la Dent Blanche, elle se verrait bien, cet été, partir à la conquête de l'Eiger par l'arête Mittelleggi. «Un itinéraire hyperaérien», dit-elle les yeux brillants.



Le Piz Borel

Depuis mes débuts en montagne, je les ai photographiées. Qu'il y ait du soleil, de la neige, une fleur ou un chamois, l'envie de garder le souvenir de cet instant dans ma tête, mais aussi en image m'a habité.

Les contrastes du bleu, du rose, de l'orange du ciel ou une ombre sur une surface enneigée et immaculée sont des instants magiques. Je n'ai pas la patience d'attendre le bon moment, la bonne lumière, je saisis donc l'image spontanément.

Serge Naoux



Le Petit Muveran



La Pointe Gaspard, les Aiguilles Crochues



Mönch, Grosses et Hinter Fiescherhorn



Sommet du Piz Borel



Le Métailler



Pointe de Vasevay, glacier de la Sâle

Trousse médicale pour petit séjour en montagne

Que vous partiez pour une balade d'une journée dans les Préalpes ou un trekking en l'Himalaya, le milieu montagneux peut devenir rapidement un endroit isolé où les secours médicaux ont difficilement accès (pas de réseau, d'accès difficile voire impossible selon le temps, et l'endroit). Il est donc toujours utile d'avoir une trousse médicale au fond du sac avec quelques indispensables. Selon la longueur de la balade:

Randonnée d'une journée

Antidouleur, pansement, SAM splint (attèle mousse déformable), bande élastique et tape pour strapping (Leukotape)

Randonnée plus longue/trekking

- **plaie, égratignure:** moyen de désinfection (Cetirizin=Betadin)
- **contusion légère, hématome:** globule homéopathique arnica, crème à l'arnica
- **douleur de l'appareil musculo-squelettique:** anti-inflammatoire (Ibuprofen=Brufen) et antidouleur (Paracetamol=Dafalgan)
- **piqûre d'insecte, coup de soleil, brûlure légère:** Fenistil, Flammazin
- **allergie, rhume des foins antihistaminique, réaction allergique au piqûres d'insectes:** (Zirtec)
- **troubles gastro-intestinaux:** diarrhée (Loperamid=Imodium, levure vivante+charbon actif=Carbolevure, flore abdominale= Bioflorin), nausées, vomissements (Domperidon=Motilium lingual), brûlure d'estomac (Omeprazol=Nexium), infection gastro-intestinale (Ciprofloxacine=Ciproxin)
- **infection urinaire:** antibiotique (Ciprofloxacine=Ciproxin)
- **refroidissement:** maux de gorge (Lysosym=Lysopain), syndrome grippal=fièvre, douleur (Paracetamol=Dafalgan, préparation mixte=Neocitran), rhume (Nasobol, Dimetidin=Vibrocil)

Si passage en haute altitude (nuitée au-dessus de 3000 m): pensez à rajouter des médicaments pour le mal d'altitude et les cas d'urgence.

- **MAM, mal aigu des montagnes (maux de tête, nausée, insomnie, fatigue):** anti-inflammatoire ou antidouleur (Irfen ou Dafalgan) et Acetazolamid=Diamox)
- **OPHA (œdème pulmonaire de haute altitude):** Nifedipine= Adalat
- **MAM Sévère, OCHA (œdème cérébral de haute altitude):** Dexamethason=Idem

Les noms des médicaments que l'on trouve en Suisse sont soulignés. Les posologies, indications et contre-indications ne sont pas précisés volontairement.

Cette liste ne devrait en aucun cas remplacer une consultation médicale, il est indispensable d'aller voir votre médecin (ou consultation des voyages selon la destination) pour qu'il puisse déterminer les posologies, les indications et les contre-indications pour ces médicaments et de vous expliquer les interactions possibles et les effets secondaires.

Quelques conseils pratiques avant de partir

- Considérez les gens avec lesquels vous partez: enfant, bébé, personnes âgées ou personnes sous traitement (asthme, allergie...), ils n'auront pas besoin des mêmes traitements.
- Si vous suivez un traitement régulier, assurez-vous d'en prendre en suffisance pour tout le voyage.
- Conditionnez la trousse de pharmacie au frais et au sec (!!! exposition trop longue au soleil, camp de base= !!! la chaleur monte vite dans les tentes).
- Attention avec le froid, n'utilisez pas d'ampoules qui ont gelé.
- Organisez votre trousse pour que le nom des médicaments soit lisible, la notice explicative soit présente ou faites un petit résumé de chacun avec les indications, posologie, contre-indications, la trousse doit pouvoir être utilisée par vos compagnons en cas d'urgence).
- Faites attention aux dates de péremption (à contrôler avant chaque départ).
- Jetez du papier bulle au fond du sac (beaucoup plus isolant qu'une couverture de secours), une SAM splint (petite attèle alu-mousse maléable), du tape, une lampe de poche, un briquet, un sifflet et tant qu'à faire une barre de céréales et oubliez-les.
- Assurez-vous d'avoir un téléphone chargé, et de la couverture du réseau.

Vous voilà paré pour votre balade!

D^r Emilie Léonard,
chiropraticienne, DC, FICS

Publicité

**EXPÉRIENCE
COMPÉTENCE
PERFORMANCE**

vidysport
médecine du sport

swiss olympic MEDICAL CENTER

en collaboration avec
Clinique de **La Source**
Lausanne

LA VIE DU CLUB

La légende alpine d'une usurpation d'identité

Préalpes: la Dent Favre et le Petit Muveran sont-ils inversés?

Le doute est récurrent chez les alpinistes depuis plus de 150 ans

Voir l'article de Karim Di Matteo du 13 août 2017 dans 24 heures
<https://www.24heures.ch/vaud-regions/riviera-chablais/legende-alpine-usurpation-didentite/story/16532087?track>

Infos

Prochains événements et infos	20
Aquisitions de la bibliothèque	23
Nouveaux membres	24
Sous-sections	25

Les rapports de courses

Escalade en famille	26
Initiation au ski de randonnée	28
Creux du Van – en circuit depuis Noiraigue par la ferme Robert et les Oeillons	30
Stuedelistand, Blattistand, Walighürli: en traversée	31
Pointe de Bellevue	32
Tête de Lanचनाire – en circuit par le col de Chaudin	34

AGENDA MARS – AVRIL 2019

Mercredi 13 mars – 19 h 30

Soirée réception des nouveaux membres (convocation suivra)

Mercredi 27 mars – 20 h

Soirée récréative et culturelle → lire encadré

Mercredi 24 avril – 20 h

Assemblée générale de printemps → lire encadré

Aux participants de la Poutze à Trient

Bonjour chers/chères ami(e)s des montagnes propres

Au nom du secrétariat administratif, je tiens à vous remercier tous pour votre grand engagement! Votre grande motivation et votre enthousiasme m'ont rendu très heureux. C'était un plaisir de passer ces jours avec vous.

