

Passion Montagne

Dossier

**Rando-parcs,
nouveaux incontournables des stations**

Idée de course

Val Müstair – Région Grisons

Portrait

Nicolas Lemmin



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





D'ABORD L'EFFORT PUIS LE RÉCONFORT

Vos aventures commencent chez nous. Nous proposons une sélection d'articles de qualité à prix équitable et un service compétent. **La montagne, notre passion.**

Lausanne
Avenue d'Ouchy 6
1006 Lausanne
021 864 00 20

Conthey
Route des Rottes 48
1964 Conthey
027 345 21 00

baechli-sportsdemontagne.ch



Passion Montagne

Impressum

Editeur et rédaction
Club Alpin Suisse CAS
Section des Diablerets
Rue Beau-Séjour 24
Case postale 5569 – 1002 Lausanne
www.cas-diablerets.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
Nicolas Lemmin, tél. 079 720 31 94
E-mail: presidence@cas-diablerets.ch

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

Rédaction
E-mail: redaction-pm@cas-diablerets.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
Rosswald-Bortelhorn
Photo: Georges Sanga

Délai rédactionnel N° 2 2020
28 janvier 2020



«Se réunir est un début; rester ensemble est un progrès; travailler ensemble est la réussite» (Henry Ford).

Ces trois étapes représentent, selon moi, le cheminement de beaucoup d'entreprises humaines. Elles ont également toute leur place dans un club comme le nôtre. Nommé par l'AG président de notre section, je souhaiterais tout d'abord vous remercier de l'honneur que vous me faites. Présider une section et diriger un comité composé de membres motivés et compétents est un vrai plaisir, mais aussi un grand défi. C'est dans l'esprit de cette citation que je souhaite voir avancer le club.

«Se réunir est un début...» Notre rassemblement initial commence autour de valeurs communes. La première, et la plus fédératrice de notre club, est sans nul doute notre passion pour la montagne. Elle est si difficile à définir précisément, car chacun d'entre nous la vit d'une manière unique. Mais d'autres idées nous lient bien plus que nous le croyons: le sens de l'engagement, un vrai désir de mettre au profit des autres son savoir et ses compétences, une volonté de construire ensemble... et assurément bien d'autres encore! A nous de les découvrir, d'en prendre conscience, et de les faire grandir.

«Rester est un progrès...» Rester ensemble, c'est partager d'agréables moments, mais c'est aussi choisir de «continuer» malgré les désaccords, les difficultés et les découragements. Cela ne sera pas toujours «facile» dans notre travail au sein du club. Mais persévérer malgré les épreuves, nous apprendra, j'en suis sûr, énormément sur nous-mêmes, les autres membres et le sens de notre association. Et c'est ainsi qu'il deviendra possible de réaliser ensemble ce que nous ne pourrions pas accomplir seuls.

«...Travailler ensemble est la réussite». C'est grâce aux deux premières étapes que nous y arrivons. En partageant et en persévérant, nous construisons une collaboration enrichissante qui nous permet de continuer de travailler sur de vastes projets chers au club. En plus des activités courantes, le budget pour 2020 prévoit le lancement d'entreprises significatives pour la section (reconstruction du bivouac de Mittelaletsch, rénovation de notre cabane de Trient ainsi que de notre immeuble à Lausanne) auxquels s'ajoutent d'autres défis tout aussi importants: adopter une attitude cohérente face au réchauffement climatique; rendre attractif le club auprès des jeunes; former davantage de chefs de course. Je me réjouis de travailler à cela avec vous!

Ainsi, je vous dis à très bientôt au club ou en course et vous souhaite, à toutes et à tous, une très belle année 2020!

Nicolas Lemmin

SOMMAIRE

► Magazine

Actualités par Vincent Gillioz	4	Conseil Matos Le matériel ski de randonnée pour les enfants	14
Dossier Rando-parcs, nouveaux incontournables des stations	6	Conseil Santé Les gelures	16
Portrait Nicolas Lemmin	11	Portfolio par Alexandre Züger	18
Idée de course Val Müstair – Région Grisons	12	Environnement Gestion écologique des cabanes	20
		► La vie du club Sommaire détaillé	21



Everest, tout augmente

Une augmentation des prix d'accès limitera-t-elle tous les problèmes de surexploitation de l'Everest? Les autorités chinoises ont annoncé l'augmentation du permis d'ascension pour la prochaine saison commerciale: printemps 2020. Le permis qui coûtait jusqu'à présent 11 400 dollars coûtera désormais 15 800 dollars, soit une augmentation de 38,6%. En comparaison avec le tarif népalais (toujours officiellement de 11 000 dollars, même si des rumeurs de fortes augmentations circulent), le versant tibétain est plus coûteux. Les recettes supplémentaires récoltées par le biais de cette augmentation doivent participer aux financements des différents projets engagés par les autorités du côté Tibet, notamment pour rendre le site plus respectueux de l'environnement.

JOJ à Leysin

Dans le cadre des Jeux olympiques de la jeunesse de Lausanne 2020, la station de Leysin accueille, en tant que site hôte, les disciplines Freestyle, du 16 au 22 janvier.

Avec la volonté d'associer la performance sportive, la culture et l'éducation dans un univers tout à la fois festif et sportif, les JOJ se déroulent pour la troisième fois de l'histoire. Près de 1880 athlètes de 15 à 18 ans et provenant de plus de 70 nations différentes s'aligneront dans 16 disciplines sportives différentes. Durant les jeux, Leysin accueillera les champions de demain dans son snowpark qui fait la renommée de la station. La station de Leysin proposera sur le site des compétitions et le village de nombreuses animations en journée et en soirée.



Quatorze 8000 en sept mois

L'alpiniste népalais Nims Dai a terminé de gravir en novembre dernier, et en moins de sept mois, les quatorze 8000. Le précédent record était à l'actif de l'alpiniste polonais Jerzy Kukuczka en sept ans, onze mois et quatorze jours. L'écart est donc abyssal. Soutenu par son équipe de sherpas entièrement népalaise, ce record représente un véritable changement de paradigme dans la perception du potentiel humain. Il ne faut pas perdre de vue qu'un tel exploit nécessite des capacités hors normes et un entraînement rigoureux, mais aussi une préparation et un soutien logistique que seules des structures bien organisées peuvent mettre en place. La victoire de Nims est donc avant tout la victoire d'une équipe.

National Winter Games à Villars

La station vaudoise accueillera les National Winter Games, du 23 au 26 janvier 2020. Quelque 550 sportifs, 250 coaches et accompagnants venant de toute la Suisse ainsi que de quelques pays étrangers invités sont attendus pour participer aux diverses compétitions. Ski alpin, raquettes à neige, ski de fond, snowboard, unihockey ainsi que démonstrations de curling et de patinage artistique sont au programme.

Chaque année, Special Olympics Switzerland propose près de 50 compétitions, organise des National Games d'hiver et d'été et accompagne des délégations suisses aux World Games. Special Olympics est le plus grand mouvement sportif mondial pour les personnes en situation de handicap mental et s'engage pour leur valorisation, leur égalité et leur intégration.

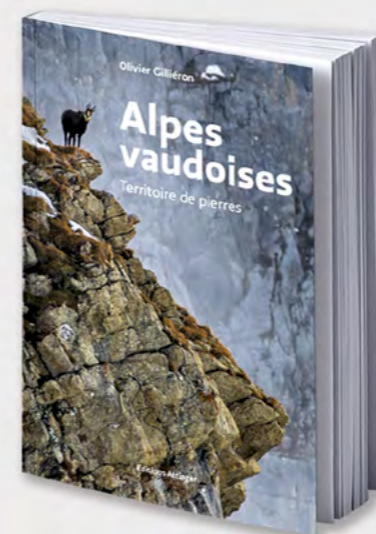


Chiens de traîneau aux Mosses

Le plateau des Mosses-La Lécherette accueillera, du 29 février au 1^{er} mars près de 70 attelages provenant de toute l'Europe, à l'occasion de la Course internationale de chiens de traîneaux. Plusieurs disciplines seront disputées, notamment le sprint et le ski-joëring.

Le public est attendu en nombre, et cette compétition représente toujours une belle occasion de vivre de très près l'émotion que procurent ces chiens au physique si particulier. Des balades seront proposées au grand public au départ de l'Arsat, d'où partent et arrivent les compétitions. Une cantine sera également aménagée, et permettra au spectateur de rencontrer les mushers.

NOUVEAUTÉS LIVRES

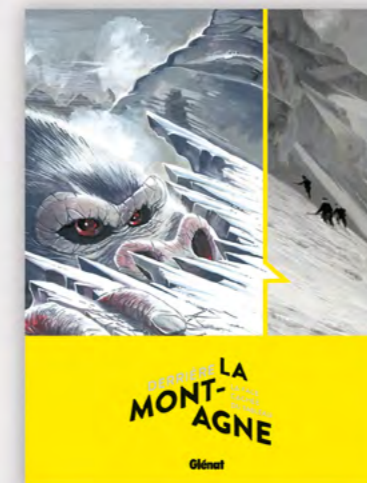


Alpes vaudoises Territoire de pierre

Olivier Gillieron, Editions Attinger

Olivier Gillieron, photographe naturaliste, nous invite à découvrir les caractéristiques géologiques des Alpes vaudoises, la flore secrète des rochers et la faune la plus emblématique de l'univers minéral alpin.

