

# Passion Montagne

**Dossier**

**Sous-section de Morges,  
les copains d'abord**

**Idée de course**

**Mont de l'Etoile (3369 m),  
région Evolène - Valais**

**Portrait**

**Julia Dubuis**

**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

## DÉCOUVRIR LA NATURE BIEN ÉQUIPÉS

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

Grosse Scheidegg et ses environs  
Photo: Georges Sanga

#### Délai rédactionnel N° 6 2019

23 septembre 2019



### Pensées d'une présidente

Dans la vie, il y a les chemins que l'on choisit et ceux qui nous sont imposés. Devenir présidente de notre sous-section de Morges a été très rapidement une évidence pour moi, lorsque je suis arrivée dans le club. Pouvoir offrir du temps et de l'énergie à une structure qui m'apporte tant est très satisfaisant et me permet de grandir et d'enrichir beaucoup ma vie.

Ce rôle, dans une petite sous-section telle que la nôtre, permet de développer diverses facettes d'une personne. Il y a le côté administratif, qui demande un peu de rigueur et de régularité, mais il y a surtout un côté plus humain, avec plein d'échanges et de belles rencontres. Habitée à baigner dans mon milieu professionnel, le Club a grandement élargi et diversifié mon entourage. Et, tous, avons cette passion commune qui nous rassemble.

La montagne réunit et lie. Les cimes des monts sont des lignes qui convergent. Une ascension sur ces sentiers nous permet de nous recentrer vers l'essentiel et d'être dans le moment présent. Pas après pas, on avance géographiquement parlant, mais aussi à la rencontre de soi ou de l'autre. Parfois, on se dépasse aussi, on franchit des limites qu'on ne pouvait même pas se représenter. Et, là, il nous faut un peu de temps pour réaliser ce surpassement et revenir à soi ou se retrouver.

Un groupe se rassemble autour d'un objectif commun et passe un instant de vie ensemble. L'esprit de groupe se crée avec, souvent, une belle synergie, l'entraide est si essentielle! Quelques fois, nous vivons des moments forts en émotions, à l'intérieur de nous-mêmes ou avec d'autres. Je crois que c'est beaucoup cela que nous recherchons. La montagne permet tout cela, ce beau voyage loin de notre quotidien, dans un univers qui nous ressource et nous fait vivre une existence passionnelle.

Beaucoup de personnes ne feraient pas d'activités en montagne si le Club Alpin Suisse n'existait pas, et c'est une belle opportunité de pouvoir accompagner tous ces membres de près ou de loin, grâce à cette présidence.

Vannoza Gauthier

### SOMMAIRE

#### ► Magazine

<b>Actualités</b> par Vincent Gillioz	4	<b>Environnement</b> Le CAS soutient l'initiative pour les glaciers!	14
<b>Dossier</b> Sous-section de Morges, les copains d'abord	6	<b>Portrait</b> Julia Dubuis	15
<b>Conseil Matos</b> Chaussures et vêtements de sport en plein air	10	<b>Portfolio</b> par Nathalie Soubrier	16
<b>Idée de course</b> Mont de l'Etoile (3369 m), en circuit – Région Evolène – Valais	12	<b>Conseil Santé</b> Accident en montagne: quid du dos? Attitude, réflexes et ce qu'il faut éviter	18
		<b>► La vie du club</b> <b>Sommaire détaillé</b>	21



## Le CAS en Terre de Baffin et au Pamir

Johannes Konrad (Bulle FR), Mathias Ulrich (La Tour-de-Peilz VD), Louis Jacques (Lausanne VD), Pierre Bétrisey (Grimisuat VS) et Fabio Willen (Frutigen BE) ont été sélectionnés dans le Team expédition du CAS, en janvier 2017.

Ces jeunes alpinistes, tous âgés entre 18 et 24 ans, se sont envolés à la mi-juillet en Terre de Baffin (CAN) avec le guide en chef Denis Burdet. L'équipe, qui s'est rendue dans la région du fjord de Pangnirtung, est partie avec l'objectif de réaliser des premières sur des parois de granit hautes de quelque 1000 mètres. Ce voyage dans les terres canadiennes représente l'aboutissement de la formation de trois ans de ces jeunes talents. En parallèle, un team féminin a suivi un cursus similaire, et complète cette formation par une expédition de clôture dans le Pamir au Kirghizistan. Le projet a été suivi par la RTS, et un podcast est disponible sur le site de la chaîne.

## François Perraudin au Kirghizistan

Le guide valaisan François Perraudin, contributeur régulier de *Passion Montagne* depuis de nombreuses années, s'est envolé, en août, pour une nouvelle vie au Kirghizistan. Alors que sa compagne va travailler dans l'aide au développement pour l'Ambassade de Suisse, François va poursuivre ses activités de guide dans ce pays montagneux dont les plus hauts sommets culminent à 7400 mètres à la frontière avec la Chine. Erudit et polyvalent, François Perraudin va continuer d'écrire et de filmer avec son talent exceptionnel.

Ses films, ses écrits et ses photos pourront être vus sur son blog [www.mavieaukirghizistan.com](http://www.mavieaukirghizistan.com). François Perraudin espère bien donner l'envie à ceux qui le suivent de venir parcourir ces contrées sauvages, à l'occasion de voyages qu'il ne manquera pas de mettre sur pied, en été comme à ski de randonnée, en hiver.



## Pas de K2 pour Mike Horn



Le K2, deuxième sommet le plus élevé du monde (8611 m) et réputé comme le plus difficile des 8000 a encore résisté à Mike Horn, en juillet. L'aventurier suisse et sud-africain a dû renoncer à sa troisième tentative. Après avoir passé plus d'un mois d'acclimatation, Mike Horn et le guide Fred Roux ont été les seuls parmi les 120 alpinistes présents au camp de base du K2, à avoir tenté d'atteindre le sommet durant une courte fenêtre météorologique.

Le duo a quitté le camp de base situé à 5200 mètres sans assistance respiratoire, puis le camp III, situé à 7200 mètres pour tenter le sommet. Leur ascension s'est arrêtée à 8200 mètres, vers 1 heure le matin, les congères les empêchant de respirer et la tempête se faisant de plus en plus violente. Ils ont regagné le camp de base avec quelques gelures sans gravité.

## Jeu de piste escalade

L'association Sport-Escalade, le Club d'escalade Riviera-Chablais, vient de lancer sur son site internet un jeu de piste qui n'est pas une compétition, mais un prétexte aux découvertes de l'escalade et du milieu alpin, au sens large. Il consiste à gravir des voies pour trouver des indices et répondre à des questions culturelles, environnementales, techniques ou de sécurité. Les informations se trouveront sur la page web [sportescalade.com/jeu-de-piste](http://sportescalade.com/jeu-de-piste) sur laquelle il faut s'inscrire afin d'être informé à chaque début du mois du nouveau jeu. La première question a été mise en ligne au début d'août, mais il est possible de prendre le jeu en cours de route. Les questions sont variées, comme: quel est le prénom et le nom de celui qui a posé la plaque «Satus Enigma» au pied du secteur Roc à Mataf, aux Aiguille de Baulmes? ou encore: quelle est la couleur du dernier spit de la voie normale du Miroir d'Argentine?

A la fin de chaque mois, un tirage au sort parmi les réponses exactes récompensera modestement deux personnes par un partenaire du projet. Une grande finale des gagnants est prévue en juillet 2020 dans une salle d'escalade.



## MountaiNow, version 2.0



La nouvelle version de MountaiNow, l'application créée par Alexia Massacand, membre de la sous-section de Morges et dont nous avons déjà parlé dans ces pages, revient avec une version 2.0. L'idée est plus que jamais de faire de MountaiNow un outil simple, rapide et ludique pour partager les dernières conditions en montagne avec, pour objectif, d'optimiser plaisir et sécurité. Dans ce sens, elle est idéale pour les clubs, car elle permet aux membres de se suivre intelligemment. L'application permet, d'une part, de savoir précisément où sont passés les randonneurs ou les alpinistes, mais également quelles conditions ils ont rencontrées, ce qui permet de mieux préparer les courses pour les suivants. Les principales nouveautés de cette version sont: la nouvelle interface, une visualisation de la carte de toutes les traces et les observations en simultané, un carnet de course/profil qui garde en mémoire les observations personnelles de l'utilisateur, la mémoire de toutes les traces fantômes, treize catégories d'activités (randonnée pédestre, alpinisme, escalade, trail-running, via ferrata, VTT, ski de rando, ski alpinisme, cascade de glace, raquettes, ski de fond, ski de piste, parapente), l'import de traces GPX pour les partages; et bientôt: la possibilité de choisir ses régions préférées et d'être informés lorsqu'une trace ou une observation est partagée dans celles-ci. MountaiNow compte actuellement un pool d'environ 12 000 utilisateurs.

Pour rappel, MountaiNow s'appuie sur l'observation et la capture en direct des itinéraires et des conditions en montagne et offre une aide remarquable pour une bonne planification et une meilleure sécurité des activités de montagne. Dans un contexte de plus en plus incertain, dû notamment au changement climatique, MountaiNow, est plus que jamais un outil de partage particulièrement approprié à l'exercice de la montagne. Le CAS Diablerets recommande évidemment de l'essayer et de l'utiliser.

## NOUVEAUTÉS LIVRES



**Eloge de la peur,**  
Gérard Guerrier, Editions Paulsen

Dans un essai qui convoque sportifs, philosophes et scientifiques, l'auteur aborde un sujet au cœur de l'actualité: Pourquoi choisir la peur? Quel est son rôle dans la vie de ceux qui l'ont choisie? Comment la domptent-ils? Quel est leur secret? Leur force? Dans ce livre, philosophes et sociologues, base-jumpers et freeriders, explorateurs, montagnards et marins dialoguent par-delà l'histoire et la géographie, le temps et l'espace sur la peur, leurs peurs. Et comme, en la matière, rien ne vaut l'intime, Gérard Guerrier nous livre également ses peurs vécues... de la simple appréhension à la terreur pure. Un livre à l'usage des aventuriers et des baroudeurs du quotidien.