Egalement un très grand merci à tous ceux qui ont aidé à réaliser cette action de clean-up.

Et, bien sûr, un grand merci à Marcel pour l'excellente organisation!

Bonne journée et salutations amicales

Martin Künzle

Responsable Sport et Environnement du Club Alpin Suisse CAS

Apéro clubistique du 11 janvier

Quelque 200 clubistes se sont retrouvés pour boire le verre de l'amitié et s'enquérir des courses passées ou à venir.

Verre à la main, les discussions s'enchaînent. Les rires égalaient le brouhaha de la grande salle bien remplie. Et le sourire est sur toutes les lèvres. On grignote les douceurs offertes par le Club.

La cloche du stamm, comme un refrain bien connu retentit: c'est évident, la saison a recommencé! Sur le coup de vingt heures trente, c'est le tirage au sort!

Des généreux donateurs, que nous remercions encore, ont mis à notre disposition des lots, tels que billets de cinéma, mousquetons et peaux à fixer sous nos skis, cet hiver.

Quel plaisir de commencer l'année ainsi! On ne peut que se réjouir du prochain apéro... Il paraît que ce sera pour la fin de la saison d'été!



Section des Diablerets
Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Assemblée générale de printemps

du mercredi 24 avril 2019 à 20h

Ordre du jour

1. Accueil, désignation des scrutateurs et adoption de l'ordre du jour (*Décisionnel*)
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale d'automne du 28 novembre 2018 (*Décisionnel*)
3. Discussion et approbation du rapport 2018 du président de la section (*Informatif et décisionnel*)
4. Informations de certaines commissions, groupes et sous-sections. Approbation de leurs rapports. (*Informatif et décisionnel*)
5. Présentation et approbation des comptes 2018 de la section, des rapports du trésorier et des vérificateurs des comptes (*Décisionnel*)
6. Election de la commission de vérification des comptes pour l'exercice 2019 (*Décisionnel*)
7. Proposition de modification des statuts (*Décisionnel*)
8. Elections au comité et aux commissions (*Décisionnel*)
9. Point sur les cours de ski (*Informatif et décisionnel*)
10. Proposition d'exclure un membre de la section (*Décisionnel*)
11. Divers et propositions individuelles.

Les rapports annuels, les comptes 2018 ainsi que la proposition de modification des statuts seront consultables sur le site internet de la section <http://www.cas-dialberets.ch/vie-du-club.htm> et à disposition des membres pour lecture au secrétariat.

Le verre de l'amitié sera offert à l'issue de l'assemblée.

Soirée récréative et culturelle,
organisée par la commission de la bibliothèque

«Dans les montagnes du Colorado»

Olivier Gilliéron
Mercredi 27 mars 2019, à 20h,
à la grande salle à Lausanne



Seul Etat des Etats-Unis entièrement situé au-dessus de 1000 mètres d'altitude, le Colorado est essentiellement montagneux. Il détient notamment le plus grand nombre de «fourteeners» (sommets de plus de 14 000 pieds / 4200 m) de tous les Etats-Unis et compte environ 550 sommets au-dessus de 4000 mètres. C'est l'endroit rêvé pour partir à la rencontre de la faune la plus emblématique des Montagnes Rocheuses.

Au début de l'été, le Mount Evans Wilderness Area, qui culmine à 4347 mètres, est un endroit privilégié pour l'observation du mouflon du Canada, de la chèvre des Rocheuses, du pika d'Amérique ou du lagopède à queue blanche, espèces endémiques aux montagnes d'Amérique du Nord.

Plus au nord, le Rocky Mountains National Park protège une surface de 1075 km² et se situe à une altitude moyenne de 3 500 mètres. Au début de l'automne, dans les clairières et les forêts subalpines, le wapiti est en pleine période de rut. Par le brame et des oppositions physiques, les mâles se défient et tentent d'obtenir l'attention des femelles. Un spectacle grandiose qui donne également l'occasion d'observer d'autres cervidés ainsi qu'une grande variété d'oiseaux et de petits mammifères.

Les montagnes du Colorado: une nature préservée, des espaces à couper le souffle, une faune extraordinaire, des lumières fabuleuses! Un paradis pour tout photographe animalier.



Olivier Gilliéron se consacre à la photographie naturaliste en autodidacte depuis 1996. Par la pratique de l'alpinisme, son lien avec la montagne a d'abord été sportif. Aujourd'hui, il a

définitivement troqué crampons, corde et piolet contre objectifs, trépied et tente de camouflage. Epris de solitude et de nature vierge, il réalise l'essentiel de ses images dans les Alpes et en Amérique du Nord. Fréquemment sollicité comme conférencier, il réalise occasionnellement des expositions et des reportages pour la presse spécialisée. Il propose également différents stages consacrés à la photographie animalière.

www.imagesdenature.ch



Information importante pour les randonneurs et triste pour notre section

Un guide de montagne, lors d'un survol en hélicoptère, a observé que notre bivouac de Mittelaletsch a été entièrement détruit par une avalanche, comme en témoigne la photo prise. Aussi, merci de ne pas prévoir de séjourner au bivouac en préparant vos courses de printemps et d'été. Nos pensées vont à nos préposés et clubistes qui ont œuvré pour la construction et le maintien en état de ce bivouac emblématique de la section. Il va falloir certainement nous inspirer du Vieux Chalet... et «d'un cœur vaillant le reconstruire plus beau qu'avant».

Marcel

Nouvelles du comité

Dans sa première séance de l'année 2019, les membres du comité ont renouvelé pleinement leur confiance au président de la section et ils ont accueilli Susy Wagnières, qui représente dorénavant la commission d'alpinisme, au sein du comité.

