

N° 1 - 95^e année
Janvier - février 2019

Passion Montagne

Dossier
**Sorties hivernales hors saison:
locaux d'hiver et sécurité en montagne**

Idée de course
Col des Chamois Sud (2660 m)

Portrait
Pierre Aubert

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

PLAISIR MAXIMUM AVEC LE BON MATÉRIEL

Avant votre prochaine rando, un petit détour par chez nous vaut la peine. Car avec un matériel adapté, la neige et les montagnes procurent encore plus de plaisir. Nous vous proposons le plus grand des assortiments, des prix corrects et un service de première classe. Sans oublier une équipe qui partage avec vous sa passion pour les montagnes. Bienvenue chez nous.

www.baechli-sportsdemontagne.ch



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
Chantal Bel
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
Ambiance hivernale au Simplon
Georges Sanga

Délai rédactionnel N° 2 2019
28 janvier 2019



Art – Aventure – Aspirations

Lors de la dernière soirée alpinisme de novembre, nous avons pu assister à un festival.

Art – Tout d'abord un vernissage de l'exposition «Montanea» avec de magnifiques tableaux de Véronique Marmet, cheffe de course et également secrétaire de la Commission des cabanes. Ses créations en couleurs et en lumière inspirées par les montagnes d'ici et d'ailleurs.

Aventure – Ensuite, un film d'aventure de Jean-Yves Fredriksen, dit Blutch, un alpiniste-himalayiste, compagnon de Jean Troillet. Parapentiste réputé, ses quatre mois d'odyssée en parapente à travers le Tadjikistan, le Pakistan, l'Inde, le Népal, le Sikkim et l'Arunachal Pradesh ont été filmés par le réalisateur Nicolas Alliot. L'Icare d'or 2018 a été décerné au film de Blutch, *All Himalaya Hike and Fly* que le réalisateur décrit comme: «Quatre mois d'aventure, de rencontres, de doutes, d'effort, de vols au cœur des paysages de l'Himalaya.»

Blutch a partagé son aventure avec nous, plein d'humanité et d'humilité. La grande salle était comble, et tous ceux qui étaient là étaient comblés.

Que ceux qui ont rendu possible l'organisation de ce vernissage et de cette conférence soient ici vivement remerciés. Ces événements sont source de stimulation et d'inspiration.

Aspirations – Quelles sont nos aspirations pour notre Club en 2019. Bien sûr, il est continuellement en devenir et nous souhaitons entre autres:

- lancer une nouvelle version de notre site web, fortement repensé et plus attractif;
- encourager les membres qui sont aptes à se former et à devenir chefs de course;
- contribuer à sauvegarder la planète en suscitant davantage de courses avec les transports publics;
- déployer dans plusieurs de nos cabanes une approche plus écologique, notamment sur le plan tant énergétique que sanitaire;
- cultiver rencontres, convivialité, entraide et réseautage.

Pour démarrer la nouvelle année, afin de favoriser les échanges, la convivialité et la bienveillance, nous invitons tous nos membres à un «**Apéro exceptionnel**» au local, lors du stamm de rentrée, le vendredi 11 janvier, dès 18 heures 30.

Organisateurs et acteurs du Club, nous serions heureux de pouvoir vous serrer la main à cette occasion.

A toutes et à tous, nous souhaitons une formidable année en 2019. Que vous puissiez développer et déployer tous vos talents dans la bienveillance.

Vive le Club, Vive ses Membres, Vive la Montagne!

Jean Micol

SOMMAIRE

| | | | |
|---|------------------------------------|--|----|
| | Environnement | | |
| | Au ski avec les transports publics | 14 | |
| ► Magazine | | | |
| Actualités par Vincent Gillioz | 4 | Portrait Pierre Aubert | 15 |
| Dossier | | Portfolio par Véronique Marmet | 16 |
| La montagne hors saison | 6 | Conseil Santé Haute montagne – Approche mentale pour une meilleure sécurité | 18 |
| Conseil Matos | | | |
| Pour une bonne protection contre le froid et les frimas hivernaux | 10 | | |
| Idée de course | | ► La vie du club | |
| Col des chamois Sud | 12 | Sommaire détaillé | 19 |

ÉDITORIAL

Le K2 en hivernale et sans oxygène

Une équipe composée d'alpinistes de Russie, du Kazakhstan et du Kirghizstan, menée par Vassily Pivtsov et Artem Braun, prépare une expédition visant une hivernale du K2 (8611 m) en janvier. Un groupe de porteurs a déjà atteint le camp de base, au début de décembre, afin d'y installer le matériel nécessaire et préparer les opérations. La tâche qui attend cette grande équipe internationale est monumentale, puisqu'il s'agit de gravir le K2, réputé parmi les 8000 les plus difficiles, pendant la saison la plus extrême et la plus dure de toutes.

A noter que, pour diverses raisons, notamment administratives, le temps disponible sur la montagne sera relativement réduit. Le fait d'envisager l'ascension sans oxygène va encore limiter les chances de succès de ce projet audacieux. Mais repousser les limites a toujours fait partie des grands défis de l'himalayisme.



appréciées, mais difficilement accessibles, sans prendre la voiture. Dans une première phase-pilote, six lignes seront desservies dans les cantons des Grisons, d'Uri, de Berne et du Valais pour la saison hivernale 2018-2019.

Bus pour randonnées hivernales

Plusieurs lignes de bus permettant de rejoindre des départs de randonnées à skis seront disponibles dans les Alpes, cet hiver. Ce projet a la particularité de ne faire circuler les bus que lorsqu'il y a un besoin. Ceux-ci desservent des régions propices aux randonnées qui ne peuvent être atteintes en transports publics. Ce service a débuté le 9 décembre. Le site schneetourenbus.ch (disponible uniquement en allemand pour l'instant) permet de s'inscrire pour un trajet. Les bus circulent selon un horaire fixe, mais seulement lorsque la demande est suffisante, c'est-à-dire quand la météo et les conditions de neige sont bonnes. Ce projet constitue enfin une solution pour se rendre dans des régions

Cinq athlètes du Swiss Climbing CAS préparent Tokyo 2020

Swiss Climbing a défini les athlètes du Pool-Olympique pour Tokyo 2020 d'après les résultats des Championnats du monde ainsi que ceux obtenus durant la saison de 2018. Petra Klingler, Anne-Sophie Koller, Sascha Lehmann, Dimitri Vogt et Baptiste Ometz se sont ainsi qualifiés et s'entraînent pour une éventuelle participation aux Jeux olympiques 2020. Les entraînements du Pool-Olympique avaient déjà commencé à la fin de 2017 avec neuf athlètes. Ils ne sont aujourd'hui plus que cinq en lice pour la grand-messe du sport. Le format du Combiné olympique a été présenté pour la première fois lors des Championnats du monde d'Innsbruck en 2018. Cette rencontre a, d'une part, permis d'avoir une vue d'ensemble des résultats et des performances des athlètes suisses face aux concurrents internationaux. Il a pu, d'autre part, être établi, deux ans avant leur première participation aux Jeux olympiques, quelles nations étaient déjà prêtes à concourir dans ce nouveau format.



Coupe suisse de biathlon

Régulièrement théâtre d'événements nordiques, le col des Mosses s'apprête à accueillir une nouvelle fois une manche de la Coupe suisse de biathlon. Les amoureux de ce sport en plein essor, en Romandie, pourront apprécier, les 9 et 10 mars, cette rencontre qui va accueillir plus de 200 athlètes. Sport réputé pour son suspense, puisqu'il compte le ski nordique et le tir sportif, le biathlon est particulièrement spectaculaire. Les compétitions seront ouvertes aux élites et aux amateurs. La journée de samedi est principalement consacrée aux courses de sprint pour toutes les catégories et le dimanche aux courses-poursuites pour les catégories Challenger et Elite. Des carabines pourront être

mises à disposition par l'organisateur pour les catégories kids et populaires qui souhaitent découvrir le biathlon.

Une compétition de ski de fond et de raquettes «Special Olympics»

Le col de Bretaye, à Villars, va accueillir, le 26 janvier, une compétition «Special Olympics», qui concerne les personnes en situation de handicap mental. Cette rencontre se déroulera dans le cadre du programme préparatoire des National Winter Games de Special Olympics, qui se disputeront à Villars, en 2020. Elle constitue une bonne occasion pour la station vaudoise de continuer de parfaire ses compétences dans ce domaine particulier. D'autres manifestations-tests sont prévues dans l'année, notamment en unihockey. Les participants vont concourir en ski de fond et en raquettes. La raquette à neige a été reconnue par Special Olympics Switzerland en octobre 2017 comme sport candidat. Depuis, c'est devenu officiellement une discipline de l'organisation. La raquette est particulièrement intéressante pour les sportifs qui ne sont pas familiers avec la glisse, mais qui souhaitent pratiquer un sport de neige.



Bilan intermédiaire des urgences en montagne

La neige abondante, tombée l'hiver passé, et les conditions inhabituellement belles et chaudes de cet été ont engendré beaucoup d'activité en montagne, en 2018. Jusqu'à la fin de septembre, 2753 personnes se sont retrouvées en situation de détresse dans les Alpes suisses et dans le Jura et ont dû faire appel aux secours en montagne. Et 136 personnes ont été victimes d'un accident mortel en pratiquant des activités classiques en montagne, contre 95 sur la même période l'année précédente. Un chiffre qui représente une augmentation de presque 50% des cas mortels. Les interventions ne sont toutefois pas toutes liées à un accident grave, puisque 876 personnes (soit un tiers) ont été ramenées saines et sauvées ou seulement légèrement blessées.

Le drame qui s'est déroulé au Pigne-d'Arolla à la fin d'avril, lors duquel sept randonneurs à skis ont perdu la vie a pesé lourd dans la statistique. Les années très enneigées connaissent toujours une recrudescence du nombre de décès en montagne. Ainsi, sur la même période, 144 personnes en 2015 et 138 personnes en 2011 avaient perdu la vie lors d'un accident en montagne.

NOUVEAUTÉS LIVRES



Une histoire du secours en montagne

Les Editions Glénat proposent dans la collection beaux livres un superbe ouvrage consacré au secours en montagne. Le PGHM (Peloton de gendarmerie de haute-montagne) français a fêté ses 60 ans en 2018, une belle occasion de se plonger dans l'épopée du secours en montagne écrite par un spécialiste et illustrée de nombreux documents. Souvent épique, parfois dramatique, toujours profondément humain, le secours en montagne jalonne l'histoire de l'alpinisme. Sentinelles bienveillantes, les secouristes sont aussi de fins observateurs des comportements, des pratiques, des réussites, des échecs, des exploits, des folies... Blaise Agresti nous fait traverser les Alpes et le temps pour cheminer jusqu'à l'Himalaya avec le récent sauvetage – inédit et hyper-médiatisé – d'Elisabeth Revol. Cette chronique permet de revisiter les étapes marquantes de l'histoire de l'alpinisme indissociablement liées à celle du secours. La tragédie du docteur Hamel au Mont-Blanc, l'affaire Whympfer au Cervin... Un livre inédit sur une grande aventure humaine, profondément émouvante.



A travers les montagnes d'Europe

Johan Lolos nous écrit, toujours chez Glénat, une superbe histoire sur ses cinq mois de voyage du Spitzberg à la Crète, en passant par la Scandinavie, l'Ecosse, les Alpes et les Balkans... D'abord attiré par les antipodes, l'auteur et photographe s'est pris de passion pour la beauté des montagnes de son continent. Fasciné par le spectacle de la nature, il est tout autant inspiré par les rencontres que les lieux. Johan Lolos cherche à restituer, à travers ses portraits, la qualité de l'expérience vécue et la diversité des cultures approchées. Son *roadbook* esquisse une philosophie de vie qui en inspirera plus d'un: ne rien planifier, n'être retenu par aucune contrainte, profiter de ce que chaque journée peut offrir... Avec un 4x4 en guise de refuge, il a parcouru 40 000 kilomètres et sillonné dix-sept pays, de sommets en vallées et d'alpages en rivages, postant quotidiennement sur Instagram 20 photos pendant 145 jours. Après avoir conquis une vaste communauté de fans sur les réseaux sociaux, il a sélectionné ses 200 images préférées, souvent inédites, accompagnées par des textes qui conservent la spontanéité des échanges sur la toile.



