

N° 4 - 95^e année
Juillet - août 2019

Passion Montagne

Dossier

Trailers, les nouveaux montagnards?

Idée de course

**Voie Arigoni au Dammazwillinge
(3274 m), région Furka**

Portrait

Patrick Galliano

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





LAUSANNE

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

CONTHEY

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

BIEN CONSEILLÉ VOUS IREZ LOIN

Démarrez votre nouvelle aventure en vous faisant conseiller par des passionnés. Le plus grand choix, des prix équitables, des conseils et du matériel de première qualité. A votre service!

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
Catherine Mager Arnoux
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

Escalade à Medji – Alexandre Mirgo
Photo: T. Serra

Délai rédactionnel N° 5 2019

29 juillet 2019



Ma nouvelle mission au CAS et mon bol d'air

Je partage ici la vision de ma mission en tant que nouvelle présidente de la commission d'alpinisme (CA) de la section des Diablerets, ayant été récemment élue lors de la dernière AG, et comme amoureuse de la montagne.

Je me vois comme coordinatrice et cheffe de projets pouvant compter sur l'appui d'une équipe constituée de la dizaine de membres de la CA. C'est un panel d'experts ayant des compétences dans de nombreux domaines indispensables au bon fonctionnement du Club. Un de mes rôles majeurs sera de transmettre des informations et des recommandations au comité de la section (comité de pilotage en jargon de gestion de projets) pour que de bonnes décisions puissent être prises pour le Club. Je vais aussi faire le lien entre le comité et la CA pour que cette dernière puisse proposer un programme attractif de courses d'hiver et d'été avec des cheffes et des chefs de course bien formés. Cela sera aussi le cas pour l'organisation de cours théoriques et pratiques, en partie destinés aux membres débutants, ainsi que pour le développement d'autres activités en lien avec la montagne. Il va sans dire que je serai à l'écoute de l'équipe de la CA pour que les passionnés d'activités en montagne soient comblés.

Il n'est pas toujours facile de concilier les activités à la montagne et celles de la vie familiale et professionnelle. Le moyen qui me convient pour rester en forme et me vider la tête est d'enfiler mes baskets et de prendre un grand bol d'air dans la nature. Une petite demi-heure suffit pour recharger les batteries, surtout s'il s'agit de gravir une belle pente! Certaines périodes de ma vie ont été consacrées à la course à pied, notamment dans les années 1990-1992 durant lesquelles j'ai participé au Grand Prix de la montagne. A cette époque, on parlait de courses de montagne ou de courses de côte. De plus, les femmes participaient plus rarement à ce genre de courses et étaient accueillies à l'arrivée avec une rose. C'était notamment le cas pour la Course Ollon-Villars (Roc d'Orsay), les 20 km de Lausanne qui s'intitulaient «Courir pour une fleur». Le défi du vignoble de 1991 (Lutry – Tour de Gourze – Lutry) a changé de nom et s'appelle maintenant «Urbantrail des Singes». Eh oui, c'est à la mode, avec la mondialisation, de parler de «trail», alors que c'est ringard de parler de course de montagne et d'accueillir les femmes avec des fleurs...

Susy Wagnières

SOMMAIRE

► Magazine		
Actualités par Vincent Gillioz	4	Environnement Le métier de guide à l'heure du réchauffement climatique 14
Dossier Trailers, les nouveaux montagnards?	6	Portrait Patrick Galliano 15
Conseil Matos Les nouveautés qui vous permettront d'atteindre vos sommets légèrement	10	Portfolio par Marc Diebold 16
Idée de course Voie Arigoni au Dammazwillingue (3274 m), région Furka	12	Conseil Santé Alimentation 18
		► La vie du club Sommaire détaillé 19

A la queue leu leu

La saison himalayenne qui s'est achevée à la fin du printemps a vu plus d'un millier de bipèdes se présenter au pied du toit du monde. Une situation qui a créé plusieurs encombrements néfastes et a accentué attente et temps passé à très haute altitude, et favorisé l'épuisement des prétendants dont certains y ont laissé la vie. Des témoins ont rapporté que, parfois, 160 personnes étaient sur la même corde qui tenait avec six broches à glace. Ce constat démontre combien la banalisation de l'Everest se fait au mépris de la sécurité et du bon sens. Le Gouvernement népalais envisage de prendre des mesures pour limiter l'accès à cette montagne trop prisée.



Apprendre les oiseaux

L'ornithologue Fernand Pasquier propose, tout l'été, des balades accompagnées d'environ trois heures pour apprendre à reconnaître les différents oiseaux de notre région, par le visuel ou au son mélodieux de leurs sifflements. Ces observations sont des moments magiques en symbiose avec la nature et la faune. Les dates des sorties sont: les 10, 17, 24 et 31 juillet aux Mosses. Inscriptions obligatoires auprès de fernandpasquier@hotmail.com ou au 079 655 57 70.

Tarifs: adultes: 30 fr., enfants: 20 fr. Minimum trois personnes, maximum dix personnes. Jumelles et longues-vues à disposition.

Découvrir la fabrication du fromage d'alpage

L'Office du tourisme du Pays-d'Enhaut organise des sorties à l'alpage pour faire connaître les produits de son terroir. «Ronde d'alpage à la Cluse» emmène les participants à la découverte de la fabrication artisanale du fromage L'Étivaz AOP dans un chalet d'alpage. La dégustation de produits du terroir et la présentation des animaux de la ferme sont au programme. L'événement aura lieu les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juillet, puis les 5, 12 et 19 août. Inscriptions obligatoires jusqu'à la veille à l'adresse: rougemont@chateau-doex.ch. Rendez-vous le jour même à l'alpage de la Cluse au-dessus de Rougement, à 9 heures 30. Durée de la visite: 2 heures. Tarifs: adultes: 15 fr., enfants: 10 fr. Minimum deux personnes.



Nuit de la randonnée

La 14^e Nuit suisse de la randonnée se déroulera entre le 13 et le 14 juillet 2019. Créé en 2006, cet événement organisé par Suisse Rando veut proposer une nouvelle dimension aux adeptes de la marche en montagne. La plupart des Offices du tourisme proposent des sorties insolites pour l'occasion. Des randonnées nocturnes accompagnées par des professionnels dans des paysages de pleine lune et des découvertes fantastiques le long des chemins sont prévues partout dans le pays.

Les amateurs peuvent consulter les associations cantonales de randonnée pédestre, les organisations touristiques et paratouristiques ainsi que par les prestataires locaux pour trouver une sortie adaptée à leurs envies.

Monopoly des cabanes

Le CAS a lancé, ce printemps, une nouvelle version du célèbre jeu des requins de l'immobilier. Le Monopoly des cabanes du CAS devrait combler petits et grands amateurs de montagne. On peut acheter 23 cabanes, du bivouac à la cabane de randonnée en passant par la grande cabane confortable, ainsi que des cases d'animaux alpins, une installation photovoltaïque et une source d'eau. Les cartes événements en matière de planification de course et d'informations sur les Alpes apportent le suspense indispensable au jeu. Pour se distinguer, les joueurs devront adopter un comportement respectueux de la nature, ne pas se surestimer sur les courses ou encore apporter une aide active en cabane. Edité en série limitée, le jeu peut être commandé sur le shop du CAS.



Demi-siècle pour le Fifad

Créées par Jacques Lavenex, cinéaste amateur, alpiniste, skieur et ami de la station des Diablerets, en 1969, les Journées du cinéma suisse de montagne sont très vite devenues le Festival international du film alpin des Diablerets. Cet événement majeur de la montagne va fêter son cinquantième anniversaire au mois d'août.

L'objectif de cette rencontre a été de dévoiler les richesses de la montagne à un large public, à travers des œuvres nouvelles, inédites, réalisées par des alpinistes-cinéastes. Le Fifad a toujours voulu que les films projetés soient les points de repère de l'histoire, de la culture, des choses de la montagne. C'est ainsi que, au cours de son existence, le Fifad a reçu tous les grands alpinistes et les cinéastes qui ont écrit l'histoire de la montagne et de sa cinématographie. Réputé pour sa rigueur de sélection et son profond respect des auteurs et des réalisateurs, le Fifad est reconnu comme l'un des plus importants festivals du genre de par le monde. Chaque année, il reçoit une centaine de films qui viennent de 12 à 15 pays différents. Les organisateurs de l'événement ont toujours eu à cœur d'avoir un jury à la hauteur des projets présentés, et nombreuses sont les «autorités» du monde de la montagne, cinéastes, alpinistes ou chercheurs qui ont fonctionné comme membres du jury. En 2002, Jean Bovon a succédé à Pierre Simoni à la direction du festival. Puis, c'est Jean-Philippe Rapp qui l'a dirigé depuis 2007. Benoît Aymon s'apprête à reprendre les rênes pour cette édition anniversaire. La manifestation se déroulera du 10 au 17 août aux Diablerets.



NOUVEAUTÉS LIVRES



Vaincre ses peurs

Roanne Van Voorst, Editions du Mont-Blanc

Ce livre présente des entretiens avec les meilleurs alpinistes et grimpeurs du monde, dont Alex Honnold, Alain Robert, Steph Davis, Catherine Destivelle, Lynn Hill ainsi que de leurs entraîneurs sur la manière de surmonter la peur et le doute de soi dans des situations de stress. Outre des conseils sur le moyen d'apaiser les craintes, cet ouvrage apporte des enseignements utiles pour lutter contre les angoisses de tous les jours. L'autohypnose, la visualisation ou encore l'analyse rationnelle sont autant de méthodes employées par les personnes interviewées pour vaincre leur anxiété ainsi que d'autres stratégies décrites dans leur intégralité dans cet ouvrage.



Laissez-moi vous raconter le Mont-Blanc

Roger Frison-Roche, Editions Paulsen

Homme de plume (il était journaliste et auteur) autant qu'alpiniste (il était guide de haute montagne), Frison-Roche a traversé le siècle, parcouru le monde, mais est resté fidèle à Chamonix, qui l'a toujours considéré comme l'un des siens. Convoquer le Mont-Blanc pour rendre hommage à cet homme audacieux et généreux, à l'occasion du vingtième anniversaire de sa mort, n'a rien de fantaisiste. Grâce à ses articles, ses discours, ses entretiens, l'éditeur permet à l'auteur de *Premier de cordée* de rendre hommage à la plus haute montagne des Alpes et à sa vallée, à travers une sélection de textes illustrés.



Le gel ne me fermera pas les yeux

Adam Bielecki, Editions Paulsen

Adam Bielecki est, à 35 ans, l'une des stars de l'alpinisme polonais. Comme la plupart de ses compatriotes, il s'est formé à l'alpinisme en hiver dans les montagnes du sud de son pays, les Tatras. Et il a transposé ce goût de l'alpinisme hivernal dans les plus hautes montagnes du monde, l'Himalaya. Le titre est à prendre au pied de la lettre: au sommet du Broad Peak, un 8000 du Pakistan dont Adam réussit la première ascension hivernale, les températures sont polaires. Le gel lui colle littéralement les cils, et il doit batailler pour pouvoir continuer de voir. Un récit glacé et glaçant qui s'achève par une extraordinaire course contre la montre pour rejoindre la naufragée du Nanga Elisabeth Revol, en janvier 2018.



L'UTMB existe depuis 2003 et se dispute sur les sentiers des trois pays alpins, Suisse, France, Italie

Trailers, les nouveaux montagnards?

Réservé à quelques adeptes, il y a encore trente ans, le trail running s'est incroyablement popularisé depuis les années 2000. On compte, aujourd'hui, plus de 8 millions de pratiquants en Europe et presque autant aux USA.

TEXTE VINCENT GILLIOZ

L'époque où quelques amateurs de courses longue distance rejoignaient les sentiers valaisans de la célèbre course Sierr-Zinal, à l'occasion d'un week-end d'août, est bien révolue. Ils sont aujourd'hui près de 5000 à s'inscrire à cette épreuve phare, pour laquelle les organisateurs refusent chaque année un grand nombre d'amateurs. La course en montagne de longue distance en milieu naturel est de plus en plus prisée. Elle est devenue une discipline à part entière qu'on appelle «trail running», avec ses épreuves mythiques, ses techniques d'entraînements spécifiques et, bien sûr, ses héros. Il y aurait plus de huit millions de pratiquants en Europe et la tendance est toujours à la hausse.