Deux points ont notamment été abordés:

1. Un groupe de travail sera mis sur pied dans le but que des cours de ski puissent se dérouler en 2020. Cela n'ayant pu être le cas en 2019, le comité exprime ses regrets à ceux qui avaient l'intention d'y participer.
2. Les statuts de la section sont en cours de mise à jour afin d'assurer son bon fonctionnement. Il est prévu de soumettre les modifications à la prochaine assemblée générale.

Chalet Lacombe



Envie de participer à la vie du Club d'une autre façon qu'en faisant des courses en montagne?

Chaque printemps et chaque automne, une corvée – travaux, mise en hivernage, coupe de bois (appelez cela comme vous le voulez!) – a lieu au chalet Lacombe.

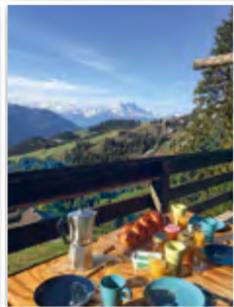
Certes, on travaille, mais toujours dans la bonne humeur. Ce sont également de bons moments de partage et de convivialité.

Alors, si l'envie vous en dit, n'hésitez pas à nous contacter, par courriel: [lacombe@cas-diablerets](mailto:lacombe@cas-diablerets.ch) ou par téléphone au 079 566 04 83.

Les travaux, pour 2019, sont prévus les 4 et 5 mai et les 19 et 20 octobre. Nous avons toujours plaisir à vous accueillir au chalet.



Karine et Fredy



Publicité



« Allegra e bainvgnü » dans la réserve de la Biosphère de l'UNESCO du Val Müstair

Découvrez les plus belles randonnées de sri et de raquette dans notre vallée et profitez de notre hospitalité. Les groupes sont également les bienvenus.

HOTEL CENTRAL LA FAINERA
Claudia Bättig, hôtesse d'accueil
CH – 7535 Valchava
Tel +41 (0)81 858 51 61
www.centralvalchava.ch

Soutenez notre fondation Patrimoine Cabanes Alpines

ÉXONÉRÉE FISCALEMENT!

Notre mission:
entretenir et rénover nos
cabanes

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



Nous contacter: 021 320 70 79
CCP 12-291397-0

Courrier des lecteurs

Concerne: démission

Bonjour,

Par la présente, je vous annonce que je donne ma démission au CAS.

En effet, après plusieurs années au sein de votre club, je le vois dévier vers des choix qui ne me correspondent plus. Pour moi, la montagne a toujours été synonyme de contemplation, de respect et de fragilité.

Or, depuis de nombreuses années, vous prenez ce dernier espace de liberté pour un «stade de sport».

Est-ce vraiment raisonnable de pousser des cohortes d'incultes habillés de plastique vers toujours plus de performance, et avec cela, vers toujours plus de kilomètres de voiture pour des milliers de mètres de dénivelé?

Est-ce raisonnable d'agrandir sans arrêt les cabanes qui perdent leur statut de refuge pour alpinistes, et deviennent des hôtels d'altitude, avec des tarifs hors de prix et autour desquels vous refusez le bivouac?

Le CAS perd son âme, cette âme que mon père m'avait fait connaître dans les années 70, et dont il ne reste bientôt plus rien...

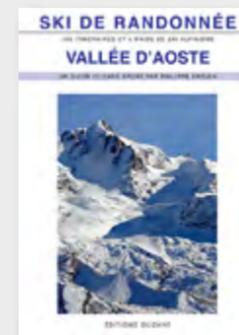
Certains de vos dirigeants feraient mieux de relire les ouvrages de Reinhold Messner et de se réapproprier ses valeurs de courage, de respect et d'humilité.

En espérant que vous prendrez bonne note de ce qui précède, je vous envoie mes salutations.

Blaise Mettraux

Dernières acquisitions de la bibliothèque

La commission de l'environnement nous a remis de très intéressantes brochures sur les sports de neige et le respect de la nature ainsi que de la faune. Qui donnent des informations sur les zones de tranquillité et les traces laissées par les animaux. Venez vous servir à la bibliothèque! Nous avons également, à consulter sur place, les lignes directrices du CAS sur l'environnement et le développement territorial. Vous pouvez aussi emprunter un jeu «Envirottools» et tester ainsi vos connaissances sur les différents étages de la végétation et de la faune.



Ski de randonnée – Vallée d'Aoste 109 itinéraires de ski de randonnée et 6 raids Philippe Ertlen

Collection Labande, Olizane 2018

Avec 109 itinéraires décrits en détail, ce guide offre un grand choix de randonnées à skis, couvrant les principales vallées de la région dont chacune possède sa personnalité et son charme. Chaque course, dont l'accès routier est précisé, selon la cartographie la plus récente du val d'Aoste, compatible avec les coordonnées GPS, est accompagné d'un croquis. Le niveau de difficulté, allant de la course d'initiation à l'itinéraire réservé au skieur-alpiniste expérimenté, est toujours précisé selon la cotation en usage dans cette collection.

L'échelle des difficultés, les caractéristiques météorologiques et nivologiques de la région ainsi que la liste des itinéraires sont présentés au début de l'ouvrage, afin de permettre au randonneur de faire le bon choix.

Pour compléter ce guide, six traversées à skis, incomparables dans ces massifs généralement bien enneigés, sont présentées ici sous forme de raids. Brièvement décrites, elles mettent en valeur les espaces de haute montagne dominés par le Mont Rose, le Cervin, le Grand Combin ou le Grand Paradis. Les limites géographiques sont celles de la Région autonome de la vallée d'Aoste. Ceinturée par trois grands massifs – le Mont Rose, le Mont Blanc et le Grand Paradis, qui dépassent tous les 4000 –, cette région est creusée de douze profondes vallées qui constituent un domaine de prédilection pour le randonneur hivernal. Quant à celle ou à celui qui recherche son nirvana dans l'altitude ou la difficulté, nul doute de pouvoir l'approcher sur les pentes du Lyskamm, du Mont Vélán ou de la Grande Traversière aux confins de la Vanoise française!

Ce nouveau guide, le seul à ce jour rédigé en français sur le ski de randonnée dans la vallée d'Aoste, complète une collection qui couvre désormais la presque totalité des Alpes occidentales, du Haut-Valais à la Méditerranée. L'auteur: Philippe Ertlen est passionné par le ski-alpinisme et grand amoureux des espaces sauvages et de haute montagne. Fin connaisseur de l'Arc alpin, il propose, dans cet ouvrage, les itinéraires de légende réservés aux plus aguerris, mais invite aussi le skieur sur des pentes plus secrètes, inédites ou facilement accessibles.