Voytek Kurtyka, «L'Art de la liberté»

Bernadette McDonald nous offre, avec les Editions Paulsen de Chamonix, une biographie émouvante de Voytek Kurtyka, l'un des plus grands alpinistes de tous les temps, réputé pour être toujours resté fidèle à ses idéaux. Né en 1947, le protagoniste a été l'une des lumières de l'âge d'or de l'alpinisme polonais en Himalaya. Son approche visionnaire de la montagne lui a permis de réussir des ascensions mémorables, dont la première du «Shining Wall», la face ouest du Gasherbrum IV, considérée par beaucoup comme l'ascension du siècle en Himalaya. Le livre nous conduit sur les traces du jeune Voytek, grimpeur surdoué et original découvrant l'alpinisme hivernal dans les Tatras, au sein d'une communauté d'alpinistes en rébellion contre le régime communiste, puis s'envole vers l'Himalaya. En 2016, après avoir refusé à plusieurs reprises la distinction qui lui était offerte, Voytek Kurtyka a finalement accepté de recevoir un «Piolet d'or carrière», hommage rendu par le milieu. Une occasion de collaborer avec Bernadette McDonald pour cette biographie très attendue.



La cabane Monte Leone au cœur de l'hiver: il va falloir pelleter la neige avant de pouvoir entrer!

Sorties hivernales hors saison: locaux d'hiver et sécurité en montagne

En raison d'automnes de plus en plus cléments, mais aussi d'une forte croissance du nombre de visiteurs, la montagne est de plus en plus fréquentée hors saison. Non sans risques dans des conditions parfois hostiles. Dans les cabanes visitées à l'arrière-automne, le mauvais comportement de nombreux utilisateurs remet en question l'offre de services de base. Il pénalise la communauté montagnarde. Appel à plus de respect des locaux d'hiver, rappel des conditions qui règnent alors en haute montagne et des mesures de sécurité à appliquer lors de nos sorties.

TEXTE ET PHOTOS: FRANÇOIS PERRAUDIN ET SYLVIE PIQUILLOUD

L'automne flamboyant fait recette sur les hauts. Il y a du monde les week-ends sur les chemins de randonnée, même si ceux-ci peuvent réserver de désagréables surprises au randonneur non avisé: torrents gelés, chaînes de sécurité ou ponts démontés... L'accès aux cabanes demeure néanmoins plus aisé que lorsque la neige a envahi la montagne. Il est alors bien fini le temps où les randonneurs à skis ne s'aventuraient en montagne qu'à la fin de février, une fois le manteau neigeux stabilisé. La croissance impressionnante du nombre d'adeptes du ski de randonnée et du ski-alpinisme induit une fréquentation de la montagne dès les premières neiges de novembre, sans parler des adeptes des raquettes à neige. Ce bien avant que les jours ne se prolongent au détriment des longues nuits, que les ponts sur les crevasses ne soient consolidés et que les cabanes ne soient gardiennées. Ces dernières représentent des étapes essentielles à la réalisation de courses d'envergure. Monter au Pigne-d'Arolla, une froide journée de janvier, n'est pas la même course que d'y aller au mois d'avril, lorsque les cabanes des Vignettes ou des Dix sont gardées et que l'itinéraire est régulièrement fréquenté. Arriver à la cabane du Trient par le col des Eandies depuis Champex, alors que personne, ou presque, ne fréquente la Haute Route, induit une prise de risque bien plus importante que l'accès estival à cette cabane par le télésiège de La Broya.



A l'arrière-automne, torrents et sentiers peuvent représenter de réels dangers; il convient d'être dûment et correctement équipé



Monter en cabane par une froide journée de janvier n'est pas la même course que d'y aller au mois d'avril

Le terrain en plein hiver

Même si la consistance et la stabilité du manteau neigeux dépendent des conditions atmosphériques, des vents et de l'historique de l'enneigement, on peut énoncer quelques généralités au sujet des courses entreprises au cœur de l'hiver. Les jours sont courts, il convient de prendre une marge de temps supplémentaire pour assurer l'arrivée au refuge avant la nuit. Il y a peu de chances qu'une trace soit faite, ce qui implique plusieurs exigences: la connaissance du terrain pour un choix d'itinéraire opportun, une bonne évaluation du manteau neigeux, de son historique et des mesures de sécurité à prendre, mais aussi, et surtout, une bonne condition physique. Avec le froid ambiant, de nombreuses pentes peu exposées au soleil peuvent rester instables durant de longues périodes en raison de couches faibles. Constitués de neige accumulée ou soufflée par les vents, les ponts sur les crevasses sont peu solides par ces températures; eux aussi ne subissent une métamorphose par l'alternance de chaud et de froid qu'une fois les longs jours revenus.



Nul n'ignore l'effort supplémentaire que représente le devoir de faire la trace

En plein hiver, la haute montagne est sans cesse balayée par les vents. Certaines pentes régulièrement exposées aux courants sont en glace bleue; la neige n'y adhère que plus tard dans la saison, lorsqu'elle tombe avec un certain degré d'humidité. Il convient dès lors d'être parfaitement équipé pour progresser sur un glacier exposé ou en glace vive: en plus de la nourriture, piolets, crampons, baudrier, corde et matériel de sauvetage crevasses ne sont pas pour alléger le sac à dos... Sans parler des compétences techniques nécessaires pour franchir un passage en glace vive, tel que la Serpentine qui, plus tard au printemps, ne présentera pas les mêmes difficultés.

Bien préparer sa course pour davantage de sécurité

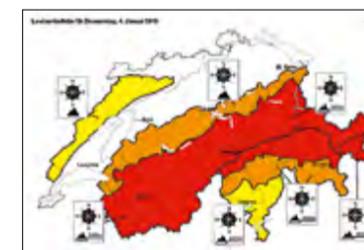
Lors d'un cours de formation continue pour chefs de course organisé par le CAS Payerne, le guide Adrian Wälchli a rappelé quelques points importants permettant d'améliorer la sécurité dans l'organisation des sorties de ski de randonnée. Voici ses recommandations.

DVA et smartphones ne font pas bon ménage

Des interférences avec d'autres appareils électroniques, voire de simples objets métalliques, peuvent empêcher un détecteur de victimes avalanche de fonctionner correctement. Il est impératif de ne pas ranger son smartphone à proximité immédiate d'un DVA.

Nouvelle notion de «danger fort-skieurs» dans le bulletin d'avalanches

Depuis l'hiver dernier, le SLF a diminué l'étendue du degré de danger «Marqué» (3) au profit du degré «fort» (4) par l'introduction de la notion de «danger fort-skieurs», selon l'énoncé suivant: «Les amateurs de sports d'hiver en dehors des pistes ouvertes s'exposent à un danger élevé, car de très nombreuses petites et moyennes avalanches, sans que les voies de communication soient spécialement touchées.» En plus des fortes chutes de neige recensées durant l'hiver 2017-2018, la fréquence de danger 4, plus élevée que d'habitude, est aussi due à cette adaptation de l'échelle de danger d'avalanches.



Carte d'avalanches, degré 4

Une préparation de course minutieuse grâce aux outils numériques

Sans négliger l'importance de l'expérience dans l'évaluation des risques et des compétences des personnes qu'un chef de course emmène en montagne, une préparation de course irréprochable nécessite l'élaboration de documents, tels qu'une feuille de préparation. Les outils numériques sont devenus des auxiliaires appréciables. L'application «White Risk», notamment, permet de réaliser toutes les étapes de préparation d'une course, jusqu'à la liste des participants. Lors de son déroulement, une carte des déclivités avec une résolution de 10 mètres (1 carré) peut être très utile pour estimer précisément l'inclinaison d'une pente; on peut l'afficher hors réseau sur l'écran de son smartphone.

Comment aborder un passage délicat?

Repérer la personne la plus faible dans le groupe et analyser les risques en cas de chute font partie des réflexions du chef de course. Anticiper les mesures de précaution permet d'aborder le passage plus sereinement, comme, par exemple, faire mettre les couteaux à tous suffisamment tôt, au plat; créer des binômes: une personne plus expérimentée veille sur une personne plus faible; préparer le piolet en main et ranger un bâton de ski sur le sac; le chef de course précède le groupe pour améliorer la trace en la creusant, s'il le faut, avec ses chaussures, son piolet, voire la pelle à neige. Et, si un participant est vraiment craintif, il reste la possibilité de monter la pente à pied et d'assurer la personne avec une corde qu'on aura pris soin d'emporter au fond de son sac.

De la résistance d'un ancrage en terrain neigeux

Assurer une personne sans ancrage, à l'épaule, et espérer retenir une chute est totalement illusoire. Il est possible d'aménager des ancrages provisoires suffisants pour assurer un passage délicat avec le piolet ou les skis, mais pas assez solides cependant pour retenir un gros choc, ou réaliser un mouflage.

Identifier cabanes et refuges accessibles en cas d'urgence

En cas de retraite par mauvais temps ou autre situation d'urgence, avoir identifié les cabanes et les locaux de sécurité à proximité ou dans le rayon de son itinéraire. Se renseigner sur l'accès et l'aménagement des locaux d'urgence et des cabanes et des refuges.



Photo de Sylvie Piquilloud: ancrage provisoire sur piolet, comme expliqué dans le guide technique du CAS «Sports de montagne d'hiver»

La cabane en l'absence de son gardien

Une fois le refuge atteint commence un travail que le gardien, d'habitude, effectue pour vous: l'accès au dortoir d'hiver peut être précédé d'une bonne séance de pelletage pour dégager l'entrée de la neige accumulée par les vents. Il fait froid dans une cabane, l'hiver! Il n'est pas rare que, avant de pouvoir faire du feu, il faille débiter à la scie et à la hache le bois laissé par les gardiens: «le bois chauffe deux fois» assurent-ils non sans plaisanterie. Il faut aussi savoir allumer un feu dans le bon compartiment du



Il est utile de savoir qu'un feu s'allume dans le foyer, pas dans le four adjacent ... et que ce dernier n'est pas une poubelle

fourneau: les allume-feux et les allumettes emportés dans le sac comptent alors plus que les spaghettis. Point d'eau courante en hiver: il faut tout d'abord faire fondre de la neige, voire la glace des précédents qui ont négligemment laissé de l'eau dans les casseroles. Il n'est donc pas rare de n'avoir accès à un bon thé chaud que

lorsque la nuit s'est bien installée. Pas de vivres disponibles si ce ne sont, peut-être, quelques denrées de secours... réservées aux cas d'urgence. Inutile donc d'essayer de forcer les portes ou les placards fermés à clé.

Les couvertures sont froides et il n'y a peut-être pas d'éclairage. Avant de partir en course le lendemain matin, il s'agit de faire la

vaisselle, de ranger et de nettoyer les locaux qu'on devrait avoir à cœur d'abandonner dans le même état qu'on aime à les trouver. Sans oublier de bien fermer portes et fenêtres! Autant de réalités qui éloignent les refuges non gardés des locaux chaleureux qu'on peut trouver en présence des gardiens.



Le seul fait de ne pas fermer une porte correctement peut avoir de graves conséquences!

Responsabilités des Alpinistes

Il convient toutefois de rappeler ces règles éthiques, au vu des comportements de nombreux adeptes, qui privilégient l'individualisme à la solidarité montagnarde et manquent de respect pour les équipements en place. Rappelons ici que ces règles sont synonymes de sécurité pour tous. «Il faut que les utilisateurs prennent conscience que ces locaux d'hiver équipés sont en sursis, insiste Olivier Genet, gardien de la cabane du Trient, confronté à des déprédations et à des abus de consommation de bois de chauffage. Si cela continue, ils ne trouveront plus que le strict nécessaire et de simples tables en inox, comme dans les cabanes des pays voisins.» Tout n'est donc pas aussi évident pour les sections responsables de leurs cabanes.

Le comportement de certains pénalise la majorité

A l'arrière-automne principalement, certains randonneurs ou des montagnards attendent que les gardiens aient quitté la cabane pour y séjourner plusieurs jours sans frais et se chauffer généreusement... lorsqu'ils ne tentent pas de forcer la crousille et de vider le maigre contenu. Ils repartent le cœur joyeux, en abandonnant leurs déchets dans un coin et sans, bien entendu, s'inscrire dans le livre de la cabane. Au détriment de leur propre sécurité en cas d'accident. Les livres des cabanes sont d'importantes sources de renseignements pour les sauveteurs à la recherche de disparus. Les indications et les tarifs sont clairement affichés et des bulletins de versement permettent d'éviter de laisser de l'argent sur place. «Entre septembre 2017 et mars 2018, je n'ai trouvé que 60 euros dans la crousille pour deux stères de bois consommés, constate avec dépit Olivier Genet. Les gens doivent réaliser qu'il y a un service et des coûts derrière ce bois et ces facilités.»

Responsable de la Commission des cabanes au sein de la section des Diablerets, Eik Frenzel renchérit: «Chaises brûlées, caisses ou armoires de la cuisine enfoncées pour voler de l'argent ou une bouteille de vin: face à certains cas de vandalisme, nous avons déjà pensé à ne plus équiper ces espaces. Tout cela ne donne pas forcément envie de maintenir des locaux d'hiver. Un local d'urgence pourrait simplement être le sas d'entrée.»



Il fait froid dans les cabanes en hiver!