La plus emblématique de l'univers minéral alpin: bouquetin, chamois, lièvre variable, gypaète barbu ou lagopède. Les commentaires et les notes de terrain racontent les approches discrètes, les longues attentes et les techniques utilisées pour saisir la rareté de certaines lumières ou l'intimité de la vie sauvage. L'auteur propose à ses lecteurs une manière originale de pratiquer la photographie animalière dans le plus grand respect de la vie sauvage. L'auteur réalise occasionnellement des expositions ou des reportages pour la presse spécialisée et propose différents stages consacrés à la photographie animalière.



Derrière la montagne

La face cachée du tableau – Peinture et bande dessinée, Editions Glénat

Rencontre au sommet entre la bande dessinée et la peinture de montagne: les cadavres exquis des dessinateurs d'aujourd'hui redonnent vie aux œuvres alpines des grands peintres classiques.

La montagne a largement inspiré les peintres des XIX^e et XX^e siècles et leurs œuvres continuent de nous impressionner. Trente auteurs de bande dessinée, dont bien sûr ceux qui ont déjà évoqué la montagne dans leurs œuvres, se sont emparés des toiles exceptionnellement réunies par le Fonds Glénat pour le patrimoine et la création, pour imaginer l'envers du décor, ce qui s'est passé juste avant, après ou à côté de la scène représentée par le tableau. Leurs cadavres exquis explorent l'imaginaire de la montagne en le revigorant.



La Grande Odyssée

Georges Gadioux, Jean-Pierre Jacquin, Djamel Tahj, Editions Paulsen

La grande aventure des expéditions polaires françaises illustrée par des archives en grande partie inédites. Un ouvrage qui relate près de quarante-cinq années, jusqu'en 1992, durant lesquelles chercheurs, ingénieurs, mécaniciens conduiront des campagnes scientifiques ambitieuses et des expéditions d'envergure entre l'Arctique et l'Antarctique, à grand renfort de matériel et d'engins motorisés. Les expéditions polaires françaises ont vu le jour en 1947, à l'instigation de l'ethnologue Paul-Emile Victor. Les premiers volontaires étaient des hommes engagés qui ne connaissaient pas la peur, des personnages haut en couleur, anciens résistants pour la plupart. Des personnages qui méritent qu'on lise leur histoire.

Publicité



Av. de Longemalle 9 11020 Rerens
tél. 021 317 51 51 | email: info@pchl.ch

www.pchl.ch

Rando-parcs, nouveaux incontournables des stations



Le ski de randonnée vit une véritable mutation avec l'apparition des rando-parcs

Le ski de randonnée n'est plus réservé aux seuls montagnards et s'ouvre aux néophytes avec l'aménagement des rando-parcs dans les stations alpines. Un concept qui semble faire mouche auprès du grand public.

TEXTE: VINCENT GILLIOZ

Aujourd'hui les stations de ski se doivent de proposer, en plus d'un snowpark, d'une piste de ski de fond ou d'un sentier raquettes... au moins un itinéraire balisé dévolu au ski de randonnée, au risque de voir les adeptes remonter le long des pistes face aux skieurs, avec les inconvénients que cela implique.

De la niche à la masse

Cette nouvelle offre suit l'évolution de la pratique de la peau de phoque, qui n'est plus le seul apanage des montagnards. Le ski de rando s'est transformé au fil des ans en une discipline sportive et populaire, et les aménagements doivent répondre à une demande grandissante.

Cette mutation supporte probablement la comparaison avec celle de l'escalade, qui est passée, il y a bien longtemps, d'un dérivé de l'alpinisme au sport de masse que l'on connaît, où la pratique en salle dépasse celle du plein air. Le public qui fréquente les rando-parcs est varié et constitué de plusieurs catégories. Il y a d'abord les néophytes, qui ne souhaitent pas rejoindre un club, et veulent découvrir la discipline dans un contexte sécurisé. Les sportifs populaires qui diversifient leur activité en hiver, qui passent du jogging au ski de rando, sans rechercher forcément la découverte de la montagne.



Et, enfin, les skieurs alpinistes qui recourent à ce genre d'itinéraire pour s'entraîner sans avoir à réfléchir sur la météorologie et la nivologie. La seconde catégorie semble toutefois être, selon une étude réalisée à Morgins, la plus friande de ces aménagements.



Certaines stations proposent plusieurs itinéraires, avec des cotations de niveau, pour satisfaire à une demande variée

Les précurseurs

L'essor des rando-parcs fait donc suite à l'utilisation de plus en plus fréquente des domaines skiables par les skieurs de randonnée. Une pratique qui n'est pas sans poser des problèmes de sécurité avec les pratiquants usuels des domaines. Morgins a été la première station à réagir en proposant un itinéraire de montée balisé proche du domaine, permettant d'utiliser les pistes à la descente. «La montée de nuit à La Foilleuse est culturelle à Morgins, explique Thomas Leparmentier, responsable «événements et animations» à l'Office du tourisme de la petite station valaisanne. C'est quelque chose de culturel, et des athlètes, comme Yannick Ecoeur, ont largement contribué à cette popularité. Nous avons créé des itinéraires balisés pour répondre à une demande, et favorisé un développement harmonieux plutôt que des conflits d'utilisateurs.» Précurseur, la station propose aujourd'hui sept itinéraires balisés de différents niveaux. «Nous disposons d'un terrain adapté sur La Foilleuse. L'orientation est nord, l'enneigement toujours bon et la forêt favorise la sécurisation des chemins. Nous fermons néanmoins ces itinéraires lorsque le danger d'avalanche est fort, soit de niveau 4. A partir de là, ceux qui s'aventurent le font sous leur propre responsabilité. Nous encourageons, quoi qu'il en soit, le port du matériel de sécurité habituel pour le ski de randonnée, soit l'ARVA, la pelle et la sonde.»

Généralisation

Après le succès observé à Morgins, les autres stations romandes n'ont pas tardé à aménager leurs propres itinéraires et le concept est devenu quasi incontournable. Les Diablerets, Les Paccots, Torgon, Arolla-Les Haudères, val d'Anniviers, Crans-Montana... Le seul site valais.ch en recense une dizaine. Chacun s'inspirant évidemment des travaux déjà mis en place ailleurs pour tenter d'être plus attractif. Application mobile, chronométrage automatique, classification des difficultés sont autant d'innovations qui sont proposées en parallèle des balisages. Il est ainsi possible, depuis cette année à Morgins, par le biais d'un smartphone, de lancer un chronométrage au passage d'une balise au départ et

de fixer le temps à l'arrivée. L'occasion de faire un concours virtuel et de se mesurer aux meilleurs.

Les rando-parcs sont devenus un outil concurrentiel des stations. Des sportifs d'élite renommés apportent leurs noms aux parcours. Ainsi, Séverine Pont-Combe est associée à Crans-Montana et a dessiné les itinéraires. Yannick Ecoeur, déjà mentionné, continue de promouvoir Morgins, tandis que Florent Troillet parraine le rando-parc Anniviers.

L'Italie et la France n'ont pas encore véritablement suivi, mais il est probable que l'idée franchisse rapidement les frontières. Samuel Bonvin, responsable marketing à Crans-Montana Tourisme, confiait récemment au *Nouvelliste*: «C'est une réussite! Depuis le lancement, on a reçu plusieurs appels de stations italiennes et françaises qui s'intéressent à ce concept qui n'est pas encore très développé chez eux.»





L'essor des rando-parcs a incité les équipementiers à des partenariats avec les stations

En pratique

L'utilisation des rando-parcs est le plus souvent gratuite, et les investissements restent limités pour les stations qui les aménagent. «Nous profitons des retombées indirectes en termes de tourisme, ce qui justifie parfaitement les investissements consentis», souligne encore Thomas Leparmentier. Crans Montana fait toutefois exception, et une taxe de 5 francs par jour ou de 50 francs par saison est perçue en compensation à l'utilisation du domaine skiable.

Les itinéraires sont classés selon plusieurs niveaux, bleu, rouge et noir. Le premier correspond à des courses autour de 2 à 300 mètres de D+ avec 2 kilomètres de distance. Ce sont des parcours d'initiation qui conviennent aux enfants ou aux personnes qui découvrent l'activité. Les rouges oscillent entre 5 et 800 mètres de D+ avec 5 kilomètres de distance, alors que les noirs dépassent les 1000 mètres de D+ et sont réservés à des pratiquants en bonne condition physique. La difficulté technique est également prise en compte pour la classification, soit la pente et l'exposition. Les sites internet des différentes stations renseignent, dans la plupart des cas, très bien les itinéraires, les niveaux et l'état des pistes en temps réel.