Vol au-dessus de l'Himalaya Jean-Yves Fredriksen

Collection Guérin, Paulsen 2018

Jean-Yves Fredriksen est guide de montagne, parapentiste et skieur hors pair.

En 2016, il réalise la première traversée de l'Himalaya d'ouest en est, du Tadjikistan au Sikkim en passant par le Pakistan et le Dolpo. En quatre mois, il parcourt 4000 km et des vols à plus de 6000 mètres d'altitude. Pour apprivoiser les populations locales, il leur joue du violon.

Son livre se lit comme un roman et est illustré de photos et de dessins.

Publicité



VOTRE FERBLANTIER-COUVREUR

Le spécialiste des toitures

www.graf-toiture.ch

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

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I	Amendola	Luis	Lausanne
I	Astrand	Emilie	Pully
I	Audonnet	Alexandre	Lausanne
F	Backes	Jean-Luc	Pully
I	Bartha	Istvan	Bussigny
I	Bédat	Florian	Plan-les-Ouates
I	Bergeot	Yann	Lausanne
F	Bittner	Rachel	Morges
I	Bonioni	Jérémy	Lausanne
I	Borgeaud	Joanie	Penthaz
I	Bouvier	Jean-Denis	Longirod
I	Bovey	Yann	Epalinges
I	Chastonay	Anouk	Lausanne
I	Christinet Bonnet	Nadia	Lausanne
I	Costaz	Liliane	Pully
EF	Curchod	Benoît	Pully
EF	Curchod	Maxime	Pully
I	Darbellay	Colin	La Sarraz
I	De col	Maxime	Auboranges
I	de Courten	Nicolas	Lausanne
I	De Oliveira	José	Yvonand
I	Delaissé	Edwin	Villeneuve
F	Diverres	Xavier Jean	Lausanne
I	Dodson	Christopher	Lausanne
I	Dustin	Isabelle	Ecublens
I	Elmiger	Olivier	Gland
I	Fasel	Olivier	Lausanne
I	Foucher	Laure	Renens
J	Freléchox	Dimitri	Lausanne
J	Friedli	Myra	Lausanne
I	Gondolff	Maxime	Lausanne
I	Groll	Johann	Renens
J	Gubser	Corentin	Corsier-sur-Vevey
F	Herr	Tobias	Morges
J	Hirt	Yohan	Penthaz
I	Hirt	Laurent	Vers-l'Eglise
I	Hurter	Christoph	Ecublens
I	Jenni	Charles	Lutry
J	Joliat	Virginie	La Sarraz
J	Joliat	Tim	La Sarraz
I	Knopf	Bertil	Vevey
I	Krummenacher	Thierry	Lausanne
I	Lamas	Dylan	Les Bioux
F	Laroche	Celine	Lausanne
EF	Laroche-Loehle	Elsa	Lausanne
I	Lemonis	Michel	Lausanne
I	Lemray	Cyril	Renens
I	Letainturier	Paul	Lausanne
I	Lipp	Clémentine	Lausanne
F	Loehle	Yvan	Lausanne
I	Manent	Daniel	Epalinges
I	Manieri	Sara	Renens
F	Margot	Agnès	Lausanne
F	Margot	Léanne	Lausanne
I	Maurer	Alexandre	Reverolle
I	Morel	Sébastien	Renens
F	Muller	Patricia	Pully
F	Muller	Gilles	Pully
EF	Muller	Gaspard	Pully
I	Müller	Selma	Onex

F	Nicolas	Pierre	Lausanne
I	Noirjean	Sandrine	Nyon
F	Oertli	Daniel	Prilly
F	Oertli	Solange	Prilly
EF	Oertli	Blandine	Prilly
EF	Oertli	Léonard	Prilly
I	Paillard	Christophe	Prilly
I	Picq	Chloé	Lausanne
I	Pochon	Jean-Marc	Prilly
I	Poirier	Véronique	Lausanne
I	Ramel	Elise	Lausanne
I	Riat	Tom	Bulle
I	Rousseau	Ian	Lausanne
I	Rubio	Cristina	Lausanne
I	Schüpbach	Laetitia	Lausanne
F	Séchaud	Avisa	Pully
EF	Séchaud	Amaurie	Pully
EF	Séchaud	Amance	Pully
I	Stocco	Joshua	Lausanne
I	Thonney	Hélène	Bussigny
I	Thorens	Aline	Lausanne
I	Tilbury	Louise	Lausanne
I	Vallotton	Nicolas	Lausanne
I	Vuillemin	Marc	Besançon
F	Waelchli	Sarah	Lausanne
I	Yersin	Maéva	Ferlens
I	Zweili	Sandrine	Lavey-Village

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Favre	Nathalie	Denges
I	Isler	Olivier	Colombier
I	Mileci	Isabelle	Renens

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Bovigny	Olivier	Salavaux
I	Hirschi	Marlyse	Estavayer-le-Lac



Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

- ▶ Claire Dustin, membre depuis 1981
- ▶ Jean-Michel Avigdor, membre depuis 1970
- ▶ Gérard Blanc, membre depuis 1966
- ▶ Jean Egger, membre depuis 1988 (sct. Vallorbe)
- ▶ Olivier Chevalley, membre depuis 1994
- ▶ Elisabeth Calatayud, membre depuis 1979
- ▶ Marc Elisabeth, membre depuis 1964

A leur famille et à leurs proches, nous présentons nos sincères condoléances.

Morges

AGENDA

Mardi 2 avril: assemblée générale de printemps, à 19 h 30, au Foyer de Beausobre. Elle sera suivie d'une présentation de Jean Aronis et de Christian Pouly.



Mardi 25 juin: assemblée, à 19 h 30, à notre cabane Orny II à la Dent de Vaulion. Elle sera suivie par des grillades préparées par le comité. Pour nous permettre d'organiser le déplacement et de prévoir suffisamment de victuailles pour tout le monde, veuillez vous annoncer jusqu'au vendredi 21 juin auprès de Rita De Greeff (r.degreeff@bluewin.ch), au 079 471 99 24 ou par WhatsApp.

Lors de cette assemblée, les nouveaux membres de notre sous-section sont invités à venir visiter notre cabane. En plus de faire de nouvelles connaissances, vous recevrez quelques informations concernant la cabane, l'ambiance de notre groupe et la vie de notre sous-section.