La suppression de tout local d'hiver représente une péjoration importante de la sécurité de la montagne à une saison rigoureuse où un toit peut signifier la survie. Le comité central du CAS en est conscient lorsqu'il précise au point 6.6.2 de son règlement des cabanes: «Toutes les cabanes disposent d'un local d'urgence accessible tout au long de l'année. La section définit le genre et l'aménagement du local d'urgence. Il est possible de renoncer à une infrastructure de séjour. La section assure une information transparente et complète aux visiteurs.» Nombreuses sont les sections à puiser dans leur budget pour assumer un service digne de la tradition montagnarde. Mais il incombe à chaque utilisateur de s'informer de l'infrastructure existante sur le site internet de la cabane qu'il entend rallier. Bonne course dans la solitude des montagnes hivernales... en connaissance de cause!



Photo www.refuges.info: Local d'hiver de la cabane du Trient. «Les gens doivent réaliser qu'il y a un service et des coûts derrière ce bois et ces facilités.» Olivier Genet, gardien

Réfectoire ou dortoir d'hiver?

L'équipement des locaux d'hiver varie fortement d'un refuge à l'autre. Le terme de «bivouac» peut signifier qu'il n'y a aucun matériel de cuisine ni réchaud, par exemple au bivouac de Mittelaletsch ou d'Amiante, alors que d'autres igloos ou refuges sont même équipés de gaz et de bois, tel celui des Bouquetins. Même si on vous dit que tout se trouve dans le réfectoire d'hiver d'une cabane, il n'est pas exceptionnel que la réserve de bois ait déjà été entièrement consommée à l'arrière-automne, surtout si l'hiver a mis beaucoup de temps à venir. Mieux vaut donc prévenir... plutôt que de manger froid et de devoir renoncer à toute boisson.



Constatant que le mobilier comportait de dangereuses traces de brûlure, donc d'incendie, plusieurs sections renoncent à laisser toute possibilité de cuisiner dans leurs locaux d'hiver: ni réchaud ni casseroles, pas de bois, un ou deux matelas et deux couvertures d'urgence à côté du téléphone de secours



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

www.pchl.ch



Pour une bonne protection contre le froid et les frimas hivernaux

Cet hiver, dévalez les pistes avec style et le confort des nouveaux sous-vêtements Odlo, Icebreaker, Ortovox et Devold. La montagne est à vous si vous portez ces sous-vêtements techniques, vous procurant une excellente isolation thermique, tout en transférant l'humidité loin de votre peau, dans le but de vous protéger efficacement du froid.

Le secret pour rester au chaud, en montagne, est sans aucun doute le système des couches, appelé aussi technique de «l'oignon». Que vous pratiquiez le ski de randonnée, le snowboard mais aussi le trail ou le ski de piste, il est primordial d'adapter les couches pour optimiser confort et performances, en toutes saisons.

Les conditions météorologiques en montagne variant très rapidement, quelle que soit la saison, il convient d'anticiper le système des couches, lorsque vous partez en altitude.

En adaptant rapidement le nombre de couches aux conditions rencontrées, vous gardez le corps à la température qui vous convient. N'hésitez pas à en enlever et à en remettre dès que votre confort le réclame. Ainsi, en optimisant le nombre de vêtements sur vous et dans votre sac à dos, vous pratiquerez vos activités outdoor en évitant sensation de froid et transpiration excessive.



Odlo Performance Blackcomb Warm Women Long Sleeve and Pants

Cet hiver, dévalez les pistes avec style, dans le confort du nouveau haut à manches longues et col rond pour femme Performance Blackcomb SUW d'Odlo. La montagne est à vous, lorsque vous portez ce sous-vêtement technique, qui vous procure une excellente isolation thermique et transfère l'humidité loin de votre peau, afin de vous protéger efficacement du froid. Son traitement Effect by Odlo vous garantit un contrôle thermique optimal et évite l'apparition de mauvaises odeurs, pour préserver votre confort tout au long de la journée. Sa construction par «body mapping» sans couture vous laisse une liberté illimitée de mouvement, pour des journées sans contrainte.

64% polyester, 31% polyamide, 5% Elasthane TM



Devold Signature Vams Women Haut/Bas

Rencontre entre design traditionnel norvégien et fonctionnalité maximale. Le Signature Vams LS est un T-shirt léger, doux et chaud pour femme, réalisé en tricot jacquard 100% laine mérinos Easy Care. Cette matière respirante évacue l'humidité et possède des propriétés anti-odeurs naturelles. Grâce à sa coupe proche du corps, le T-shirt est idéal comme sous-couche chaude. Il est destiné à de nombreuses activités par temps froid, telles que le ski, les raquettes, la haute montagne, la luge ou la randonnée. Doté d'un look moderne, il peut également être porté au quotidien.

100% laine mérinos



Ortovox Ultra 145 Men Long Sleeve and Pants

Les vêtements de la ligne Merino Ultra 145 sont réalisés avec une fibre Nuyarn, plus légère, plus solide et aussi plus chaude que la laine mérinos classique. Les 145 Ultra Short Pants M sont un sous-vêtement confortable idéal pour les raquettes, le ski et l'alpinisme. Le Nuyarn sèche 5 fois plus vite, est 35% plus élastique, 16% plus solide et 39% plus volumineux, tout en étant plus léger. La proportion élevée de 85% de laine mérinos neutralise les odeurs.

*Nuyarn = une fibre mérinos avec noyau en nylon

85% laine mérinos, 15% Elasthane TM

Icebreaker One Sheep Suit 200 Zone Men

Idéal pour les journées dans la poudreuse, les randonnées sac au dos en automne ou au printemps, les randonnées dans le froid ou les séjours raquettes, le 200 Zone One Sheep Suit, nouvelle version, c'est l'assurance d'un confort global dès qu'il fait froid, à tout moment de l'année. Notre construction BodyfitZONE™ associe de la laine mérinos légère, résistante aux odeurs et extensible à des panneaux en maille mérinos stratégiquement positionnés pour faciliter la régulation thermique lors des efforts fractionnés, tandis que la capuche ajustée et le grand zip à l'avant aident à faire les petits ajustements nécessaires. Pour le Zone One Sheep Suit, nous avons utilisé une conception à goussets, des manches raglan et des coutures plates pour offrir des mouvements sans restriction ni irritation, que vous soyez en plein effort vers le sommet ou en train de slalomer entre les arbres à la descente. Nous avons pensé à tout: le double curseur de la braguette avant et le rabat arrière permettent de répondre facilement à l'appel de la nature lorsque vous êtes loin de la civilisation.



Tissu principal: 96% laine, 4% LYCRA®. Maille: 98% laine, 1% LYCRA®, 1% nylon



Icebreaker Oasis Glove Liner

Quand il fait très froid, les sous-gants Oasis Glove Liner, en laine mérinos légère (200 grammes), offrent une couche supplémentaire de protection thermique sous vos gants. Ils sont aussi de parfaits gants légers pour courir dans l'intersaison. Leur fabrication en mérinos permet une régulation de la température pour rester au chaud, tout au long de votre escapade. C'est le sous-gant indispensable à avoir dans son sac.

Ortovox Tour Glove M

Le nouveau Tour Glove pour homme est votre gant favori, car il a été spécialement conçu pour les randonnées à skis exigeantes et les longues ascensions.

Les fibres mérinos, agréablement douces à l'intérieur, apportent une chaleur supplémentaire, alors que l'enveloppe extérieure protège du vent et des pluies légères. Ce gant softshell reste très respirant et sèche rapidement. Des inserts en peau de chèvre avec renfort perforé au niveau de la paume de la main garantissent une bonne préhension et la résistance nécessaire pour une utilisation intensive. La zone du pouce «Soft Thumb» particulièrement élastique garantit une liberté de mouvement maximale pour garder tout sous contrôle, quelle que soit la température.



Mammut Meron Thermo 2in1 Glove



Un condensé de technique. Le Meron 2in1 Glove très chaud, robuste et tactile est un gant particulièrement polyvalent. Le gant avec membrane GORE-TEX® NG imperméable maintient durablement les mains au sec et à l'abri du vent, tandis que sa respirabilité élevée prévient la transpiration. De son côté, le sous-gant intégré dispense une chaleur douillette grâce à son isolation PrimaLoft® Silver haut de gamme, insensible à l'humidité. Vous en voulez plus? Les renforts en peau de chevreau au niveau de la paume et du pouce permettent d'avoir les bâtons ou les piolets bien en main ou d'assurer de bonnes prises sur les rochers. Le concept 2in1: le gant et le sous-gant sont utilisables individuellement. En version gant et sous-gant, gant seul ou sous-gant seul: chacun peut porter notre modèle 2in1 de la manière qui lui sied.

Pour vous protéger contre le froid cet hiver, vous avez du choix. C'est maintenant à vous de choisir pour rester au chaud



Versant N du Grand-Muveran avec la vire du Régent-Bernard

COL DES CHAMOIS SUD (2660 m) – Région Bex – Gryon – Vaud

TEXTE ET PHOTOS: GEORGES SANGA

Le plateau d'Anzeindaz dans le canton de Vaud, sur le territoire de la commune de Bex, est inséré entre le massif des Diablerets, au nord, et la chaîne de montagnes du Muveran, au sud. Une large ouverture, le Pas de Cheville (2038 m), permet un passage aisé sur le vallon de Derborence en Valais. Plus vaste alpage vaudois, il est très verdoyant en été. D'ailleurs, le bétail ne s'y trompe pas à la belle saison de l'estivage. Anzeinde, nom cartographique du lieu, est la seule concentration de constructions (étables, refuges-restaurants ouverts en été seulement).

Ce vaste périmètre fait partie, depuis de nombreuses années, du district franc fédéral du Grand Muveran / Haut de Cry / Derborence. S'y appliquent des règles d'usage, en particulier des parcours définis sur Carte nationale et les topos-guides du CAS. www.map.geo.admin.ch, choisir cartes «Sport de neige».



Que reste-t-il du glacier de Paneirosse?



Col des Chamois et la dernière section plus raide



Vallon menant aux Plans-sur-Bex et la plaine du Rhône



La cabane Barraud, seul point d'appui en hiver



En hiver, tout est plus calme. Il est possible seulement de passer la nuit ou un plus long séjour à la cabane Barraud du CAS, section Les Diablerets: préposé Louis Georgy, barraud@cas-diaablerets.ch. Sur cette vaste étendue, divers itinéraires sur les sommets environnants permettent d'atteindre de beaux points de vue. En particulier le col des Chamois Sud, avec une vue impressionnante sur le versant N du Grand Muveran et le vallon de l'Avançon. Quelques mises en train: Tour d'Anzeinde. Haute-Corde et d'autres plus longues et plus sérieuses: col du Brotset avec descente sur Derborence, retour par le Pas de Cheville. Descente aux Plans-sur-Bex par La Varre. Certains des itinéraires doivent bénéficier de bonnes conditions avalanches, plutôt praticables au printemps.

Bibliographies et internet:

- Ski de randonnée Alpes fribourgeoises et vaudoises, Editions CAS – R. Schnegg et D. Anker
- Ski de randonnée Ouest-Suisse, Editions Olizane – F. Labande et G. Sanga
- <https://sac-cas.ch/fr/>

774a Col des Chamois Sud

PD+ 5 h 1/2 – 3 h d'Anzeindaz 1450 m

272 S Saint-Maurice 1285 Les Diablerets
CFF Bex; BVB Barboleuse

De la halte de Barboleuse, partir par la route d'accès au domaine skiable des Chaux. Après deux kilomètres et demi (P. 1273), prendre la route menant à Solalex (1469 m) en coupant un virage en épingle à cheveux après le pont à 1346 mètres. Continuer sur le tracé de la route d'alpage et, dès P. 1536, sur le chemin de la rive droite (N) de l'Avançon jusqu'à Anzeindaz (1876 m). En se dirigeant au sud, passer devant le refuge Giacomini, puis laisser, à main droite, la cabane Barraud. Poursuivre en direction du col des Essets (2029 m) et gagner le vallon de Paneirosse. Gravier le vallonement dessous la paroi de l'Ecuelle pour atteindre une dépression, puis, par une traversée en oblique sur la gauche, le glacier de Paneirosse. Poursuivre toujours en oblique dans une pente toujours plus raide (35 degrés sur 80 m) pour arriver en quelques conversions au col Sud des Chamois.

Descente: Par le même itinéraire.



L'alternative de choix



Le paradis, c'est là-haut

Au ski avec les transports publics

En Suisse, la part des transports aux besoins totaux en énergie avoisine 30%. Dans cette part, les transports privés liés aux loisirs, et notamment aux trajets ville-montagne, occupent une place importante, avec toutes les nuisances qui accompagnent fatalement la consommation d'énergie (pollution, bruit, consommation d'espace et contribution au réchauffement climatique). Dans ces conditions, comment peut-on prétendre vouloir profiter d'espaces vierges et non pollués et ne pas se préoccuper des nuisances engendrées par l'utilisation de la voiture pour s'y rendre, sachant que, à trajet égal, celles occasionnées par les TP ne représentent qu'une fraction de celles dues à l'usage de la voiture?