Quelle histoire

Si la discipline n'est véritablement codifiée que depuis les années 1990, les courses de ce genre existent depuis bien plus longtemps. Certains historiens trouvent son origine dans des épreuves de recrutement de messagers au XI^e siècle dans les îles Britanniques. Mais ce sont des défis entre villageois et professionnels de la montagne (bergers, guides), organisés lors de fêtes locales au XIX^e siècle en Irlande, en Ecosse et en Angleterre qui seraient les véritables aïeux de l'actuel trail. Plusieurs de ces rendez-vous perdurent aujourd'hui, ce qui peut confirmer cette hypothèse.

Pour ce qui est de la pratique moderne, c'est au début des années 1970 que la véritable émergence de cette discipline peut être observée. La naissance de plusieurs fédérations nationales en témoigne, de même que l'augmentation du nombre de compétitions. La Fédération britannique

d'athlétisme a donné sa définition du trail running en 1995: «Toutes courses sur des sentiers pédestres ou des chemins ouverts au public, mais interdits aux véhicules motorisés.» En Suisse, la doyenne des épreuves est le Trail des Dents du Midi. Disputée dès 1961 par des militaires, elle est devenue une course ouverte à tous, depuis 1967.



Satisfaction, à l'arrivée du Tour des Dents du Midi, le plus vieux trail de Suisse



Le Tor des Géants fait partie des épreuves les plus difficiles, et se dispute sur plusieurs jours, en autonomie

Le Grand Raid de La Réunion, appelé également «Diagonale des fous», existe depuis 1989 et le premier UTMB (Ultra Trail du Mont-Blanc), référence du genre en Europe, se dispute pour la première fois en 2003. Le premier championnat du monde a lieu en 2007 et, depuis, le nombre des épreuves a complètement explosé. Eiger Ultra Trail, Glacier 3000 Run, Swiss Alpine Irontrail, Arosa Trail Run, Supertrail du Bartalay, etc. Les amateurs n'ont que l'embaras du choix.

Distance alternative

Pendant la période d'expansion de la discipline, dans les années 1990, les épreuves proposées devenaient toujours plus longues et difficiles, avec des parcours excédant 100 kilomètres et des dénivellations entre 5 et 10 000 mètres. Les organisateurs ont compris, dans le courant des années 2000, qu'il fallait proposer des distances alternatives pour augmenter le nombre d'inscriptions. Ainsi, la plupart des rencontres actuelles se déclinent en plusieurs versions et les coureurs peuvent presque toujours trouver une distance qui convient à leurs aspirations et à leur condition physique.

Par ailleurs, pour les longues distances, les organisateurs exigent des prétendants qu'ils démontrent avoir déjà disputé et terminé des trails de plus courte distance. Il n'est en effet pas possible de participer à l'UTMB, sans un minimum de références.

Ce qui peut surprendre, c'est que, plus les énoncés des parcours sont délirants, plus les participants se ruent sur les inscriptions. L'énorme exigence physique des longues courses fascine et l'idée d'aller puiser dans ses ultimes ressources motive toujours plus d'adeptes. La Petite Trotte à Léon, avec ses 300 kilomètres, 26 000 mètres de dénivelé positif à parcourir en 152 heures au maximum représente, pour certains, l'apogée du genre.

Les dérives

Cette discipline demande, peut-être plus que d'autres sports, une préparation rigoureuse et une certaine retenue face à un environnement parfois imprévisible. Si les épreuves sont suffisamment encadrées pour éviter les problèmes, c'est surtout lors des entraînements que certains pratiquants se mettent en danger. Quelques-uns abordent la montagne dans des tenues inappropriées, avec une méconnaissance certaine du terrain.

L'épisode de Kilian Jornet, sauvé par les gendarmes de Chamonix en baskets dans l'Aiguille du Midi, a marqué les esprits.

L'icône mondiale du trail running avait, malgré cet épisode, continué à militer pour un accès libre et responsable de chacun à la montagne en posant nu au sommet du Mont-Blanc, alors que le maire de Saint-Gervais venait d'imposer un équipement minimum pour gravir le toit de l'Europe.

Mais, au-delà de cet épisode cocasse, il arrive toujours fréquemment que des montagnards doivent porter secours à des coureurs épuisés, trop légèrement vêtus et peu informés de la météo. Et, si la vitesse est un facteur évident de sécurité en montagne, elle ne saurait dispenser de l'observation des règles de base pour ce qui est de l'équipement et de la préparation.

L'autre dérive de ce sport est celle du surentraînement, qui peut exposer les pratiquants à des blessures et à des problèmes physiques irréversibles. La question de l'addiction, même si elle n'est pas propre à la discipline, est peut-être plus fréquente chez les trail runners, tant le sport est exigeant. «L'addiction est une maladie», relève cependant Pierre Morath, ancien coureur d'élite et coach sportif. Et de poursuivre: «On peut d'ailleurs observer des transferts, et il y a d'anciens dépendants qui pratiquent des sports d'endurance en compensation.»



Le trail running peut aussi se pratiquer hors compétition

«Mais le problème n'est pas le sport, il est ailleurs. Bien appréhender, le trail running est parfaitement sain et recommandable.» On peut encore évoquer la question légitime que posent certains adeptes de la montagne qui ne comprennent pas pourquoi il faut absolument aller s'entasser dans des bouchons sur des sentiers. Alors qu'il est tellement plus agréable de parcourir les chemins avec des amis, sans contraintes ni grande foule. L'ego dicte probablement certains comportements, et nombreux sont ceux qui font une fierté de s'afficher comme finishers de telle ou telle épreuve.

Préparation rigoureuse

Cela dit, sa pratique ne doit pas être diabolisée et, qu'elle soit libre ou en compétition, elle est grisante et enrichissante, quelles que soient les raisons qui poussent chacun dans cette voie. De nombreux adeptes sont aussi des montagnards chevronnés, même si le comité central du CAS ne considère pas, pour l'heure, cette activité comme un sport de montagne. Pierre Morath encourage vivement ceux qui s'y intéressent à s'adresser à des professionnels, afin d'éviter les déboires d'une mauvaise préparation. «Tout le monde peut envisager Sierre-Zinal ou une épreuve plus longue. Il faut simplement un entraînement adéquat. Il peut aller de trois à quatre mois pour une distance de marathon, à une année pour une course de plus de 100 kilomètres.» Il relève l'importance de réaliser un test d'effort protocolé pour mettre en place un programme d'entraînement approprié à chaque individu. «Il faut faire un bilan et comprendre le métabolisme des coureurs. Je travaille avec le CHUV ou une structure privée. Il faut compter 200 fr. pour le test, et ma prestation de suivi est facturée par cycle de quatre semaines à 120 fr. Pour un Sierre-Zinal, par exemple, il faut compter un budget total autour de 500 fr. pour un suivi régulier.» Le coach, qui gère aussi une enseigne spécialisée dans le matériel de sport, rappelle encore l'importance du choix des chaussures, déterminant pour ne pas se blesser. «La course à pied est le sport d'endurance le plus traumatique, il faut vraiment être attentif



Susy Wagnières, membre du comité du CAS Diablerets, présidente de la commission d'alpinisme participe volontiers occasionnellement à des épreuves de trail running

à cette question. En passant par un spécialiste, on peut analyser la foulée, la forme du pied, la posture. Plus l'objectif est long, plus la question de la chaussure est importante.»

Pour le plaisir

De nombreux pratiquants sont simplement des sportifs amateurs motivés, et misent sur leur expérience personnelle pour s'entraîner. Susy Wagnières, membre du comité du CAS Diablerets et récemment élue présidente de la commission d'alpinisme le rappelle: «J'ai fait pas mal de compétition avant l'arrivée de mes enfants, et j'ai arrêté pendant douze ans, raconte-t-elle. J'ai maintenant repris, depuis une dizaine d'années, avec Sierre-Zinal, le Marathon de la Jungfrau et quelques courses classiques.» Son témoignage démontre qu'il est possible de se fixer des objectifs, sans pour autant renoncer à sa vie sociale ou familiale. Elle précise avoir une bonne hygiène de vie naturelle, ce qui lui facilite peut-être un peu la vie. «Je vais courir une à deux fois par semaine, poursuit-elle. Je fais toujours un peu de dénivelé, et je marche également beaucoup pour me rendre à mon travail. Ce qui est important, c'est de m'entraîner avec quelqu'un. Car, si en compétition, chacun court pour soi, je considère que c'est un sport d'équipe. Par ailleurs, je travaille au CHUV et nous avons pu constituer des groupes qui préparent des compétitions. C'est un très bon moyen de créer des liens entre collègues dans une grande entreprise.»

Les trailers sont-ils des nouveaux montagnards? La question reste ouverte. Etant défini par son lieu de vie et son activité, le montagnard portera un regard critique tout autant sur le trailer de 2019 que sur les pionniers des conquêtes alpines du XIX^e siècle. Dès lors, libre à chacun, pour ses loisirs, d'ajouter la touche qui lui convient lorsqu'il se rend en montagne, avec l'équipement de son choix, ses objectifs propres, dans le respect des autres et de l'environnement.



Certaines épreuves sont parfois victimes de leur succès

Les trails les plus extrêmes

- Le Grand-Raid ou Diagonale des fous disputé à l'île de La Réunion depuis 1989. Version actuelle: 165 km et 9900 m de D+.
- Les Marathons de Barlkey, aux USA, dans l'Etat du Tennessee, créés en 1986 comptent 160 km et 16 500 m de D+.
- L'Ultra Trail du Mont-Blanc, qui passe par les trois pays alpins, et compte, pour sa version la plus longue, 170 km et 10 000 m de D+. La Petite Trotte à Léon, évoquée dans l'article, est disputée dans le cadre de l'UTMB.
- La Dragon's Back Race, ultra-trail gallois gallois, lancée en 1992 a la particularité de ne pas être balisée. L'épreuve compte 250 km et 15 000m de D+.

Trail – Définition

L'international Trail-Running Association (ITRA) qui a vu le jour en juillet 2013 définit le trail running comme suit: «C'est une compétition pédestre ouverte à tous, dans un environnement naturel (montagne, désert, forêt, plaine...) avec le minimum possible de routes cimentées ou goudronnées (qui ne devraient pas excéder 20% de la distance totale). Le terrain peut varier (routes de terre, chemins forestiers, sentiers monotraces...) et le parcours doit être correctement marqué. La course est idéalement – mais pas nécessairement – en semi-autosuffisance ou en autosuffisance et se déroule dans le respect de l'éthique sportive, de la loyauté, de la solidarité et de l'environnement.»

Publicité

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

Cave de la Crausaz Féchy
Féchy AOC
La Côte

Cave ouverte du lundi au samedi

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



C'est reparti! Même si Dame Nature a décidé que sa couverture blanche nous accompagnera encore quelque temps en altitude, la météo et les jours qui s'allongent ont déclenché chez les coureurs une vague d'excitation et d'impatience. L'envie de rechausser ses fidèles chaussures ou de se tourner vers une nouveauté pour relever ses nouveaux défis correspondant au mieux à sa pratique et aux distances ciblées. Il en est de même pour le reste du matériel. Voici donc quelques produits que nous souhaitons absolument vous présenter, en ce début de saison. Des partenaires fiables et légers qui vous permettront d'atteindre tous vos objectifs, des plus accessibles aux plus irréalisables.



Lunettes solaires Julbo Aero Segment

Segment, c'est l'association de nos montures légères et ergonomiques Aero et du nouvel écran REACTIV performance 0-3 à la plage de photochromie très large. Vision parfaite tant par très basse luminosité ou face au soleil, maintien et confort, coloris visibles. Les lunettes de la série SEGMENT regroupent toutes les solutions de performance développées par Julbo pour les coureurs.

Montre Garmin Fenix 5 Plus

Avec ses innombrables fonctions, la Fenix 5 Plus permet aux athlètes et aux amateurs d'activités de plein air de se surpasser, tout en gardant leurs cartes et leurs chansons favorites à portée de main. Cette montre robuste conçue dans un matériau haut de gamme répond à de multiples exigences: cartes Topo en couleurs, espace de stockage pour 500 chansons et solution de paiement sans contact Garmin Pay.