**Là où l'horizon est plat, je ne tiens pas,**  
Louis Oreiller et Irène Borgna, Editions Glénat

Une vie hors des sentiers, Louis Oreiller est né en 1934 dans le val d'Aoste, à Rhêmes-Notre-Dame, aux confins sauvages du parc du Grand-Paradis, à 1700 mètres d'altitude. La montagne ne lui a jamais inspiré ni défi ni performance. Elle est sa terre et son ciel, un horizon avec lequel il fait corps. Pour conjurer la pauvreté, il a été braconnier, contrebandier... Puis, il a pu changer de camp, devenant garde-chasse et, finalement, garde du Parc national. Une vie éloignée des sentiers balisés par la société, le plus souvent à l'écart des hommes, dans une vallée que les avalanches coupaient autrefois du monde six mois par an. Une vie à caresser la roche et la glace, à parler aux arbres et aux marmottes, à suivre le vol des aigles et à veiller sur les mouflons. Une vie livrée dans cet ouvrage sur la communion avec la montagne.



**Alpenglow,**  
Ben Tibbetts, Editions du Mont-Blanc

Cet ouvrage est le résultat de nombreuses années de travail du jeune guide et photographe britannique Ben Tibbetts établi à Chamonix. Ce livre passionnant laisse au lecteur une impression extraordinaire sur la montagne, tant par ses nombreuses photos et dessins, que par la foule d'informations historiques et topographiques qu'il contient sur des itinéraires variés et souvent originaux. Chacune des cinquante courses présentées est complétée d'un récit personnel de Ben sur ses propres parcours. L'auteur se livre avec honnêteté, humilité et autodérision et décrit des situations parfois rigolotes, parfois dramatiques mais aussi vraiment effrayantes. *Alpenglow* est un recueil de 50 courses sur les 4000 alpins, à skis, en rocher ou neige-glace. L'ouvrage est illustré de 190 photos et de 25 dessins.



L'assemblée ordinaire du mois de juin de la sous-section de Morges se déroule toujours à la Cabane Orny II, l'occasion de partager un moment convivial pour les membres

## Sous-section de Morges, les copains d'abord

Afin de poursuivre avec notre série consacrée aux sous-sections, notre dossier passe celle de Morges sous la loupe. Dotée d'un comité à majorité féminine, elle brise sans le vouloir les codes d'une institution trop longtemps fermée aux femmes.

TEXTE: VINCENT GILLIOZ

Comme sa consœur de Payerne, la sous-section de Morges a été fondée en 1925, il y a près d'un siècle. A son origine, un groupe d'une vingtaine de copains du CAS Diablerets, déjà très autonomes et indépendants de la section mère. Ses fondateurs étaient réputés, selon des archives, d'être de solides gaillards. Ceux-ci n'hésitaient en effet pas à partir à vélo de Morges à l'aube pour rejoindre Champex, afin de s'adonner à leur passion de la montagne, avant de regagner leur foyer le même soir. L'audace de ces pionniers rayonne probablement encore un peu sur l'esprit actuel de ce petit club. La sous-section revendique d'ailleurs sur son site internet: «Une vie interne très intense ainsi qu'une forte motivation et implication de ses membres.»

### Admission singulière

La sous-section s'est évidemment largement développée depuis, et compte aujourd'hui près de 350 membres, dont une centaine d'actifs. Fidèle à sa devise et à l'esprit de ses fondateurs, Morges reste très orientée sur la qualité des relations entre ses adhérents. Pour preuve, un mode d'admission des nouveaux membres assez singulier, puisque les prétendants sont invités à suivre une période d'essai avec une préinscription, afin de s'assurer de leur motivation, et de leur compatibilité avec les autres. «Cette manière de procéder est très appréciée», déclare Vannoza Gauthier, l'actuelle présidente. Et de poursuivre: «Elle a été mise en place par ma prédécesseuse. Cela nous permet de nous assurer de la motivation des nouveaux, d'écrire un peu la demande et d'éviter des démarches administratives fastidieuses pour des gens qui ne restent pas.» L'initiatrice de la méthode, Monika Savary, fait également l'éloge de ce fonctionnement: «On remarque que ça fonctionne,

puisque'il y a un ratio relativement important de candidats qui ne viennent qu'une ou deux fois et constatent que cela ne leur convient pas. Ceux qui restent sont, du coup, les plus motivés.»

### Mais qui est Vannoza Gauthier



En poste depuis un an, Vannoza Gauthier n'a pas forcément le profil type d'une présidente de sous-section. Son cursus au CAS est assez fulgurant, et ne fait pas suite à une décennie d'engagement au sein de diverses commissions ou du comité. Elle déclare pourtant se sentir comme un poisson dans l'eau dans sa fonction. Vétérinaire très impliquée, elle s'est beaucoup engagée au sein de diverses associations professionnelles. «J'ai été, et suis toujours, très active dans mon milieu. Mais j'ai senti le besoin de voir d'autres personnes. Tout tournait trop autour de mon métier.» C'est ainsi qu'elle s'est investie au CAS, et a succédé «naturellement» à Monika Savary en poste dix années. «Je me sens à l'aise pour cette fonction et, quand on m'a proposé de reprendre la présidence, j'ai demandé à Monika de patienter encore un an, afin que je puisse m'organiser. J'adore vraiment tout ce que je fais. Cela m'apporte un très bon équilibre global dans ma vie.» Et, s'il est évidemment encore trop tôt pour parler de la durée de son mandat, tout porte à croire qu'elle est à sa place pour un bon moment.



Vannoza Gauthier accompagnée de Monika Savary et Alexia Massacand lors de la traversée Fletschhorn-Lagginhorn

### Majorité féminine

Au-delà de la particularité de l'admission des nouveaux, Morges peut aussi être citée pour son ratio féminin important. Car, si la présidence est occupée depuis plus de dix ans par des femmes, elles sont également quatre sur six dans le comité. Un fait qui relève bien sûr plus du hasard et de la motivation de certaines à prendre des responsabilités que d'une volonté de promotion à l'interne. Mais cette spécificité mérite d'être citée, particulièrement au sein d'un club qui n'a pas été précurseur dans les questions liées à la parité.

Cela dit, la sous-section de Morges est surtout un groupe de personnes qui ont énormément de plaisir à se retrouver lors des courses de montagne et des fameux stamm qui se déroulent chaque vendredi, en été, au bar du camping de Morges, et, en hiver, à la Brasserie de Beausobre. «Il arrive que nous soyons cinquante, selon le programme du week-end qui peut compter jusqu'à cinq courses dans différents domaines», se réjouit encore la présidente.

### Programme important

Comme dans la plupart des sections et des sous-sections, les activités proposées sont nombreuses et vont des courses en moyenne et haute montagne, à la randonnée à skis, en passant par la raquette et même parfois le VTT. Le Club propose également deux soirées de grimpe par semaine, le mardi, avec Alexis Schilbach, et le jeudi, avec Jean-François Jacot.



Deux séances hebdomadaires d'escalade sont proposées par la sous-section



Cours de grimpe avec Oscar Stoll

La formation n'est pas oubliée. Elle est dispensée tout au long de l'année, d'abord sur les dangers de la neige, puis sur la randonnée glaciaire et l'orientation en automne. «Nous avons la chance de pouvoir compter sur quelques locomotives, comme Stéphane Bender, François Gerber, ou Christophe Lambert, qui sont de véritables piliers», poursuit Vannoza.



Pause peautage sur le plateau de la Gemmi, lors d'une sortie en ski de randonnée

«La sous-section compte aussi 32 chefs de course dont six sont des femmes.» De la fin d'octobre au début d'avril, des séances hebdomadaires de gym avec Jean Aronis permettent de se remettre en forme pour la saison d'hiver ou de la garder en attendant l'été.



Les Morgiens dans la montée finale du Wildstrubel



Sortie d'escalade sur l'arête des Salaires, dans les Alpes vaudoises

«Des courses plus faciles sont organisées au début des saisons d'été et d'hiver, pour remettre sur pied ou sur les skis les membres actifs ou initier les nouveaux. Les sorties évoluent généralement tout au long de la saison pour permettre aux plus motivés de monter en niveau.»



Cours d'initiation à l'alpinisme sur la Petite Fourche dans le massif du Mont-Blanc



Le groupe des seniors est très actif et organise une sortie hebdomadaire

Et, si la sous-section ne compte pas d'OJ, les seniors sont en revanche très actifs et se retrouvent chaque semaine pour des randonnées en basse et moyenne montagne.



En été, le stamm se déroule à la Buvette du camping de Morges

### Sans oublier le formel

La vie de Morges est encore rythmée par ses quatre assemblées dans l'année. Celle de janvier accueille notamment les nouveaux membres et permet le partage d'un repas entre les arrivants et ceux en place. Les assemblées générales du mois de mars et du mois d'octobre sont plus formelles, et présentent les comptes ainsi que les budgets de l'année. Elles sont cependant toujours suivies d'une partie récréative, comme la présentation d'un voyage ou d'une expédition par un membre, voire la conférence d'une personne externe sur un sujet en lien avec la montagne. L'assemblée ordinaire du mois de juin se déroule, quant à elle, à la Dent de Vaulion, à la fameuse Cabane Orny II. Cette séance estivale est l'occasion de partager des grillades dans ce lieu cher à tous les membres. «J'ai vraiment de la chance, conclut Vannoza Gauthier. Celles et ceux et qui m'ont précédée ont mis en place une association qui roule. Mon équipe est superefficace. Nous travaillons sur la révision des statuts, mais il n'y a pas de grand chantier au-delà d'adaptations cosmétiques et de mises au goût du jour.»

On l'aura compris, la nouvelle présidente n'a pas l'intention de faire la révolution. La continuité est assurée, et rien ne devrait perturber le bon fonctionnement de cette sous-section qui affiche une santé resplendissante.

Publicité

## 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](http://www.cavedelacrausaz.ch)

## Orny II, la fierté de Morges



Reconstruite il y a trente-cinq ans à la Dent de Vaulion, la Cabane Orny II fait la fierté des anciens de la sous-section de Morges.

D'abord construite en 1893 à près de 2700 mètres d'altitude dans le massif du Trient, Orny II a succédé à Orny I, petit refuge de dix places bâti en pierres sèches, en 1876. Orny II, avec ses 35 places a accueilli touristes et alpinistes durant 83 ans, et s'est à son tour retrouvée surchargée dans les années 70, vu l'énorme essor de l'alpinisme et du tourisme de montagne. Le CAS Diablerets a donc décidé de construire une nouvelle bâtisse plus adaptée aux besoins de l'époque avec Orny III qui peut accueillir confortablement 85 personnes. La Cabane Orny II a, quant à elle, été démontée en 1977 et stockée sur place durant trois ans. Après moult tractations, en 1980, les éléments de la cabane ont été transportés par hélicoptère à Champex, puis par camion jusque dans un hangar de la région morgienne.