Nous avons la chance, en Suisse, de pouvoir compter sur un réseau TP dense et desservant la plupart des vallées. Ce réseau offre des possibilités intéressantes de traversées que nous envient les «peau-de-phaqueurs» des pays voisins, où les traversées deviennent vite compliquées. A nous d'utiliser ce réseau!

Il y a, bien sûr, quelques contraintes: d'abord, la pointe de stress au départ. Tout paqueter, rien oublier, être à l'heure. Contraintes aussi au niveau équipement: voyager léger, éliminer tout ce qui n'est pas strictement indispensable, choisir un habillement pas trop voyant. Dans le train, il n'est pas très agréable d'avoir l'air d'un clown multicolore. Bien compacter le sac avec, si possible, les chaussures de ski dedans. Celles-ci sont des corps creux qui peuvent contenir pas mal de choses, en les protégeant: lunettes, frontale, crème solaire, etc. Et il est plus agréable de voyager en baskets qu'avec de grosses socques bien trop chaudes. Enfin, surtout si vous êtes seul, bien choisir votre «matériel de lecture». Certes, il faut compter sur des temps d'attente en fin de course. Pour les accros du chronomètre, c'est mal. Pour tous les autres, passer quelque temps au bistrot, sans se stresser, fait partie de la sortie. Dans ce sens, le repérage des bons bistrotis confortables est essentiel pour la réussite de l'escapade. Et, en plus, vous apportez une modeste contribution à la vie locale. Ainsi, vous n'êtes

pas pressé de rentrer avant les traditionnels bouchons routiers. Puis, le train vous emmènera et vous offrira une vue imprenable sur la chaînette des petites lumières rouges arrêtées sur l'autoroute.

Alors que, avec la voiture, on enfourne tout et on part, quitte à trier après. Quasi pas de stress initial, mais gare à la suite. Ficelé dans un espace restreint, les yeux rivés sur la voiture qui précède, dans l'angoisse du bouchon qu'annonce la queue qui se forme. Au retour, pire encore: arriver avant les bouchons, rouler à grande vitesse en colonne ou, passée l'heure fatidique, rouler au pas sur des kilomètres. Tout le plaisir d'une belle course est gâché à ces moments-là.

Pour affronter les contraintes liées aux TP, on peut prendre l'affaire comme un jeu: envisager les choses autrement. Et ce jeu offre ses récompenses: une fois installé bien au chaud, avec le paysage (lacustre) qui défile sous les yeux, le stress initial disparaît et se transforme en plaisir. Dans ce sens, le train est bien plus qu'un moyen de transport: salon où l'on cause, salon de lecture sur roues. Au point de regretter parfois que les trajets soient trop courts. Ensuite, une fois le sommet atteint, vous avez encore le choix du point d'arrivée, en fonction des conditions et de vos envies. Au retour et en prime, vous aurez la satisfaction de limiter l'impact de votre escapade sur l'environnement.

Sur le site de la section, rubrique «Environnement», vous trouverez des suggestions d'itinéraires de ski de fond et de ski de rando praticables à partir de destinations accessibles en TP en deux heures au plus.

La section souhaite encourager les courses en TP et espère que de nombreux membres, cheffes et chefs de courses se rallieront à cette démarche!

Alexis Bailly,
Commission environnement



Pierre Aubert, un facilitateur qui remet l'humain au centre

Prévôt d'hiver, le sportif enseignant a trouvé, dans les rivières comme dans les montagnes, un terrain d'exploration inépuisable qu'il partage depuis toujours avec ses proches.

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

Pierre Aubert connaît les plus belles toilettes du monde. Celles où l'on ne ferme jamais la porte, afin d'admirer la vue, seul au monde, sur le glacier du Trient. Elles appartiennent au refuge des Petoudes, perché à 2169 mètres d'altitude: «Un endroit magique d'où l'on revient différent, une fois qu'on y est monté», explique l'intendant de cette cabane non gardiennée, propriété de la section des Diablerets ouverte uniquement l'été. Quand cet amoureux de la nature de 56 ans, à la voix posée, se plonge dans ses souvenirs, une anecdote en appelle une autre, dessinant petit à petit les traits d'un passionné discret qui a réussi à conjuguer naturellement convictions personnelles, comme le développement durable, l'enseignement et la montagne, avec toujours la famille au centre de ses choix. L'aventure à deux démarre un soir au coin du feu lors d'un camping sauvage le long d'une rivière. Catherine, sa future épouse, fait partie de son club de kayak. La bande d'amis recherche chaque week-end les rapides des gorges de l'Arèche aux Préalpes vaudoises. «J'y ai trouvé des gens vrais», souligne-t-il, marqué par ces années d'amitié et de sport où la découverte de l'élément eau – «Qu'on ne peut pas toujours maîtriser.» – l'a tout naturellement amené à la montagne. «Avec le recul, le passage de l'un à l'autre était une évidence.» Même avec leurs trois enfants – Jenny, Yolán et Tim – encore petits, Pierre et Catherine ne renoncent pas au plaisir de la peau de phoque. «On les mettait dans le sac à dos ou sur le bob et on redescendait tous à skis.

Formé comme ingénieur électricien à Yverdon, le Lausannois décide, à 28 ans, de quitter l'entreprise de fabrication de matériels informatiques pour laquelle il travaille, le jour où son patron lui dit de jeter chacune des pièces tout juste construites. «C'est là que je me suis dit que je ne voulais pas investir dans l'obsolescence programmée, mais plutôt dans l'humain.»

Il quitte l'industrie pour l'Ecole des métiers où, vingt-huit ans plus tard, il enseigne encore. Un de ses collègues et amis, André Demartin, membre du Club Alpin, l'incite à s'inscrire. Il suit son conseil, rejoint la section en 1995 et reprend, quelques années plus tard, le poste de prévôt d'hiver, soit le responsable logistique des courses, occupé jusque-là par son ami. L'élément neige et tout ce qu'elle recèle de beauté comme de complexité le passionne. Après la perte de son beau-frère dans une avalanche, l'envie d'approfondir encore un peu plus ses connaissances sur la gestion du danger le pousse à se former, puis à partager ce qu'il a appris. Que ce soit des cours d'initiation au ski de randonnée ou à l'itinérance, l'éducation à l'environnement ou à l'électronique, Pierre Aubert se voit en «facilitateur pour que chacun puisse apprendre par lui-même». «Dire que je transmets un savoir est prétentieux, je n'aime pas cette expression.»



La traversée de l'Arc alpin avec une surprise à la clé

Cette joie profonde d'être dans la nature, de se mesurer à la roche ou de gravir des sommets, Pierre l'a transmise à ses enfants. Pendant plusieurs années, il anime comme moniteur avec Yolán des camps d'escalade destinés aux jeunes de la section. Père et fils se retrouvent régulièrement pour des virées en VTT. En 2015, lorsque Pierre Aubert boucle la dernière étape de la traversée de l'Arc alpin sur sa petite reine, un projet commencé avant la naissance de son dernier enfant, c'est aussi en famille. «Mes deux fils ont pédalé avec moi les derniers kilomètres entre les Dolomites et Ljubljana. A l'arrivée, ma femme, ma fille et mon petit-fils nous ont fait la surprise de nous accueillir. C'était la plus belle des manières de terminer cette aventure», dit-il, les yeux brillants.

Les nouveaux projets nourrissent déjà les années à venir, puisque, depuis juin 2017, Pierre Aubert a reçu son diplôme d'accompagnateur en montagne. Il a déjà proposé des rando-littéraires avec la complicité de sa fille et travaillé sur des itinéraires à caractère durable. On ne doute pas qu'il assurera la relève avec Maylan, 4 ans, la troisième génération de la famille.



Murmures de brume (2018)



«Je peins depuis mon enfance, mais c'est en partant à NYC en tant que jeune fille au pair, loin de ma culture, de ma langue, que la peinture deviendra vitale pour moi. Je trouverai une merveilleuse échappatoire et un moyen de communication. Pendant des années, l'abstraction m'apportera satisfaction et j'apprendrai à jouer avec les couleurs. En juin 2015, je suis la formation de cheffe de course du CAS et, là, les sensations seront tellement fortes que ma peinture va en être bouleversée et que je vais être «obligée» de peindre des montagnes, sujet intarissable et fascinant, qui me passionne et habite tout mon être, depuis lors.»
Les toiles sont visibles au local du CAS Diablerets, tous les vendredis soir, de 19 h 30 à 21 h 30, du 21 novembre 2018 au 28 février 2019.

Véronique Marmet



Plénitude (2017)



La fiancée de la pluie (2017)



Northern light (2016)



Le crépuscule des dieux (2018)



Breaking-through (2015)



Winter's symphony (2018)



Flying mountains (2017)



Tranquility (2015)



Bursting fall (2017)

Haute montagne – Approche mentale pour une meilleure sécurité

La pratique du sport en haute montagne est associée à une expérience de plaisir, d'épanouissement et de liberté gratifiante, raison pour laquelle elle est devenue de plus en plus populaire auprès d'un large éventail de personnes issues de tous les milieux. Avec l'arrivée de l'hiver et la reprise des sports de neige, il semble opportun de se pencher sur l'importance d'une préparation minutieuse de la saison de montagne. En effet, force est de constater, chiffres du Club Alpin Suisse à l'appui, que les sports de neige – randonnée à skis ou en raquettes, free-ride devant tous – enregistrent le plus grand nombre d'accidents (hélas aussi mortels) et que le nombre d'appels de détresse, pour la saison 2018, a augmenté de 20% en comparaison à l'année précédente. Au-delà de l'effet statistique lié à un enneigement plus important et à la hausse du nombre de randonneurs enregistrée la saison passée, les études mettent en exergue l'importance du facteur humain dans la prévalence de ces incidents. En lisant cet article, le lecteur saura identifier les principaux facteurs psychologiques qui sont associés à la prise de risque dans les sports de haute montagne, et comment il peut apprendre à les gérer.

Avant tout, il convient de rappeler que la **recherche de sensations fortes** – que ce soit dans le sens du vertige (glisse, vitesse) ou dans le sens de l'endurance (la défoncé) – est une des motivations majeures chez les pratiquants des sports de montagne. Or, cette tendance est la plus marquée pour les pratiquants de sexe masculin que chez les filles et dans la tranche d'âge entre 15 et 24 ans, qui enregistre une tendance à la prise de risque chez 69% des interrogés. Au travers de ces expériences, les pratiquants auraient besoin de se connaître (l'expérience de soi), de se démarquer des autres (la reconnaissance) ou encore simplement d'avoir accès à des émotions (le frisson en particulier) autrement bannies de notre vie occidentale.

Deuxièmement, les études montrent que, dans plusieurs cas, c'est la **maîtrise du risque et le sentiment de confiance qu'il en ressort**, laquelle qui constitue un facteur d'attraction à ce genre de sport. En se confrontant au risque, le pratiquant aura l'impression de mieux contrôler la source de ses peurs (le milieu de la montagne), pouvant mener à une escalade des risques, afin de renouveler l'expérience de la maîtrise.

En troisième lieu, les accidents surviennent dans des conditions et des circonstances qui ne sont pas favorables à des prises de décision lucides et raisonnées. L'**optimisme** concernant la météo et les conditions d'enneigement, un «biais» souvent alimenté par des impératifs d'organisation et de manque de temps, peut amener facilement à une distorsion de la perception du danger. Parfois la **familiarité** des pentes fréquentées entraîne un manque de vigilance ou encore la **sur-confiance dans le guide** ou l'**effet mouton** qui peuvent masquer les sensations que les individus ont d'eux-mêmes, de la situation sur le terrain et de leurs capacités propres à y faire face.

En connaissant mieux ces composantes du facteur humain, le pratiquant peut développer une capacité plus grande à faire le point avec lui-même dans les situations délicates, comme le départ lors d'une sortie ou des moments de fatigue ou encore des changements des conditions de la neige pendant la journée. Dans ces phases, des questionnements, tels que «Est-ce que je veux y aller parce que je m'y sens forcé ou parce que mon ventre me dit que j'en ai envie?» ou encore «Ai-je peur de cette pente et cette peur me bloque-t-elle ou me fait-elle me précipiter?» permettent au pratiquant de se situer, de prendre du recul et de, ensuite, répondre avec discernement. Autrement dit, ne pas être influencé par une envie de compenser à quelque chose, mais choisir d'agir libre de tout conditionnement interne ou externe.