- Montre GPS multisports avec moniteur de fréquence cardiaque au poignet, carte TopoActive d'Europe en couleurs et générateur d'itinéraires populaires Trendline, qui vous aide à trouver et à suivre les meilleurs chemins.
- Capteurs de navigation intégrés (par exemple compas électronique 3 axes, gyroscope, altimètre barométrique) et prise en charge de différents signaux (GPS, GLONASS et Galileo) pour une meilleure géolocalisation qu'en cas d'utilisation exclusive du GPS.
- Autonomie de la batterie: 4 à 10 jours en mode montre intelligente et 8 heures en mode GPS avec musique (en fonction des paramètres).



Pensez à amener une powerbank: par exemple, le Sistech Turbo 13400 (photo de droite).



Sac Millet Intense 5 litres

Ce sac à dos de trail running est fait pour les montées et les descentes à un rythme endiablé. Il convainc par son poids minime, ses nombreuses poches et son organisation intérieure permettant, par exemple, de fixer ses clés et d'accueillir une poche d'hydratation. Les bâtons de trail running peuvent être fixés soit ensemble à l'extérieur du compartiment principal, soit séparément sur les bretelles. Les bretelles sont solidarisiées par deux sangles de poitrine, ce qui rend l'Intense 5 aussi confortable qu'un gilet. Deux poches avec deux gourdes de 500 ml chacune et des poches latérales à fermeture éclair tout aussi rapides d'accès pour les barres énergétiques ou les gels.



Sac Dynafit Ultra Pro 15

L'Ultra Pro 15 Backpack est un sac à dos de trail running léger et facilement compressible pour un confort optimal. Grâce à son faible poids et un volume de 15 litres, il est idéal pour les ultra trails. Il peut être mis et enlevé rapidement et ses bretelles de forme anatomique s'adaptent parfaitement. Des vêtements de rechange et de la nourriture peuvent être rangés dans le grand compartiment principal et les bâtons fixés à l'extérieur. En cas de brusques changements de météo, l'Insulation Cape permet une bonne protection, tandis que les détails réfléchissants assurent une bonne visibilité même lorsqu'il fait sombre. Disponible dans les tailles S et M/L.

Chaussures Saucony Peregrine ISO

La légende du trail running Peregrine Iso est disponible dans une nouvelle édition. Cette nouveauté offre un maintien du pied parfaitement ajusté et personnalisé grâce au nouveau système **Isosoft** (système de laçage et de tissu maillé indépendant qui épouse chaque forme de pied. Très bon amorti avec la pellicule Everrun qui apporte cet amorti sans délaissier son dynamisme. Accroche impeccable avec ses crampons de 6 mm, sur tous les terrains, en montée comme en descente, en toute sécurité.



Crampons Nortec Trail

Crampons très légers pour le trail, idéal pour les trails blancs et les randos alpines. Bien installés sous vos chaussures, ils seront efficaces sur les sols glacés. Housse de rangement pratique incluse.

Bâtons Leki Micro Trail Pro

Le Micro Trail Pro est «le» bâton pliable indispensable pour toutes vos sorties Trail et off, très légers et avec trois brins de longueurs fixes. Il est réalisé en carbone avec une poignée en liège. Les segments sont faciles et rapides à désassembler au moyen d'un bouton-poussoir.

La dragonne en filet agréablement souple et respirante avec une large assise enveloppe parfaitement la main et assure une transmission des forces efficace. Le déclenchement de sécurité à la poignée permet de clipper et de déclipper rapidement la dragonne.



Veste Dynafit Alpine Wind

L'Alpine Wind W Jkt est une veste légère aux propriétés coupe-vent pour les coureurs ambitieux. L'insert en filet dans le dos assure une excellente respirabilité.

- tissu: Dyna-Shell Ultra Light en 100% polyamide
- coupe-vent, léger
- insert en filet pour une bonne respirabilité
- capuche fixe
- manchettes et taille élastiques
- détails réfléchissants
- passants pour les pouces

Poudre de protéines végane 600 g

Vegan Protein est un mélange de protéines purement végétales comportant de la protéine de lupin et de tournesol. Cette boisson couvre idéalement le besoin quotidien en protéines dans le cadre d'une alimentation végane. Les acides aminés ajoutés garantissent un apport équilibré essentiel en acides aminés. Une portion correspond à deux cuillères et demie de dosage mélangé à 300 à 400 ml de liquide.

- boisson végane protéinée en poudre, avec de la protéine de lupin et des acides aminés à base de maïs
- couvre le besoin quotidien en protéines dans le cadre d'une alimentation végane
- bien toléré
- sans lactose, gluten ni protéines de soja
- sachet de 600 g





Yvan Duvaud, L2 Arigoni

Voie Arigoni au Dammazwillinge (3274 m), région Furka

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE REMY

Dans le haut du glacier de Tiefenbach, au sein d'un vaste cirque alpin, le Dammazwillinge présente une paroi sud-ouest un peu perdue et qui semble manquer d'allure. En y regardant mieux, on distingue un étonnant pilier rougeâtre. Ce que l'on sait moins c'est que le pilier SW, dit Arigoni, est la plus belle escalade en 5c de cette région, réputée pour son superbe granit. Cet itinéraire est surprenant à plus d'un titre, il est très homogène et surtout abordable. En effet, les longueurs en 5c remontent une facette très raide, il faut constater que les prises franches sont nombreuses. Certes, l'ascension est plutôt athlétique, mais sa gestuelle est variée, du moins pour du granit si raide, heureusement avec souvent d'excellents repos. L'altitude et l'éloignement des lieux favorisent une certaine tranquillité. En bonus, la voie Paradis Perdu est un peu plus difficile. Pour une journée inoubliable, il vaut la peine de l'envisager au début de la saison avec montée à peaux de phoque et retour à skis.



Yvan Duvaud, L3 Arigoni (traversée)



Yves Remy, Paradis Perdu, L4



Paradis Perdu



Yvan Duvaud, L3 Arigoni

Situation: exposition SW. Départ des voies à 3000 m environ. Hauteur 250 m.

Accès: du versant Uri de la route du col de la Furka, près de Tiefenbach, emprunter la route à péage jusqu'au P. de Tätsch, (2272) m. Suivre le sentier d'accès de la cabane Albert-Heim puis, celui de la Graue Wand que l'on quitte après la première montée qui succède à la conduite d'eau. Continuer par des sentes-cairns à gauche. Peu après deux grands cairns, prendre pied sur le glacier, crampons utiles selon l'état du glacier, qui est en pente douce. Gravier ce dernier pour gagner le pied de la paroi. De Tätsch: 2 h 30. De la cabane Albert-Heim: 1 h 45.

Équipement: pour les deux voies: spits aux relais ainsi que dans les longueurs. Les crux sont protégés ou protégeables avec des coinces. Prendre Rocks et Friends 0.5 à 3, 12 dégaines. Intervalles 50 mètres.

- 1) Voie du pilier sud-ouest: Pfeiler SW ou Arigoni. Ouverture: Peter Arigoni, Hans-Peter Geier, 1963. Rééquipée en 2015. Difficultés: 5c (5c obl.), 50 spits environ. Cette voie est un must du 5c! Les difficultés abordables sont étonnantes, en effet le rocher franc, solide et très structuré offre sur toute la hauteur des bonnes prises et des marches ou vires aux relais. L3, 5 et 6 sont inoubliables.
- 2) Voie Paradis Perdu. Ouverture: Claude et Yves Remy, 1985. Rééquipée en 2015. Difficultés: 6b (6a obl.), 50 spits environ. Après un départ bizarre avec sa courte descente, le rocher se redresse. Les fissures et dièdres se succèdent. La partie supérieure continue par l'étonnant fil aérien du pilier rouge.

Au sommet, livre des passages. Ne pas manquer d'observer, au nord, le Göschenertal avec le Bergsee et les Salbitschijen.

Descente: rappels d'abord par le pilier sud-ouest, puis de la vire R5 continuer par Paradis Perdu.



Le métier de guide à l'heure du réchauffement climatique

La commission environnement du CAS Diablerets a organisé sa traditionnelle soirée récréative, le 26 septembre 2018. Deux guides de montagne ont été conviés pour présenter l'évolution de leur métier: David Moreau, bien connu pour son implication dans la commission jeunesse de la section ainsi que Fabien Brand, guide de montagne aux Diablerets.

Tous les deux observent une évolution de leur profession. Tout d'abord, ils constatent que le climat se réchauffe et que les conditions en montagne évoluent. Les précipitations se raréfient et ces dernières tombent souvent avec une forte intensité, la limite des chutes de neige s'élève, le volume glaciaire diminue (moins 1% par an depuis 1970, moins 50% à 90% d'ici à 2050), les zones de pergélisol (zones gelées en permanence) se dégèlent, et cela donne lieu à des éboulements et à des chutes de pierres. Ils observent également une modification de la répartition des espèces (qui migrent vers les hauteurs). Tout comme nous, dans la vie de tous les jours, ils se rendent compte de l'augmentation des événements extrêmes, tels qu'inondations, sécheresses, canicules ou tempêtes.

Dans leur quotidien, ils ont cité plusieurs exemples de passages délicats dus à la fonte des glaciers comme au Galenstock, à la fenêtre de Saleinaz, au col Durand, au col du Mont Brûlé, à la montée au Schalibiwak, à la cabane de Bertol ou au refuge de La Charpoua.

Dans les Alpes vaudoises, les accès au Pas du Lustre, au Dôme, au Pacheu et au glacier de Plan Nèvé sont eux aussi plus complexes, et donc moins accessibles à un certain public. Des accès souvent plus «en rocher», qui demandent des temps d'ascension plus longs et des techniques plus exigeantes. Les deux guides ont aussi présenté les éboulements qui ont mené à des modifications d'itinéraires. Les Drus (260 000 m³) les 29 et 30 juin 2005, l'éboulement au col de la Cime de l'Est, celui à l'arête des Cosmiques en 2018 et, enfin, l'éboulement du Trident du Tacul, le jour même de notre soirée de conférence.

Le matin, Fabien Brand était là-bas avec des clients. Le temps a joué pour eux, l'éboulement s'est produit quelques heures avant leur passage. Voici donc du concret pour démontrer que les pratiques du métier évoluent.

Mais, si les conditions changent, les clients aussi. Ils ont souvent des emplois du temps bien remplis et «se rendre en montagne» est dès lors très planifié. Les attentes pour «faire le sommet» sont grandes. Aujourd'hui, les amateurs de courses en montagne portent aussi leur choix sur des voyages à plus longues distances sur une courte période ou sur des activités devenues à la mode, tel l'hélicoptère. Si cela peut être un gagne-pain pour les professionnels de la montagne, il n'en est pas moins que cela questionne notre impact sur le réchauffement climatique.

En Suisse, 32% des émissions de CO₂ sont dus aux transports et 67% de ces émissions sont imputables aux voitures de tourisme. Si 24% des motifs de déplacement sont professionnels, 44% sont liés aux loisirs. Des propositions de solutions ont donc été évoquées pour faire évoluer nos pratiques, comme se donner du temps pour se rendre en montagne en adaptant, par exemple, son temps de travail, voyager avec les transports publics, valoriser les courses en traversée.

À l'issue de la conférence, le débat a été animé. La présentation a ensuite été faite aux cheffes et aux chefs de course, et un groupe de travail «Climat et mobilité» s'est créé au sein de la section avec, comme but: augmenter la part de courses avec les transports publics. Davantage de nouvelles dans un prochain article de votre commission environnement!

Séverine Evéquo, pour la commission environnement et le groupe de travail «Climat et mobilité» et «Climat» du CAS Diablerets.

http://www.cas-dialberets.ch/documents/Rechauffementclimatique_000.pdf



Patrick Galliano se régale des cols suisses

Pour ce chef de course, le Club est devenu un lieu d'intégration, puis une porte d'entrée vers les Alpes dont il rêvait déjà gamin depuis Paris.