Quid de la rando nocturne

Les stations alpines proposent, en tournus, une mobilisation des dameuses retardées pour laisser la place aux sportifs. L'occasion de pratiquer la rando après le travail dans une ambiance conviviale et de profiter de l'ouverture tardive des restaurants d'altitude.

- Villars: montée au Roc d'Orsay les mardis soir. Deux itinéraires possibles en fonction du niveau et des conditions d'enneigement. Ouverture de la piste et du restaurant jusqu'à 21 heures.
- Anzère: tous les mercredis soir, la piste des Masques est ouverte aux randonneurs. Le Restaurant du Pas-de-Maimbré est ouvert jusqu'à 20 heures 30. Réservations obligatoires pour le repas. La descente se fait au plus tard à 21 heures 30.
- La Tzoumaz: ouverture du secteur Savoleyres les mercredis soir. Le Restaurant de Savoleyres est ouvert jusqu'à 21 heures.
- Veysonnaz: la piste des Mayens est accessible les mardis soir aux randonneurs. La montée se fait depuis la station de Veysonnaz jusqu'au Restaurant du Mont-Rouge qui est ouvert jusqu'à 21 heures 30.
- Nax: les jeudis, le Restaurant La Dzorniva est ouvert jusqu'à 22 heures.
- Les Marécottes: les vendredis soir, piste ouverte aux randonneurs et le Restaurant de La Creusaz propose une pasta party jusqu'à 21 heures.
- Morgins: les vendredis soir jusqu'au Restaurant de La Foilleuse qui est ouvert jusqu'à 21 heures 30.
- Nendaz: les mercredis soir. Nendaz met à la disposition des randonneurs la piste de la Jean-Pierre ou la piste de l'Alpage. Le Restaurant de Tracouet est ouvert jusqu'à 22 heures.
- Vercorin: les mardis soir jusqu'à 22 heures, avec une halte possible à mi-parcours au Restaurant de l'Etable.
- Champex-Lac: les jeudis soir. Le Restaurant de La Brea reçoit les randonneurs jusqu'à 21 heures.



Les adeptes du ski-alpinisme de compétition trouvent dans les rando-parcs des terrains d'entraînement praticables par toutes les conditions

Et au CAS?

Pour certains adeptes du ski de randonnée, ces rando-parcs sont vus comme des autoroutes qui ne présentent aucun intérêt, si ce n'est celui de l'entraînement sportif. Ils vont à l'encontre de l'esprit de la discipline qui doit plutôt favoriser la responsabilité, la connaissance du milieu et la prise de décision éclairée.

Le CAS approuve toutefois leur développement sous certaines conditions: «La commission d'alpinisme est très favorable à l'existence de ces parcs qui permettent à des personnes peu expérimentées de pratiquer la randonnée à skis en dehors de l'encadrement d'un club», a communiqué Susy Wagnières, présidente de la commission d'alpinisme. Et de poursuivre: «Mais il est possible que la pratique dans ces parcs donne un faux sentiment de sécurité aux utilisateurs.

Il est donc très important que ceux qui les utilisent soient formés aux règles de sécurité qui sont les mêmes que pour la pratique du ski de randonnée en terrain ouvert.»

Plus généralement, il est assez réjouissant de voir que la montagne, le plein air et l'activité physique attirent toujours davantage de monde, et que l'accès aux néophytes soit facilité. Mais il est important que les rando-parcs restent cantonnés aux stations, et que les itinéraires de montagne, même classiques et fréquentés, restent dépourvus de balisage.

La montagne doit rester un espace de liberté. Et choisir un itinéraire, préparer une course, étudier la météo ainsi qu'évaluer la nivologie d'une pente font partie intégrante du ski de randonnée. Ne nous privons pas de ces plaisirs.

Publicité

QUALITÉ GARANTIE
LABEL OR
Terravin
CUVÉE CERTIFIÉE

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

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

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



A qui sont les pistes?

L'utilisation des pistes à la montée et leur éventuelle interdiction hors des rando-parcs dans certaines stations soulèvent plusieurs questions. L'exemple de Verbier est intéressant dans la mesure où la station ne dispose pas d'un rando-parc à proprement parler, même si plusieurs itinéraires sont proposés sur le domaine skiable, par le site web de la station. «Nous n'avons pas suivi le trend actuel des rando-parcs, pour différentes raisons pratiques et financières», confie Lionel May, le directeur d'exploitation. Les quelques tentatives d'aménagement n'ont pas été concluantes, et les exploitants ont constaté que les randonneurs ne suivaient pas les balisages, préférant faire des itinéraires qu'ils choisissent. Du coup, de nombreux pratiquants, et particulièrement cette année avec la PDG

Pour certains amateurs de randonnées, les rando-parcs sont un paradoxe avec l'esprit de liberté de l'activité


en ligne de mire, utilisent les pistes pour s'entraîner. «Le domaine skiable fait partie du domaine public, poursuit Lionel May. Nous n'avons pas la possibilité légale d'interdire aux gens de monter le long des pistes. En revanche, nos patrouilleurs interviennent pour faire de la prévention et du conseil. Il faut simplement que les randonneurs fassent preuve de bon sens et se cantonnent sur le bord des pistes et en ne montant pas de front lorsqu'ils sont plusieurs.» Pour l'heure, aucun accident entre un randonneur et un skieur n'a été déploré, et il est évidemment souhaitable que cela n'arrive pas. Néanmoins, si un tel cas devait survenir et finir devant les tribunaux, la détermination de la responsabilité fera certainement jurisprudence.

Publicité

Nouvelles cartes de sports de neige

Avec le nouveau graphisme cartographique
Résistante à l'eau et à la déchirure

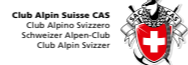


 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo
www.swisstopo.ch

www.swisstopo.ch/ski

swisski



Nicolas Lemmin au pied des Becs de Bosson

Nicolas Lemmin, une boussole à la main

L'architecte citadin, président de la section des Diablerets, est tombé dans la marmite du bénévolat à l'adolescence. Il aime sa ville tant qu'il peut aussi s'en échapper.

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

Nicolas Lemmin ne se considère pas comme un alpiniste pur et dur. Il ne court pas non plus après les exploits, mais s'échappe dès qu'il en a l'opportunité à VTT, à pied ou avec ses skis de rando, dans cette nature qui le «ressource». L'architecte de 37 ans, à l'agenda bien rempli, se nourrit aussi de bénévolat. Responsable d'une troupe de cadets pendant toute son adolescence, impliqué depuis quelques années dans la gestion de la coopérative d'habitation où il a élu domicile à Lausanne, il voit, dans l'effort de groupe, un réel moyen de faire avancer «les choses». «Il faut être convaincu des valeurs que l'on porte, trouver un bel équilibre entre énergie et patience et rester modeste, car, finalement, on ne fait qu'apporter une pierre à un édifice qui continuera d'exister après notre départ», explique le Lausannois en se remémorant son engagement auprès des jeunes.

Comme président de la section – il est déjà membre de la commission immeuble –, il se voit en «facilitateur», épaulé par les responsables des diverses commissions. Inscrit au club en 2015, sur les conseils d'un ami afin de s'initier au ski de rando,

il a rejoint le groupe des Mercredistes, pour des sorties au milieu de la semaine, «à l'esprit bon enfant» qui lui a permis de découvrir un grand nombre de nouvelles courses, pas très loin de chez lui, dans les Alpes vaudoises et fribourgeoises.



Sortie entre amis sous la Pointe de la Rosette

En terres inconnues

Le citadin aime sa ville, mais a un réel besoin de s'en évader pour mieux y revenir. Gamin, avec son frère et son père, il partait se «perdre» dans la nature, bivouaquer plusieurs jours dans les forêts finlandaises ou canadiennes. Avec, uniquement, des réserves de nourriture et son bon sens pour «trouver sa place» dans des espaces parfois inhospitaliers. Son père, Allemand, et sa mère, Américaine, s'étaient rencontrés lors d'une randonnée aux Etats-Unis. Dès lors, la marche a toujours rythmé les vacances familiales. Mais c'est surtout à VTT que le jeune garçon a trouvé «un vrai moyen de liberté» en grim pant de Préverenges, où la famille habitait, jusqu'au Mont Tendre. Un terrain de jeu idéal pour «se fixer des objectifs, afin d'atteindre le sommet, de développer sa technique et, en même temps, la confiance en soi.» Après son gymnase, l'étudiant choisit l'architecture «par élimination». Aujourd'hui, responsable, entre autres, de la gestion du parc immobilier de l'Eglise catholique du canton de Vaud, il n'est pas de ceux qui veulent tout détruire pour reconstruire. Au contraire, la rénovation des bâtiments à caractère patrimonial lui tient à cœur. A l'image de la coopérative où il habite – un ancien bâtiment propriété de la Ville – entièrement rénové dans le quartier du Vallon. De là, Nicolas Lemmin peut s'échapper dans les bois de Sauvabelin en seulement quelques coups de pédales. Quand il décide de quitter la ville avec son épouse Claire, direction le village de Saint-Martin dans le val d'Hérens. C'est là que le couple a son pied-à-terre, non loin du vallon de Réchy où Nicolas Lemmin peut marcher des heures. «L'endroit est vierge de l'intervention humaine. Cet aspect intact est fascinant. A chaque saison, ses découvertes. «Au printemps, c'est les contrastes, l'explosion de la vie. L'été, les orages peuvent arriver comme une machine à laver. En automne, les couleurs sont plus dramatiques, les chamois changent leur robe, les lièvres sentent venir l'hiver. Enfin, l'arrivée de la neige annonce le début du ski de randonnée. Il y a tant à explorer ici que je n'ai plus le goût des grands voyages lointains.»