Il convient enfin de rappeler que, dans ce cadre des sports de montagne, l'apport de la préparation psychologique est fondamental. Des outils de gestion du stress, de clarification des objectifs, de focalisation de l'attention, de planification de l'effort ou encore d'intelligence émotionnelle – que ce soit concernant ses propres émotions, que dans l'expression de ses émotions à autrui – sont autant de ressources qui aideront tout pratiquant à gérer avec doigté les moments clés et accroître son plaisir et sa sécurité dans la pratique de sa passion. Et apprendre avec patience, bienveillance et fermeté l'art de respirer et d'analyser la situation avant de s'élancer.



Mattia Piffaretti, PhD
Psychologue spécialiste en psychologie du sport FSP
Lecteur en psychologie du sport Université de Fribourg
AC&T Sport Consulting
C/O VidySport

Publicité

EXPÉRIENCE
COMPÉTENCE
PERFORMANCE

vidysport
médecine du sport

swiss olympic APPROVED

en collaboration avec
Clinique de La Source Lausanne

LA VIE DU CLUB



En route pour 2019!

Infos

- Prochains événements et infos 20
- Nouveaux membres 21
- Jubilaires 22
- Sous-sections 23

Les rapports de courses

- La poutze à Borbuintze 24
- Sortie CAS contemporains de 1948 25
- Col du Grand Saint-Bernard – en circuit 26
- Wiwannihorn – Steinnadler 28
- Güggisgrat, Gemmenalphorn, Sigriswiler Rothorn – en circuit 30
- Course de clôture de CAS Payerne – périple à la Hohganthütte 32

AGENDA JANVIER – MARS 2019

Vendredi 11 janvier dès 18h30

Apéro d'ouverture de la saison hivernale → voir ci-contre

Mercredi 13 février – 19h30

Soirée des jubilaires (invitation suivra)

Mercredi 27 février – 20h00

Assemblée générale des photographes ↓ voir ci-dessous

Mercredi 13 mars – 19h30

Soirée réception des nouveaux membres



Assemblée générale du Groupe de photographes 2019

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

**mercredi 27 février 2019, à 20 h, dans
la grande salle, rue Beau-Séjour 24, à Lausanne**

Ordre du jour

1. Souhaits de bienvenue et ouverture de l'assemblée
2. Approbation du procès-verbal de la dernière AG, rapport 2018 du président
3. Rapport de la trésorière et des vérificateurs des comptes
4. Budget et cotisations annuelles
5. Renouvellement des membres du comité et des vérificateurs de comptes
6. Activités du groupe en 2018
7. Programme d'activité 2019
8. Propositions individuelles et divers

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

A bientôt, en souhaitant vous voir nombreuses et nombreux!

Le président du groupe,
Robert Pictet

Tu as des projets de « montagne » ?
Retrouves tes copains, viens en rencontrer d'autres et réseauter lors du fantastique apéro offert par le CAS-Diablerets pour le lancement des activités hivernales!



Chantal Bel a rejoint le secrétariat de la section le 1^{er} décembre, en remplacement de Marlène qui quittera ses fonctions le 31 janvier 2019.

Originaire de Payerne, et habitant au cœur du Gros-de-Vaud, Chantal fait état d'une longue expérience dans les domaines du secrétariat et de la comptabilité.

Mère de deux garçons, Chantal habite avec sa famille à Saint-Barthélemy et se passionne pour les promenades en montagne, le ski et le nordic walking. Quand le temps s'y prête, elle aime sortir son vélo et parcourir la campagne vaudoise.

Elle se réjouit de faire la connaissance de la grande communauté de la section des Diablerets et de collaborer avec l'ensemble de ses membres et de ses bénévoles.

Nous souhaitons une cordiale bienvenue à Chantal et lui adressons nos vœux de plein succès dans ses fonctions.

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

| | | | |
|----|---------------|------------|-----------------------|
| F | Amendola | Kilian | Lausanne |
| J | Barollo | Gina Maria | Yvonand |
| I | Beck | Matthieu | Rivaz |
| I | Bellier | Fanny | Lausanne |
| I | Bellier | Fanny | Lausanne |
| J | Bigoni | Roméo | Puidoux |
| I | Blanc | Didier | Morges |
| I | Bossuat Pahud | Delphine | Le Mont-sur-Lausanne |
| F | Buchs | Cathy | Yverdon-les-Bains |
| I | Bugnon | Jeremy | Lausanne |
| I | Chassot | Vanessa | Poliez-Pittet |
| I | Chisholm | Edward | Lausanne |
| I | Christe | Lison | Lausanne |
| F | Clery | Brenda | Lutry |
| I | Clio | Micheline | Cheseaux-sur-Lausanne |
| J | Closet | Ulysse | Chavannes-près-Renens |
| J | Cuénaud | Nathalie | La Sarraz |
| J | Dal | Jor Fergus | Ecublens |
| I | Dassonville | Léa | Lausanne |
| I | Dedelley | Michelle | Lausanne |
| I | Genre | Adrien | Lausanne |
| I | Gil | Manuel | Lausanne |
| I | Golay | Thierry | Le Mont-sur-Lausanne |
| J | Gozel | Karim | Arnex-sur-Orbe |
| I | Gozel | Samuel | Lausanne |
| I | Guidi | Sébastien | Lausanne |
| J | Hochuli | Emmanuelle | Romanel-sur-Lausanne |
| I | Hofstetter | Roland | Le Mont-sur-Lausanne |
| I | Hönger | Laurie | Echallens |
| I | Jaccard | Jérémy | Chavannes-près-Renens |
| I | Jannet | Charles | Pully |
| I | Jose | Ange-Mina | Lausanne |
| I | Kovacikova | Jana | Lausanne |
| J | Krayenbühl | Raphaëlle | Lausanne |
| I | Lefeuvre | Lucie | Lausanne |
| I | Legrand | Olivier | Lutry |
| F | Lerfald | Julie | Lausanne |
| I | Logoz | François | Pully |
| I | Low | Maria | Lausanne |
| I | Marino | Luisa | Lausanne |
| I | Martin | Vincent | Bioley-Orjulaz |
| F | Martin | Joëlle | Lausanne |
| F | Martin | Jehan | Lausanne |
| I | Mathey | Frédéric | Romainmôtier |
| I | McIntyre | Andrew | Renens |
| I | Muller | Morgane | Chavannes-près-Renens |
| F | Niebhagen | Manuel | Nyon |
| F | Nosari | Laurent | Lutry |
| EF | Nosari Clery | Oisín | Lutry |
| EF | Nosari Clery | Cadhla | Lutry |
| I | Novikova | Olga | Coppet |
| I | Oberson | Loïc | Saint-Prex |
| I | Perreault | Cathy | Lausanne |
| I | Philippe | Lovy | Pully |

| | | | |
|----|--------------|--------------|-----------------------|
| J | Pilet | Romain | Orbe |
| I | Püspöki | Zsuzsanna | Lausanne |
| I | Ravier | Stéphane | Cernier |
| I | Reis Nunes | Raphaël | Martigny |
| I | Rimet | Quentin | Lausanne |
| I | Romano | Alessandro | Lausanne |
| I | Rosinskaya | Elena | Lausanne |
| F | Rossé | Anne | Lully |
| EF | Rossé | Matis | Lully |
| EF | Rossé | Arno | Lully |
| I | Schaer | Camille | Lausanne |
| I | Seiler | Moritz | Lausanne |
| I | Stirnimann | Manon | Pompaples |
| F | Subramanian | Vivek | Lausanne |
| F | Subramanian | Yvette Marie | Lausanne |
| EF | Subramanian | Kush | Lausanne |
| EF | Subramanian | Gage | Lausanne |
| I | Techer | Anthony | Chavannes-près-Renens |
| F | Tomaszowska | Alina | Nyon |
| I | Trivelli | Jean-Blaise | Lausanne |
| I | Van Gelderen | Anne | Epalinges |
| I | Zeender | Lauréline | Lausanne |

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

| | | | |
|---|--------|--------|--------|
| I | Zysset | Michel | Wabern |
|---|--------|--------|--------|

SOUS-SECTION DE MORGES

| | | | |
|---|-----------|----------|---------|
| I | Chevalley | Jérémy | Renens |
| I | Chevalley | Clarisse | Le Lieu |
| I | Mahe | Clément | Féchy |

SOUS-SECTION DE PAYERNE

| | | | |
|---|----------|-----------|------------------|
| I | Haroutel | Dominique | Estavayer-le-Lac |
| J | Joye | Eve | Châtonnaye |
| J | Bucher | Samy | Nuvilly |

Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

► **Françoise Junod**
membre depuis 1970

► **Michel Maquelin**
membre depuis 1982 et membre d'honneur de la sous-section de Vallorbe

► **Charly Aebersold**
membre depuis 1943

► **Heinrich Wehrli**
membre depuis 1961

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

JUBILAIRES

25 ans

Lausanne

| | |
|-----------------|----------------|
| Baumann | René |
| Benoit | Philippe |
| Cart | Olivier |
| Challandes | Claudia |
| Chappuis | Eric |
| Chevalley | Olivier |
| Colliard | Jacky |
| Cuttelod | Serge |
| Dalimier | Bertrand |
| Degoumois | Marianne |
| Dubois | Frédéric |
| Duguay | Lucie |
| Feldmann | Matthias |
| Gavin | Charles-Henri |
| Hoffer | André |
| Isch | Cédric |
| Jackson | James |
| Jackson | Cheryl |
| Kart | François |
| Loutan | Albert |
| Mermod | Reynald |
| Meylan | Frédéric |
| Meylan | Evelyne |
| Michalski | Jerzy |
| Michalski Saxer | Michèle |
| Micheli Styger | Anne-Dominique |
| Muller | Anton |
| Muller-Zahnd | Mireille |
| Pacurariu | Sorin |
| Parker | Roslyn |
| Piguet | Bertrand |
| Pittet | Jean-François |
| Rémy | Christine |
| Rod | Yvonne |
| Styger | Thomas |
| Trueb | Lionel |
| Vogel | Blaise |
| Vonnez | Jean-Luc |
| Vultier | Philippe |
| Zimmermann | Michel |

Château-d'Œx

| | |
|-----------|----------|
| Duca | Giovanni |
| Marmillod | Marcel |

Morges

| | |
|--------|-------|
| Rochat | André |
|--------|-------|

Payerne

| | |
|------------|--------|
| Fiechter | Enrico |
| Frey | John |
| Joye | Karine |
| Moser | Yves |
| Piquilloud | Sylvie |

40 ans

Lausanne

| | |
|------------------|-----------|
| Blanchet | Michel |
| Bonnard | Pierre |
| Buchs | Jean-Marc |
| Calatayud | Carlos |
| Calatayud | Elisabeth |
| Cornu | Bertrand |
| Dalleves | Pierre |
| Dégy | Gérard |
| Froidevaux | Evelyne |
| Galliano | Nicole |
| Golay | Ywe |
| Graf | Philippe |
| Guignard | Michel |
| Hurni | Hélène |
| Jeannin Paschoud | Suzanne |
| Kohler | Willy |
| Kohler-Bucher | Dominique |
| Kruithof | Egbert |
| Métraux | Gilbert |
| Plüer | Liselotte |
| Rosset | Henri |
| Titinchi | Fabienne |
| Trachsel | Claude |
| Vaney | Philippe |
| Wenger-Meier | Vera |
| Wullschlegler | Elisabeth |

Château-d'Œx

| | |
|----------|----------|
| Magnenat | Jean-Luc |
|----------|----------|

Morges

| | |
|--------|------------|
| Verdan | Jacqueline |
|--------|------------|

Payerne

| | |
|-------------------|------------|
| Feihl | Olivier |
| Lavanchy-Metzener | Evelyne |
| Pasche | Jacques |
| Rapin | Marc-Henri |

Vallorbe

| | |
|--------------|--------|
| Kiener-Reber | Andrée |
|--------------|--------|

50 ans

Lausanne

| | |
|-----------------|--------------|
| Bonnard | Luc-François |
| Cellier | Pierre-Alain |
| Chevalier | Philippe |
| Demierre-Diffis | Michel |
| Egloff-Baumann | Konrad |
| Mosimann | Roland |
| Mouquin | Yvonne |
| Perroud | Anne |
| Rudaz | Jean-Pierre |
| Schmid | Bruno |
| Trivelli | Laurent |
| Wasser | Ulrich |

Château-d'Œx

| | |
|---------|--------|
| Zulauff | Albert |
|---------|--------|

Morges

| | |
|-------|--------------|
| Meier | Pierre-Alain |
|-------|--------------|

Payerne

| | |
|--------|---------|
| Barbey | Claude |
| Husson | Michel |
| Savary | Louis |
| Thévoz | Jacques |

60 ans

Lausanne

| | |
|---------|--------|
| Borsay | Luc |
| Giroud | Serge |
| Koch | Gérald |
| Lüscher | Willi |
| Pasche | Jean |

Château-d'Œx

| | |
|---------|------|
| Rayroud | Jean |
|---------|------|

Vallorbe

| | |
|--------|---------|
| Chenal | Raymond |
|--------|---------|

70 ans

Lausanne

| | |
|----------|-----------|
| Bischoff | Walter |
| John | David |
| Wyssbrod | Jean-Paul |

75 ans

Lausanne

| | |
|----------------|--------|
| Boiteux-Bassin | Yvette |
|----------------|--------|



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

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

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

COURTIER EN ASSURANCES DES PME ET DE VOTRE ASSOCIATION

Rue de Bourg 27
CH-1003 Lausanne
www.patrimgest.ch



Château-d'Œx

Condensé du procès-verbal de l'assemblée générale du 3 novembre 2018

Le comité accueille les membres avec un apéro de bienvenue. Comme d'habitude, les différents comptes ainsi que le PV de 2017, dans sa version complète, sont disponibles sur les tables.