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

Évoquez la montagne avec Patrick Galliano et il vous parlera spontanément du val Varaita, dans la vallée du Piémont, lieu d'origine de son père: des pâturages à vaches isolés, perchés à 2000 mètres d'altitude où le petit garçon, accompagné de son cousin Sergio, explorait les sentiers en parfaite liberté. «À 10 ans, tu as la sensation de dominer le monde, surtout quand tu passes toute l'année à Paris», explique le chef de course en remontant joyeusement le fil de ses souvenirs. Il a, depuis, transmis sa passion pour son petit coin de paradis d'enfance à ses deux fils, aujourd'hui adultes qui, comme lui, y ont passé de nombreuses vacances d'été. Jusqu'à son arrivée en Suisse à 30 ans, ses sorties en montagne se concentraient uniquement au nord de l'Italie. Au quotidien, le petit Parisien se dépense sur un vélo de route, sport qu'il pratique au niveau compétition jusqu'à ses 20 ans.

Après son diplôme d'ingénieur dans l'industrie graphique, Patrick Galliano quitte la capitale française pour la Côte d'Ivoire dans le cadre de son service civil. «Les deux plus belles années de ma vie!» Il gagne en indépendance, se plonge dans la culture et la manière de vivre africaine et goûte au voyage. Il prendra six mois pour rentrer en France, traversant déserts et villages en voiture avec quelques copains. Son parcours professionnel le conduit, quelques années plus tard, à La Chaux-de-Fonds, puis sur les rives du Léman à Lausanne. Il pose là ses valises et s'inscrit au Club Alpin en 1990.

Une manière de s'intégrer et de rencontrer de nouvelles personnes. Parmi elles, la mère de ses enfants, à l'époque monitrice de ski au sein de la section. «J'ai été très vite accepté. J'apprécie que tous les milieux socioéconomiques se mélangent sans distinction ni jugement. Je suis rapidement devenu un habitué du stamm du vendredi soir et je me suis initié au ski de randonnée.» Il réalise sa première Patrouille des Glaciers après la naissance de son fils aîné, puis la famille décide de mettre entre parenthèses la vie du Club, le temps que les enfants grandissent. «Ils ont appris à skier très tôt et nous en avons tous beaucoup profité.»



Le Grand Paradis en deux temps

Patrick Galliano reprend ses habitudes au stamm douze ans plus tard pour sa «deuxième vie au Club». Le sportif rêve de de «bouffer de la neige». «Je me suis beaucoup investi et je dois dire que j'étais même en meilleure condition qu'à mes débuts.» Il enchaîne les compétitions de ski-alpinisme, de la Patrouille au Trophée des Gastlosen, et se forme pour devenir chef de course hiver. «J'ai toujours préféré cette saison à l'été, bien plus longue en montagne.» De toutes ses sorties, le Grand Paradis, reste un sommet particulier, réalisé en deux temps. «La première fois, j'y suis allé comme participant et je me suis cassé la jambe à la descente. J'y suis retourné comme chef de course, histoire de boucler la boucle. Cette deuxième tentative a été une réussite et une belle course.» Il met un point d'honneur à bien choisir les gens qu'il emmène avec lui. «En groupe, on vit des moments forts en altitude. Comme cette fois où j'ai encouragé l'un des participants près de renoncer à ne pas abandonner. Arrivé péniblement au sommet, il pleurait de joie. Du coup, moi aussi!»

Avec les années, le Français devenu Suisse – «Il me manque juste l'accent», plaisante-t-il – a perdu progressivement l'esprit de compétition. «Je ne cours plus après les courses difficiles ou les 4000. Le plus important est d'être en montagne en bonne compagnie.» Chacune de ses sorties, à skis avec le Club ou à vélo avec les membres d'un groupe de passionnés, mélange savamment amitié et effort. «Je ne sais pas lequel renforce l'autre, probablement les deux.» À l'aube de ses 60 ans, il laisse patiemment germer les graines de futurs voyages. «J'ai envie de pouvoir prendre le temps d'aller à la rencontre des gens, de ne pas figer l'itinéraire à l'avance.» À l'image de sa traversée de l'Afrique à ses 21 ans.

PORTFOLIO



Symphonie d'automne (Pointe des sept lacs, Corse)

Les journées en chaussons remplacent peu à peu les sorties en chaussures de ski. Présenter ce Portfolio rocheux permet de se réjouir de la saison de grimpe qui arrive et de se remémorer les bons souvenirs des années passées! Merci à tous ceux et à toutes celles, sur ces photos ou non, qui ont partagé un bout de corde avec moi, ces dernières années. Bonne grimpe!

Marc Diebold



North Face (Castleton Tower, Utah)



Generic Crack (Indian Creek, Utah)



Kor Ingalls Route (Castleton Tower, Utah)



Quelque part dans les Calanques



Voie des Suisses (Grand Capucin, Massif du Mont-Blanc)



Ancien Art: Stolen Chimney (Fisher Towers, Utah)



Arête E Gross Diamantstock



Capo Testa (Sardaigne)

Les conseils du D' Bobo



Alimentation et problèmes digestifs en montagne

Les quantités énormes de substances diverses traversant notre tube digestif jouent, évidemment, un rôle essentiel pour le maintien de notre organisme en bonne santé. Les différents aliments absorbés doivent correspondre, en quantité et en qualité, aux besoins de l'organisme en nutriments. Ils se composent essentiellement des éléments suivants: hydrate de carbone (sucre et farineux), protéines, graisses, vitamines, sels minéraux et oligoéléments.

Durant un effort intense, ce sont essentiellement les hydrates de carbone qui seront utilisés de manière soutenue. Nos réserves maximales de sucre sous forme de glycogène, dans le foie et les muscles, permettent normalement de soutenir un effort de **deux heures** sans apport extérieur. Au-delà, si l'effort est poursuivi, un apport d'hydrate de carbone est indispensable pour éviter un malaise (le cerveau étant également un gros consommateur de sucre!).

Avant l'effort, on essaiera de respecter la «**règle des trois heures**» entre le repas et le début de l'activité, car, si l'effort physique léger améliore la vidange de l'estomac, et donc le début de la digestion, au contraire, l'effort violent va provoquer un spasme du pylore (le muscle contrôlant la sortie de l'estomac et sa vidange), et les vomissements sont garantis.

Pendant l'effort, souvenons-nous que les liquides tempérés sont bien tolérés par l'estomac et le traversent sans difficulté. La nourriture solide provoque la fermeture du pylore qui ne se rouvrira que progressivement en fonction de la nourriture absorbée (rapidement pour les hydrates de carbone, lentement pour les graisses).

Après l'effort, il convient de reconstituer rapidement les réserves en hydrate de carbone (pâtes, riz, patates, etc.), de recharger l'organisme en liquide salé (soupe), surtout si l'effort se poursuit les jours suivants.

Le système neurovégétatif qui règle des milliers de paramètres de notre métabolisme, lui permettant ainsi d'être constamment en harmonie avec les besoins en cours, est souvent profondément perturbé par la prise d'alcool, la fumée, le manque de sommeil, la prise de drogue. Dans ces cas, l'effort demandé sera rendu impossible par un organisme incapable de s'adapter...

Bonnes courses d'été... et à bientôt.

D' Bobo

Publicité

**EXPÉRIENCE
COMPÉTENCE
PERFORMANCE**

vidysport
médecine du sport

swiss olympic MEDICAL CENTER

en collaboration avec
Clinique de La Source Lausanne

LA VIE DU CLUB



Infos

Prochains événements et infos

20

Nouveaux membres

22

Sous-sections

23

Les rapports de course

Cinq jours de rando dans les Grisons – de Bergün et Bravuogn

24

Gorges de Covatanaz – en circuit

26

Branson – Follatères (Bulbocodes) – Fully

27

La Gouille – La Cassorte (Arolla)

28

En traversée Siviez – Orcherraz

29

Arolla-Zermatt – en traversée par le Mont Brulé et la Tête de Valpelline

30

Amicale des Jeudistes – La passerelle à Farinet

32

Dent de Vaulion

34

AGENDA JUILLET – AOÛT 2019

Vendredi 23 et samedi 24 août

Poutze à Mountet (PAM) → lire ci-contre

Dimanche 25 août

100^e anniversaire du chalet de La Borbuintze → lire encadré

Mercredi 28 août déplacé au mercredi 11 septembre

Soirée récréative et culturelle organisée par la commission des archives et le groupe des photographes

«Pour une raison de collision de dates, le président du groupe de photographes et de la commission des archives ont déplacé des soirées récréative et culturelle du 28 août au mercredi 11 septembre 2019, à 20 h, à la grande salle du CAS, Beau-Séjour 24».

La présentation détaillée sera publiée dans *Passion Montagne* 5 de septembre – octobre.

Le comité vous remercie de votre compréhension et souhaite vous voir nombreux et nombreuses, ce soir-là.

Le président: Robert Pictet



Catherine Mager Arnoux a rejoint le secrétariat de la section le 11 mai 2019, en remplacement de Marlène qui a quitté ses fonctions à la fin d'avril.

Originaire du Locle, habitant les Paccots, Catherine fait état d'une longue expérience dans les domaines du secrétariat et de la comptabilité. Mère de deux grands enfants actifs au CAS, membre de la section CAS-Jaman depuis 12 ans, en charge des activités familiales, puis membre du comité pendant six ans en tant que coach J+S, Catherine se passionne pour la montagne et consacre l'essentiel de ses loisirs à la pratique de l'alpinisme et de l'escalade, été comme hiver. Amoureuse de la nature, elle aime aussi sortir son vélo et parcourir les Alpes à chaque fois que l'occasion se présente.

Elle se réjouit de faire la connaissance de la grande communauté de la section des Diablerets et de mettre son enthousiasme ainsi que son dynamisme au service de l'ensemble de ses membres et bénévoles.

Nous souhaitons une cordiale bienvenue à Catherine et lui adressons nos vœux de plein succès dans sa nouvelle fonction.



Pour ne pas laisser à nos enfants des montagnes de déchets à gravir:

Poutze à Mountet 2019

Vous étiez présents à la Poutze à Trient 1, en 2017, et à la Poutze à Trient 2, en août 2018? Vous en avez certainement entendu parler! Ces opérations ont en effet connu un beau succès, relayé par la presse locale et le CAS Central sous le nom de «Campagne Clean Mountains». C'est pourquoi le comité a décidé de remettre l'ouvrage sur le métier en organisant, cette année, une Poutze aux alentours de notre cabane du Grand Mountet. Ainsi, boîte après boîte, bouteille après canette, mais dans la bonne humeur, nous rendrons service à nos montagnes en recyclant les déchets accumulés pour nous chauffer et produire des nouveaux matériaux. Et, en prenant garde, lors de nos randonnées, d'oublier les mauvaises habitudes des temps passés.

Le projet Mountet 2019 se planifie ainsi:

QUI: 30 à 40 bénévoles dont TOI, animés de bonne humeur, défenseurs du respect des montagnes et de l'amour des beaux espaces.

QUAND: 23 et 24 août 2019, sans report en cas de météo défavorable.

COMMENT: restauration, hébergement et nuitées des volontaires pris en charge par la section, ainsi que les gants de travail, sacs poubelles, tape, etc. La montée et la descente seront organisées dans le cadre d'une course de la section (Go2top) et encadrées par des chefs de course bénévoles.

POURQUOI: nettoyer les abords de notre cabane du Grand Mountet et retourner les déchets au recyclage.

AVEC QUI: CAS Central, Armée suisse, Clean Mountains, commune d'Anniviers, Perrine, gardienne de la cabane.

JE M'INSCRIS: par Go2top ou en téléphonant au secrétariat au 021 320 70 70.

INFOS: le bouche à oreille, le site web, la Newsletter, *Passion Montagne*

Ton engagement nous motive à continuer, merci pour ton inscription.

commission de l'**alpinisme**
S. Wagnières

commission des **cabanes**
E. Frenzel

commission **environnement**
S. Evequoz

secrétariat
M. Isler



Les Paccots – Le chalet de La Borbuintze à 100 ans Venez fêter cet événement avec nous, le dimanche 25 août!

A une altitude de 1333 mètres, aux Paccots, dans une petite clairière calme et paisible, se trouve le chalet de La Borbuintze. De là, on a la vue sur le Mont-Pèlerin et la plaine.