VAL MÜSTAIR – Région Grisons



Arrivée au sommet du Piz Terza

Cette large et courte vallée, située à l'extrême est de la Suisse, aux confins de l'Italie, représente un beau dépaysement pour des randonnées à skis, ainsi que culturel; on y parle romanche, suisse allemand et italien. Excentrée et ayant un regard vers le Tyrol italien, elle jouit d'un climat privilégié. Des crêtes dominantes, situées au Nord comme au sud, la protège des courants perturbés. Toutefois, selon la direction des vents, spécialement du SE, il peut neiger abondamment, devenant ainsi un magnifique paysage hivernal. L'accès se fait par Zernez et l'Ofenpass (Parc national suisse), col ouvert toute l'année, désenclavant ainsi cette vallée, tournée vers un tourisme plutôt doux. Elle est constituée de plusieurs villages pittoresques aux constructions solides et chaleureuses. Tschier, Fuldera, Valchava, Santa Maria et Müstair, avec son couvent inscrit au patrimoine de l'Unesco, sont dotés d'habitations à louer ou d'infrastructures hôtelières. L'Hôtel Central La Fainera à Valchava, est un endroit idéal pour rayonner dans la région. Accueil, chambres toutes différentes, sauna et, bien sûr, plats typiques de la région, permettent de se plonger dans une atmosphère reposante et relaxante.

TEXTE ET PHOTOS: GEORGES SANGA

Une bonne dizaine d'itinéraires entre 600 et 1500 mètres de dénivellation sont proposés par les Editions du CAS. Au printemps, lorsque les conditions avalanches sont plus sûres, le val Mora dispose de nombreux itinéraires supplémentaires, plus longs et engagés.

- **Piz Terza** (2909 m) au-dessus du hameau de Lü. Itinéraires 670a et 670e. PD, dénivellation 1000 mètres, 3 à 4 heures.
- **Piz Vallatscha** (3021 m) aux environs du Pass del Fuorn, atteignable depuis le télésiège de Minschuns. Itinéraires 668b et 668a. AD+, dénivellation 360 mètres ou 1150 mètres, 1 à 5 heures selon l'option choisie, parcours alpin dans la partie supérieure, lors de la traversée du sommet. Descente dans le val S-charl et remontée à Funtanna da S-charl.
- **Munt Buffalora** (2629 m), au départ de Buffalora. Itinéraire 688. F, dénivellation 660 mètres, 2 heures.
- **Piz Daint** (2967 m) aux environs du Pass del Fuorn. Itinéraires 686a et 686c. PD+ et AD+ pour la descente du couloir N, dénivellation 1000 mètres, 3 heures.



Traversée du Piz Vallatscha



Descente du couloir Nord au Piz Daint



La dernière pente du Piz Vallatscha



Météo capricieuse en montant au Piz Terza



Au-dessus de Valchava lors de l'ascension du Piz Terza

Bibliographies et internet:

- Skitouren Graubünden Sud, Editions CAS - Vital Eggenberger
- Les classiques de randonnées à skis, Editions CAS © Georges Sanga
- Le portail des courses du CAS ✓ <https://sac-cas.ch/fr/>
- CN Suisse: 259S Ofenpass, 1239 Sta. Maria, 1219 S-charl ou www.map.geo.admin.ch,



VOUS CONSEILLE



Le matériel ski de randonnée pour les enfants

Conséquence logique du développement soutenu du ski de randonnée ces dernières années, nous constatons un intérêt grandissant pour la pratique de ce sport en famille et nous nous réjouissons de partager avec vous nos réflexions sur le sujet.

A partir de quel âge?

Il n'y a pas réellement d'âge à partir duquel on peut commencer le ski de randonnée, mais il y a deux facteurs limitants. D'abord, il n'existe pas de fixation à châssis compatible avec les chaussures plus petites que la pointure 34 et pas de chaussures à inserts en dessous de la pointure 35. Ensuite, il n'y a pas de fixation de sécurité réglable pour des poids inférieurs à 30 kg.

Louer ou acheter?

D'un point de vue financier, il faut généralement utiliser le matériel de ski de randonnée entre trois ou quatre saisons pour rentabiliser un achat. Ce qui n'arrive pas fréquemment, même avec plusieurs enfants, sans faire de compromis sur le confort et la sécurité. En ce sens la location permet d'avoir des skis, des chaussures et des fixations toujours adaptés à la taille, au poids, au niveau et aux pratiques des enfants.

Côté budget

C'est sans doute l'aspect le plus compliqué à gérer, puisque, si les skis sont sensiblement moins chers que les skis d'adultes, à l'inverse, des fixations et des peaux de qualité coûtent presque le même prix.

C'est pourquoi un set de ski de randonnée (skis+fixations+stopper+peaux) de bonne qualité coûte entre 700 et 1000 fr. à l'achat. Pour un équipement complet, on trouve des chaussures de ski avec fonction marche à partir de 170 fr. et une chaussure de ski de randonnée junior revient à environ 400 fr.

En location, il faut compter entre 350 fr. et 550 fr. par saison pour l'ensemble de l'équipement. A noter que si on souhaite modérer le budget, il est important de s'y prendre tôt dans la saison, parce qu'il n'y a généralement pas suffisamment de matériel de location d'occasion dans les magasins actuellement (en cause, l'augmentation de la demande).

Heureusement, il existe aujourd'hui du matériel hybride ski alpin/ski de randonnée efficace pour les enfants qui font généralement du ski alpin et quelques sorties en ski de randonnée, par hiver. Et, si l'utilisation du matériel n'est pas fréquente, une location à la journée peut se révéler intéressante.

Notre sélection de matériel

◀ Fixation Dynafit ST Rotation 7

Une fixation à pin avec stopper plutôt légère (environ 615 gammes/fixation) idéale pour obtenir un maximum de facilité et de plaisir à la montée. Elle est réglable pour des skieurs d'environ 30 à 65 kg.



Fixation Tyrolia Ambition 10 AT ▶

La fixation à châssis parfaite pour une utilisation hybride ski alpin/ski de randonnée. Elle est réglable pour des skieurs d'environ 30 à 80 kg. Et elle a l'avantage d'être compatible avec les chaussures alpines et avec les chaussures de ski de randonnée qui respectent la norme ISO 9523.



◀ Movement Explorer Jr

Une vraie chaussure de randonnée avec inserts pour les enfants. La chaussure parfaite pour les sorties longues ou lorsque le ski de randonnée est le sport principal.



▲ Movement Apple 80

Un ski de randonnée léger avec une géométrie polyvalente (80 mm sous la fixation), développé pour offrir un maximum de facilité à la montée, tout en étant fiable lors de la descente.

Salomon QST Access 70 T ▶

Une chaussure de ski légère avec fonction marche. Un modèle idéal pour les enfants qui skient la majorité de la saison et font seulement quelques sorties en ski de randonnée.



▲ Nordica Enforcer 80 S

Un ski junior tout-terrain (80 mm sous la fixation) qui offre un excellent rapport poids/skiabilité. Avec la fixation Tyrolia Ambition 10 AT, il compose un très beau set pour une utilisation hybride ski alpin/ski de randonnée.

◀ Tecnica Cochise Team DYN

Une chaussure de ski freeride munie d'inserts Dynafit. Elle offre un bon débattement et une excellente skiabilité.



▲ Head Kore 87 Jr

Un ski junior freeride léger, sympa pour skier sur la piste et très efficace dans la poudreuse. Monté avec la fixation Tyrolia Ambition 10 AT, il se transforme en parfait set de freerando.



Les gelures

La gelure est une lésion localisée, causée par l'effet du froid lors d'une exposition à des températures inférieures à 0° C. Ce phénomène est favorisé par l'humidité, le vent, la haute altitude, un équipement inadapté, des vêtements trop serrés.

On observe **trois étapes**, dans le mécanisme des gelures: la phase primaire (refroidissement et gel), la phase secondaire (réchauffement), la phase tardive (lésions définitives).

Lors de la **phase primaire**, afin de protéger les organes vitaux et les maintenir à une température de 37° C lors de l'exposition au froid, on observe une fermeture des petits vaisseaux aux extrémités. Les phalanges ne seront alors plus vascularisées ni oxygénées. Si le phénomène se prolonge, ces tissus vont se nécroser. Et le processus s'étendra progressivement à la phalange suivante, puis à la main et au pied...