17 h 40. Le président, Francis Gétaz, ouvre l'assemblée. Après quelques instants de silence pour honorer nos amies montagnardes disparues, il procède aux différents points protocolaires de l'assemblée, tels que les personnes excusées, la présentation de l'ordre du jour, la lecture du PV condensé de 2017 qui sont acceptés sans objection. A noter que Marcel Isler représente la section mère en remplacement de Jean Micol, excusé.

Après douze ans au comité, six ans à la caisse et six de plus comme président, Francis prend congé de la direction du Club. Durant cette période, il en a vu des choses! Des courses et des sorties de toutes les couleurs et de tous horizons. Des moments magiques avec les enfants lors des Noëls, des sorties OJ ou des passeports vacances. La rénovation du mur de grimpe et la mise à jour des statuts ont été de gros investissements de temps ainsi que les multiples assemblées à Lausanne ou ailleurs. Depuis 2011, la remise sur pied des OJ est un succès total. En 2013, la création du groupe des «marcheurs», succès également. Que de temps consacré, mais avec la satisfaction qui va de pair.

Les trois comptes sont bénéficiaires et sont acceptés à l'unanimité. Le compte des OJ tourne particulièrement bien, et cela va permettre de supprimer certaines participations aux frais ainsi que de revoir le financement des camps de plusieurs jours, afin de ne pas pénaliser les familles de plusieurs enfants.

Cette année, dix nouveaux membres sont venus grossir nos rangs. Nous honorons également cinq membres pour, respectivement, 60, 50, 40 et deux fois 25 ans de sociétariat. Ils seront applaudis.

Le nouveau comité ne compte plus que six membres et la présidence est reprise par Marie-Pierre Chappalley en remplacement de Francis. Jean-François Eggen quitte également le comité pour participer à l'élaboration du nouveau site internet à Lausanne qui pourrait également nous intéresser. Merci à lui.

Pour le programme des courses: les «alpins» ont fait huit courses sur dix au programme; onze sorties sont prévues pour 2019. Pour les «marcheurs», onze sorties ont été organisées entre l'hiver et l'été et un super choix de courses a été planifié par les organisateurs, l'année prochaine.

Année bien chargée pour la colonne de secours avec 16 interventions, dans des domaines aussi variés que le secours en eau vive, la noyade, l'avalanche, les chutes et les accidents d'escalade, les personnes bloquées et un renfort de sauveteurs pour une recherche de personne sur Leysin. Dix exercices organisés sur l'année et sept cours de formation continue suivis par les différents spécialistes.

Derniers points, les propositions individuelles. Léo remercie les personnes qui se sont engagées pour la «tyrolienne» lors du Festival des enfants. Le succès est assuré et le projet sera reconduit en 2019. Il nous informe également de la suite du dossier cantonal sur les zones de tranquillité. Les personnes en charge de ces dossiers sont assez «extrémistes» et sont mal informées des sites d'escalade équipés et toute utilisation de notre territoire pour les sports de montagne. Dans l'avenir, il faudra vraiment se défendre et suivre l'évolution de ces contraintes politico-touristiques. Albert Zulauff, jubilaire pour 50 ans, nous fait un historique de ses années au CAS: comme ses douze ans de présidence, ses vingt ans en tant que préposé à la cabane d'Orny ou ses vingt-huit ans comme conducteur de chiens d'avalanche. Des années de pur bonheur, et il encourage tous les jeunes de la section à s'investir.

La parole n'étant plus demandée, le président clôt l'assemblée. Il est 19 h 30.

Le secrétaire,
A. Mottier

Morges

AGENDA

Mardi 29 janvier: assemblée, à 19 h 30, à l'Hôtel de La Longeraie à Morges (route de la Longeraie, 1110 Morges). Elle sera suivie d'un souper. Les jubilaires seront invités à cette assemblée, et il y aura la présentation des nouveaux membres. Pour le repas après l'assemblée, inscriptions obligatoires avant le 22 janvier auprès d'Elisabeth Regamey (courriel [elisabeth.regamey\(at\)peinturedeco.ch](mailto:elisabeth.regamey(at)peinturedeco.ch) ou tél. 021 800 48 87).

Mardi 2 avril: assemblée générale de printemps, à 19 h 30, au Foyer de Beausobre.

Elle sera suivie de «La grande traversée des Alpes – GR5, de Saint-Gingolph à Nice en 28 jours» présentée par Jean Aronis et Christian Pouly.

Nous félicitons chaleureusement nos jubilaires 2019

| 25 ans | 40 ans | 50 ans |
|--------------|-------------------|--------------------|
| André Rochat | Jacqueline Verdan | Pierre-Alain Meier |

Le mot de la présidente

Cher comité et chers membres,
Merci à vous toutes et tous de votre soutien durant mon mandat qui a dès lors pris fin. J'ai vécu d'excellents moments de partage et d'échange grâce à vous. Avec satisfaction, je transmets le flambeau à Vannoza Gauthier et lui souhaite beaucoup de plaisir dans sa fonction de présidente.

Que cette nouvelle année vous garde en bonne forme et dans l'attente du plaisir de faire des bouts de chemin en votre compagnie.

Avec toute mon amitié,

Monika

CAVE DE LA CRAUSAZ
Féchy

Label OR Terravin
QUALITÉ GARANTIE
CUPÉE CERTIFIÉE

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

LES RAPPORTS



La poussière



Le piquet



Les nettoyages extérieurs



Le bois



Le chef «empileur»



Hans, Susy, Chantale, Christine, Jean-Pierre, Daniel, Fredy, Philippe, Karin

LA POUTZE À BORBUINTZE UNE AUTRE ACTIVITÉ BÉNÉVOLE UN PEU MOINS CONNUE...

Chaque automne, le chalet de La Borbuintze a la chance d'avoir son nettoyage annuel avec l'empilage du bois pour l'hiver. Christine Rapin, préposée au chalet, et son mari Daniel réunissent une équipe motivée composée d'une dizaine de bénévoles pour réaliser cette mission. Un Doodle a circulé pour constituer l'équipe de 2018. Certains sont déçus, car leur agenda ne leur permettra pas de venir à cet événement convivial. D'autres sont ravis de pouvoir prendre leur place. Eh oui! même si on appelle cela une «poutze», on en retire du plaisir!

L'équipe de 2018 sera constituée de neuf personnes: Christine et Daniel Rapin, Karine Vernez Thomas, préposée au chalet Lacombe, et son mari, Philippe, le frère de Daniel, Hans Hilty et Susy Wagnières, préposée au Mittelaletsch, Chantal et Jean-Pierre de Saxon.

Rendez-vous e samedi 20 octobre, dès 8 heures 30 pour le café et les petits pains, afin de prendre des forces pour les besognes de la journée.

Tout a été minutieusement préparé par Christine et Daniel: la lessive propre est prête, le bois est commandé et le matériel pour le nettoyage est aussi là. Le repas et les apéros sont aussi prévus avec une météo splendide, les bénévoles ont le sourire.

C'est parti: les matelas, les couvertures et les coussins des dortoirs sont sortis du chalet, dépoussiérés et inspectés pour qu'ils soient tous bien propres et en bon état. L'étage des dortoirs est aspiré et les vitres sont nettoyées. Le toit en acrylique qui recouvre l'entrée est balayé. La poussière sort de tous les côtés du chalet... Tout est ensuite soigneusement remis en place avec des housses propres pour les matelas et les oreillers.

Un sapin devenu trop envahissant est élagué. Le local du bois est préparé pour réceptionner un nouvel arrivage, qui sera livré depuis Châtel-Saint-Denis. Il est déchargé de la remorque.

Le temps passe trop vite, et c'est déjà la pause pour l'apéro ou un café avec le livreur du bois. Quelques motivés ont de la peine à s'arrêter, il faut les appeler plusieurs fois... Un petit coup, et c'est reparti pour la suite des tâches.

C'est au tour des vitres avec leurs cadres au rez-de-chaussée, où moult araignées sont dérangées, d'être nettoyées. La salle à manger est aussi ripolinée.

Le bois est empilé soigneusement, tout en discutant. Toutes les missions se font avec une répartition naturelle. Pas besoin d'organiser ce petit monde qui se gère comme une ruche.

L'heure du dîner est déjà arrivée: soupe à la courge de Lutry comme entrée, puis des saltimboccas cuits au feu de bois avec deux succulentes salades de patates et de carottes. Même un dessert: glace à la vanille avec une compote de figues de Chailly-Lausanne et des läckerli de Bâle, bien sûr. Trop bon, nous avons un peu de peine à nous plier pour reprendre le travail.

L'empilage du bois continue, le gazon est tondu, le sous-sol avec les sanitaires sont aussi récurés...

La journée passe vite. A 17 heures, c'est le moment pour une petite bière. Certains retournent dans leur foyer avec, dans leur tête, une superbe journée et une belle ambiance.

Susy



L'alpage de Breitmatte...

SORTIE CAS CONTEMPORAINS DE 1948

Lundi 24 septembre 2018

Organisation: Lilly Weber et Anne-Marie Longet

Lundi! Jour inhabituel pour une randonnée. C'est pourtant ce que Lilly et Anne-Marie nous proposent pour la «sortie des contemporains de 1948».

Contemporain: «né à la même époque, qui a le même âge que...» Nous sommes nombreux au CAS à être «contemporains» de 1948! Mais tous ne seront pas présents à cette invitation. Pourtant 14 seront du voyage proposé par nos initiatrices. Destination: Moosalp dans le Haut-Valais!

Le train de 8 heures 21 a un wagon réservé au nom des «Contemporains CAS»!

A la gare de Viège/Visp, nous attrapons le CarPostal 528 qui nous mènera à Bürchen Egga, le début de notre randonnée. Il est 10 heures 30. Le sentier à travers la forêt nous laisse apercevoir les rayons du soleil. C'est une journée radieuse qui s'annonce.

A midi, nous voici attablés à Breitmatte (1993 m), un alpage avec une vue panoramique superbe! Nous faisons honneur aux victuailles, tout en nous souhaitant «longue vie et beaucoup d'autres randonnées aussi belles!»



Breitmatte: A votre santé!

Repus et abreuvés, nous nous dirigeons d'un pas certain vers deux magnifiques «gouilles»: Breitmattensee et Bonigersee. Au loin, les sommets de la vallée de Saas nous saluent avec leurs sommets blancs, tout comme nos... têtes!



Breitmattensee...



Au loin, les sommets du massif des Mischabels avec le Dom qui culmine à 4545 m et que plusieurs d'entre nous ont gravi.

Arrivée à Moosalp. L'endroit est bondé, car, beau temps oblige! A table, chacun choisit son plat préféré et certains d'entre nous, dont moi, avons besoin d'un traducteur...

Mais il est temps de partir. Retour à Stalden par Törbel, joli village de 470 habitants, puis retour à Lausanne depuis Visp!



Un grand merci à nos deux égéries pour cette magnifique journée. Tout fut parfait: le voyage, l'ambiance, le repas, les paysages et, pas des moindres, une météo estivale!

P.-S.: Sur la fenêtre du wagon qui nous ramène à Viège, il est écrit: «Reserviert für Contemporaines CAS»! Aaaaah, les femmes auront toujours le dessus!

Nicolas

+ de photos sur <https://www.flickr.com/photos/nicosix/albums>



Lac de Fenêtre, Dolent, Grand Lui et A Neuve



Pause et contemplation bien méritée



En route vers la Pointe de Drône



A proximité de la Pointe de Drône

COL DU GRAND SAINT-BERNARD - POINTE DE DRÔNE - LACS DE FENÊTRE - COL DU BASTILLON - COL DES CHEVAUX - COL DU GRAND SAINT-BERNARD

• 16 août 2018 • Chef de course: Bert Kruithof

Alt. 2949 m – Dénivelé 1100 mètres – 7 heures – Difficulté T4

Jeudi matin, 16 août, grand soleil. Rendez-vous à 7 heures au parking de la piscine de Pully. Il manque une participante, soit le chauffeur, qui était à l'heure... mais pas dans le bon parking. L'équipe est sympa. Je suis pardonnée et nous démarrons avec quelque 10 minutes de retard. Après un petit café et un croissant au col du Grand-Saint-Bernard (2469 m), nous nous séparons en deux groupes. Trois d'entre nous renoncent à la Pointe de Drône pour ne faire « que » les cols et les lacs, ce qui promet également une belle rando.