Henri Fuchs, dit Riquet, président de 1974 à 1986, a, grâce à son réseau de relations, trouvé un terrain propice à la réimplantation de la cabane. Après deux nouvelles années de démarches administratives, au printemps 1982, les travaux ont pu commencer pour reconstruire Orny II sur son site actuel, dans le Jura.

Les travaux n'ont, selon les témoins, pas été aisés, puisque les pièces n'avaient pas été numérotées au moment du démontage. Les ouvriers et de

nombreux bénévoles ont dû monter un gigantesque puzzle, qui a abouti. La sous-section de Morges a pu fièrement inaugurer sa cabane le 4 juin 1983. A la disposition de ses membres, elle est utilisée toute l'année pour la location, l'accueil des nouveaux membres, et elle est surtout chouchoutée par sa responsable, Marion Moriggia.

Publicité



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

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



## Chaussures et vêtements de sport en plein air: quels critères permettent de déterminer s'il est préférable d'utiliser un équipement imperméable ou pas?

Qu'on parle de randonnée ou de course à pied en montagne, savoir adapter son équipement aux conditions météorologiques permet de maximiser son plaisir et d'éviter certaines mésaventures.

C'est généralement grâce à une membrane «imper-respirante» (contraction d'imperméable et de respirant) que les articles de sport trouvent leur imperméabilité. La membrane est composée de pores qui sont suffisamment petits pour empêcher l'eau de pénétrer dans les chaussures ou les vêtements (imperméabilité), mais assez grands pour laisser passer la vapeur d'eau produite par la transpiration (respirabilité).

Le procédé est parfait du point de vue marketing. Cependant, en pratique, le débit d'évacuation de l'humidité et de la chaleur est tout de même limité par la membrane. Autrement dit, si un équipement de sport imperméable est un atout certain dans des conditions pluvieuses ou neigeuses, il peut être réellement désagréable quand il fait chaud et qu'on pratique une activité intense.

### Chaussures de randonnée basses et de course à pied en montagne

Des chaussures de randonnée basses munies d'une membrane imperméable permettent de garder les pieds au sec dans l'herbe mouillée (rosée ou pluie) et lors de petites averses (avec des précipitations plus marquées, l'eau rentre généralement dans les chaussures par ruissellement le long de la jambe).

En contrepartie, pour une construction identique, un modèle sans membrane sera plus ventilé, et donc plus agréable dans des conditions estivales. De plus, la membrane durcit un peu l'empeigne des chaussures, ce qui les rend légèrement moins confortables.

Si on marche régulièrement et qu'on change ses chaussures par usure, il se pourrait qu'une paire de chaussures de marche pour les conditions estivales et une autre pour les conditions humides ou/et hivernales serait la solution la plus confortable. L'usure est divisée par deux, donc on ne consomme pas plus de chaussures. De plus, si une chaussure ne va pas dans la boue, elle garde une meilleure souplesse et reste agréable à porter plus longtemps.

Si on marche moins fréquemment et/ou qu'on ne souhaite pas avoir deux paires de chaussures, une alternative intéressante peut être d'opter pour une chaussure dont l'empeigne (enveloppe de la chaussure) est en cuir. Le cuir est en quelque sorte un bon compromis. Entretenu correctement, il garde les pieds au sec dans la rosée ou lors de petites averses, tout en étant plutôt agréable à porter lorsqu'il fait chaud.



Et si on parle de course à pied en montagne, hormis ceux qui courent régulièrement dans la neige ou dans des conditions météorologiques extrêmes, on n'a pas vraiment avantage à choisir des chaussures munies d'une membrane «imper-respirante».

Principalement parce ce qu'il n'est pas agréable de courir avec des chaussures imperméables lorsqu'il fait chaud, puisque les pieds sont autant mouillés par la transpiration que par la pluie. Et, s'il fait froid, la production de chaleur générée par le corps est, hors conditions exceptionnelles, suffisante pour ne pas avoir froid aux pieds, même lorsqu'il pleut.

### Vêtements

Contrairement aux chaussures, on ne voit jamais personne porter une veste imperméable lorsqu'il fait beau et chaud, et c'est plus facile de l'ouvrir ou de l'enlever si on a trop chaud.

En revanche, en cas de vent, de froid ou/et de pluie, c'est entre la veste coupe-vent et celle imperméable (qui est aussi coupe-vent), qu'il faut choisir. La veste coupe-vent a l'avantage d'être plus légère et plus respirante, mais elle est plus fragile et surtout pas imperméable.

Pour bien choisir, il faut tenir compte de plusieurs facteurs, notamment la météo du jour, l'intensité de l'effort et la durée de l'effort. Plus le temps est froid et pluvieux, plus on favorisera la veste imperméable.

Plus l'effort est intensif (grosse production de chaleur par le corps), plus on privilégiera le coupe-vent (avec plus ou moins de couches dessous), car sa respirabilité et sa légèreté seront plus agréables que l'environnement moite créé sous une membrane imperméable.

Plus la durée de l'effort est longue, plus on tendra à choisir une veste imperméable, car, avec la fatigue, le corps a davantage de peine à se réchauffer. Et, dans une course de plusieurs jours avec des conditions moins prévisibles, c'est aussi la veste imperméable qu'on privilégiera.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans vos pratiques sportives automnales.

L'équipe François Sports

### Bon à savoir

Lorsqu'on porte une chaussure munie d'une membrane «imper-respirante», il est important de porter des chaussettes composées de fibres qui ne stockent pas l'eau (fibres synthétiques, laine). Si la matière stocke l'eau, par exemple le coton, cela réduit l'efficacité de l'évacuation de l'humidité par la membrane, ce qui a pour effet de créer un univers intérieur moite, peu agréable. Il en va de même pour les couches qui se trouvent sous une veste imperméable.



Sur la crête terminale menant au sommet

## MONT DE L'ÉTOILE (3369 M), EN CIRCUIT – RÉGION ÉVOLÈNE – VALAIS

TEXTE ET PHOTOS, GEORGES SANGA

Le parcours par l'itinéraire de montée se déroule dans une ambiance sauvage. Il est peu fréquenté. Il permet de passer par différents étages alpins aussi riches les uns que les autres. La descente classique à La Gouille passe par le très joli Lac Bleu.

Sommet élevé se situant sur une crête secondaire, bien individualisé et massif. Au fur et à mesure de l'ascension, une myriade de sommets se dévoilent à l'horizon: Pointe de Vouasson et son glacier descendant sur Evolène; Aiguilles Rouges et sa crête dentelée; Pigne d'Arolla et Mont Collon, sommets emblématiques d'Arolla. Pour couronner la vue, Dent Blanche, Dent d'Hérens et Cervin en imposent. Gravier le versant E du Mont de l'Etoile depuis la route d'Arolla est un bel effort. L'ascension terminale par l'arête S-SW est assez raide sur un sentier marqué. La descente par l'itinéraire du versant SE, passe près de la cabane des Aiguilles Rouges et du Lac Bleu, pour se terminer à La Gouille sur la route d'Arolla.

Une remarque qui en étonnera plus d'un: sur les CN 1: 25 000 les noms de lieux ont été modifiés, ainsi que les P. cotés. La version map.geo.admin.ch fait foi.

**Montée.** De l'arrêt de CarPostal Les Lattes, emprunter la route d'alpage qui monte à Les Chottes de l'Etoile (2190 m), en passant à Lù Mayein dè la Coùtha). De Les Chottes, traverser en direction S par le sentier qui mène à Remointse de la Coutaz et au P. 2293. Poursuivre dans la ligne de pente sur le sentier peu marqué, d'abord en terrain gazonné, ensuite par des pentes d'éboulis nettement plus raides en passant au S du P. 2858, pour aboutir à un replat où se trouve un lac glaciaire (3115 m). Le contourner par la gauche, puis faire la jonction avec le sentier venant de la cabane des Aiguilles Rouges, se situant sur une crête orientée au S. Poursuivre en direction du Mont de l'Etoile par une pente raide (marques de peinture), suivre la crête finale plus douce qui mène en quelques minutes au sommet.



Montée dans les alpages de La Coutaz



Passage au lac glaciaire dessous le sommet



Encore quelques mètres et le sommet sera atteint



Descente sur le Lac Bleu

**Descente.** Du sommet, suivre le sentier en direction S et rejoindre, à 3000 mètres d'altitude environ, l'itinéraire bien marqué de la Pointe de Vouasson. Laisser la cabane des Aiguilles Rouges à main droite et poursuivre par le sentier qui descend à La Gouille (1834 m) en passant au très joli Lac Bleu (2091 m), où un arrêt s'impose (tables et bancs en bois).



### Mont de l'Etoile (3369 m)

#### Fiche technique

**Accès :** De Sion par le val d'Hérens. Remonter la vallée par Evolène et direction Arolla.

**Infos pratiques:** CFF Sion: CarPostal Arolla, arrêt Les Lattes.

**Dénivellation:** montée 1580 m; descente 1530 m.

**Horaire global:** Les Lattes, La Coutaz, Remointse de la Coutaz, Mont de l'Etoile: 5 h – descente: par le lac Bleu: 3 h

**Difficulté:** T3

**Documentation:** map.geo.admin.ch – CN : 1327 Evolène, 283 Arolla. Randonnée alpine Bas-Valais du CAS – G. Sanga



## Le CAS soutient l'initiative pour les glaciers!

Lors du vote de l'assemblée des délégués du CAS, le 15 juin 2019 à Lugano, Françoise Jaquet, présidente du CAS a déclaré: «Nous sommes ravis de l'engagement du CAS en faveur d'une protection accrue pour le climat, parce que le thème du changement climatique est extrêmement important.»

Oui, le CAS soutient officiellement l'initiative dite «des glaciers», car il est lui-même fortement affecté par le changement climatique. La fonte des glaciers, le dégel du pergélisol et les instabilités qui en résultent sont autant de signes visibles en montagne et qui ont un impact sur nos pratiques. «En soutenant cette initiative, le CAS s'engage à poursuivre ses propres efforts en vue de réduire davantage les émissions de CO<sub>2</sub> dans l'exercice de ses activités», a encore souligné Françoise Jaquet.

L'alpinisme occasionne des émissions de CO<sub>2</sub>, en particulier dans le cadre des déplacements en montagne. Bien que, aujourd'hui, un certain nombre d'actions de sensibilisation auprès des membres soient entreprises, comme l'encouragement à prendre les transports en commun, le soutien de cette initiative est aussi l'occasion de créer la discussion à l'intérieur du CAS et d'agir. Bien que le CAS ne se soit pas engagé à récolter des signatures, il va soutenir l'Association suisse pour la protection du climat à rassembler toutes celles dont elle a besoin. <https://gletscher-initiative.ch/fr/signer/>

Il va également poursuivre l'amélioration de son bilan CO<sub>2</sub>. Dans un premier temps, il analysera le bilan CO<sub>2</sub> du Secrétariat administratif central et définira les premières mesures de réduction. Il veut aussi compiler les exemples des meilleures pratiques des sections. Les expériences seront échangées et s'inspireront mutuellement, afin d'en faire encore plus pour la protection du climat.