Plusieurs fois rénové, il accueille aujourd'hui 40 randonneurs qui peuvent réserver même s'ils ne sont pas membres du Club Alpin. Depuis dix-sept ans, c'est Christine Rapin qui est la préposée. Elle reçoit les locataires éphémères et leur donne les consignes. Et, de temps à autre, elle y organise une raclette.

Entouré de forêts et de prairies, des marais non loin du lac des Joncs, les paysages sont idylliques. Son allure robuste et traditionnelle, son intérieur chaleureux, le cadre est posé. Quand on est à La Borbuintze, on se sent un peu comme hors du temps. On y vient à pied en vingt-cinq minutes depuis les Joncs ou en cinquante minutes depuis Les Paccots.

Ce furent les Vaudois, Henri Faes et Paul-Louis Mercanton, membres et fondateurs du groupe des skieurs, qui découvrirent, en 1905, les attraits de cet endroit qui ne comportait que quelques granges à foin. Avoir un chalet pour le groupe des skieurs, tel était leur objectif, et c'est ainsi que l'assemblée décida d'acquiescer une portion de terrain à 5 centimes le mètre carré. Pour le payer, le groupe lança une tombola au sein de la section. Dessiné par l'architecte Charles Trivelli, il fut inauguré le 14 décembre 1919. Borbuintze était le premier chalet de ski en Suisse romande.

Nombreuses sont les anecdotes qui se racontent sur ce chalet. Il fut le lieu de vacances de bien des familles dont les enfants y apprenaient à skier. Des manches de slalom pour petits et grands étaient organisées. En automne, la Fanfare du CAS Diablerets – auparavant Musique d'Anzeinde – venait pour la Journée de la Musique.

Agé de 100 ans cette année, son anniversaire sera célébré le dimanche 25 août 2019.

Pour se replonger dans l'histoire de ce lieu si particulier, venez partager un moment de convivialité, ce 25 août. Christine nous racontera bien volontiers ses rencontres avec des hôtes originaux ainsi que les péripéties pour monter par temps de grosse neige.

Venez! Vous serez accueillis par la Fanfare du CAS Diablerets, dès 11 heures. A midi commencera la partie officielle et, après, le repas dès 13 heures. Inscrivez-vous par le biais de Go2Top dès le 1^{er} juillet ou contactez Christine Rapin au 079 677 40 08 ou borbuintze@cas-dialberets.ch



Message du comité

Avec le président, le comité remercie les quelque 100 membres venus participer et contribuer à l'assemblée générale du 24 avril.

Les rapports d'activité des commissions, des groupes ainsi que les comptes de la section ont été présentés et approuvés. Ils sont disponibles sur le site web.



Il a aussi été procédé à des élections, notamment celle de Susy Wagnières à la présidence de la commission alpinisme et comme membre du comité, et celle de Nicolas Lemmin comme deuxième vice-président du comité.

Les propositions de modifications des statuts ont suscité des débats vifs et constructifs, ce qui a permis d'aboutir à de nouveaux statuts appropriés pour le monde d'aujourd'hui.

Les statuts actualisés permettent de préciser plusieurs éléments, et notamment:

- le but de la section, bien en ligne avec celui du CAS Central
- les valeurs de la section
- il faut normalement être membre pour participer aux activités (maximum deux sorties d'essai, bien entendu sous réserve d'acceptation du chef de course)
- que le président, vice-président, trésorier et secrétaire général ont un droit de regard sur tous les comptes bancaires et ont autorité sur tous les sites internet de la section
- que les commissions, groupes et amicales informent de leurs activités le comité qui, si nécessaire, peut s'y faire représenter
- que l'exclusion de membres est dorénavant du ressort du comité.

Ces nouveaux statuts sont disponibles sur le site web de la section. Vous êtes encouragés à les consulter.

Le comité et le secrétariat souhaitent un très bel été à tous.

Nouveaux membres

Catégorie: I = Individuel / F = Famille / EF = Enfant famille / J = Jeunesse

SECTION LAUSANNOISE

I	Uzel	Nathan	Lausanne
F	Wojcik	Jonathan	Le Mont-sur-Lausanne
F	Delabarde	Claire	Le Mont-sur-Lausanne
I	Neville	Claire	Lausanne
I	Chabloz-Bavaud	Marie	Froideville
I	Evêquoz	Samuel	Gollion
I	Martin	Emmanuelle	Vevey
I	Jacot	Damien	Lausanne
I	Warson	Renaud	Pully
I	Troillet	Anouk	Daillens
I	Schulte	Sebastian	Renens
I	Blanco	Juan Manuel	Lausanne
I	Meschenmoser	Léo	Pully
I	Vogel	Piera	Lausanne
I	Kobler	Régula	Gland
I	Waridel	Jérôme	Bercher
F	Schwab	Vincent	Lausanne
F	Geser	Céline	Lausanne
I	Bula	Martial	Chavannes-près-Renens
I	de Joffrey	Fabrice	Morges
I	Fiori	Silvio	Cugy
F	Mangin	Didier	Hagendorn
F	Ren	Xia	Hagendorn
I	Khodara	Philippe	Lausanne
F	Curtet	Laurianne	Morges
I	Morier	Sarah	Sainte-Croix
F	Jennings	Stéphanie	Montreux
F	Slade	Peter	Montreux
EF	Jennins	Cydney	Montreux
I	Roca Castello	Nieves	Lausanne
I	Cuendet	Mathieu	Bremblens
I	Walter	Sandra	Froideville
I	Lerch	Thibaud	Lutry
I	Jäggi-Sterckx	Evelyne	Yverdon-les-Bains
I	Gentilhomme	Béatrice	Lausanne
I	Gindraux	Anita	Lausanne
I	Spyra	Robert	Mont-sur-Rolle
I	Hügli	Chloé	Lausanne
I	Herren	Viviane	Echallens
I	Bürli	Boris	Pully
EF	Pittet	Shaey	Lonay
I	Bergamaschi	Paolo	Lausanne
I	Garrofé	Cédric	Lausanne
I	Staub	Emmanuelle	Lausanne
I	Develey	Sébastien	Baulmes
I	Delcourt	Thimotée	Onex
I	Giesser	Julien	Le Mont-sur-Lausanne
I	Padurean	Ana	Vevey
J	Strahl	Sofia	Knonau

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Thevenon	Lucie	Saint-Prex
I	Perrenoud	Laurence	Montreux
I	Jensen	Frederik	Morges

SOUS-SECTION DE PAYERNE

F	Delacretaz	Jean	Lucens
F	Delacretaz	Marie-José	Lucens
I	Aebi	Ann-Karin	Payerne
F	Seuret	Laurence	Payerne
F	Meza	Daniel	Payerne
EF	Steck	Léonie	Payerne
EF	Steck	Mélissa	Payerne
I	Fague	Marie-Claude	Payerne
EF	Braillard	Cléa	Villars-Mendraz
EF	Braillard	Anais	Villars-Mendraz
F	Lévy Mehmetaj	Valérie	Murist
F	Mehmetaj	Naser	Murist
EF	Mehmetaj	Ziad	Murist
EF	Mehmetaj	Eléa	Murist
EF	Mehmetaj	Noam	Murist
I	Morissey	Sarah	Greystones

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

F	Tschabold	Ueli	Château-d'Œx
F	Tschabold	Sylvie	Château-d'Œx
F	Cotroneo	Daniel	Monthey
F	Richoz	Viviane	Monthey
J	Waelti	Léon	L'Etivaz
J	Yersin	Zoé	Château-d'Œx
J	Yersin	Siméon	Château-d'Œx
I	Rochat	Maude	Oron-la-Ville

SOUS-SECTION DE VALLORBE

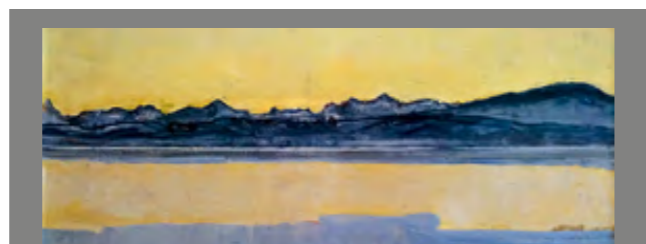
J	Chappuis	Nathan	Moiry
J	Joyet	Laura	Grancy
F	Ehrbar	Koni	Yverdon-les-Bains
F	Ehrbar	Cornelia	Yverdon-les-Bains

Carnet rose/bleu

Eik Frenzel, notre président de la commission des cabanes, est devenu l'heureux papa de **la petite Milla** née le 7 avril 2019

Alexandre Züger, président sortant de la commission d'alpinisme, a également été promu papa le 1^{er} mars 2019 d'**un petit Adrien**

Nos chaleureuses félicitations les accompagnent.



Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

► **Valentin Liniger**, membre depuis 1975

A sa famille et à ses proches, nous présentons nos sincères condoléances.

Morges

AGENDA

Mardi 29 octobre: assemblée générale d'automne, à 19 h 30, au Foyer de Beausobre à Morges.

Elle sera suivie d'une assemblée extraordinaire concernant l'adoption de la révision des statuts de la sous-section de Morges.

Et, finalement, un petit apéritif convivial permettra de clore le tout.

Payerne

Nicolas, notre responsable des courses, résumait ainsi le bilan des activités peaux de phoque, lors d'un comité récent: «Conditions inquiétantes cet hiver dans les Préalpes fribourgeoises. En février, les courses ont toutes pu avoir lieu. Situation plus compliquée en mars, avec quelques sorties annulées ou déplacées. Fin mars, meilleur. Course de début avril annulée». La semaine itinérante d'après Pâques a dû être raccourcie: mauvais temps suivi de températures trop chaudes.

Autrement dit, les activités neige se sont déroulées en dents de scie. Le printemps tarde. Toutefois, les randos pédestres bien fréquentées ont pris le relais: au-dessus de 1500 mètres, expérience faite, la neige reste abondante.

L'escalade en salle à Payerne connaît un vif succès, les mercredis. Quatre journées sont agendées du côté d'Ailefroide, à l'Ascension. Le chalet des Grands ouvre ses portes: un travail important attend les membres bénévoles qui y monteront en juin pour son entretien périodique et la reconstruction de la cave à fromages historique. Convivialité plutôt oisive pour l'extra-muros au refuge de Chevroux, proche du lac.

Le jumelage organisé en août par nos amis italiens de Rivarolo nous amènera au nord de Domodossola pour quatre journées de randonnées T3.

Quoi qu'il en soit, cette saison contrastée n'entame nullement la bonne humeur communicative de nos Broyards: c'est là l'essentiel, n'est-ce pas?

Dominique Grobéty

Publicité



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

www.pcl.ch

Courrier des lecteurs

Bonjour,

Comme chaque fois, j'ai un immense plaisir à découvrir le dernier *Passion Montagne* extrêmement bien fait, bourré d'articles intéressants. Il a vraiment très bien évolué et je dois dire que vous faites là un excellent travail. Bravo.

J'aurais toutefois une petite requête qui pourrait égayer encore plus le moment où je le découvre dans ma boîte aux lettres.

Vous serait-il possible d'envisager avec l'éditeur un autre moyen pour son expédition, qui serait plus écologique que l'emballage plastique sur lequel figure l'adresse de destination.

Comme vous n'êtes pas sans l'ignorer, notre planète suffoque sous les déchets plastiques, nous les trouvons sous toutes formes, partout sur la terre et à toutes les altitudes. Ma fille ayant choisi «le 7^e continent» pour son travail de maturité, nous essayons en famille pour le mois de mai de nous passer totalement de l'emballage plastique à usage unique et je ne vous cache pas que cela s'apparente à un parcours de combattant tant la tâche est ardue et semée d'embûches. De plus, au su de la catastrophe climatique vers laquelle nous courrons et qui ne semble pas inquiéter le moins du monde nos chers politiciens ni nos chères multinationales si importantes semble-t-il aux yeux de certains de nos compatriotes, je crois qu'il en va de notre responsabilité à tou-te-s de chercher des solutions afin de bifurquer ou du moins ralentir sur cette autoroute qui semble vouloir nous mener tout droit dans le mur...