Simultanément, le sang déjà présent dans les extrémités, va stagner et geler, tout comme les cellules qui vont éclater et mourir, participant ainsi au phénomène de nécrose.

Le premier signe indiquant qu'une gelure se développe est une perte de sensibilité et l'absence de douleur, alors que, auparavant, nous avions froid et mal aux extrémités. Dans ce cas, il faudra rapidement commencer le traitement.

La **phase secondaire** démarre donc lorsqu'on peut réchauffer les extrémités et qu'il n'y a et n'y aura plus d'exposition au froid. Lors de ce processus, les cristaux de glace formés dans les tissus, vont fondre et les vaisseaux sanguins s'ouvrir. Il se produira alors une revascularisation des extrémités qui, progressivement, vont se colorer en gris, en bleu, en violet.

Vingt-quatre à quarante-huit heures après le début du réchauffement, apparaissent des «ampoules», qui pourront être très volumineuses et remplies de sang, ce qui est un mauvais pronostic.

Lors de la présence de signes de gravité, comme les ampoules remplies de sang, il faudra instaurer un traitement spécifique le plus rapidement possible en milieu hospitalier.

Publicité

**EXPÉRIENCE
COMPÉTENCE
PERFORMANCE**

vidysport
médecine du sport

swiss olympic MEDICAL CENTER

en collaboration avec
Clinique de La Source Lausanne

Prise en charge des gelures sur le terrain

Protocole de réchauffement rapide:
Immersion dans un bain à 38°C pendant 1h
+ ASPIRINE 250 mg (si absence d'allergies)

Classification: ds l'heure qui suit la fin du réchauffement

Disparition complète de la lésion initiale	Persistence de la lésion initiale au niveau d'au moins 1 phalange distale	Lésion initiale qui débordé sur au moins 1 articulation interphalangienne distale	Lésion initiale qui débordé sur au moins 1 articulation métacarpo-phalangienne
Grade 1	Grade 2	Grade 3	Grade 4

Source: D'Emmanuel Cauchy

La **phase tardive**, qui débute quarante-huit à septante-deux heures après le début du réchauffement, correspond à la phase de cicatrisation et peut se prolonger à plusieurs semaines.

On observera alors les lésions finales et les séquelles irréversibles. Ainsi, il y aura cicatrisation des tissus qui auront pu être revascularisés, alors qu'une gangrène s'instaurera dans les tissus qui n'auront pas pu l'être et devront être amputés.

Malgré un traitement bien mené et instauré rapidement, des symptômes, tels que douleur au froid, hyper- ou hyposensibilité, peuvent persister pendant des mois, voire des années.

Les victimes de gelures graves qui ont pu éviter l'amputation pourront souffrir d'arthrose précoce, déjà après un an, pouvant s'accompagner de déformations des doigts.

La classification des gelures ne peut se faire qu'après réchauffement, et on distingue **quatre grades**.

Les **grades 1 et 2** sont de meilleurs pronostics, ne nécessitent pas d'hospitalisation et le risque d'amputation est quasiment nul.

Les **grades 3 et 4** nécessitent une hospitalisation, des soins locaux quotidiens et sont associés à un risque élevé d'amputation.

En cas de gelures, les premières mesures à prendre sur le terrain consistent à boire autant que possible (même des boissons froides, mais pas d'alcool), à réchauffer les zones gelées par massage doux (éviter frottements énergiques, avec de la neige) ou à se chauffer dans l'aisselle ou l'aîne d'un accompagnateur, enlever les souliers, changer les vêtements humides.

Tant qu'on ne se trouve pas dans un lieu adapté et chaud (refuge, bivouac, camp de base...) et si on risque une nouvelle exposition au froid, il ne faut pas réchauffer les organes plus de dix minutes et on devra remettre les souliers après dix minutes au maximum.

Si la sensibilité ne revient pas, il sera urgent de pouvoir trouver un refuge ou se rendre à l'hôpital.

Dès qu'on sera en lieu adapté, il faudra alors réchauffer les extrémités en les immergeant dans l'eau à 38 à 40° C, si possible avec un peu de désinfectant (ou de gnôle) pendant trente à soixante minutes, et prendre de l'aspirine et/ou de la Nifédipine (10 mg) si disponible. Il faudra éviter tout pansement compressif.

A la suite du réchauffement, on pourra déterminer le grade des gelures. En cas de grade 3 ou 4, il faudra s'orienter vers un centre hospitalier en urgence.

Si ce n'est pas possible, par exemple lors d'expéditions en haute montagne, alors il faudra, dans la mesure du possible, prendre un antibiotique (amoxicilline + acide clavulanique), percer et ponctionner les ampoules en veillant à bien désinfecter la peau, en utilisant du matériel si possible stérile.

Quoi qu'il en soit, le meilleur traitement commence par des mesures préventives, afin de limiter le risque de gelures.

Il faudra donc veiller à bien s'hydrater (sans alcool ni caféine), à porter des vêtements adaptés, à éviter de serrer exagérément les chaussures et les vêtements, à éviter l'humidité (sous-vêtements et chaussettes de rechange), éventuellement prendre de l'aspirine déjà le matin du départ.

D^r Marcos del Cuadro
Médecine du sport SSMS
Médecine interne générale FMH
Vidy Sport – Centre médical Vidy Med
www.vidysport.ch



La vague à la montagne, Mont Brûlé, face N

La montagne, lieux où le vide et le plein s'entrechoquent en permanence, où l'immobile et l'immobile est mouvant. Moments sublimes. La photographie permet de se remémorer ses coups d'œil qui suscitent tant d'émotions.

Alexandre Züger



Obergabelhorn face N



Descente sur glacier dans la région d'Arolla



Bietschorn au crépuscule



Becca di Monciair, face NW



Descente du Gros Perré



Descente à l'Obergabelhorn, face nord



Coucher du soleil depuis le sommet de Teysachaux



Gestion écologique des cabanes

Dans ses Lignes directrices concernant l'environnement et le développement territorial, le Club Alpin Suisse souligne que le changement climatique influence l'exploitation des cabanes (alimentation en eau, constructions dans le pergélisol, accès, courses, etc.) avec pour conséquence que, à l'avenir, certains sites pourraient ne plus être exploités.

La gestion quotidienne des cabanes est effectivement fort complexe, gardiens et clients étant tous coresponsables des lieux. De par sa localisation, une cabane est implantée dans un système délicat où l'approvisionnement, de même que l'évacuation des déchets, nécessitent des transports énergivores et coûteux.

Les réflexes suivants devraient faciliter la vie en cabane, tout en préservant son environnement.

L'eau: bien que les sites soient souvent proches de névés et parfois de glaciers, l'eau est une denrée rare dans une cabane, tout particulièrement en hiver. On se rappellera que, au printemps 2019 et à la suite du tarissement de sa source, la cabane de Chanrion a dû être fermée plusieurs mois...

On limitera donc la consommation d'eau au strict minimum, et en on réduira également la pollution en n'utilisant que des produits de soins (shampooing entre autres) et d'entretien biodégradables.

Pour la cuisson des aliments et le chauffage, **le bois** demeure l'agent énergétique dominant. Bien qu'il soit une source renouvelable, le bois doit être transporté généralement par hélicoptère, ce qui augmente considérablement tant son coût que son énergie grise.

Pourquoi ne pas donner la possibilité à ceux qui vont dormir en cabane de monter une bûche dans leur sac, cas échéant avec une petite réduction de la taxe nocturne? Quelque 5000 bûches sur l'année, à Trient, permettraient d'épargner deux vols d'hélicoptère.

On limitera la consommation de bois en évitant de faire du feu en dehors des périodes de cuisson des aliments ou de séchage des habits. Et, les douches sont un véritable luxe, en montagne, en eau et en chauffage. Ne faudrait-il pas faire payer à hauteur de plusieurs dizaines de francs un tel confort en compensant très largement le litre de kérosène et le CO₂ ainsi utilisés?

En altitude, même **les déchets** organiques posent problème, la température ne favorisant pas le compostage. Quant aux autres déchets, ils doivent impérativement être redescendus en plaine. La règle est naturellement que chacun reparte avec ses propres déchets. Et, dans la cabane, on cherchera à les limiter au maximum, en privilégiant les produits et les aliments ne nécessitant que peu d'emballages.

En descendant de la cabane, pourquoi ne pas avoir un sac poubelle avec soi, permettant de ramasser les déchets laissés par des randonneurs moins scrupuleux?

Laurent Trivelli

LA VIE DU CLUB



Infos		Les rapports de course	
Prochains événements et infos	21	Combin de Corbassière – Arête S	28
Dernières acquisitions de la bibliothèque	23	Mont Oreb – L'été indien	30
Nouveaux membres	24	Gross Furkahorn – Arête ESE	31
Sous-sections	25	Hohmad, Möntschelespitz – en traversée O-E	32
Jubilaires	26	Les Chéserys – Longues voies	33
		Le Prabé par les Mayens de la Zour + Torrent-Neuf	34

AGENDA JANVIER – MARS 2020

Vendredi 10 janvier 18 h 30

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

Mercredi 29 janvier 20 h

Soirée récréative alpinisme

Mercredi 12 février 19 h 30

Soirée des jubilaires → voir ci-contre

Mercredi 26 février 20 h

AG des photographes suivie du film 3D → voir encadré

Mercredi 18 mars 19 h 30

Soirée réception des nouveaux membres

Une envie de sortie à ski par une nuit de pleine lune ?
Le week-end du 8-9 février 2020.