Pour mémoire, la section Diablerets est active au travers du groupe de travail Mobilité et Climat qui élabore des mesures pour encourager les déplacements avec les transports publics (*lire l'article dans le Passion Montagne précédent*).

Chères et chers membres de la section, à nous de jouer! Toute idée est la bienvenue, et peut être adressée à la commission environnement du CAS [s.evequoz@bluewin.ch](mailto:s.evequoz@bluewin.ch)

### L'initiative propose d'ajouter un article 74a à la Constitution fédérale:

#### Art. 74a Politique climatique

<sup>1</sup> Dans le cadre de leurs compétences, la Confédération et les cantons s'engagent, en Suisse et dans les relations internationales, pour limiter les risques et les effets du changement climatique.

<sup>2</sup> Pour autant que des gaz à effet de serre d'origine humaine soient encore émis en Suisse, leurs effets sur le climat doivent être durablement neutralisés au plus tard dès 2050 par des puits de gaz à effet de serre sûrs.

<sup>3</sup> Plus aucun carburant ni combustible fossiles ne sera mis en circulation en Suisse à partir de 2050. Des exceptions sont admissibles pour des applications pour lesquelles il n'existe pas de substitution technique et pour autant que des puits de gaz à effet de serre sûrs situés en Suisse en neutralisent durablement les effets sur le climat.

<sup>4</sup> La politique climatique vise un renforcement de l'économie et l'acceptabilité sur le plan social et utilise en particulier des instruments de promotion de l'innovation et de la technologie.

Disposition transitoire al. 1:

La Confédération édicte la législation d'exécution de l'art. 74a dans un délai de cinq ans à compter de l'acceptation dudit article par le peuple et les cantons.

Disposition transitoire al. 2:

La loi détermine la trajectoire de réduction des émissions de gaz à effet de serre jusqu'en 2050. Elle arrête des objectifs intermédiaires qui conduisent au moins à une réduction linéaire et règle les instruments nécessaires au respect de la trajectoire de réduction.



## Un grand-père alpiniste pour réveiller l'instinct de la marche

Nouvelle cheffe de course, Julia Dubuis s'émeut, rigole et savoure chaque sortie qui en annonce forcément une suivante.

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

Dans la famille de Julia Dubuis, on était «plutôt lac». Contrairement à ses parents et à ses deux sœurs, elle a toujours été «montagne»: l'héritage de son grand-père André, alpiniste qui possédait un chalet aux Mosses. Petite fille «extrêmement timide» – «Je n'ai pas parlé avant l'âge de 4 ans», confie-t-elle –, Julia Dubuis aime très tôt la marche. En particulier avec André, ce montagnard aux chaussettes rouges qui lui transmet sa passion pour sa région et prend le temps de lui raconter dans les moindres détails ses courses préférées: l'arête de la Table, la Dent du Géant, le Miroir d'Argentine. Autant d'itinéraires que la cheffe de course de 39 ans, diplômée depuis juin dernier, se plaît à partager aujourd'hui avec d'autres accros, comme elle, au territoire alpin. La Vaudoise ne craint pas la solitude. Elle l'a régulièrement recherchée et appréciée pendant ces longues marches en moyenne montagne qui ont rythmé sa jeunesse. L'ambiance familiale assombrissait parfois son quotidien, mais les sommets, les paysages et les sentiers étaient et sont restés un espace de ressourcement, de joie et d'émotions.

La timidité s'est transformée en volonté, celle qui a poussé la jeune femme à s'initier à la haute montagne à 29 ans avec son mari. Celle aussi qui lui a donné l'envie de se mettre à son compte comme graphiste, il y a quatre ans, ou de devenir cheffe de course. «J'ai commencé avec l'ascension du Bishorn. Arrivée au sommet, j'ai pleuré. C'est vraiment ce que je voulais faire, et cela ne m'a plus lâchée.» Le lendemain, elle s'inscrivait à la section des Diablerets. C'était il y a neuf ans.

### Insister pour porter la corde

La vie de famille avec la naissance de ses filles, Aline et Norah – âgées aujourd'hui de 11 ans et 9 ans – met un léger frein à sa passion pendant quelques années. Mais, depuis sa séparation, il y a deux ans, la sportive a renoué avec ses premières amours et n'est pas prête de s'arrêter en si bon chemin. Elle a son groupe d'amis, et rien ne compte plus pour elle que de partager ses sorties alpines. «Je me suis mise au ski de rando à 32 ans. J'aime la montagne dans sa globalité. Chaque saison a son charme et offre des activités différentes». Pour progresser, elle doit acquérir de nouvelles techniques et s'engage dans la formation de cheffe de course été. Seule femme de sa volée, elle se rappelle avoir dû lutter pour qu'on lui laisse porter la corde au moins une fois. Elle sélectionne la Couronne de Bréona pour sa première course qu'elle inscrit au Club. «C'était émouvant. La montagne m'a vraiment aidée à prendre confiance en moi.» Derrière le large sourire qui illumine son visage à chaque souvenir de sorties marquantes, se dessine aussi une détermination très ancrée. «C'est vrai, je suis une battante. Quand je me retrouve dans une situation compliquée, je serre les dents et j'y vais.»



Même après une chute de 50 mètres sur un chemin d'approche d'escalade et un coccyx fracturé. «A chaque accident, on apprend quelque chose. Et surtout à s'écouter.» Une blessure des ligaments a repoussé, cet été, plusieurs courses inscrites dans son carnet des sorties à entreprendre un jour. Tant pis, l'arête du Lion au Cervin ou la Dent Blanche attendront l'année prochaine. Elle ne rêve pas que de 4000 ou de courses contre la montre. «Là où j'ai vraiment du plaisir, c'est avec mon petit groupe d'amis du Club Alpin, quand on part en traversée pendant quelques jours. On rigole beaucoup. Le plus difficile reste le retour en plaine.» Avec ses filles aussi, la montagne déclenche des moments complices. «Mon aînée m'a demandé de gravir un 4000 pour ses 10 ans. Comme moi au sommet, elle avait les yeux brillants. Elle était émerveillée. Avec la plus jeune, c'est la grimpe! On a déjà fait une longue voie ensemble. J'essaie de partager avec elles un maximum d'activités variées. C'est comme cela qu'on s'enrichit.»



Bienvenue dans le Grand Canyon suisse!

Regarder avec émerveillement un spectacle sauvage et pittoresque. Il y a ici encore tant de choses que le temps n'est pas capable d'effacer, ni de faire oublier. Voici l'espace, voici l'air pur, voici la fraîcheur, voici le Val-de-Travers tel que je l'ai apprécié.

Nathalie Soubrier



Jeune bouquetin peu farouche



Pont de pierre du Saut de Brot



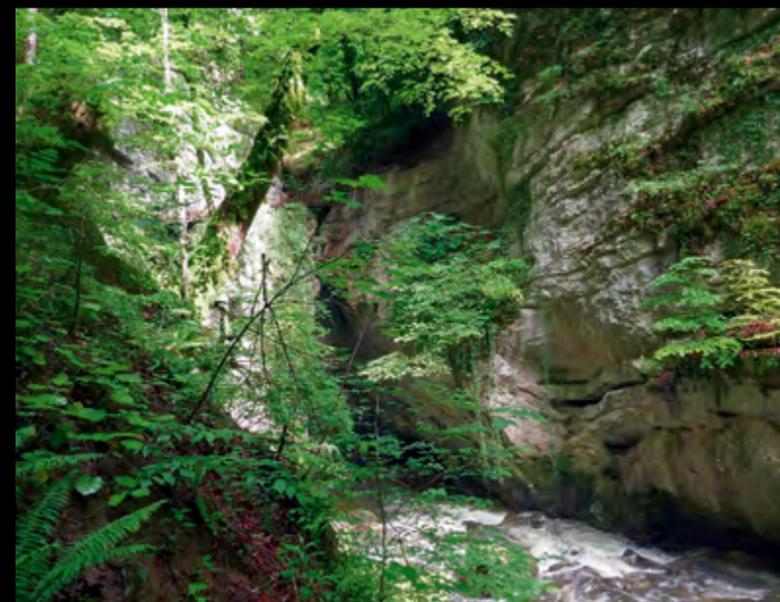
Passerelle sécurisée



L'arbre exilé



Le Creux du Van



Beauté du canyon



Areuse paisible



## Accident en montagne: quid du dos? Attitude, réflexes, et ce qu'il faut éviter...

Lors de sorties en montagne, que ce soit en randonnée, alpinisme ou escalade, le risque de traumatisme de la colonne vertébrale n'est pas à négliger. En effet, au vu des énergies mises en jeu lors des accidents de montagne (chute, glissement...), la colonne vertébrale peut être mise à mal, avec l'éventualité d'une lésion de la moelle épinière. De grandes précautions sont à prendre pour ne pas aggraver ces lésions et avoir des conséquences dramatiques sur les pronostics vital et fonctionnel de la personne.

Lorsque vous arrivez sur le lieu d'un accident ou si un de vos compagnons de cordée fait une chute:

### Il faudra toujours suspecter une blessure de la colonne vertébrale devant:

- une torsion ou flexion brutale du buste;
- une chute de pierre lourde sur la tête (même avec le casque): il y a un risque de trauma crânien, le choc axial sur la colonne cervicale et/ou dorsale peut causer des fractures de compression de vertèbres;
- une chute d'une hauteur sur les fesses. Il y a des risques de tuméfaction/fracture des os du bassin (iliaques/sacrum) ou d'un trauma en hyperflexion/compression plus haut dans la colonne dorsolombaire (jonction entre le thorax et le bas du dos) pouvant occasionner une fracture vertébrale;
- une chute sur le dos. Cela peut causer des contusions et/ou fracture vertébrale;
- une chute d'une grande hauteur ou vitesse (ski). Il faut suspecter une fracture du bassin et un risque élevé de perte sanguine interne, ce qui est une urgence.