Payerne

L'année 2018 est dans nos rétroviseurs: l'assemblée générale statutaire, la soirée de Noël et la course de clôture sont déjà des souvenirs...

La neige a fait son apparition, même en abondance. Le programme des courses imprimé sur papier entre dans notre réalité: en particulier, les soirées d'escalade en salle, les journées peaux de phoque, le ski de fond et les raquettes à neige ainsi que le week-end «formation haute neige» avec notre guide Jean-Marc Krattiger. Intéressant: le samedi 12 janvier a rassemblé les membres ayant suivi la soirée DVA, alors que le dimanche était réservé prioritairement aux chefs de course. Un succès.

Traditionnelle soirée choucroute pour rendre hommage aux jubilaires, le 8 février.

La soirée photo, du 22 mars, promet d'être passionnante. Imaginez: Pascal Bärtschi, domicilié à Lucens près de chez nous, nous invite à le suivre durant son long voyage à vélo de six années, parcourant ainsi 108 000 kilomètres et traversant 58 pays sur les cinq continents.

2019 a bel et bien démarré, sur les chapeaux de roues!

Dominique Grobéty, président

Château-d'Œx

Passation de pouvoir au comité de la sous-section de Château-d'Œx

Francis Gétaz, président sortant, avec la nouvelle présidente Marie-Pierre Chappalley.

Francis Gétaz a assumé la fonction de caissier à partir de 2006 puis a été élu président en 2012. Douze années bien remplies au cœur de notre sous-section.



Rando à skis et infos avalanches du 26.1.2019, Plan de La Douve



Participants: Michel Morier-Genoud, Valérie Rossier, Patricia Richardet, Sylvie et Ueli Tschabold, André Mottier. Invités: Marianne Pernet, Gregory Schittli. Rencontré: Jan Nicolas Mottier.

Jolie sortie rando dans des conditions de neige correctes. Coup de chance, aucun des participants ne connaissait le but du jour en hiver. Départ donc de Gérignoz, pour une journée informelle de rando à skis et d'informations sur le danger d'avalanche. Joli petit rythme avec quelques arrêts «trucs et astuces» sur l'orientation et l'estimation des dangers.



Arrivée au sommet avec un groupe compact, nous ne nous attardons pas trop, le soleil nous a quittés et les nuages arrivent. Descente agréable, nous recollons les peaux pour un petit bout jusqu'au chalet du Tabouset, endroit idéal pour faire un exercice avec les DVA. Puis retour sur Gérignoz dans la bonne humeur.

Cette journée n'a pas la prétention d'une formation avalanche, mais permet de sensibiliser sur cette problématique tout en faisant une vraie sortie en peaux de phoque accessible à tous. Merci aux participants.

André Mottier



ESCALADE EN FAMILLE

• 12 août 2018 • Chef de course: Clark Gabler

La journée s'annonce belle dans une ambiance joviale. Avec une météo au beau fixe, nous nous sommes retrouvés en petite équipe dans un coin paradisiaque des Alpes valaisannes pour une journée de grimpe en famille.

Etant donné la fourchette d'âge très grande et les niveaux d'expertise différents, l'emplacement choisi était parfait.

Après avoir posé nos couvertures et pique-nique, nous sommes passés aux présentations et à un briefing sur la sécurité.

Les adultes ont installé les cordes et c'était parti pour des heures de plaisir pour petits et grands.

Ambiance très sympathique et décontractée pour une magnifique journée en plein air.

Tout le monde a pu grimper et s'essayer à des voies plus ou moins faciles.

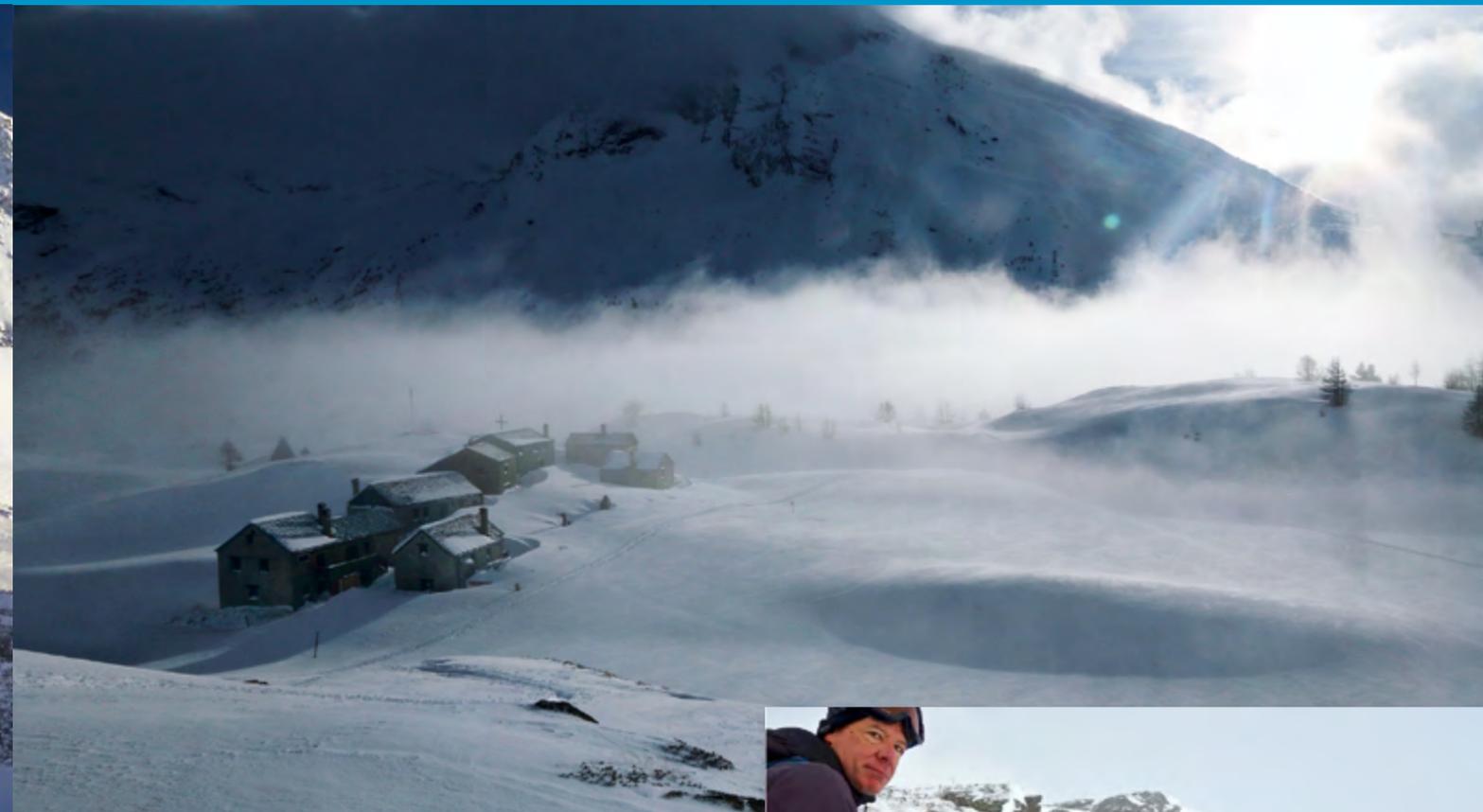
Expérience à conseiller fortement.