Le groupe des huit (cinq femmes, trois hommes) s'élève rapidement par un sentier facile, mais pentu, dès le départ. Sur notre gauche, de gros sacs blancs sont dispersés dans le pierrier. Est-ce une exposition d'art moderne? Plus sérieusement, ces sacs, remplis de pierres, sont prêts à être hélitreuillés pour une construction quelconque.

Nous cheminons, le pied droit sur la Suisse et le pied gauche sur l'Italie, avec un coup d'œil de chaque côté sur la route du col. Nous passons à côté d'une ancienne construction d'arrivée d'un télésiège, abandonné, mais pas totalement démolie. Et voici la partie plus technique qui démarre avec câbles et échelles. De loin, on ne distingue pas le sentier pourtant bien balisé dans les rochers. Heureusement, le sol est sec pour ces passages délicats, une bonne concentration est cependant nécessaire. Sujets au vertige s'abstenir!

Nous arrivons au sommet de la Petite Chenalette, puis de la Grande Chenalette (2890 m) et, toujours avec câbles ou chaînes ou échelons dans les rochers, nous voici à la Pointe de Drône (2950 m) en même temps qu'un petit nuage du côté italien. Superbe panorama du côté suisse. Certains reconnaissent des

voies de haute montagne d'été ou d'hiver sur le Grand-Combin, le Vélain ou la Grande-Lui. On distingue même le glacier de l'A Neuve, avec à proximité dans les rochers la cabane du même nom. Quelle récompense, on se régale avec les yeux et le cœur!

Mais notre rando ne fait que commencer. Nous descendons avec prudence en nous aidant des chaînes sécurisantes. Chacun y va de son style: qui sur les fesses, qui à reculons, l'important étant de trouver son plaisir. Puis, nous enchaînons les montées et les descentes entre 2450 et 2700 mètres, sur des sentiers principalement dans la caillasse, avec un coup d'œil magnifique d'abord sur les lacs du Petit-et du Grand-Lé et sur les lacs de Fenêtre.

Une fois arrivés au niveau des lacs, on ne peut s'empêcher de sortir les appareils photo pour immortaliser ces images de rêve: un ciel bleu, un lac aussi bleu et lisse et les montagnes qui s'y reflètent. Une véritable carte postale.

Notre groupe est de nouveau au complet et c'est ensemble que nous gravirons le col du Bastillon où nous ferons une bonne pause. De là, nous voyons bien le sentier de la suite de notre rando. D'abord, une descente d'environ 200 mètres et la longue remontée jusqu'au col des Chevaux. Après cette montée d'une heure, une légère fatigue se fait sentir. Encore un dernier cadeau, juste avant notre arrivée au col du Grand-Saint-Bernard: une douzaine de bouquetins font la sieste ou se pavanent à deux pas de nous. Ils prennent même la pose sous leur meilleur profil!

Merci, Bert, Jean-Pierre et Dorien, de nous avoir guidés et accompagnés lors de cette magnifique randonnée en boucle. On a tous eu beaucoup de plaisir en votre compagnie. Paysages sublimes, ambiance top CAS, beau temps, bonne température: que du bonheur!

Myriam



Descente sur la Fenêtre d'en Haut



Bouquetin contemplatif



On aperçoit la cabane sur la crête



Arrivée à la cabane



Vue sur la vallée du Rhône

WIWANNIHORN – STEINADLER

• 8-9 septembre 2018 • Chef de course: Mark Diebold

Alt. 3001 m – Dénivelé 531 mètres – 2 jours – difficulté technique 5a/5a

La partie aventureuse du week-end à la cabane Wiwanni débute dès le stamm du vendredi soir. Avec seulement trois participants, une des places de la cabane est annulée vendredi à midi, afin d'être dans les délais. Seulement voilà, au stamm, nous ne sommes pas cinq, mais six. Je demande à Benjamin où il va cette fin de semaine. «Au Wiwannahorn, avec ta course, je me suis inscrit, il y a deux heures.» Deuxième coup de fil de la journée à la cabane pour annoncer que, oui finalement, nous serons quand même six! Mais, maintenant, la cabane est complète... Enfin, pas si complète, on se serrera à table et ça passera. Parfait! On organise les cordes, les dégaines, on se donne rendez-vous à 7 heures 17 à la gare, et chacun rentre chez lui pour préparer son sac.

Dernier épisode de la soirée, à 21 heures 47, avec l'annonce d'une méchante tendinite qui nous remet à cinq personnes, d'où un troisième et dernier téléphone à la cabane!

Samedi matin, nous voyageons avec Yves et Silke jusqu'à Viège où nous attend un taxi alpin pour nous amener jusqu'à Fuxtritt. Nous avons quelques doutes que ce bus pour 15 personnes (ils n'avaient plus que celui-ci pour notre groupe...) va parvenir à prendre toutes les épingles à cheveux jusqu'au parking, mais, finalement, tout se passera bien. Nous montons à la cabane où nous arrivons un peu avant midi et sommes accueillis avec le sourire et un clin d'œil aux multiples téléphones d'annulation-réinscription-annulation. Après quelques tartes «maison», nous repartons pour le Chlys Öugstchummuhorn où nous passons l'après-midi, alors que Mario et Benjamin partent se mesurer aux dalles de Salamander où les chutes sont douloureuses non seulement pour le moral (c'est du 4b!), mais aussi pour le pantalon de Benjamin qui ne survivra pas au week-end! Pendant ce temps, Josée, Sandro et moi grimpons Enzian, et Josée en profite pour réaliser sa première longueur de grande voie en tête, bravo! L'équipe se retrouvera au sommet après un bel après-midi et une superbe vue sur l'objectif du lendemain.



Une belle dalle à grimper



Pause entre deux longueurs de 5

Quatre rappels plus tard, nous voici de retour au pied de la voie et, un peu plus tard, nous sommes attablés pour le repas du soir à la cabane. Nous retrouvons une délégation complète du CAS Diablerets avec, outre Silke et Yves, le groupe d'Alice qui a prévu l'arête Est du Wiwannahorn pour le lendemain. Le repas est délicieux et un bel effort de Benjamin nous permet de finir la totalité des spätzeli, il fera beau demain!

La mise au lit s'étale en fonction de la fatigue de chacun, mais, au final, tout le monde est encore réveillé à 22 heures: c'est presque une fête qui a lieu dans le dortoir voisin, avec des discussions animées, des rires et un concours de qui claquera la porte le plus fort!

Le dimanche, le réveil sonne à 6 heures et, à 7 heures, nous sommes en route pour le Wiwannahorn et la voie Steinadler. Le timing est bon et nous sommes prêts à partir au moment où les cordées arrivées avant nous viennent d'attaquer la suite de la voie. Les cordées sont réorganisées par rapport à la veille avec Mario et Sandro qui vont foncer devant et devront attendre la cordée de trois. La voie est belle, les longueurs de 5 ne sont pas données et les deux petites longueurs de 3b annoncées sur le topo se révèlent couvrir près de 200 mètres de grimpe. Pas grave, le soleil brille, il fait beau et le rocher est juste parfait! Une fois arrivés au sommet,



la course n'est pas terminée. Après avoir admiré le Bietschhorn, nous descendons l'arête Ouest jusqu'à trouver les rappels qui nous amènent au pied de la face. La course est terminée, il ne reste plus qu'à descendre jusqu'à la cabane, pour profiter de la belle quiche offerte par la gardienne, et redescendre tranquillement jusqu'au parking. Arrivés à Viège, nous dévalisons Coop Pronto de la gare avant de prendre le train jusqu'à Lausanne.

Un bien beau week-end en montagne, un grand merci à tous!

Marc,

d'après le brainstorming de groupe entre Viège et Lausanne



Un régal de grimper au soleil



Summit selfie de groupe



Oberland bernois dans la brume



Brume dans le Justistal



Eiger, Mönch, Jungfrau et les autres



Elles cherchent les cerfs...

GÜGGISGRAT, GEMMENALPHORN, SIGRISWILER ROTHORN – EN CIRCUIT

• 29–30 septembre 2018 • Chef de course: Erica Nobs

Alt. 2061 m – Dénivelé 1250 mètres – 2 jours/7 heures – Difficulté T3

Samedi 29 septembre

Nous sommes dix. Une fois de plus, une personne ne vient pas au stamm!

Le départ du train à 8 heures 20 se fait sans souci, mais, peu avant Thoune, c'est un accident de personne, et 2 heures 30 de retard. Nous avons de la marge, mais pas plus de 3 heures, Ouf!

Arrivés au Niederhorn (1963 m) vers 13 heures 40, au-dessus du lac de Thoune, nous admirons le paysage, mais nous renonçons au café. En bas, côté nord-ouest, nous entendons des brames dans le Justistal.

Il fait beau, la ligne de crête vers le Gemmenalphorn (2061 m), est superbe.

Nous descendons ensuite par un joli sentier escarpé dans le Justistal, où nous allons entendre beaucoup de brames, mais la brume nous cache... l'essentiel. Enfin, nous voyons tout de même quelques biches, et peut-être un cerf pour les plus chanceux. Un peu déçus, d'autant plus que le chauffeur du taxi nous dit que, hier, les cerfs étaient en nombre.

Vers 19 heures 15, nous partons pour Schwanden, où nous passerons la nuit à l'hôtel.

Dimanche 30 septembre

Petit-déjeuner 7 heures 30 et départ vers 8 heures 15 à pied pour l'ascension du Sigriswiler Rothorn (2051 m). La marche d'approche est assez longue, il fait frais et nous attaquons nos 1000 mètres de montée d'un pas vaillant.



Au sommet du Sigriswiler-Rothorn

Tout d'abord, nous rencontrons des passages légèrement exposés où l'usage des mains est presque nécessaire. Puis, nous parvenons au Schafloch. (Voir un extrait de camptocamp plus bas.)

Ensuite, nous parvenons à un petit col où nous apercevons le sommet qui semble inaccessible en randonnée. C'est que le sentier contourne le sommet en un mouvement de spirale et une dernière petite grimpe de T4.

Tous au sommet, pour le pique-nique, et quelques brames plus bas, des grands corbeaux et des chocards plus haut, et aussi un aigle. Les premiers nuages se pointent à l'ouest.

Descente variée en boucle, nous passons une crête et un canyon très sympas. Retour à Schwanden (bus gratuit, car nous avons dormi dans la région).

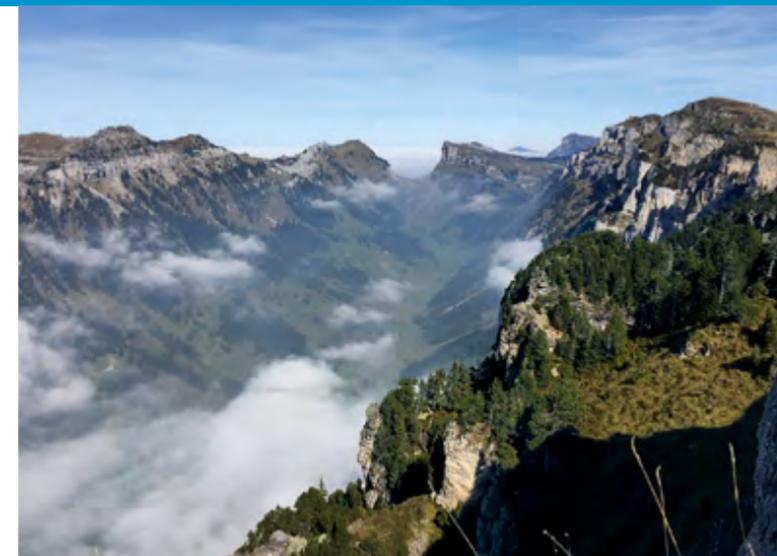
Equipe sympa, à huitante pour cent féminine. A l'année prochaine!

Merci à toutes.

Fred

Le tunnel du Schafloch a (évidemment) été construit par l'armée suisse au siècle passé à partir d'une grotte de glace naturelle ouverte sur son versant oriental (la glace a aujourd'hui disparu, remplacée par des nids de chauve-souris!). L'accès ouest en est facilité par une passerelle, de l'autre côté, un sentier, des vires bien taillées mais souvent aériennes permettent de remonter à un petit col (cordes fixes dans un passage exposé) dans les lapiaz d'où on peut revenir au point de départ. Rien de bien compliqué, mais seulement pour enfants sages et personnes non sujettes au vertige.