En espérant que ma requête pourra trouver une oreille attentive, je vous transmets mes meilleures salutations et me réjouis d'avoir peut-être un jour une nouvelle version dépourvue de cet emballage hideux et désastreux.

Bien à vous et encore bravo

P.S. Juste pour info: https://secure.avaaz.org/campaign/fr/plastic_in_paradise_loc/?kvhrYmb

S. Chesaux



Superbe descente du Piz Salleras face au Piz Ela



Montée du val Mulix sous la neige



Sommet du Geissweidengrat

CINQ JOURS DE RANDO DANS LES GRISONS - DE BERGÜN ET BRAVUOGN, Sous-section Château-d'Œx

• 16-20 mars 2019 • Chef de course: Cedric Zulauff

Participants: Marianne Pernet, Valérie Rossier, Marie-Pierre Chappalley, Ueli Tschabold, Jean-Claude Matti, Willy Beaud.

Logement: Kulm Hôtel à Preda, dernière halte du train réthique avant l'Albulatunnel qui mène à Spinass en Engadine.

Nous prenons le départ du Pays-d'Enhaut, samedi 16 mars, au petit matin, à 4 heures 45. Deux voitures en route pour les Grisons avec une petite pause-café et nous voici, à 10 heures, à Monstein, après quelques réflexions sur la course possible du jour. Monstein possède la plus haute brasserie d'Europe et a participé au plus beau village de Suisse en 2018.

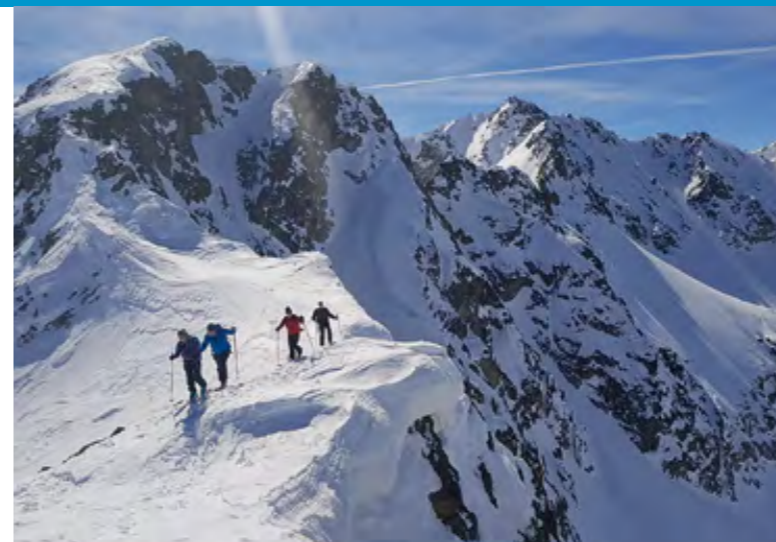
1^{er} jour. Geissweidengrat PD + 830 m – 5 km

Nous montons dans la forêt sur les hauts de Monstein, ce qui réveille après cinq heures de trajet. Nous découvrons, plus haut, des alpages avec leurs chalets, Hauderalp Monstein, et progressons vers le sommet de Geissweidengrat (2535 m), sommet exposé au vent, mais qui nous donne la vue sur le domaine de Davos. Les traceurs ont eu le mérite de progresser dans cette neige vierge, mais pourrie et lourde. En fait, c'était un test pour monter les puls!

La descente nous a apporté plusieurs menus, du moelleux au plus cassant. La nature nous offre une vision magnifique avec l'empreinte laissée par un grand rapace (aigle ou gypaète 2,70 m d'envergure) qui a dû s'y reprendre à plusieurs fois pour arriver à décoller avec sa proie. Avant de reprendre la route pour rejoindre notre point de stamm de la semaine, Preda, une bière s'impose évidemment.

2^e jour. Piz Murtel Trigd dit K2 AD- + 1010 m – 12 km

Départ devant l'hôtel sur la route de l'Albula, passage Dal Lago di Palpuogna, montée dans le vallon sous le Piz Palpuogna. Montée variée et magnifique paysage, nous progressons vers le sommet N, tranquillement mais sûrement. Descente en neige variée, mais qui nous permet de laisser nos traces stylées tout de même!



Vers le Piz Murtel Trigd

Pause pique-nique au soleil, avant de se laisser glisser sur la route du col de l'Albula, jusqu'à l'hôtel à Preda. Après-midi culturel, avec visite de Bergün et de Bravuogn avec ses maisons typiques pour certains et lecture passionnante pour d'autres.

3^e jour. Direction Piz Bleis Marscha avorté au point 2759 m + 1010 m – 15 km

La météo n'est pas très favorable pour la journée, mais nous nous lançons à l'assaut du val Mulix. En redescendant légèrement jusqu'à Naz (1747 m), nous prenons le cheminement dans la forêt de mélèzes et d'arolles, du vallon de Mulix qui s'étend dans un jour blanc, neigeux et peu enclin à nous dévoiler le soleil. Mais nous avançons confiants derrière notre guide.

Surprise au tournant de ce vallon interminable, une nuée de skieurs dévalent une pente, à notre gauche. Ils arrivent de la cabane Jenatsch. Ils sont sur le tracé de la Haute Route grisonne, et se rendent à la cabane Kesch. Après quelques évaluations du terrain, nous atteignons le point 2759 m, où nous décidons de faire demi-tour.

Le froid, le vent, la mauvaise visibilité nous font prendre la bonne décision: rejoindre notre point de départ sans encombre.

4^e jour. Igl Compass AD- + tricotage! + 1320 m – 13 km

Après une nuit enneigée et quelques 30 centimètres de neige fraîche. «Ça c'était la petite sortie si un jour...» nous disait Cédric, dès le premier jour! Départ derrière l'hôtel, montée magnifique dans une forêt typiquement grisonne, mêlant, mélèzes, arolles et sapins. Nous nous élevons rapidement de + 500 mètres sans avoir rien senti, la forme est là pour tous.

Direction Alp Zavretta avec quelques traversées de pente bien raide, où nous progressons avec une distance de sécurité. Décision est prise rapidement de s'enfiler dans un vallon sinueux, direction Fuorcla Zavretta. Progression agréable, et nos yeux sont remplis d'étoiles, nous sommes seuls au monde et la descente promet du délire.

Direction Fuorcla Zavretta, une petite pente a subi le vent, les couteaux sont fixés sur nos skis du moins pour ceux qui les ont pris! Concentration et quelques crispations plus tard, nous arrivons au point 2951 m, entre la Fuorcla Zavretta et l'Igl Compass qui est complètement dénudé par le vent.

Vue magnifique sur l'Albulapass, les sommets grisons Bernina, Corvatsch et autres, d'où une leçon de géographie bien sympa au soleil. Descente magnifique jusqu'au point 2550 m. Puis décision de remonter sur le point 2762 m, un peu plus au sud,



Dernière pente vers le Piz Salleras au point 2950 m

pour profiter de cette poudre blanche que la nature nous a offerte. Que du bonheur, cris, joies, palpitations et quelques yodles nous échappent même.

Retour à l'hôtel par S-Schlagen, par un chemin digne de chamois et une pente juste revenue... à souhait.

5^e jour. Piz Salleras + 1285 m – 15 km

C'est notre dernier jour, mais, vu la qualité de la neige et le ciel bleu, nous sommes au «taquet» prêts à profiter un maximum. Direction le val Tschitta qui a un départ commun avec le val Mulix depuis Naz, au point 1747 m. Ils se séparent au point 1955 m.

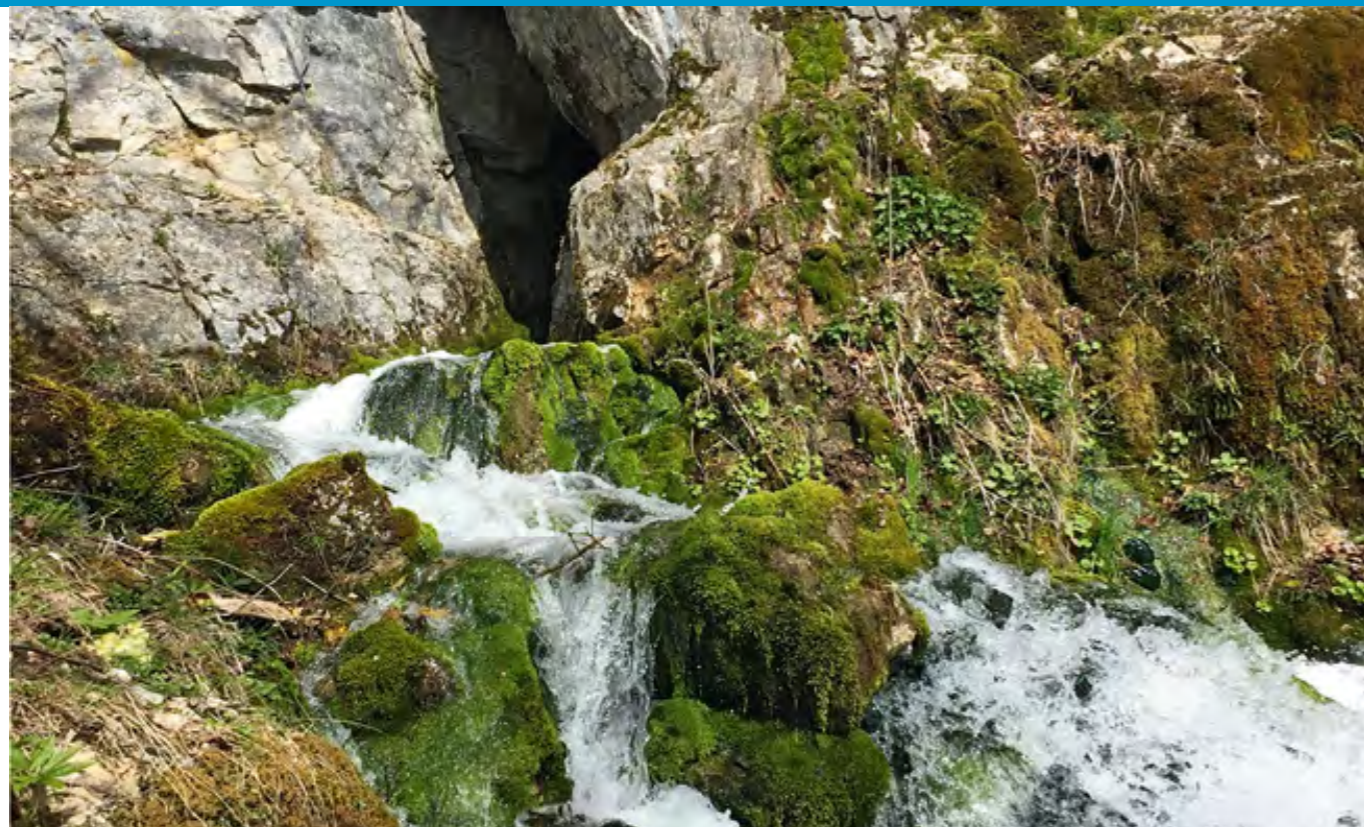
De nouveau une magnifique progression dans cette vallée vierge de tout humain et de trace de skieur. Juste trois chamois nous signalent qu'ils sont bien chez eux et nous démontent leur agilité dans ce terrain austère et hivernal. Par des traversées, des montées, des virages à gauche et à droite, nous atteignons le point 2950 m, au pied de l'arrête qui nous mènerait au sommet du Piz Salleras, à 3111 m. Nous décidons alors que nous allons en rester là et nous profitons de nous en mettre plein les «mirettes». Le Piz Ela, majestueux, nous fait face ainsi que de multiples sommets grisons.

Nous entamons la première pente et, là, le graal, la trace... extraordinaire. Des conditions de rêve pour notre dernière journée.

Le retour au Pays-d'Enhaut se fait au début de la soirée sans encombre, malgré quelques bouchons et deux routes différentes. Merci aux chauffeurs, Jean-Claude et Willy.

Merci à tous les participants et, surtout, à Cédric, notre guide.