### Voici l'attitude à prendre:

- 1) Toujours s'assurer que vous et le blessé n'êtes pas en danger. Si, à skis, mettre ses skis au-dessus en croix pour éviter qu'un skieur vous fonce dessus. Si la position du blessé est sur une pente glissante, faire un ancrage pour s'assurer soi-même ainsi que le blessé ou mettre ses crampons pour éviter la glissade, éviter de faire deux victimes.
- 2) Appeler les secours (donner son nom, sa localisation, les points GPS si possible, le nombre de blessés, leur âge, l'état de conscience, le genre de blessure, l'urgence, l'exposition du site avalanche, couloir, conditions météo...).
- 3) Assister le blessé.

### ON NE BOUGE JAMAIS UN BLESSÉ DU DOS, À MOINS QUE CELA SOIT ABSOLUMENT INDISPENSABLE!

Publicité

**EXPÉRIENCE  
COMPÉTENCE  
PERFORMANCE**

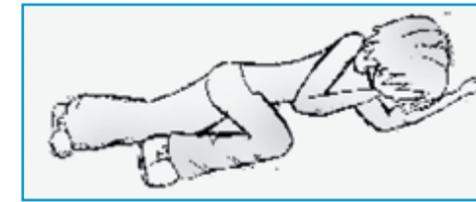
vidysport  
médecine du sport

swiss olympic MEDICAL CENTER

en collaboration avec  
Clinique de La Source Lausanne

### Raisons pour le bouger:

- Le blessé est inconscient, il faut le mettre dans la position latérale de sécurité pour libérer les voies aériennes.



- Le site est exposé et le blessé doit être mis à l'abri avant l'arrivée des secours. Le bouger au mieux, si vous êtes seul, faites-le par une traction dans l'axe par les chevilles ou sous les bras (cf. dessin ci-dessous).



### Chez le blessé conscient:

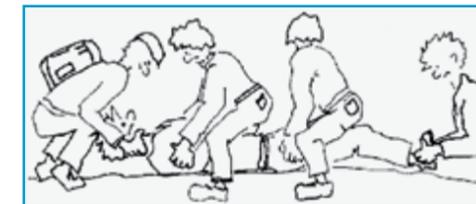
Suspectez une lésion vertébrale quand il se plaint de:

- la présence de paresthésies (fourmillements) dans les membres,
- le manque de sensibilité dans les mains, les pieds,
- l'impossibilité de bouger les membres,
- d'intenses douleurs au niveau de la colonne, douleur irradiant dans les épaules,
- avec un trauma crânien, on suspecte toujours une lésion de la colonne cervicale, même si les signes évidents sont absents (comme la paralysie).

On ne le bouge pas et on attend les secours.

### Chez le blessé inconscient:

Un patient inconscient devra toujours être mis sur le côté (position latérale de sécurité) pour permettre de libérer les voies aériennes (priorité ultime), mais devra être mobilisé en un bloc, avec quelqu'un à la tête du patient (l'idéal étant d'être quatre), en respectant l'intégrité de la colonne axe tête-cou-tronc. PAS DE ROTATION entre les différents niveaux! ni de flexion cervicale. On protégera toujours le rachis cervical avec un collier (on peut en confectionner un avec une attèle ou du papier journal).



Faites votre ABC, puis procédez au TBC «total body check»:

- observation pour des déformations, signes d'hémorragies externes ou manque de mobilité,
- palpation d'abord superficielle, puis plus profonde (précautionneuse tout de même) depuis la tête jusqu'au pied et de toutes les épineuses pointant le long de la colonne. Une douleur intense à la palpation vous indiquera une lésion de la colonne vertébrale.

Suspecter une fracture des côtes quand on soupçonne une fracture de la colonne dorsale, car cela peut amener une détresse respiratoire (urgence) si le fragment osseux vient endommager les poumons (pneumothorax).

Couvrez le blessé et restez auprès de lui en le surveillant, en attendant les secours.

Cependant la meilleure attitude est la prévention.

Regardez où vous mettez les pieds, avec un matériel adéquat et en bon état, contrôlez l'état des voies d'escalade et respectez les horaires (adapter avec une météo chaude pour éviter les chutes de pierres ou les avalanches) et sa forme du moment.

Belle sortie en montagne!

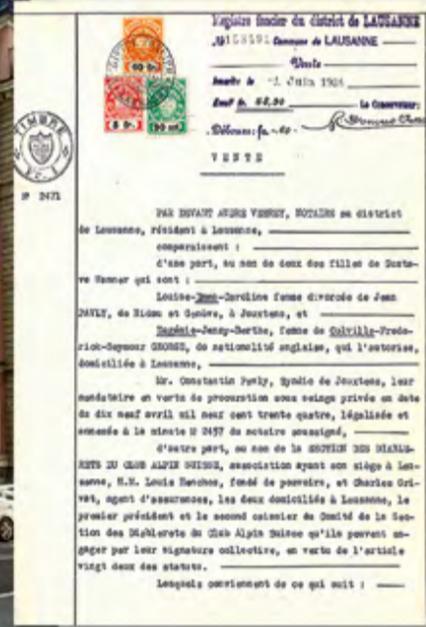
D<sup>r</sup> Emilie Léonard,  
chiropraticienne, DC, FICS

Illustrations: <https://www.ifremmont.com/documentation.p>

## 85<sup>e</sup> anniversaire de l'achat de l'immeuble



L'une des grandes richesses de notre section, à côté bien sûr de ses membres enthousiastes, de son programme d'activités varié, de sa bibliothèque et de ses archives, de ses cabanes et de ses chalets, c'est incontestablement notre bel immeuble de la rue Beau-Séjour. Aussi, au 85<sup>e</sup> anniversaire de son acquisition par la section, *Passion Montagne* se propose de retracer l'histoire de ce bien exceptionnel, son évolution au cours de ses deux siècles d'existence et sa contribution au fonctionnement de la section.



Au commencement était la décision historique prise par l'AGE du 25 avril 1934 sous la présidence de Louis Henchoz d'acquérir l'Hôtel Bristol Regina pour en faire un local de rencontre pour ses membres. Comme l'atteste le PV, cette décision d'achat pour un montant de 233 000 fr. a été prise à l'unanimité des «quelque 200 membres» présents moins une voix.



L'acte de vente mentionne une surface d'immeuble de 302 mètres carrés ainsi qu'un jardin d'une superficie équivalente, signifiant que le local occupé à présent par la grande salle n'était pas encore construit. Le financement a été bouclé par la reprise de deux prêts hypothécaires d'un montant total de 177 000 fr. et de liquidités versées par la section pour un montant de 53 637 fr. 45. Auparavant, une demande de souscription avait été lancée auprès des membres. Et 985 parts pour un montant de 24 685 fr. ont été souscrites, un résultat «décevant» selon le PV de l'AG du 25 avril 1934!

Dans les prochains numéros, nous vous retracerons l'histoire de sa construction, de son évolution architecturale au cours de deux siècles d'existence et nous ferons le point sur les réflexions de la commission de l'immeuble afin d'assurer sa pérennité.

Marcel Isler

# LA VIE DU CLUB



Simplon-Eison, © Georges Sanga

Publicité

**Bonnet**  
électricité SA

Installations électriques et télématiques  
Installateur électricien diplômé  
Membre de la section

Chemin de Fontanèzz 14  
1009 Pully  
Tél. 021 729 78 88  
Fax 021 729 82 95  
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

### Infos

Prochains événements et infos	22
Sous-sections	24
Nouveaux membres	25

### Les rapports de course

Le Linleu, depuis Torgon	26
Semaine d'alpinisme à la Furka	27
Fründenhorn – Arête SW	28
Les Cosmiques	30
Dent de Fenestral, arête W	32
Rapport du camp d'été alpinisme «jeunesse»	34

## AGENDA SEPTEMBRE – OCTOBRE 2019

### Mercredi 11 septembre à 20 h

Soirée récréative et culturelle, organisée par le groupe archives et photographes → voir encadré

### Mercredi 25 septembre à 20 h

Soirée récréative et culturelle organisée par la commission de l'environnement, avec le vernissage de l'exposition de Michel Perrottet, **dès 18 h 30** → voir page 23

### Mercredi 2 octobre à 19 h 30

Réunion d'automne des chefs de course et des adjoints, organisée par la commission d'alpinisme

### Mercredi 9 octobre à 19 h 30

Soirée réception des nouveaux membres, organisée par le secrétariat et le comité. (Invitation personnelle suivra.)

## Nouvelles du comité

Six membres de la section principale et de sous-sections se sont rendus à l'Assemblée des Délégués (de toutes les sections de Suisse), à Lugano le 15 juin. Lors de cette assemblée, l'initiative dite des glaciers a reçu un large soutien des délégués. Il a été également question du nouveau portail des courses du CAS Central et chacun est encouragé à l'adopter.



Sous un temps radieux, sur la terrasse du chalet Borbuintze, le comité de la section s'est réuni le 19 juin 2019. Lors de la séance, les points suivants ont notamment été traités.

- Revue du tableau de bord montrant les évolutions et tendances du nombre des membres et des activités proposées sur plusieurs années
- Définition du périmètre du mandat de la commission de vérification des comptes
- Cours de ski : conception et processus de finalisation d'un questionnaire auprès des membres
- Dernières étapes avant la mise en exploitation du nouveau site web
- Événements de l'été: poutze à Mountet, 100 ans de Borbuintze, vernissage à l'A Neuve et à Trient
- Composition du comité



La séance s'est terminée par une fondue fribourgeoise préparée par les bons soins de Catherine, la secrétaire de notre section.

La commission des archives et le groupe de photographes vous invitent à la soirée récréative culturelle, **le mercredi 11 septembre 2019 (en lieu et place du mercredi 28 août, à 20 h, dans la grande salle du CAS, rue Beau-Séjour 24 (entrée rue Charles-Monnard) à Lausanne** à visionner deux films de Jean-Marc Duflon et de Jacques Muggli

### SENTIER CULTUREL DES ALPES (30 minutes)



Cet itinéraire alpin de 650 kilomètres traverse la Suisse d'ouest en est, en touchant les quatre régions linguistiques et dix cantons; il franchit plus de vingt cols alpins. L'itinéraire suivi est celui proposé par l'Association suisse des amis de la nature dans l'ouvrage «Sentier culturel des Alpes».

### DORBON – LOIN DU BRUIT... PRÈS DU CIEL (26 minutes)

Un rustique refuge de montagne dans une vallée sauvage de la région de Derborence, gardienné avec brio par Irène et Stéphane, qui ont su créer une atmosphère chaleureuse, harmonieuse et conviviale.



En seconde partie, le groupe de photographes organisera le traditionnel concours «Connais-tu ton pays?», préparé par Claire Aeschmann.