Merci encore aux organisateurs et à leurs charmantes familles.





Monte Leone, Breithorn



Village de Hopsche



Hospice du Simplon

INITIATION AU SKI DE RANDONNÉE AU SIMPLON

• 15 - 16 décembre 2018 • Chef de course: Pierre Aubert

Alt. 2600 m – Dénivelé 700 mètres – 5 heures – PD – TP.

Cinq heures quarante. Le réveil sonne. Je me lève rapidement, il faut encore préparer le pique-nique et finir d'emballer le tout. Je suis impatiente et curieuse, car ce week-end d'initiation au ski de randonnée est ma première activité avec le Club Alpin.

Sept heures. Quai numéro trois. Pierre Aubert, le GO, accueille des visages encore un peu endormis et vérifie que tout le monde soit présent. Une fois arrivés à l'Hospice du Simplon, on fait connaissance avec d'autres personnes, dont certaines font partie du Club depuis plusieurs années.

Puis les choses sérieuses démarrent. On s'équipe, on sort dans le froid, quel plaisir de remonter sur les skis pour la première fois de la saison! Qui plus est, sous un ciel magnifiquement bleu... Mais le froid mord. Cyril nous montre les traces du vent sur la neige et les formes provoquées par la neige soufflée, signes de danger d'avalanche.

Après 400 mètres de dénivelé, nous redescendons et Cyril nous apprend à faire des virages «sautés». Une fois en bas, il nous propose une petite épreuve: chacun doit creuser un trou le plus profond possible avec sa pelle, dans un intervalle de deux minutes. Cette épreuve nous a réchauffés autant que fourbus. Il est temps de rentrer à l'hospice.



En montant au Staldhorn



Dix-neuf heures. La soupe est servie! Le repas est excellent et la bonne humeur est au rendez-vous. Pour ma part, le lit m'appelle et je me retire rapidement dans le dortoir que je partage avec une dizaine de personnes. Une fois couchée, j'éprouve un bien-être parfait...

Dimanche matin. Réveil à 7 heures. Aujourd'hui, nous allons essayer d'appliquer sur le terrain ce qui nous a été enseigné. Nous entamons la journée par un exercice de planification de la course. Comme la veille, les conversions sont au programme. Nous apprenons à utiliser DVA, sonde et pelle. Après quelques coups de pelle sur la tête et le constat que nous pouvons tous et toutes encore entraîner notre souplesse...

Pour moi, cette première expérience avec le CAS Diablerets a été riche et encourageante pour la suite. J'ai appris qu'un chef de course ne doit jamais payer sa boisson. J'ai bien sûr appris les bases de la planification d'une course, les signes d'alarme, à savoir identifier les comportements à adopter lors d'une avalanche. Mais, finalement, ce week-end, c'était beaucoup de fun au sein du groupe violet et un maximum de plaisir sur les skis!

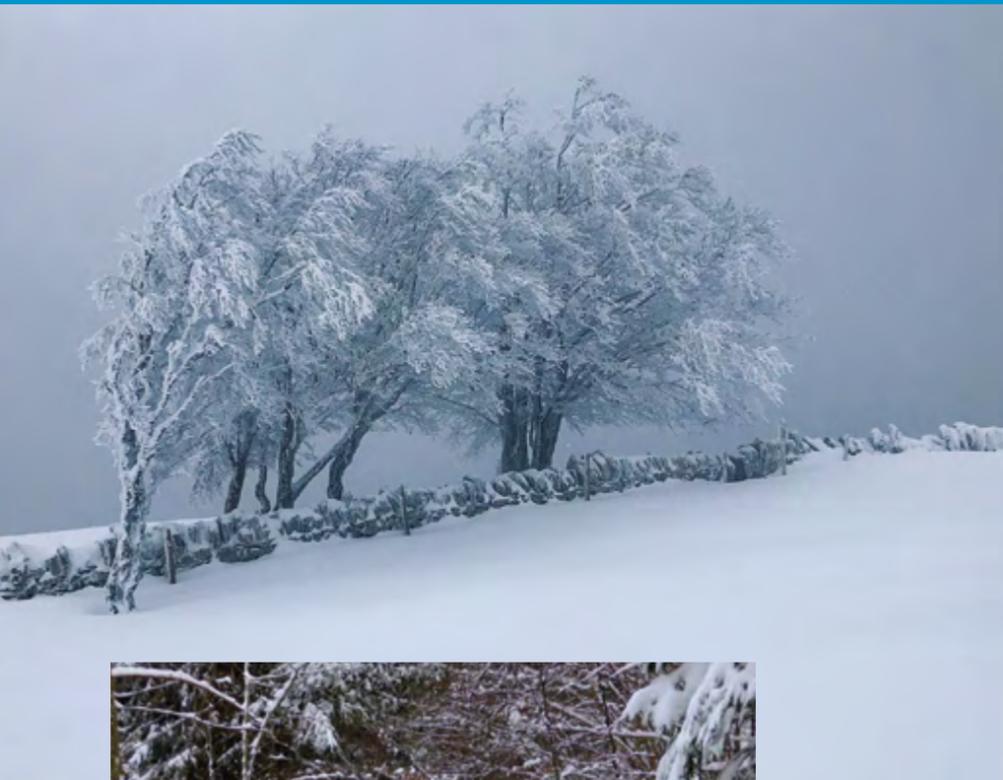
Camille Schaer



Le groupe violet en route vers le sommet!