Marie-Pierre Chappalley



Fontannaz de Covatannaz

GORGES DE COVATANNAZ – EN CIRCUIT

• 10 avril 2019 • Chef de course: Fred Lang

Alt. 900 m – Dénivelé 700 mètres – 6 heures – T2

Esset-sous-Champvent, Vugelle-la-Motte – Vuiteboeuf – gorges de Covatannaz – voie romaine – Vuiteboeuf

Une petite moitié avec les transports publics et les autres en voitures, et nous voici, 26 personnes, à 9 heures au départ de la gare de Esset-sous-Champvent pour le cimetière d'Orges et le village de Vugelles-La-Mothe.

Le temps est couvert, mais le soleil arrive. Il fera le yo-yo plusieurs fois.

Un coup d'exil au Fontannaz depuis l'usine, la grande cascade ne donne rien, seule la source inférieure est bien active.

Puis, un sentier confidentiel, entre deux villas, nous mène à la source du bas et à la source du Grand Fontannet-de-La-Mothe, 3 mètres de spéléo me montre que le fond est noyé, mais rien ne coule.

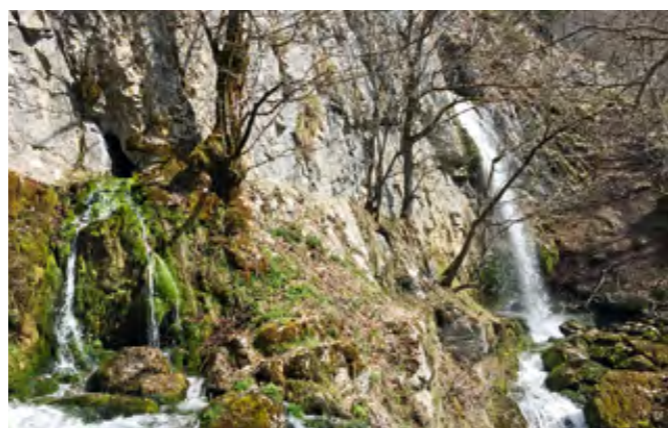
Nous marchons ensuite vers Vuiteboeuf pour une montée dans les gorges et un pique-nique sous le Fontannet de Covatannaz qui, lui, donnait bien.

Après, ce sera la montée au château de Sainte-Croix et la descente par la voie romaine.

La récompense: une petite bière dans le café tenu par des Chinois à Vuiteboeuf.

Rentrée sans soucis... et merci à tous

Fred



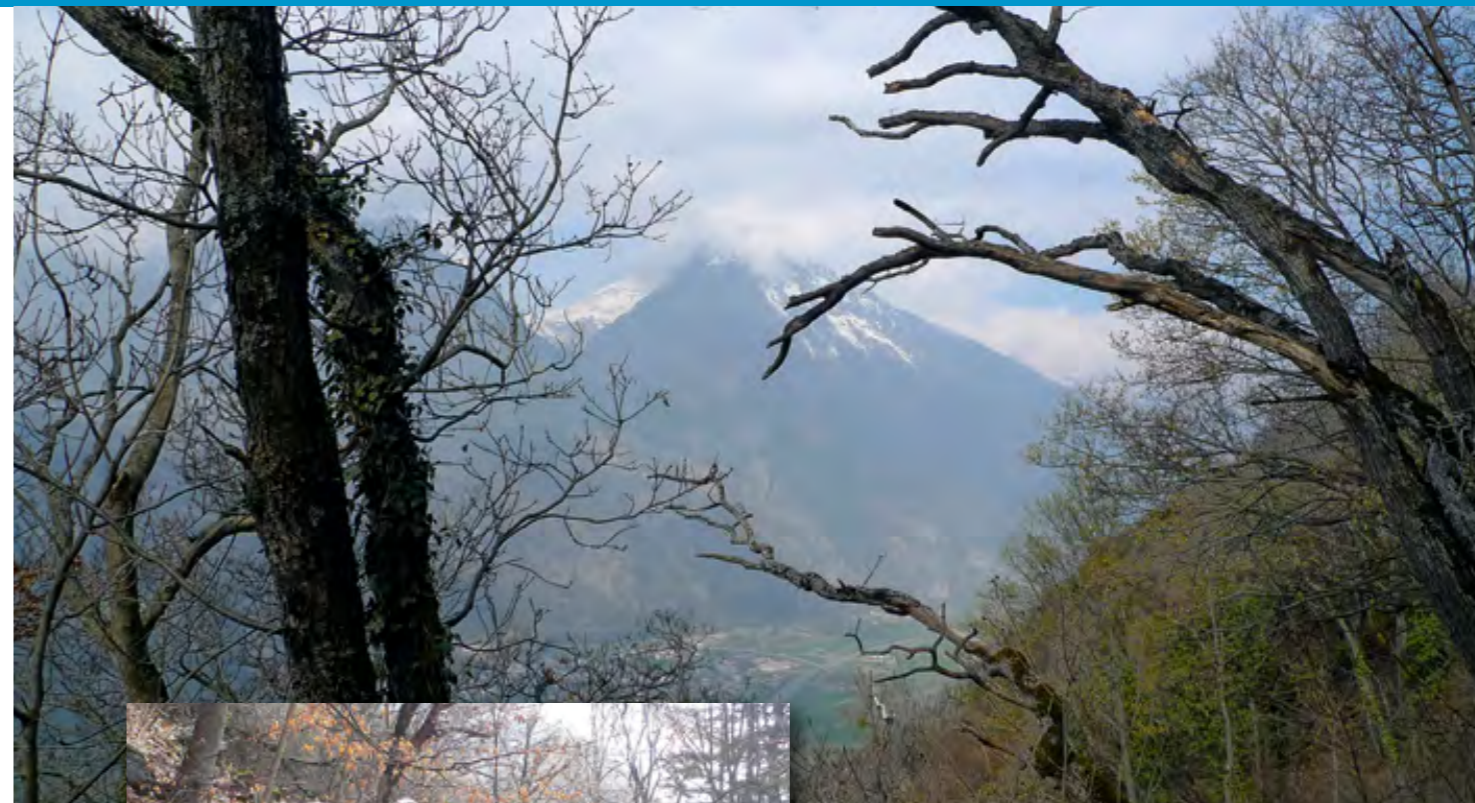
Publicité



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

Découvrez les plus beaux circuits de montagne et de randonnée de notre vallée et profitez de notre hospitalité. Les groupes sont également les bienvenus.

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



Encore sous la neige, le Salentin ...

BRANSON – FOLLATÈRES (BULBOCODES) – FULLY

• 13 avril 2019 • Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

Alt. 688 m – Dénivelé 227 mètres – 3 heures – T1

Est-ce la course qui est des plus connues ou le début du printemps et des courses de randonnée pédestre qui ne sont pas encore au «programme» des randonneurs? Toujours est-il que nous n'étions pas très nombreux à cette sortie. Bah! en définitive, ce qui compte c'est le plaisir de ceux qui étaient présents. Et, là, je crois que nous avons été gâtés. Par la météo, tout d'abord annoncée variable, elle fut bonne; par le paysage ensuite, varié et impressionnant, surtout par les sommets enneigés au lointain!

Sans compter le plaisir de découvrir cette plante locale aux Follatères, les adonis du printemps, qui nous ont charmés. Seize ou dix-huit kilomètres plus tard (selon les différentes sources) et presque 800 mètres de dénivelé dans les genoux, nous étions fatigués, mais heureux. Nous nous sommes requinqués devant une boisson fraîche au Pont du Rhône, à Branson.

Merci à tous pour cette magnifique journée.

Nicolas



Toute l'équipe... sauf moi bien entendu...



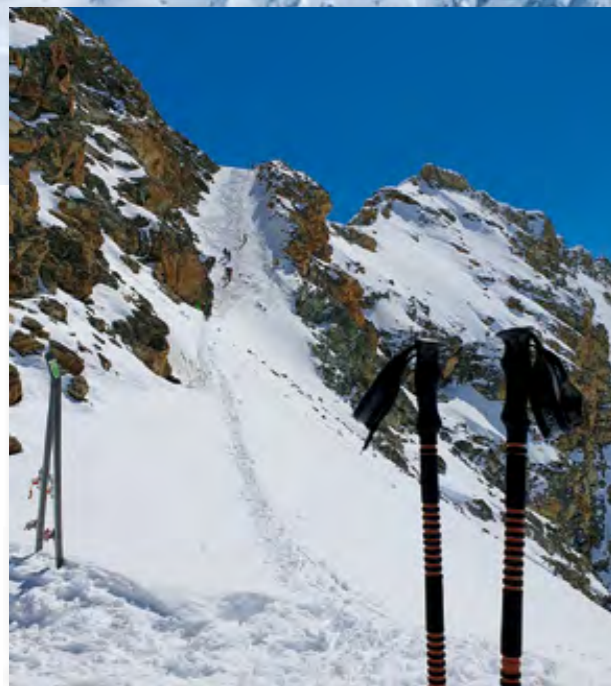
Un petit air de printemps...



Et voici le fameux adonis printanier...



Et avoir droit à cette vue. Tiens! déjà vu ces becquets!



Et puis, il faut chausser les crampons pour grimper tout là-haut



On ne se méfie jamais assez des effets secondaires du manque d'oxygène en altitude

LA GOUILLE – LA CASSORTE (AROLLA)

• 13 avril 2019 • Chef de course: Patrick Galliano

Alt. 3255 m – Dénivelé 1380 mètres – 7 heures – D-/Difficile

La météo faisant sa capricieuse, les Dômes de Miage du week-end se transforment (en une seule bosse de dromadaire), la Cassorte.

A 5 heures, le départ de Lausanne sera ponctué par un contrôle policier des noctambules que nous ne sommes pas.

La fraîcheur du petit matin à La Gouille finit de nous réveiller. Et la gymnastique couteaux et déchaussage, sur le chemin forestier, nous réchauffera.

Au lac Bleu, couleur émeraude, nous bifurquons en direction du sauvage vallon des Ignes, dont la beauté se laisse apprécier au rythme agréable imprimé par notre chef.

Le reck final, à 40 degrés, met à l'épreuve la technique de nos conversions. On troquera les skis pour les crampons et nous grimperons jusqu'au sommet, assez prisé à cette heure de la mi-journée.

La descente, côté nord, tiendra ses promesses de poudreuse, puis la neige de printemps prendra le relais. La table de pique-nique au bord du lac Bleu nous attendait... de même que les bonnes crêpes aux Haudères pour clôturer le régal de cette journée.



Et quelques beaux cailloux pour finir

Grand merci à Patrick et à Veronika, ainsi qu'à la très chouette équipe! Eva



Montée vers le col d'Orchèra

SIVIEZ – ORCHÈRA – SIVIEZ

• 13 avril 2019 • Chef de course: Alain Saunier

Alt. 3068 m – Dénivelé 1530 mètres – 6 heures – PD/Peu difficile

Avec dans les rôles principaux, chef de course Alex, adjoint Marc, Alice, Séverine, Fred, Alice et Guy.

La météo étant «hésitante», il est décidé de remplacer les deux jours au Balfrin par le tour des Louèrettes.

Rendez-vous à la gare de Lausanne pour le train en direction de Sion de 6 heures 18. Déambuler dans Lausanne avec des skis à près de 5 heures le matin reste une expérience enrichissante dans le style «pas possible de faire discret»... Tout le monde est là, nous rejoindrons Alex à Sion pour prendre le CarPostal jusqu'à Haute-Nendaz, puis la navette pour Siviez.

Le temps est frais, mais beau. Alex pense qu'il s'est trop habillé et nous propose de procéder à un arrêt technique, plus tard, afin de pouvoir ôter son collant. Nous nous réjouissons toutes et tous d'assister à une prouesse technique et textile à cet endroit!

Jolie montée à travers les arolles, puis faux plat encaissé en direction Le Métailler et bifurcation, sur la gauche, pour arriver sur un petit col, puis au dôme 3033 au SE des Louèrettes, en deux



Marc arrange un peu la trace pour sortir au sommet



Vers le col d'Orchèra



Le groupe sous Les Louèrettes

ou trois conversions un peu exposées. Marc, grand seigneur, va même tailler deux plateformes. Il est aussi possible de prendre sur la gauche en déposant les skis.