Des lots récompenseront les clubistes les plus perspicaces. Venez nombreux poser vos questions aux randonneurs.

**Commission des archives et le groupe de photographes**  
**Le président: Robert Pictet**

## Le mercredi 25 septembre, invitation à participer à la soirée de la commission environnement

Dès 18 h 30, vernissage de l'exposition photos de Michel Perrottet



... avec un apéritif offert par la section. Membre du CAS-Diablières depuis 1963, Michel nous invite à découvrir en sa compagnie ses «éléments de paysage, pièces d'un immense puzzle changeant selon les saisons et la lumière du moment». Avec ses souvenirs photographiques en N&B, Michel nous transmet magnifiquement l'expression de ses émotions en altitude.

\*\*\*

## Amoureux des loups ou juste en savoir un peu plus?



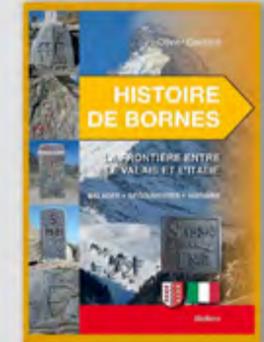
20 h - Projection du film «Vivre avec les loups» de Guillaume Maidatchevsky

20 h 50 - Présentation du monitoring du loup en Suisse avec Fridolin Zimmermann de la Fondation KORA

21 h 15 - Questions et discussion avec le conférencier

Le KORA planifie, mène et coordonne des projets de recherche, qui s'occupent de l'écologie des grands carnivores et de leur coexistence avec les activités humaines, dans un paysage moderne dominé par l'homme. [Les buts des projets KORA](#) sont la conservation et la gestion des grands carnivores, afin de favoriser leur survie à long terme. Leurs projets orientés vers des solutions pratiques permettent aussi de mitiger les conflits.

## Dernières acquisitions de la bibliothèque



### Histoire de bornes La frontière entre le Valais et l'Italie Cavaleri Olivier

Editions Slatkine

Voici le cinquième ouvrage de la série «Histoire de bornes» qui concerne, cette fois, la majestueuse frontière de plus de 200 kilomètres entre le Valais suisse et allant de Aoste au Piémont du côté italien. Cette frontière naturelle suit la haute crête des Alpes valaisannes et possède, aux points de passage, plusieurs bornes-frontière historiques.

Ce guide a une partie scientifique qui décrypte la systématique des abornements qui se sont succédé au gré des régimes politiques, de part et d'autre de la frontière. Elle comprend les caractéristiques du paysage de la frontière et tous les événements historiques qui ont influencé la mise en place de la délimitation. La représentation des bornes-frontière sur les cartes et les attributs des bornes-frontière rencontrées sur la délimitation internationale complètent la partie des bases géographiques et historiques.

L'ouvrage présente aussi quinze randonnées permettant de découvrir les bornes-frontière les plus intéressantes dans des sites grandioses. Chaque randonnée est décrite et comprend un plan détaillé ainsi que de belles photos. Une manière ludique de randonner en recherchant ces témoins de notre histoire.



### Nous recherchons deux préposés pour la cabane Rambert

Les personnes intéressées, et qui souhaitent se renseigner sur le cahier des charges, peuvent prendre contact avec Antoine Weber par tél au 078 842 86 62 ou e-mail: [cabanes@antoineweber.ch](mailto:cabanes@antoineweber.ch)

Merci à vous.

Courrier du lecteur du *Passion Montagne* N°4 de juillet -août 2019

## Réponse de notre imprimeur PCL SA

Nous vous remercions de la question soulevée par votre lecteur quant au plastique utilisé pour l'envoi du magazine *Passion Montagne*. Il est évident que la problématique abordée est d'actualité et nous sommes souvent sollicités à ce propos. PCL Presses Centrales SA, plus grande imprimerie du canton de Vaud et labélisée «Imprim'Vert» vous répond volontiers.

Effectivement, plus que jamais, le plastique est devenu l'ennemi public numéro un. Il s'agit cependant de relativiser un minimum et de ne pas perdre de vue que le plastique constitue un problème écologique lorsqu'il est jeté dans la nature. Gageons toutefois que les lecteurs de *Passion Montagne* se débarrassent de ce plastique dans les règles de l'art. Ainsi, par exemple, dans la région lausannoise, les plastiques collectés sont récupérés par l'usine Tridel qui, lors de l'incinération, récupère l'énergie pour le chauffage urbain collectif.

Par ailleurs, il est faux de considérer l'impact environnemental d'un imprimé par son seul emballage plastique. A PCL Presses Centrales SA, les aspects environnementaux sont pris en compte sur l'ensemble de la chaîne de production, notamment avec notre label «Imprim'Vert», l'utilisation de papiers FSC recyclés ou l'utilisation d'encre à bases végétales.

L'emballage plastique s'est largement imposé dans l'envoi des magazines, car c'est la solution la plus économique et la plus performante à l'heure actuelle. Une alternative existe certes, mais présente des contraintes techniques ou économiques que peu d'éditeurs acceptent à ce jour. Parmi elles:

- 1) l'envoi du magazine sans emballage, plié en deux au format postal. Cette méthode génère cependant une dégradation clairement perceptible du magazine et une augmentation des coûts de production en raison d'un pli supplémentaire;
- 2) l'envoi du magazine dans une enveloppe papier: les inconvénients en sont un usage supplémentaire de papier, des opérations d'adressage plus contraignantes et, au final, un coût nettement plus élevé.

En partenariat avec ses fournisseurs, PCL Presses Centrales SA a intégré un nouveau plastique dans son offre avec un produit biodégradable et compostable, plus respectueux de l'environnement. Légèrement blanchâtre, ce produit se rapproche des plastiques compostables qu'on trouve aux caisses des grands distributeurs suisses. Cette évolution a cependant un coût qui doit être assumé par l'éditeur.

PCL Presses Centrales SA poursuit ses développements pour arriver à des solutions plus propres dans un proche avenir, tout en intégrant les contraintes économiques auxquelles les éditeurs de journaux et de magazines sont confrontés.

**Note du comité de rédaction:** nous avons pris contact avec l'imprimeur pour étudier l'option d'un emballage dans le nouveau plastique biodégradable et compostable.

## 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 la soirée.

## Payerne



Notre chalet des Grands et notre cave, à côté: en fait-on tout un fromage?

Non.

Oui, bien-sûr, nous sommes fiers d'annoncer que les travaux de reconstruction de la cave à fromages historique sont bel et bien terminés.

D'abord, respect pour le travail de l'artisan Urs, son œuvre, c'est de l'horlogerie. Je l'ai vu choisir, tailler et poser chaque pierre, l'une sur l'autre, méticuleusement, afin qu'elle s'ajuste au centimètre près. Du grand art!

Puis, louanges à tous ces membres bénévoles, adultes et jeunes, accourus pour donner un grand coup de main: deux semaines de labeur et de convivialité en juin: magnifique!

Je confirme ma conviction que notre projet de restauration s'ancrera dans l'histoire du lieu, là au-dessus de Trient. Ni plus ni moins!

L'inauguration officielle est fixée au samedi **28 septembre prochain**: super!

Dominique Grobéty, président

### Volontaires Montagne à Trient

Au nom de la section et de la commission des cabanes, tous nos remerciements à Alain Peter et à son équipe de Volontaires Montagne pour leur grand engagement à la cabane de Trient. Grâce à lui et à ses jeunes bénévoles, la cabane rayonne dans une lumière nouvelle, cet été.



C'est avec grand plaisir que nous envisageons des futures collaborations avec Volontaires Montagne dans les cinq cabanes de la section.

Eik Frenzel, président de la commission des cabanes

## Nouveaux membres

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

### SECTION LAUSANNOISE

F	Dos Santos Lopes	Carla	Lausanne
F	Lopes	Steve	Lausanne
EF	Morelli	Lola	Lausanne
EF	Morelli	Chiara	Lausanne
J	Ethenoz	Sofian	Lausanne
I	Blanc	François	Le Mont-sur-Lausanne
I	Coda	Davide Martino	Lausanne
I	Favre Baudraz	Brigitte	Lausanne
I	Péchu	Cécile	Lausanne
I	Christinaz	Sophie	Sallanches
I	Dupraz	Julien	Lausanne
J	Perney	Charlotte	Lausanne
I	Roubaty	Anne-Marie	Lausanne
I	Aubert	Axel	Renens
I	Schneeberger	Tamara	Le Brassus
I	Fleury	Baptiste	Les Paccots
I	Flückiger	Myriam	Lausanne
I	Fröhlich	Martin	Renens
I	Ernst	Stefan	Lausanne
I	Pinto	Eric	Lausanne
I	Malezieux	Gaël	Froideville
F	Singh	Ranjivjay	Lausanne
F	Rana	Satchida	Lausanne
F	Saint-Loup	Thibaut	Lausanne
F	Sanchez	Lola	Lausanne
I	Meskaldji	Djalel Eddine	Ecublens
I	Lacroix	Manon	Genève
I	Humbert	Ronald	Bullet
I	Mettraux	Lucas	Lausanne
I	Martins	Charles	Lausanne
I	Guillemin	Mara	Lausanne
I	Cordey	Stéphanie	Morges
I	Eposito	Elena	Lausanne
I	Tzenova	Hristina	Le Mont-Pèlerin
I	Theler	Adrien	Lausanne
I	de Dumast	Priscille	Lausanne
I	Rozemberg	Fabian	Pully
I	Barrachin	Florise	Lausanne
I	Rossi	Nicolas	Lausanne
I	Jousset	Franck	Lausanne
I	Sotelo Gamboa	Edith	Lausanne
I	Carron	Clémence	Grancy
I	Nolan	Brooke	Sydney

### SOUS-SECTION DE MORGES

I	Pommaz	Sandrine	Crans-près-Céligny
I	Tissot	Chris	Tolochenaz

### SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Doudin	François	Cugy
---	--------	----------	------

### SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

F	Tschabold	Ueli	Château-d'Œx
F	Tschabold	Sylvie	Château-d'Œx
J	Schwitzguebel	Valérie	Rougemont
I	Dagostin	Fabiano	Gstaad
I	Lanfranchi	Louise	Saanen
J	Girardet	Nathan	Château-d'Oex
J	Rosat	Félicia	Les Moulins

### SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Conod	Nathalie	Yverdon-les-Bains
F	Bornand	Eric	Valleyres-sous-Rances
F	Bornand	Margret	Valleyres-sous-Rances

**Avec tristesse, nous avons appris le décès de:**  
 ► **Jean-Pierre Paquier**, membre depuis 1947  
*A sa famille et à ses proches, nous présentons nos sincères condoléances.*

Publicité

## Tai Chi et Qi Gong

**Stage de Qi Gong** 21 septembre de 9h30 à 16h30  
Par le grand maître XIE

**Stage de Tai Chi** 28 septembre de 9h30 à 16h30  
Par la professeure TANG

Pour tous niveaux  
Lieu : Club Alpin Suisse, rue Beau-Séjour 24, 1002 Lausanne  
(Entrée côté rue Charles Monnard)  
Inscriptions : 021 931 13 14 ou haiyun@chinatang.ch - www.chinatang.ch

**Cours hebdomadaires tous les lundis et mardis**  
Débutants bienvenus en tout temps



Le groupe admirant des bouquetins © N.Jonghen



Jeune bouquetin sous Le Linleu © N.Jonghen



Photo du groupe © N.Jonghen



Gentianes printanières (*Gentiana verna*) et les Rochers de Savalène © N.Jonghen

## LE LINLEU, DEPUIS TORGON

• 16 juin 2019 • Chef de course: Nathalie Jongen,  
Adjointe: Christine Carpentier

Alt. 2093 m – Dénivelé 900 m – 5 heures – T3/Randonnée en montagne difficile

Départ de La Conversion après une répartition dans les voitures. Exceptionnellement, pas d'arrêt au café... qui était encore fermé.