Eclairage féérique!



Au sommet...



Montée dans une neige douce



Toujours dans la bonne direction

Neige et vent

Montée sur les 14 contours

CREUX DU VAN – EN CIRCUIT DEPUIS NOIRAIGUE PAR LA FERME ROBERT ET LES OEILLONS

• 9 janvier 2019 • Chef de course: Fred Lang

Alt. 1457 m – Dénivelé 730 mètres – 5 heures – WT2 – TP.

Diane remplace Jadwiga comme adjointe.

J'ai proposé de ne pas prendre les raquettes. Nous étions treize, la course était ouverte aussi aux mercrediistes. Départ vers 10 h de Noiraigue avec quelques flocons. Montée sans histoire par les 14 contours, les raquettes n'étaient pas nécessaires.

Une participante a eu de la peine et Diane s'en est occupée. Pique-nique derrière la ferme du Soliat. Diane et la participante redescendent par le même sentier.

Le reste du groupe tente la boucle par la Gran Vy, mais, au vu des conditions – pas de visibilité et les raquettes auraient été nécessaires – je décide de descendre aussi par les 14 contours.

Ensuite, visite des sources de la Noiraigue et du Café de la Gare, la Chocolaterie et l'Auberge de la gare étant fermés.

Nous étions quatre personnes en voiture et neuf en train. Sympathiques journée et groupe.

P.-S.: Un habitant des Oeillons était furieux que nous puissions déranger ainsi la faune, pourtant nous avons respecté toutes les consignes.

Fred Lang

STUEDELISTAND, BLATTISTAND, WALIGHÜRLI: EN TRAVERSÉE

• 12 janvier 2019 • Chef de course: Lene Heller

Alt. 2050 m – Dénivelé 1200 mètres – 7 heures – PD – TP.

En petit train vers le Walighürli!

L'ASD, le petit train qui mène aux Diablerets, depuis Aigle, est convivial. Pendant que les paysages féeriques se déroulent sous nos yeux avec, au loin, les Tours d'Aï et de Mayen, l'insouciance est de mise et les premiers rires de la journée consolident déjà les liens entre notre petit groupe de randonneurs. Emmenés par notre cheffe de course, Lene, ce samedi 12 janvier 2019, nous commençons l'année par une course en traversée, passant par plusieurs cols et sommets dont le Walighürli. Par le col du Pillon que nous avons rejoint en CarPostal, nous prenons la direction du col de Voré, déjà tracé malgré les belles quantités de neige tombées durant les derniers jours. Dans les sapins, le chant des mésanges à tête noire nous accueille chaleureusement. Ce jour-là, le soleil joue à cache-cache, mais nous n'avons pas dit notre dernier mot, nous comptons bien aller le chercher! Tous ensemble, Mario, Khoa, Thierry, Arielle, Olivier, Emmanuelle, Lene et Séverine, nous gravissons le col par quelques conversions. Et, déjà, un nouveau paysage s'offre à nous, la vue sur des landes boisées, les sapinières et les clairières qui surplombent le lac d'Arnon. Ici, le tétras lyre est roi! Cet oiseau rare, de la famille des gallinacés, vit en couple et est très sensible. C'est ainsi que nous prenons garde de ne pas pénétrer dans les zones de tranquillité officielles, que nous avons pris la peine d'imprimer avant la course. Ces zones sont essentielles pour la préservation de cet oiseau emblématique de nos montagnes. En hiver, il arrive que les couples d'oiseaux, cachés dans les galeries sous la neige, soient dérangés par les randonneurs. Il s'ensuit un envol, certes très beau à observer, mais une dépense énergétique pour l'animal, telle qu'elle peut le mener à la mort. Nous poursuivons notre progression au travers des prairies recouvertes de neige et des massifs de vernes, faisons quelques minutes de pause, échangeons quelques fruits secs et des biscuits. Lene surveille constamment la météo, et évalue régulièrement notre position dans le cas où le brouillard décidait de nous suivre. Quelques biscuits plus tard et les peaux bien accrochées aux skis, certaines s'étant décollées chemin faisant, nous partons à l'assaut du Blattistand.

Le soleil arrive... (montée au Walighürli)



... et en dessus des nuages!

En chemin, Emmanuelle nous fait rire en se cachant involontairement entre un mélèze et un sapin et, consciente du comique de la situation, tente de lui donner vie en gesticulant dans tous les sens et en vociférant des sons tonitruants. Poursuivant notre périple, le brouillard devient plus fin, comme si un filtre saupoudré couvre notre vision. C'est très beau à observer. Petit à petit, plus nous montons, des rayons de soleil percent le brouillard. Nous parvenons au sommet du Walighürli. C'est le moment épique de notre journée. A la vue d'une mer de brouillard recouvrant les plaines et ne laissant dépasser que les sommets à 360 degrés, c'est l'émerveillement.



Nous redescendons sur les pentes poudreuses à souhait, slalomons entre les sapins pour rejoindre Feuteroey et, finalement, le CarPostal qui nous ramène aux Diablerets. Nous faisons un petit arrêt au Buffet du Terroir, à la gare des Diablerets, avant d'entamer le

retour sur Aigle et Lausanne. Nous sortons l'apéritif dans le train et trinquons à notre geste durable, celui d'être venus avec les transports publics! Cela nous a permis de faire une belle course en traversée et de partager une belle convivialité.

Séverine



Vue depuis le sommet



En plein effort

POINTE DE BELLEVUE

• 16 janvier 2019 • Chef de course: Jean Micol

Alt. 2024 m – Dénivelé 900 mètres – 5 heures – F.

Nous sommes partis en train vers le Mont Chevreuil, ce mercredi 16 janvier. Bonne mesure écologique!

Temps radieux et neige finalement excellente.

Repas confortable que nous avons pris au restaurant.

Susy toujours au service de chacun.

Evidemment, très bonne ambiance dans le groupe.

Merci à Jean pour sa prudence. Il a changé d'itinéraire. Il avait beaucoup neigé.