Le vent sera bien frais en haut. La descente se fera dans la poudre jusqu'à une belle combe (glacier d'Orchèra). Et c'est là que nous pique-niquerons. Après, un repaillage pour 300 mètres dans la combe de la Rosette.

En route, nous croisons un autre groupe du CAS Lausanne, celui de Eric Joye, qui redescend sur Pralong. Au col, un vent frais nous accueille, mais qui passe bien après cette montée plus que chaude. Un petit portage nous donne accès à la descente dans une jolie combe avec une bonne grosse poudre avant de continuer sur Siviez avec plusieurs sortes de neige, dont une bien jolie moquette et la finition en neige de printemps, plus lourde, mais bonne.

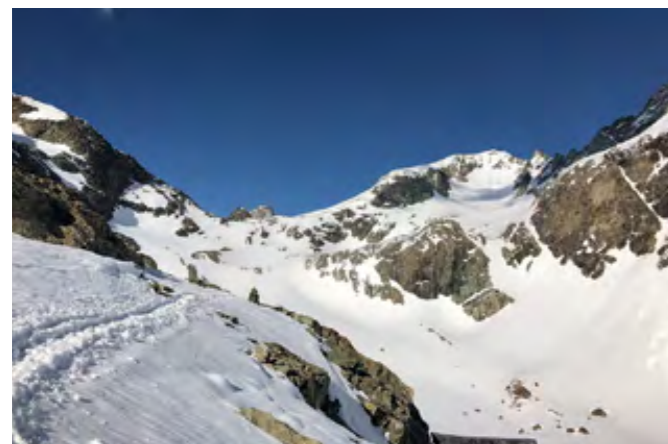
Nous arrivons à la station pile-poil pour la navette. Petite collation à Nendaz avant le CarPostal, puis le train du retour. Emouvants adieux sur le quai de la gare de Lausanne et, une fois encore, cette sensation d'être des extraterrestres avec les skis dans le bus.

Au final, très bon choix de course, météo nickel, neige super.

Guy



Départ de la course sous le regard du Mont Collon (3637 m)



Passage de la frontière italienne et descente dans la combe d'Oren pour rejoindre le refuge Nacamuli



Tête de Valpelline (3799 m), le but de la journée

AROLLA-ZERMATT – EN TRAVERSÉE PAR LE MONT BRÛLÉ ET LA TÊTE DE VALPELLINE

• 20 -21 avril 2019 • Chef de course: Eric Joye

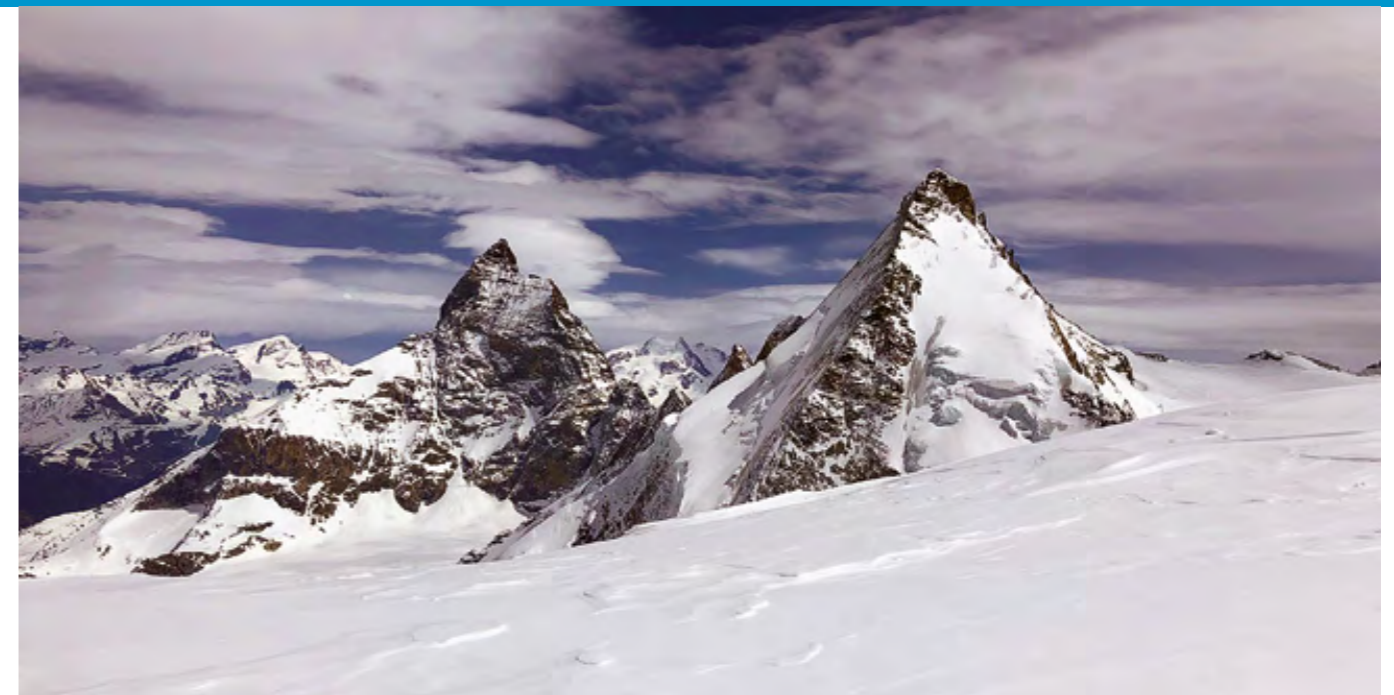
Alt. 3802 m – Dénivelé 1600 mètres – 2jours/8 heures – AD

Rendez-vous est donné sur le quai de la gare, «direction» le Valais, à 7 heures 17, ce qui engendra une petite frayeur pour ce qui est du nombre total de participants (certains sont-ils restés dans les plumes? - Ben non!). Une fois tous bien réunis dans le train, direction Arolla, nous attrapons encore, au passage, à Martigny la dernière participante. Et nous sommes sur les skis, à 10 heures, en direction du refuge Nacamuli, en Italie.

C'est sous un soleil radieux que se déroule la première partie de notre randonnée ainsi que sous le regard bienveillant du Mont Collon et encadré par les premiers (et de loin pas les derniers) séracs de notre sortie. Un invité surprise apparaît alors, le foehn, qui s'amusera avec nous jusqu'au col Collon, avant que nous basculions sur l'Italie pour rejoindre notre hébergement pour la nuit.

Nous profitons pleinement des derniers rayons de soleil sur la «terrace» du refuge avant de prendre nos quartiers pour nous reposer et nous restaurer. Après un souper plus que convivial, durant lequel le rituel des présentations et des plus «amples connaissances» s'enchaîne avec des discussions nourries (quelle bonne ambiance, ça promet pour la suite du séjour!), nous allons tous nous coucher.

Après une nuit plutôt «fraîche» entrecoupée, pour les plus courageuses et courageux, d'une escapade dans les «WC de l'espace», nous repartons en direction du col Collon avec l'aide bienvenue de nos fidèles couteaux, sans lesquels nous serions peut-être restés en Italie quelque temps.



Nos fidèles compagnons: la Dent d'Hérens (4174 m) et le Cervin (4478 m)

Après les couteaux, ce seront nos crampons qui vont, eux aussi, prendre l'air pour nous aider à gravir le col du Mont Brûlé. La dernière et longue ascension en direction de notre objectif sommital, la Tête de Valpelline, sera marquée par une météo des plus changeantes. Ainsi, une véritable chorégraphie vestimentaire aura lieu tout au long des derniers 400 mètres de dénivelé, afin que nous trouvions la tenue adéquate au climat, montée qui sera également agrémentée de quelques envolées poétiques et autres proverbes qui resteront dans nos mémoires collectives.

Nous sommes accueillis au sommet par l'apparition progressive de deux légendes alpines: le Cervin et la Dent d'Hérens, un régal visuel. Mais également par un vent à décorner une vache.... d'Hérens, forcément!

Pour terminer ce superbe week-end, nous entamons une longue descente à travers de véritables «buildings» de glace pour rejoindre finalement Zermatt, fatigués, mais, comme d'habitude, heureux, et partager un verre bien mérité.

Benjamin Tzaud



Bientôt, devant nous, se découvrent le Mont Brûlé (3578 m) et La Vierge (3232 m)

Publicité



Pause au col du Mont Brûlé

Bonnet
électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

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



A hauteur de la tour Bayart (XIII^e siècle)



Le groupe de l'amicale des Jeudistes



Par Champ-Clos, en direction du vieux bourg de Saillon

AMICALE DES JEUDISTES – LA PASSERELLE À FARINET

• 2 mai 2019 • Chef de course: André Bugnon

C'est à l'issue de notre ascension au départ de Leytron que, au travers de routes vicinales, de chemins de vignes et de sentiers arborés, nous avons eu le vif plaisir d'atteindre la Passerelle à Farinet, site propre à un pèlerinage jeudiste et à de chaleureuses retrouvailles avec nos vénérables condisciples. La traversée au-dessus de la Salentse a été une première pour plusieurs d'entre nous, et cette découverte s'est ajoutée au magnifique décor du jour, lors de la pente descendante en direction de Saillon, par la Via Farinetta et l'Echelette. Notre joie est restée bien vivante lorsque la tour Bayart est apparue dans cette superbe région, riche autant par ses reliefs, ses perspectives, ses vignes et ses asperges que par ses traditions, son histoire et ses légendes autour de celui qu'on a surnommé le «Robin des Alpes», dont la vallée s'est longtemps fait l'écho.

Bernard Joset



La Passerelle à Farinet depuis Via Farinetta



La Colombe de la Paix de Hans Erni (gorges de la Salentse)



Les fêtes de Dionysos se préparent sous le village de Produit



Le bourg de Saillon, depuis la station Les Collombeyres



La tour Bayart (XIII^e siècle)



Le groupe au sommet de la Dent de Vaulion



Pieds d'orchidée reconnaissables à leurs feuilles mouchetées



Une alchémille avec une pointe de rosée

DENT DE VAULION

• 25 mai 2019 • Animatrice: **Anne-Claude Jacquat**

biologiste et accompagnatrice de montagne (Ideal Horizon)

Ce matin, c'est sur le thème «*La nature en miniature*» que nous partons à travers la forêt pour une ascension vers la Dent de Vaulion, trônant à 1483 mètres, Anne-Claude nous faisant découvrir la diversité de la flore et du relief spécifiques de la région. La nature est verdoyante: quelques pieds d'orchidée reconnaissables à leurs feuilles mouchetées et nos dames de la forêt, les alchémilles, dont certaines contiennent encore une perle de rosée. Nous trouvons également du vétrate envahissant le parterre. Le saviez-vous? Très toxique, seuls quelques grammes de sa racine peuvent tuer... Prudence donc, et ouvrez l'œil!

Arrivés dans une plaine, nous apercevons déjà cette fameuse Dent. Il est temps d'affronter la seconde partie de cette balade qui révèle le relief spécifique du Jura vaudois: paysage de formation calcaire, prédominé par l'érosion chimique et des dolines.

A la Dent de Vaulion, nous profitons du panorama sur le lac de Joux. Il se dit que, quelques siècles plus tôt, la Dent attirait des chercheurs d'or en quête d'une vie meilleure. En attestent les vestiges qui subsistent autour du sommet et dans quelques cavités de la falaise.

Nous entamons la descente vers la cabane Orny II appartenant à la sous-section de Morges pour partager une fondue bien méritée.

Sarah et Julia



Autour de la fondue

Publicité

Conçue pour randonner La nouvelle carte d'excursions pour la Suisse

Plus informative, plus compréhensible, plus intuitive

The advertisement features two map covers for 'St-Maurice' and 'Martigny'. Below them, a diagram with three nodes labeled 'savoir', 'où', and 'swisstopo' is overlaid on a scenic mountain landscape. A person is seen sitting on a rocky outcrop in the foreground, looking out over the valley. The 'swisstopo' logo is visible in the bottom left of the diagram area.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo
www.swisstopo.ch





FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



Randonnée
- Lever du soleil / Croix de Châtel -

92 NOUVEAUX MODÈLES DE CHAUSSURES DE RANDONNÉE

SCARPA - LA SPORTIVA - SALEWA - LOWA - MAMMUT