Nous partons dans une fraîcheur matinale et même dans le brouillard. La nature porte encore les traces du gros orage de la veille. Le terrain est lourd et gras, et nous sommes contents d'avoir prévu les gros souliers.

Rapidement, nous quittons le chemin carrossable pour prendre un sentier raide, un peu collant, qui nous fait prendre de l'altitude.

Nous sommes même surveillés par un troupeau de cervidés: des biches, des chamois ou des chevreuils. Nathalie les photographie... On les identifiera plus tard. (*En fait, après identification, il s'agit de mouflons.*)

Ensuite, le sentier devient plus boueux, plus étroit et plus raide. Après une pause photo sur une petite plaine, nous arrivons en France. Nous sommes surpris par notre vitesse: car partis, à 8 heures 45 et, à 11 heures 15, nous étions tous en haut!

Nous apercevons des taches de neige, mais pas sur notre chemin. Les chamois (*ou bien les jeunes bouquetins...*) sont avec nous pour nous montrer la bonne direction pour le sommet.

Après le pique-nique au sommet, sous la croix du Linleu, nous descendons au soleil, parmi les fleurs.

Nous finirons cette course agréable sur la terrasse de «Chez Beltrami», comme souvent au CAS. Une plus que super journée, malgré un départ un peu... trop tôt!

Emilie, Pierre, Martine, Gabriela, Ana, Isabelle, Maurizio, Françoise et Véronique

Merci à toute la bien sympathique équipe, et à Christine, ma fidèle adjointe!

Nathalie



Formation à la corde courte au Winterlücke

## SEMAINE D'ALPINISME À LA FURKA

• Semaine 28 • Guide de montagne: David Moreau

La région du col de la Furka est un petit coin de paradis pour l'escalade sur du beau granit, que ce soit dans des grandes voies ou sur des arêtes rocheuses plus ou moins difficiles. Tel a été notre terrain de jeu pendant une semaine, avec une attention particulière accordée à la formation. De l'assurage en corde courte au Lochberg et sur la Schildkrötengrat, au Chli Bielenhorn, des grandes voies au col de la Furka et au Gross Furkahorn et une formation glaciaire au pied du Galenstock: une semaine bien remplie qui a permis à toutes et à tous d'apprendre ou de revoir les bases des manipulations de cordes et de se perfectionner. En parallèle, cette sortie a été l'occasion d'observer le recul du glacier du Rhône, couvert par des bâches pour diminuer sa forte fonte, alors que, juste à côté, la route de la Furka voit passer des centaines de touristes motorisés. Et, pour finir sur une image joyeuse, cette sortie nous a offert des bons moments en cabane, avec des parties de cartes et quelques grands rires. En bref, une belle semaine en montagne.

David



Une escalade verticale sur la Schildkrötengrat!



Bientôt un rétablissement difficile



Descente par la voie normale face à l'Oeschinensee



Montée à la cabane Fründen



Détente à la cabane

## FRÜNDENHORN, ARÊTE SW

• 22 – 23 juin 2019 • Chef de course: Alexandre Saunier  
Adjoint: Federico Galliano

Alt. 3369 m – Dénivelé 800 m – 12 heures – D/Difficile

Départ de la gare de Lausanne à 8 heures 50 en groupe réduit: Alex montera à Martigny et Pascal à Sion. Petite traversée du Valais en train donc avant de descendre à Kandersteg pour prendre la télécabine et rejoindre l'Oeschinensee. Dans ce panorama magnifique, nous entamons l'ascension vers la Fründenhütte. Le temps se fait menaçant, le pas sera rapide. Deux heures pour rejoindre la cabane. Nous y arrivons avant la première goutte de pluie, mais avec les habits détrempés... Comme nous sommes tôt, nous en profitons pour faire sécher nos sacs et découvrir les abords de la cabane.

Lors du souper, Benjamin, qui n'avait visiblement pas mangé depuis sa dernière course du CAS, profita de l'hospitalité du cuistot pour se faire resservir à maintes reprises! Le début de la nuit fut particulièrement mouvementé: certains étoffèrent leurs connaissances en matière d'interrupteurs, d'autres découvraient le fonctionnement de leurs frontales ou tentaient en vain de dissimuler leur agacement à cause des discussions incensantes dans le dortoir.

L'heure du petit-déjeuner arrivera trop tôt, et tout le monde s'activera dans la traditionnelle effervescence matinale des cabanes. C'est dans un jour à peine levé que nous traversons en trois cordées le glacier pour rejoindre le pied de la voie, un guide et sa cliente nous précèdent. La pluie de la veille a laissé, par endroits, une fine couche de verglas qui rend l'évolution laborieuse sur les premiers mètres de l'arête.



Au départ de l'arête SW

Le soleil finit par sécher le rocher. Nous talonnons toujours le guide et sa cliente. La première cordée de notre groupe se présente alors devant la difficulté de la voie, trois pas en 5b déversants. Le premier de cordée passe sans broncher, le second se présente et galère une fois, deux fois... petit moment de moquerie, détente avec l'arrivée de la seconde cordée au relais. Le rire fait soudainement place au bruit d'une pierre qui dévale, suivi d'un cri... Un silence..., puis vient l'annonce: «Pascal a le bras cassé!» Un frisson nous parcourt. Impossible de continuer pour la troisième cordée. Marc, son partenaire, prend en charge la situation avec un calme olympien. Après contact avec la Rega et discussions avec les trois cordées, nous prenons la décision de laisser Marc et Pascal aux bons soins des secours et de finir la course à deux cordées. C'est donc au tour de la seconde cordée de passer la difficulté, et Federico apparaît rapidement au-dessus du surplomb.



Sur l'arête SW, devant le Doldenhorn



Partie en neige peu avant le sommet

Reste Tanguy qui profite de l'arrivée de l'hélicoptère et de l'absence de témoins pour tirer sur tous les clous. La difficulté est passée. Quelques longueurs de plus, parsemées de passages sur roche verglacée nous amènent au sommet du Fründenhorn. Il est 11 heures 30.

La descente par la voie normale, a priori plus facile, restera toutefois délicate, voire exposée. Malgré le balisage, il faut rester concentrés pour trouver son chemin. A la cabane, nous prenons connaissance des premières nouvelles du sauvetage auprès de Marc, déposé par la Rega sur la terrasse ensoleillée de la Fründenhütte.

Le reste de la descente se fait assez rapidement, en profitant des nombreux névés pour nous laisser dérapier dans la pente et ainsi accélérer la perte d'altitude. Nous rejoignons la cabane qui nous ramènera à Kandersteg en prenant des nouvelles de Pascal, hospitalisé à Frutigen. Fracture compliquée, une broche, six vis. Cette nouvelle vient ternir le week-end.

Tous, nous lui souhaitons le meilleur et un prompt rétablissement.

Benjamin



Aiguilles du Midi

## LES COSMIQUES

• 27 juin 2019 • Chef de course: Serge Naoux,  
Adjoint: Alex Saunier

Alt. 3842 m – Dénivelé 200 m – 6 heures – AD/Difficile

Ce jeudi 27 juin, Serge a un plan pour échapper à la canicule: au lieu de rester sous la clim au bureau, monter à l'Aiguille du Midi et faire quelques arêtes en altitude. Il réunit trois compères, Alex, Marine et moi. Arrivés à 7 heures à Chamonix, tout ne se déroule pas comme prévu: un incident technique empêche (temporairement) la cabine de tourner et nous plonge dans l'incertitude. Malgré les négociations d'Alex, nous ne prenons que la benne N° 18, et c'est à 9 heures que nous arrivons à la station supérieure à 3800 mètres sous un soleil radieux. Déjà après quelques pas sur l'arête de neige, il faut enlever toutes les couches (sauf la dernière), il fait bien chaud même là-haut...

**Première étape:** traversée des Aiguilles Lachenal. La mise en jambe consiste en une pente de neige raide où la glace est parfois apparente. Déjà essoufflés, nous continuons de grimper sur des gros blocs, enchaînons avec un rappel, un peu de neige, jusqu'au pied du premier mur. Serge et moi tirons deux longueurs en testant trois couloirs différents, Alex et Marine passent tout droit en une longueur. Nous voici en haut, face aux séracs impressionnants du Tacul!

**Deuxième étape:** une nouvelle traversée du glacier et nous enchaînons avec l'arête des Cosmiques. Cette fois, Marine et moi prenons aussi la tête. Le début se compose de pentes de neige et de gros blocs à escalader. Nous doublons en corde courte certaines cordées qui tirent des longueurs, jusqu'à buter contre le grand gendarme où a eu lieu l'éboulement.



Au sommet de la Pointe Lachenal



Quel paysage!



Du beau caillou



Le passage clé en 4c, et avec les crampons



Une belle escalade jamais très difficile



Marine, tout sourire

Après une petite désescalade, Serge et moi tirons un rappel dans la face SE, Alex et Marine préfèrent le contournement face NW. Nous arrivons au fameux «petit pas de 4c», dalle lisse en granit où des trous pour les crampons ont été percés. Après ce passage sportif, voilà de nouveau les bouchons sur la suite de l'arête. Serge décide d'innover en passant par un petit couloir en face NW avec la vue jusqu'au fond de la vallée de Chamonix. Nous arrivons sur la terrasse de la station supérieure où nous profitons du beau temps et admirons le trajet parcouru!