Le chalet Lacombe vous accueillera pour déguster une excellente fondue au fromage, prévue vers 20h, vous y passerez une soirée chaleureuse, une bonne nuit et un petit-déjeuner sera servi avec la fameuse tresse de Fredy.

Recherche de préposé(e)s



Le chalet Borbuintze recherche dès maintenant, pour une prise de fonction au début de 2020, des préposé(e)s.

Pour les informations, vous pouvez contacter Christine Rapin borbuintze@cas-diablerets.ch

Publicité

Bonnet
électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

Chemin de Fontanettaz 14
1000 Pully
Tél. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 95
info@bonnet-electricite.ch



Lots sympas à gagner par tirage au sort

Apéro

Films de ski extrême

vendredi 10 janvier 2020
dès 18h30 à la grande salle!



YOSEMITE MOO CAS Gecko Escalade STÖCKLI TOEM GRAMPER.CH

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

Soirée récréative du mercredi 29 janvier

Caro North – Une vie dans la verticalité



Alpiniste et grimpeuse professionnelle, membre du team Mammut et guide de haute montagne, Caro North suit sa passion dans différents coins du monde. Elle est toujours à la recherche d'aventures, de nouvelles voies à ouvrir, de sommets vierges à gravir et de nouvelles cultures à connaître.



Pendant cette soirée, elle va nous raconter ses dernières expéditions dans les Alpes et de l'Alaska à l'Antarctique.

Début de l'exposé et film à 20 h.



Soirée des Jubilaires
Mercredi 12 février à 19h30

Assemblée générale du Groupe groupe des photographes 2020

Mercredi 26 février 2020,
rue Beau-Séjour 24, à Lausanne,
entrée rue Charles-Monnard

Organisation

18.00 (au lieu de 19.00). Petite salle,
Assemblée générale annuelle

1. Approbation du procès-verbal de la dernière AG, rapports 2019 du président
2. Rapport de la trésorière et des vérificateurs des comptes, budget et cotisations annuelles
3. Renouvellement des membres du Comité et des vérificateurs des comptes
4. Propositions individuelles et divers

19.00 Collation légère offerte aux membres présents

19.30 Grande salle. **Soirée himalayenne**

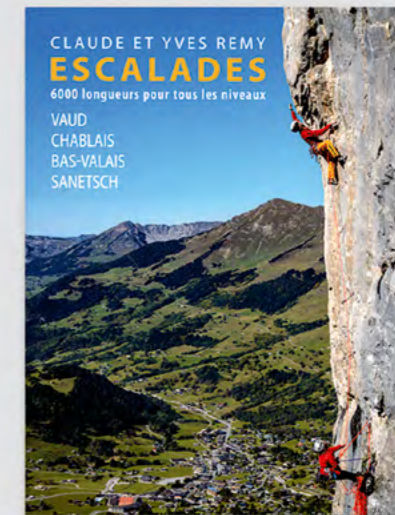


20.00. Projection du film *L'expédition au Kachenjunga*, réalisé à partir des photos 3D de Jules Jacot-Guillarmod, film introduit et commenté par les réalisateurs Philippe Calame de REC Production et Pascal Granger, membre de la Société suisse de stéréoscopie et de l'Union stéréoscopique internationale

Venez nombreux, la soirée sera belle!

Le président du groupe,
Robert Pictet

Dernières acquisitions de la bibliothèque



Escalades

6000 longueurs pour tous les niveaux
Claude et Yves Rémy

Claude et Yves Rémy, membres de notre section et membres d'honneur du CAS, nous offrent leur nouveau guide d'escalades dans notre pays, et nous les en remercions très sincèrement.

Ce nouveau topo couvre les régions allant du Jura au Sanetsch. Par rapport au guide précédent de 2010, quelque mille nouvelles longueurs – dont une majorité dans des nouveaux secteurs – et environ mille longueurs rééquipées y figurent.

Toute une équipe a collaboré pour réaliser cet ouvrage. L'escalade étant, aujourd'hui, un sport de plus en plus prisé, les auteurs demandent à tout un chacun – et vous êtes nombreux – de respecter avec grand soin la nature dans son ensemble et de ne pas modifier les voies et l'équipement mis en place par les ouvreurs. De prendre également connaissance des interdictions passagères ou définitives de certains sites ou d'accès et de vous y conformer strictement (voir pages 392 et 393). Et, conseil capital, de vous former avec des professionnels ou dans le cadre d'un club avant d'aborder l'escalade qui est une activité comportant des risques (voir pages 388 à 391).

Grandes voies équipées ou trad, moulinettes aseptisées sur dalles ou dans des dévers, dry-tooling naturel ou sur trous forés... qu'importe votre niveau, qu'importe votre choix, qu'importe votre âge! L'essentiel, c'est que vous éprouviez du plaisir! Alors, vivez à fond ces moments de bonheur!

A tous, bonne lecture, beaux projets et belles escalades.

Commission de la bibliothèque

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I	Allgäuer	Larissa	Lausanne
I	Mühlemann	Elisa	Ecublens
I	Chu Sin Chung	Paul	Lausanne
I	Cuendet	Nicolas	Bussigny
F	Prat Luri	Borja	Renens
F	Castelblanco	Mariela	Renens
I	Perrilliat	José	Lausanne
I	Bacle	Timothée	Lausanne
I	Fouchier	Marc	Renens
I	Trachsel	Lorinda	Renens
I	Sambo	Anna	Lausanne
I	Murgia	Giulia	Les Paccots
I	Moser	Emilie	La Tour-de-Peilz
I	Soubeyrand	Martin	Lausanne
I	Chollet	Olivier	Lausanne
I	Morizzo	Karla	Genève
I	Tschumi	Marie-Eve	Lausanne
F	Schneider	Gabriel	Monthey
F	Fernandes	Daniela	Monthey
F	Puydupin	Sophie	Lausanne
F	Bracquiné	Kevin	Lausanne
I	Martin	Sylvie	Saint-Prex
I	van Meerwijk	Joost	Lausanne
I	Aparicio	Valentin	Orbe
I	Miles	Maureen	Lausanne
I	Moynier	Victor	Lausanne
I	Royer	Isabelle	Belmont-sur-Lausanne
I	Bertrand	Sarah	Vevey
F	Lazzari	Gianrocco	Lausanne
F	Vieira Duarte	Joana	Lausanne
I	Crepy-Marglais	Camille	Lausanne
I	Skrodele	Irina	La Conversion
I	Toullier	Alexandre	Lausanne
I	Perret	Xavier	Savigny
I	Nussbaum	Sakura	Lausanne
F	Nolet	Mike	Pully
F	Thelliez	Stéphanie	Pully
I	Ullmann	Andrea	Montreux
I	Gallusser	Nicolas	Pully
I	Detraz	Thelma	Dombresson
I	Radesca Alonso	Rafael	Peseux
I	Bohnenblust	Maxime	Lausanne
I	Ramstein	Michaël	Le Bouveret
I	Gassilloud	Nicolas	Lausanne
I	Julmy	Emilie	Lausanne
I	Jara Schoch	Tomas	Chavannes-près-Renens
I	Roth	Yann	Bex
F	Dellea	Fanny	Lutry
F	Aebischer	Fadi	Lutry
F	Fina	Cécile	Sullens
EF	Fina	Timeo	Sullens
EF	Fina	Terence	Sullens
I	Chabloz	Nathalie	Epalinges
F	Luzzi	Damiano	Epalinges