Le tunnel lui-même est assez rigolo, le sol est très chaotique et en forte descente au départ, on se fait doucher de temps à autre, des galeries secondaires lui donne un petit aspect de labyrinthe... La vaste grotte de sortie est assez spectaculaire avec les piailllements des chauves-souris pour mettre un peu d'ambiance.



Justistal avec Sichle (Faucille)



Sur le Guggisgrat



Descente vers Schwanden



A travers les prairies marécageuses au-dessus de Traubach



En chemin pour la cabane, devant le Tannhorn



Des calcaires riches en fossiles

COURSE DE CLÔTURE DU CAS PAYERNE – PÉRIPE À LA HOHGANTHÛTTE

• 10-11 novembre 2018 • Chef de course: Philippe Joye

Durant leur course de clôture, les membres du CAS Payerne étaient accompagnés de deux jeunes reporters. Ces derniers ont observé, interviewé, photographié ou dessiné et, surtout, beaucoup marché! Ils nous livrent ici leur article.

*Texte et photos: Loane (13 ans)
Dessin: Nathan (11 ans)*

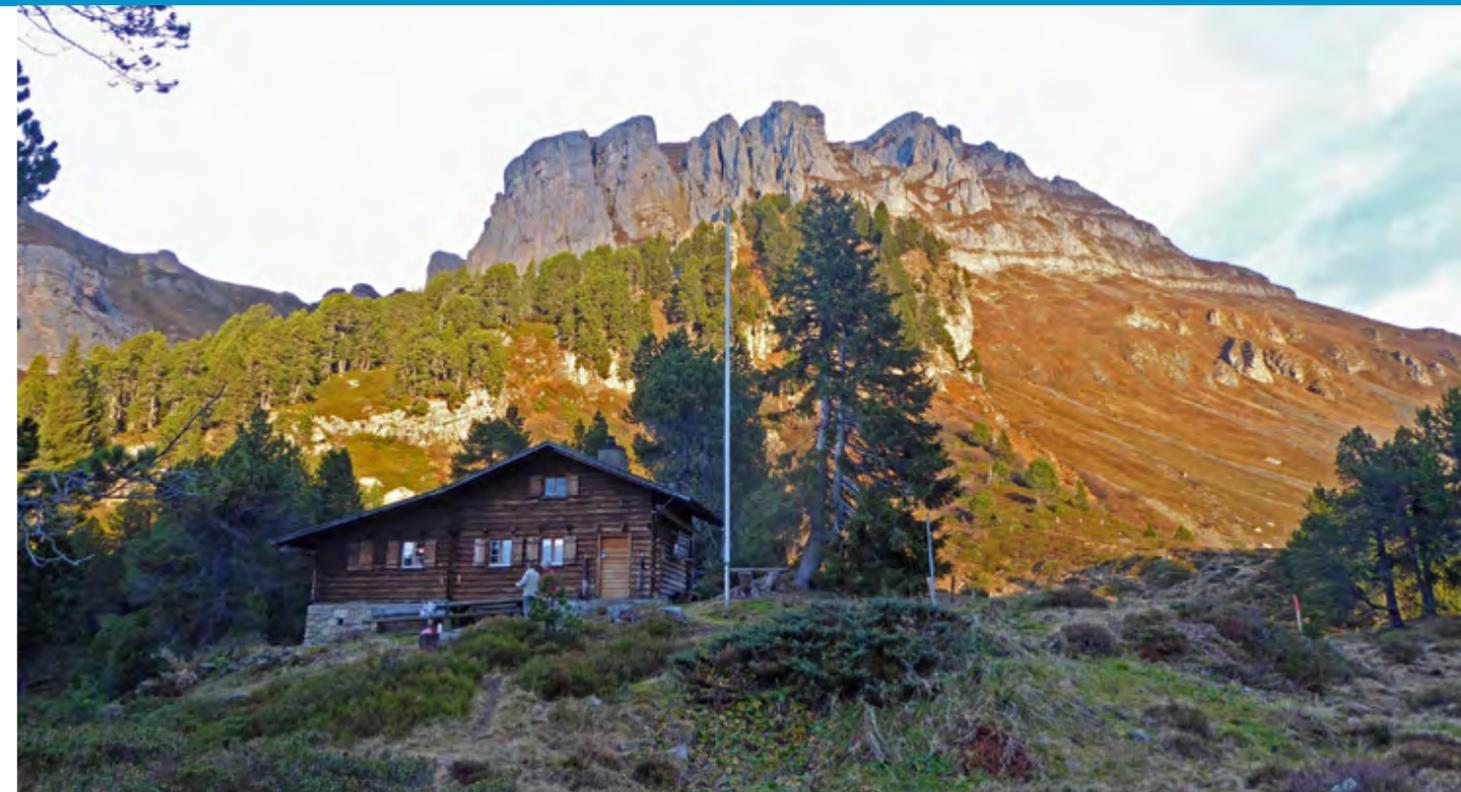
Notre groupe de 16 clubistes est parti, les 10 et 11 novembre, dans la région protégée du Hohgant-Seeefeld, au nord d'Interlaken dans le canton de Berne. La cabane, la Hohganthütte, est située à environ 1800 mètres d'altitude. Après quatre heures d'excursion à travers des forêts vertes de mousse et de fougères ainsi que des prairies marécageuses, nous sommes enfin arrivés à destination. Nous avons cherché de l'eau, car, à part une fontaine à moitié pleine d'eau stagnante, aucun moyen de s'en procurer. Nous avons finalement trouvé une citerne un peu plus loin. Mais nous n'avions pas fini d'être surpris: deux tétras-lyres nous ont rendu visite durant la soirée.

Mais qu'est-ce qui motive les randonneurs à partir en montagne avec le CAS Payerne?

Pour Sylvie, la beauté de la nature et les bienfaits de l'effort font oublier toutes les choses qu'on doit faire à la maison. Partir avec le Club, c'est également un moment de partage sympathique. Notre randonneuse participe aux sorties sans se lasser depuis maintenant trente et un ans.

Même si cela ne fait que huit ans qu'elle gambade avec le CAS, notre amie Catherine est aussi attirée par le côté convivial, sachant qu'elle vit seule. Elle apprécie également la faune et la flore qu'elle découvre en fonction des lieux qu'elle parcourt. Elle aime aussi cuisiner et c'est d'ailleurs elle qui a préparé le succulent «plat bernois», du samedi soir.

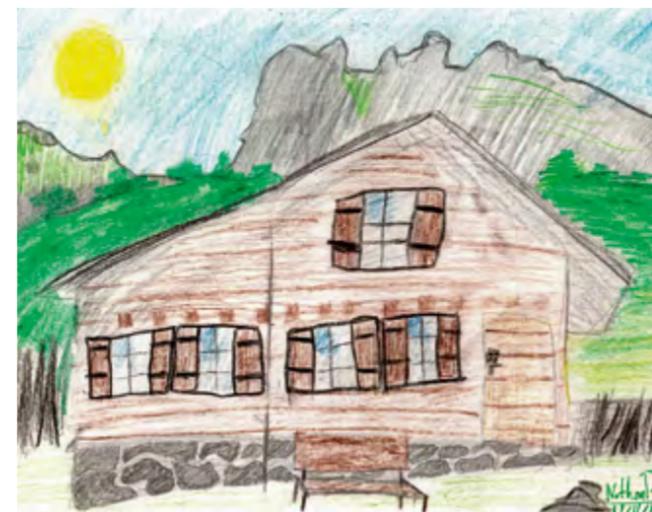
Quant à Yvan, il fait beaucoup d'escalade et d'alpinisme. Il rencontre ici les randonneurs qu'il ne croise pas forcément lors des autres courses, et le fait de découvrir des régions et des paysages qu'il n'avait jamais vus le motive.



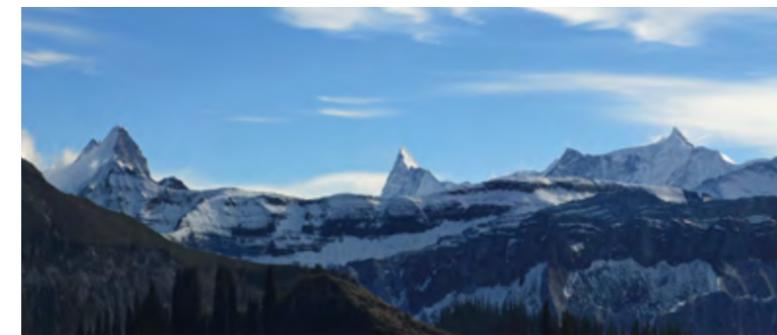
L'accueillante cabane du Hohgant (CAS section Emmental)

Et nos deux jeunes reporters? La motivation de participer à la course de clôture a plus ou moins été imposée par leur maman. Ils regrettent de n'avoir eu d'autres compagnons du même âge pour partir à la découverte des alentours de la cabane, la forêt clairsemée constituant un fabuleux terrain d'aventure.

Mais espérons que, charmés par le roucoulement du petit tétras, heureux d'avoir repéré les chamois et même pas fatigués par ces heures de marche, ils auront plaisir à revenir, un jour, faire découvrir à leur famille ou à leurs amis cette magnifique région du Hohgant.



La cabane du Hohgant dessinée par Nathan



Sommets majestueux des Alpes bernoises: Schreckhorn, Lauteraarhorn, Finsteraarhorn et Fiescherhörner



Tous au sommet du Hohgant

Soutenez notre fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

EXONERÉE FISCALEMENT!

Notre mission:
entretenir et rénover nos
cabanes



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

Bonnet
électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

Chemin de Fontanellas 14
1009 Pully
Tél. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 96
info@bonnet-electricite.ch



GRAF - toiture SA

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

Cartes de randonnées en raquettes et à ski

Sur papier résistant à l'eau



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo

www.swisstopo.ch/ski

swisski



Publirédactionnel

Sur le Toit du monde

Le 17 mai dernier, François Cazzanelli, Valdotin originaire de Cervinia-Breuil et ambassadeur Movement, a atteint le Toit du monde à 5 heures 45, heure népalaise.

Mandaté par l'astronaute italien Maurizio Cheli et aidé par deux sherpas (Sherpa Ramesh Gurung et Nima Rima Sherpa) ; le quatuor a foulé le sommet à 8848 m avec l'apport d'oxygène.

François, 10 jours après son ascension de l'Everest est reparti avec son ami et guide de montagne italien – Marco Camandona pour, cette fois-ci, atteindre le Lothse à 8516 m (5^e plus haut sommet du monde).



Movement a toujours eu des ambassadeurs de qualité. Tant sur le plan humain, social que technique. Chacun d'eux avait, a et continuera de contribuer à la renommée de la marque, à tester le matériel dans des conditions extrêmes, à collaborer avec les équipes de développement pour, continuellement, apporter de la fiabilité et de la qualité aux produits Movement.

Fort de son passé de skieur-alpiniste dans l'équipe nationale d'Italie, François a toujours évolué dans les terrains alpins. L'hiver, en plus de guider, il parcourt les sommets et les pentes enneigées des Alpes, son terrain de jeu.

Un terrain de jeu qui est devenu un terrain de record. L'été dernier, accompagné de son homologue suisse de Zermatt – Andreas Steindel-, ils ont repoussé les



limites en réalisant l'ascension des quatre arêtes du Cervin en 16 heures et 4 minutes, neuf heures de moins que l'ancien record. Le Cervin, c'est sa montagne. Les Alpes et les montagnes, sa vie. C'est là qu'il peut s'exprimer. Il le disait encore: «I love my life because I live free!»

Free... c'est aussi le nom de la société Movement The Freeski Company. En effet, la marque à la pomme propose des articles qui offrent une totale liberté, un outil à la découverte et au plaisir sans limite, et ce, dans tous les domaines du ski (piste, freeride, free-touring, all Mountain).



Pour de plus amples d'informations:
www.movementskis.com



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



LOCATION ET VENTE

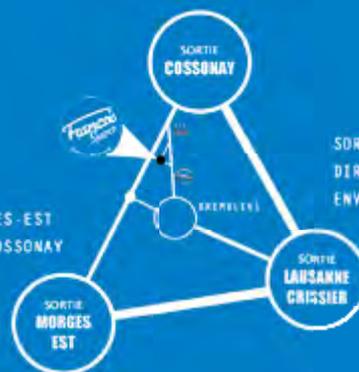
SKI ALPIN — SKI DE FOND — SKI DE RANDONNÉE — SNOWBOARD

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



SORTIE MORGES-EST
DIRECTION COSSONAY
ENV. 4 KM

SORTIE LAUSANNE CRISSIER
DIRECTION ECHAMDENS
ENV. 7 KM

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