**Dernière étape:** la descente. La queue sera plus longue que prévue, à l'Aiguille puis au Plan de l'Aiguille et il nous faudra bien deux heures pour descendre (comme à la montée, finalement!) et retrouver la voiture ainsi que la chaleur écrasante de la vallée.

**Conclusion:** pour échapper à la canicule, ce n'était pas suffisant, mais c'était une belle course, variée, avec du bon rocher et du gaz! Merci Serge, Alex et Marine pour cette journée!

Kin



Que du bonheur!



Arrivée au col de Fenestral sur fond de Mont-Blanc



Marie-Sophie sur l'arête et déjà le sommet est en vue



La deuxième cordée atteint l'antécime

## DENT DE FENESTRAL, ARÊTE W

• 30 juin 2019 • Chef de course: Marc Diebold  
Adjointe: Sonia Matthey

Alt. 2579 m – Dénivelé 790 m – 7 heures – PD/Peu Difficile

Précisément... 7 heures 50! Départ de Lausanne en TP vers Finhaut Le Pas. Tout le monde est encore calme, mais l'ambiance sera chaude!

Marc profite du voyage en train pour montrer encore une fois quelques manipulations d'encordement.

Le second train, qui relie Martigny à Chamonix, est plutôt rigolo. Après quelques commentaires touristiques en français, puis en anglais et finalement en allemand, enfin réveillés, nous nous jetons aux fenêtres pour contempler le paysage et admirer l'eau cristalline des gorges du Trient, vantée par le haut-parleur! La marche d'approche se déroule dans un cadre magnifique jusqu'au col de Fenestral, bien que la montée soit abrupte et en plein soleil: c'est chaud-bouillant!

Arrivés au col encore enneigé, réconfort avant l'effort... Normal, il est 11 heures, les ventres gargouillent et le petit-déjeuner est déjà loin.

Quinze minutes de pique-nique, quinze minutes de préparation, puis hop hop, c'est parti en direction de la croix sommitale de cinq bons mètres de haut (c'est pour cela qu'on la voit bien)!

Marc me laisse passer en tête... aïe aïe l'angoisse, vais-je assurer?



Sur l'antécime

Le rocher est très bon avec des prises de partout... le rêve pour apprendre. J'essaie tant bien que mal de poser des protections pendant que Marc et la seconde cordée cuisent «comme des crevettes sur une ardoise».

Au niveau d'un pas difficile qui pose interrogation (pas de yoga), je tape sur le rocher pour calmer ma jambe et cela passe grâce à la bienveillance de Marc. Puis, le reste de la course sera plus facile. Un peu de gaz, mais il y a des béquets à ne plus savoir où poser une sangle.

Arrivés au sommet, nous remarquons que, finalement, la croix n'est pas si grande. Superbe vue sur le Mont-Blanc et les Aiguilles Dorées... D'ailleurs, où sont-elles les Aiguilles, Sonia? La suite, ce sera la cerise sur le gâteau, une petite arête, une descente aisée, puis le rappel.



Marc nous remontre les manipulations pour le rappel et, hop, nous prenons du recul et nous nous laissons aller dans le vide jusqu'au premier névé. La suite nous refroidira un peu, descente pieds dans la neige jusqu'aux petits lacs, puis sur un chemin pédestre jusqu'à Emaney. Nous nous dépêcherons, l'orage nous poursuit, mais, finalement, deux à trois gouttes seulement viendront nous rafraîchir.

Prochain stress: le train à ne pas rater. Nous irons d'un bon pas, même si les genoux grincent un peu, nous accélérons jusqu'au retour à la civilisation. La gare des Marécottes et son fameux Manneken Pis à ne pas manquer! Retour à Lausanne confortablement installés dans le train, mais il a juste manqué cinq minutes à Martigny pour faire le plein de chips et encore améliorer le trajet!

Superbe course, parfaite pour l'initiation, belle ambiance de haute montagne. Les quatre cordées étaient ravies.

Merci, Marc, de ta patience, pour tous tes conseils... Promis, je parlerai moins et je serai plus «focus», la prochaine fois.

\*\*\* Rapport par Marie-Sophie \*\*\*



L'équipe au sommet de la Dent de Fenestral



Début de la descente en versant nord: rafraîchissant



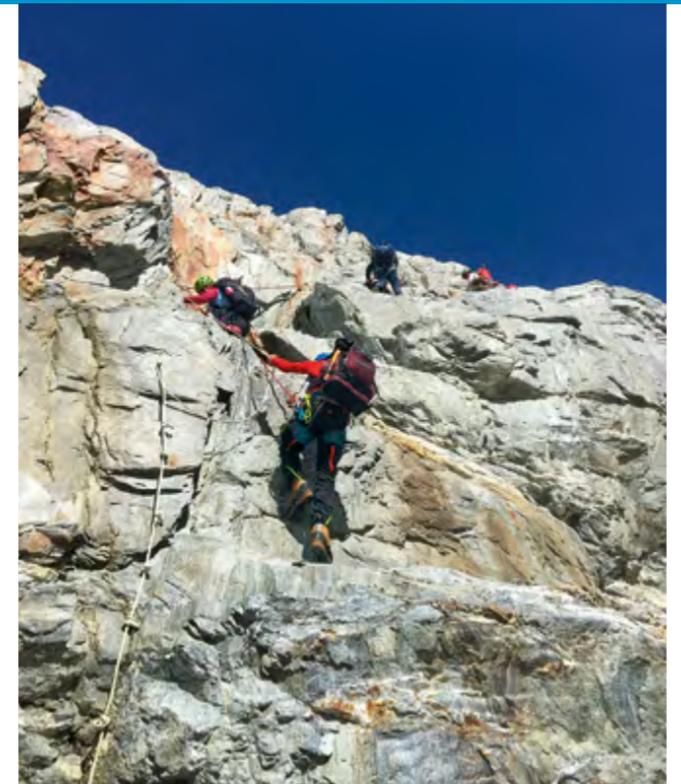
Aux lacs de Blantsin, c'est encore l'hiver...



Aire de cramponnage



Expérience dans la crevasse



L'éperon rocheux – glacier Steingletscher



Marche sur le glacier



Ecole de glace

## RAPPORT DU CAMP D'ÉTÉ ALPINISME «JEUNESSE»

### Sous-section de Château-d'Œx

Lieu et logement: Steingletscher Berghotel, du lundi 8 au vendredi 12 juillet

Accompagnants: Cedric Zulauff, Emile Chappalley, Dorine Breu-Yersin, Janry Morier, Michel Morier-Genoud, Marie-Pierre Chappalley

Participants: Yersin Lydia, Yersin Eric, Croset Valentin, Croset Kerian, Morier Ethan, Morier Noa, Zulauff Victoria, Waelti Léon, Rosat Félicia, Waser Amely.

#### Lundi 8 juillet

Le temps est couvert et humide, seule une petite heure peut être consacrée à l'escalade sur le site ludique du Kinder Klettergarten sur la route du départ pour la Tierberglühütte.

#### Mardi 9 juillet

De 9 h à 18 h, escalade pour rattraper le temps perdu de lundi sur le site Himmel. Certains ne verront même pas qu'il est l'heure de souper, en se donnant jusqu'au bout. Moulinettes, longues voies, en tête, à chacun le moyen de satisfaire son envie de progresser. «Persévérance» sera le mot d'ordre de cette belle journée.

#### Mercredi 10 juillet

Grande préparation pour notre périple un peu plus haut et la découverte du glacier: réglage des crampons, contact du premier piolet, remplissage du sac, bien lourd pour ces petits loulous. Nous rejoignons le bas du glacier au lieu-dit Chööbärgli. Après une montée sur un terrain vert et caillouteux, la découverte, pour la majorité, est devant leurs yeux: le glacier!

Un peu d'appréhension pour certains, plus ou moins exprimée, de l'impatience pour d'autres. Nous nous élevons dans la neige en direction de Bockberg. Nous prenons pied sur un éperon rocheux pour gagner de la hauteur et éviter la face glacée et les séracs au-dessus de nos têtes.

Petite pause bien méritée. Là, les affaires sérieuses commencent. Trois cordées sont formées. Nous progressons sur le glacier. Pas toujours évident de marcher avec ces «encoubles» de crampons! Il est temps de passer à l'école de glace. Ces jeunes montagnards vont pouvoir profiter de toute la connaissance de leurs accompagnants:

- boîte aux lettres
- lunule
- champignon
- encordement corde tendue (le grand défi pour certains de ne pas rattraper leur copain)
- marche entre les crevasses, les pieds bien tordus parfois!
- mouflage
- descente dans une crevasse avec la remontée, bien physique, seuls, équipés de deux piolets et à la pointe de leurs crampons.

Nous reprenons la marche glaciaire pour rejoindre notre campement de nuit, la Tierberglühütte, à 2797 mètres. Là aussi, nouvelle découverte pour la majorité. Le rangement du matériel, l'eau, les W.-C., le dortoir, le repas et les petits coups de main à la gardienne, pas de réseau, pas de rechargement du smartphone! Tout un univers.

Un merci particulier pour l'accueil génial de l'équipe de la cabane ☺.

Nos vaillants garnements ont les yeux brillants d'avoir atteint ce lieu magnifique. Toute la smala dort du sommeil du juste et est prête pour attaquer une nouvelle journée.

#### Jeudi 11 juillet

Nous montons au Vorder Tierberg (3090 m), sommet au-dessus de la cabane. Petit arrêt à la cabane pour récupérer le reste du matériel avant d'affronter la longue descente vers la vallée par le magnifique chemin bleu-blanc qui fait souffrir quelques cuisses, entre pentes raides, rochers et névés.

#### Vendredi 12 juillet

Rangement du campement à Steingletscher, direction Meiringen. Une dernière falaise à découvrir avant de rentrer dans notre cher Pays-d'Enhaut, en soirée. Bravo à vous tous pour votre courage et votre bonne humeur. Merci à Cédric, Dorine, Emile, Janry et Michel de votre précieuse présence auprès de nos petits alpinistes.

Votre présidente, très fière de cette relève,  
Marie Pierre Chappalley

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



# FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



- Notre équipe au travail -

Début 2019, l'ensemble de notre équipe a réalisé 45 journées de test de matériel de ski alpin, ski de fond, ski de randonnée et snowboard, afin de vous proposer l'assortiment le plus qualitatif possible pour cet hiver et un service basé sur l'expérience humaine.