F	De Weert	Evelien	Epalinges
I	Minault	Edgar	Pully
I	Leite	Marilia	Nyon
I	Noblet	Marie	Lausanne
I	Arn	Melanie	Epalinges
I	Gospodarczyk	Mateusz	Lausanne
I	Bovard	Gilles	Vuisternens-Romont
I	Dupraz	Laure	Morges
I	Ramusat	Romain	Lausanne
I	Rolland	Pierre	Lausanne
F	Savard	Hervé	Tatroz
F	Savard	Caroline	Tatroz
I	Lucato	Grégory	Aubonne
I	Belsack	Mattias	Lausanne
I	Maurer	Robin	Lausanne 26
I	Neukomm	Frédérique	Vevey
I	Schopfer	Frédéric	Lausanne
I	Martin	Josée	Savigny
I	Bélot	Emilie	Lausanne
I	Fleischer	Thomas	Belmont-sur-Lausanne
I	Chapuis	Alicia	Savigny
I	Dekkiche	Sarah	Lausanne
I	Bocquenot	Xavier	Lausanne
I	Bertani	Rachele	Lausanne
I	Vivien	Lucas	Lausanne
I	Fellay	Stéphanie	Belmont-sur-Lausanne
I	Brun	Delphine	Lausanne
F	Ballester	Omar	Lausanne
F	Ezbakhe	Fatine	Lausanne
I	Fellay	Stéphanie	Belmont-sur-Lausanne
I	Lefebvre	Valérie	Renens
J	Draper	Robin	Lausanne
I	Lottigier	Pierre	Lausanne
F	Keller	Damien	Lausanne
F	Keller	Roane	Lausanne
EF	Keller	Gaétan	Lausanne
I	Collet	Ekaterina	Lausanne
I	Grognoz	Caroline	Poliez-Pittet
I	Bally	Hervé	Morges
I	Darmedru	Maxime	Prilly
I	Emsley	Raffaella	Lutry
I	Lequand	Morgane	Lausanne
I	Stephens	Nicola	La Croix-sur-Lutry
I	Meurs	Romane	Lausanne
I	Lude	Florence	Morges
F	Bernard-Valnet	Raphaël	Saint-Sulpice
F	Socasau	Camille	Saint-Sulpice
I	Matthey	Christine	Penthalaz
I	Christe	Guillaume	Cossonay
F	Larvoire	Jennifer	Zurich
F	Favre	Tristan	Zurich
I	Potet	Sébastien	Lausanne
I	Troisfontaine	Olivier	Goumoens-la-Ville
I	Kohler	Cédric	Oron-la-Ville
I	Hoppe-Oehl	Christiane	Lausanne
I	Degott	Pierre	Mollie-Margot

I	Solelhac	Geoffroy	Lausanne
I	Christophe	Raphaël	Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

F	Richard	Stéphane	Longirod
F	Richard	Jocelyne	Longirod

SOUS-SECTION DE PAYERNE

F	Moll	Hervé	Sédeilles
F	Moll	Chantal	Sédeilles
EF	Moll	Erwan	Sédeilles
EF	Moll	Noémie	Sédeilles
I	Pahud	Gilles	Payerne
I	Bardet	Loïc	Vulliens
I	Schneider	Marc	Péronloup
I	Rey	Frédéric	Forel-sur-Lucens
F	Sprunger	Daniel	Prévonloup
I	Guinnard	Denise	Payerne
F	Sauteur	Muriel	Granges-près-Marnand
F	Sauteur	Dominique	Granges-près-Marnand
I	Lauper	Lara	Avenches
I	Durusel	Guy	Lucens

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	Nyitrai	Benjamin	Château-d'Œx
---	---------	----------	--------------

SOUS-SECTION DE VALLORBE

IF	Bertin	Remy	Métabief
F	Bertin	Monika	Métabief

MATÉRIEL DE SAUVETAGE

La Commission d'alpinisme rend obligatoire pour tous les membres qui participent aux sorties en ski de randonnée et en raquettes WT2 d'avoir le matériel de sauvetage qui comprend notamment:

- **une pelle métallique rectangulaire** (le manche en T est au minimum obligatoire et le D est un plus. Voir la norme UIAA 156);
- **une sonde de 2 mètres 40;**
- **un DVA 3 antennes avec les mises à jour récentes.**

Qu'on se le dise!

Publicité



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

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

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

Morges

AGENDA

Mardi 28 janvier: assemblée, à 19 h 30, au Restaurant du Tennis à Morges (Promenade du Petit-Bois 13, 1110 Morges). Elle sera suivie par un souper convivial.

Les jubilaires seront invités à cette assemblée et nous présenterons les nouveaux membres. Pour le repas après l'assemblée, inscriptions obligatoires avant le 21 janvier auprès de Sandra Genolet (courriel rgenolet@bluewin.ch ou mobile 079 506 38 89).

Mardi 7 avril: assemblée générale de printemps, à 19 h 30, à la Salle de Couvaloup, rue de Couvaloup 10, 1110 Morges.

Elle sera suivie par une présentation de Denis Pavillard:

« Destination Mera Peak, une aventure humaine »



Payerne

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2019

Optimistes, nous avons chaussé notre voiture avec des pneus neige: le Jura se blanchit et les Préalpes le suivent de près. Toutefois, regardons dans les rétroviseurs, autrement dit le déroulement de l'année qui s'est terminée.

Notre bilan fait état de 59 sorties et de 300 participants: aucun accident à déplorer. Donc, des courses bien suivies. Un léger bémol: quelques journées peaux de phoque ont dû être annulées ou reportées ou modifiées ou raccourcies en raison du danger d'avalanche présent même dans nos proches Préalpes ou de la météo capricieuse de l'hiver. Nos amis italiens de Rivarolo ont organisé le jumelage en quatre journées de randonnée dans le val d'Ossola en août: un succès. Convivialité: les quatre événements traditionnels (soirée choucroute - 13 jubilaires, un record -, soirée photos, extra muros et Noël) attirent sans surprise une quarantaine de membres, chaque fois. La cave voûtée est reconstruite et inaugurée: une belle réalisation pour notre patrimoine historique de Trient. Merci aux généreux donateurs (35 000 francs) et aux bénévoles du club (114 journées offertes). Aujourd'hui, 329 membres, dont 42 nouveaux, une progression encourageante, saluée lors de notre assemblée générale.

Voilà. Déjà, nos regards se tournent vers l'avenir... 75 sorties prévues et avalisées lors de l'AG. Bienvenue en 2020!

Dominique Grobéty, président

25 ans Lausanne

Aceti
Baumann
Beermann
Béguelin
Bernard
Bonjour
Cart-Schläfli
Cottet
Degiez
Dubrit
Favre
Fosserat
Gaillard
Gavin
Golaz
Hayes
Hollenstein
Hummeler Beermann
Jeandrevin
Jeanjean
Lebel
Marteau
Michod
Moine
Peruzzo
Reymond
Studer
Tribolet
Voumard
Welwert

Château-d'Œx

Garcia
Mottier
Thierrin
Zulauff

Morges

Besençon

Vallorbe

Cordey

40 ans Lausanne

Arnaud
Bachmann
Bernard
Besson
Bigler
Bozzini
Brügger
Burri
Caillet
Dubuis
Dumartheray
Gard
Gasser

Ingeborg
Rudolf
Friedrich
Lydie
Olivier
Ghislain
Catherine
Annette
Michel
Suzette
Jean-Luc
Nicolas
Pierre-Alain
Nicole
Liliane
Jaime
Marc
Edith

Morges

Fazan
Jacot
Rapit
Strahm

Payerne

Baehny-Pitz
Dutoit
Dutoit

Vallorbe

Candaux
Mottaz
Pahud

50 ans Lausanne

Anex
Bally
Berger
Ciompi
Félix
Fleisch
Herren
Holler
Jaunin
Liberek
Liengme
Meichtry
Miéville
Mühlemann
Paillard
Paquier
Rochat
Rossier

Morges

Dupraz

Thierry
Francine
Giorgio
Andrée
Jean
Emil
Philippe
Daniel
Jonathan
Hans-Rudolf
Claude
Claude
Benoît
Claude
Benoit
Ruth
Jacques
Christiane
Vuffray
Patrick
Philippe

Lucien
Jean-François
Maurice H.
Daniel

Angelika
Daniel
Bertrandi

Bernard
Gilles
Gérald

Pierre
Alexis
Claude
Luc
Eric
Helmut
Hans Rudolf
Willy
Michel
André
Micheline
Francis
Emile
Lisette
Serge
Jean-Pierre
Gilbert

Jacques-Olivier

60 ans Lausanne

Aegerter-Nicolet
Bongni
Cevey
Cherbuin-Bornand
Del Pedro
Demenga
Malamud
Muller
Pittet
Remund

Morges

Krüger
Martin

Vallorbe

Mouthe

65 ans Lausanne

Bovey
Dysli
Fischer
Saugy

Payerne

Mauri

Vallorbe

Goy

70 ans Lausanne

Golay

Vallorbe

Laffely



Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

► **Christophe Tschabold**, membre depuis 1972

► **André Hoffer**, membre depuis 1994

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

FAIT DIVERS? RÉCIT DE COURSE? ENQUÊTE? APPEL AUX LECTEURS? INCLASSABLE!

A tout le moins, c'est l'histoire plutôt incroyable, mais tout à fait véridique, de **de Louise et Bruno au Chalet des Grands** un 31 décembre 2018 et qui s'est poursuivie le 1^{er} janvier 2019.

Il y a le manuscrit de trois pages laissé sur une des tables par Louise et Bruno et le témoignage de Claude et Nicolas, membres du comité du Chalet des Grands, montés les 28 et 29 mai 2019 pour la visite technique qui précède le week-end de son ouverture.