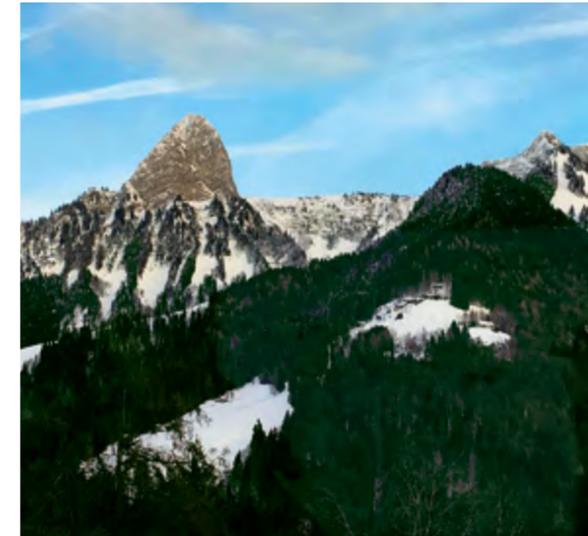
Isabelle de Foucauld



Photo de groupe



Vue sur Château-d'Œx



Vue sur la Dent de Jaman au retour



Vue sur les Dents du Midi au retour

Publicité

Bonnet
électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

Chemin de Fontanètas 14
1009 Pully
Tél. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 95
info@bonnet-electricite.ch



Tête de Lanchenaire



Tanay



En dessus de Tanay

TÊTE DE LANCHENAIRE – EN CIRCUIT PAR LE COL DE CHAUDIN

• 19 janvier 2019 • Chef de course: Christiane Emery

Alt. 2347 m – Dénivelé 1300 mètres – 6 heures – PD+

A peine sortis du MAD, nous sommes partis du Flon tous en forme et à l'heure!

Arrivés au lac Tannay par la route, sans encombre, nous avons entamé la traversée en direction de notre sommet avec un passage dans un tunnel décoré de magnifiques stalactites.

Une petite brise a commencé à souffler, très vite transformée en blizzard glacial... Mais, sans nous laisser décourager, nous avons poursuivi courageusement notre progression dans un décor magnifique, sauvage et limite austère...

A 2000 m, à 300 m avant le sommet, notre vénérable cheffe, pleine de sagesse, décida avec l'accord de toute sa troupe de s'arrêter à l'épaule et de ne pas aller à la tête, car la pente était ornée de plaques à vent n'inspirant pas une grande confiance.

Et énormément de transport de neige... C'est lors du dépeutage que Manu assista, impuissante, à la glissade de son ski dans la pente! Heureusement, elle put le récupérer et nous pûmes



En direction de Lanchenaire

commencer la descente jusque dans une combe sous un alpage.

En levant les yeux sur l'autre versant, nous fûmes ensorcelés par une splendide pente ensoleillée et quasiment vierge de traces.

A l'unanimité, il fut décidé de repeauter et de monter jusqu'à une crête au point 2152, au nord-ouest de notre Tête de Lanchenaire.

La descente fut la meilleure de l'année, selon les participants, la neige un pur régal.

En conclusion, une belle journée et laissons le mot de la fin à Christiane: «Apprenez à skier en douceur et compact.»

Moi, je dis, une neige comme cela, il faut la caresser.

A bientôt les amis pour une autre course!

Pascale Wüthrich

Publicité

Atelier « Les blessures du sportif »

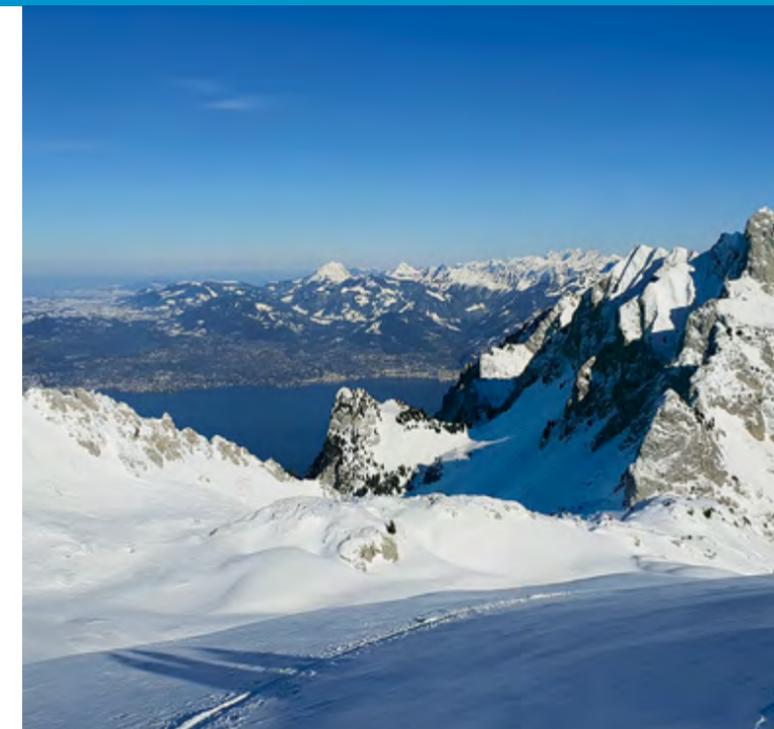
Lundi 18 mars 2019 - 19h00 à 22h00 à Nyon

- > Connaître les différentes blessures sportives
- > Quels gestes d'urgence à faire sur le terrain
- > Confection d'un Strapping pour une entorse

Par **Stéphane Quéry**

Formateur en massage, soigneur sportif

Pour recevoir la brochure détaillée :
info@query-massage.com
079 732 85 61
www.query-massage.com
Route de Divonne 46
1260 Nyon



Près du col d'Ugine

Publicité

**Vente au détail
à la propriété,
ainsi que pour tous
vos événements**

Bettems frères S.A.
Chemin de la Crausaz 3 · 1173 Féchy
021 808 53 54
www.cavedelacrausaz.ch

Cave de la Crausaz
Féchy AOC La Côte
CHF 8.40 la bouteille



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



LOCATION ET VENTE

SKI ALPIN - SKI DE FOND - SKI DE RANDONNÉE - SNOWBOARD

WINTER SHOP

Rte de Romanel 15
1121 Bremblens
021 802 03 03

HORAIRES D'OUVERTURE

Lu - Ve 09:00 - 12:30 13:30 - 18:30
Samedi 08:30 - 17:00 non stop

1800m²

DÉDIÉS AUX SPORTS D'HIVER



Profitez de notre parking gratuit à seulement 5 minutes de la sortie Morges-Est et moins de 10 minutes de la sortie Lausanne-Crissier