«Claude et moi arrivons en vue du glacier des Grands et déposons nos sacs bien chargés pour reprendre notre souffle, à mi-chemin entre la Buvette du Glacier du Trient et le Chalet des Grands. A la fin de mai, en cette année 2019, la neige s'accroche encore au chemin à cette altitude (1800 m) et nous essayons de trouver le meilleur tracé, afin d'éviter de nous enfoncer dans les gonfles. Le sentier a maintenant complètement disparu, et notre route n'est guidée que par la portance de la neige. Nous arrivons, transpirants, au pied de la vire qui nous permet de franchir les falaises. Notre chalet est juste derrière. Nous apercevons une corde d'alpinisme accrochée au câble qui nous sert de main courante, le long de la vire. Au bas du passage, la corde plonge verticalement en suivant les trois derniers mètres de la falaise. En nous approchant, nous la reconnaissons immédiatement: elle nous appartient. Nous l'avons coupée en plusieurs segments, car, usée, elle ne devait plus être utilisée pour l'escalade. Maintenant, elle est raboutée. Nous la récupérons et arrivons au sommet de la vire. Nous contourons une grosse langue de neige soufflée et, malgré un épais brouillard, notre regard habitué de Broyards devine la silhouette du Chalet des Grands. Devant la porte close de notre refuge, nous avisons une pelle et une hache. Je contourne la bergerie où se trouvent notre réserve et notre atelier. Une immense congère nivelle le bord du toit avec le sol. Seule, la porte de l'atelier est visible. Elle est ouverte. Une des planches a été sciée, afin de libérer la chaîne qui la retenait (Voir photo).

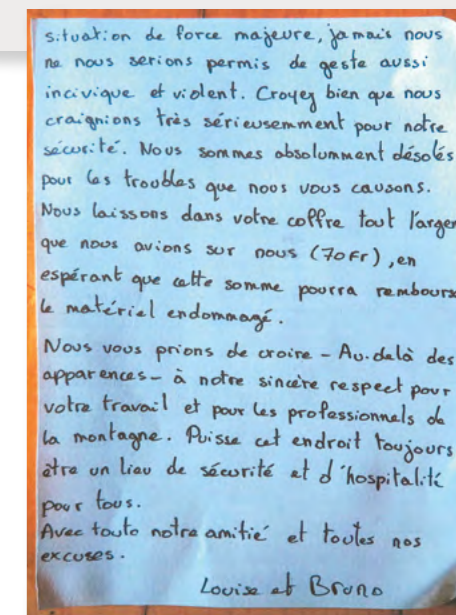


«Je retourne vers Claude qui s'évertue à ouvrir la boîte à clés. Des marques, où la peinture a disparu, nous forcent à croire qu'on a essayé de l'ouvrir avec un levier. Le mécanisme semble bloqué. Claude réalise que le cadenas du volet métallique qui protège l'entrée est cassé, mais repositionné. Nous le retirons et ouvrons le volet. La fenêtre n'y est plus. Un tour de clé, la porte bâille, à l'intérieur la fenêtre gît au sol, mais les carreaux ne sont pas cassés. Ici, ça sent fort la fumée froide. Laisant entrer plus de lumière, nous apercevons trois feuillets manuscrits sur une des deux tables.

Dimanche 31 décembre 2018

- Louise et Bruno -

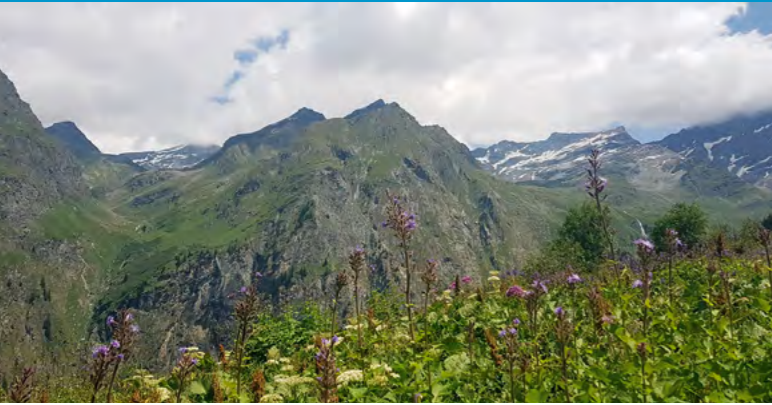
La nuit tombe et il fait froid. Nos habits gèlent. Louise grelotte et moi je n'en mène pas large. Après un ou deux appels infructueux aux responsables du lieu qui aurait pu nous donner le code de la boîte à clé, nous décidons de scier la porte grâce à mon couteau suisse. Nous entrons dans leur réserve et trouvons des outils qui pourraient nous servir à pénétrer dans leur refuge. Avec un tournevis, nous nous essayons, en vain, de forcer cette boîte. Aussi, quelques coups d'épaules bien appuyés sont sans effet sur la porte d'entrée du chalet. Je m'attaque maintenant au cadenas du volet métallique... - VICTOIRE! Il cède!
Sans briser les carreaux, j'arrive à dégondrer la fenêtre en fendant le bois du cadre. Le dernier rempart de notre quête est tombé; Nous allons enfin pouvoir nous protéger du froid.
Nous allumons un feu dans le poêle à bois, mais la cheminée certainement condamnée pour la saison d'hiver n'offre que très peu de tirage et le feu est de courte durée. Nous montons à l'étage où nous trouvons matelas, couettes et couvertures.



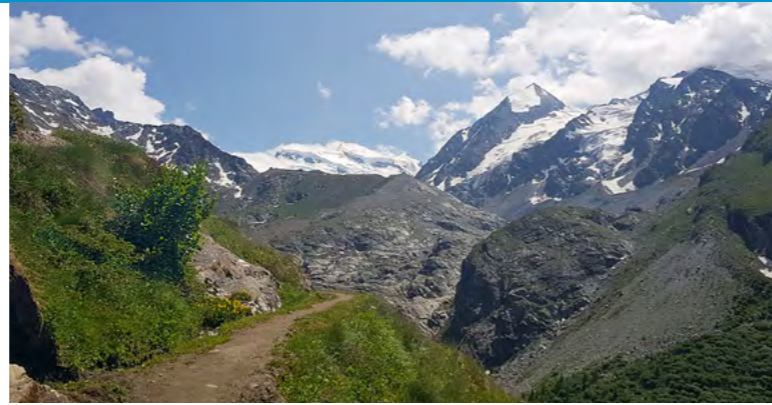
«L'histoire est belle et nous aimerions bien partager ces aventures de vive voix avec Louise et Bruno, mais c'est impossible: à part ces deux prénoms, pas de numéro de téléphone, pas de coup de fil au CAS Payerne après leur retour. Lors de l'ouverture la semaine d'après, nous appréhendions de retrouver leurs corps au moment de la fonte. Cela n'a heureusement pas été le cas. Nous n'avons pas été en manque d'idées pour expliquer leur silence: couple illégitime? personnes célèbres? montagnards aguerris redoutant les railleries? Et d'ailleurs, étaient-ce leurs vrais prénoms?

Nicolas Pilet

LES RAPPORTS



Val de Bagnes



Bisse de Corbassière



Au petit matin



Pause photogénique



A l'approche de la cabane

COMBIN DE CORBASSIÈRE – ARÊTE S

• 13-14 juillet 2019 • Chef de course: Guillaume Pin
Adjoint: Sébastien Jayet

Alt. 3716 m – Dénivelé 1000 m – 10 heures – PD|Peu difficile

Après un stamm enflammé, le vendredi soir, l'équipe se retrouve le samedi matin, à 10 heures. Bien reposés après avoir fait la grasse matinée, nous nous mettons en route, direction Martigny!

Une fois à Fionnay, sous la chaleur et afin de ne pas démarrer déshydratés, nous prenons une pause dans un sympathique bistrot. Seulement trois heures de marche nous attendent aujourd'hui, donc pas la peine de s'énerver! Plus le dénivelé à parcourir diminue, plus la montagne se découvre et nous admirons l'objectif du lendemain. A la cabane, avant le ravitaillement du soir, nous faisons un exercice d'encordement, nœuds... et tout le bataclan.

Au souper, les gardiens nous ont régalés avec leur menu, et c'est après avoir vu le soleil se coucher sur les Combins que nous allons tous, certains plus que d'autres, retrouver Morphée.

Le lendemain matin, c'est avec plaisir que nous découvrons qu'il n'y aura pas de quoi se marcher sur les pieds au sommet, parce que, au total, seulement trois cordées se lancent dans la montée. La progression de l'équipe est régulière jusqu'à ce que nous retrouvions l'arrête sud. Crampons dans le sac, l'ascension se poursuit entre les rochers, jusqu'au sommet, à 3716 mètres.



Crapahutage



Le bas du glacier de Corbassière



Edelweiss

La météo, le paysage et l'ambiance sont au top et, après une pause au sommet, on se lance dans la descente. L'itinéraire suggéré fait une boucle, avant de retrouver les traces prises à la montée.

Tous rassasiés par ces deux journées, et pour ne pas le dire, nous sommes tous un peu «crevés», c'est dans le calme que se fera la descente. Au village, tout est fermé, le pot final, ce sera pour la prochaine fois... au Musée des bisesses!

Merci au chef de course et à son adjoint, pour l'orchestration, et à tous, pour la gaieté dans laquelle s'est déroulée cette sortie.

Signé: La cuvée 2018



L'équipe au sommet



Descente sur le glacier

Publicité

RADIO D'APPEL D'URGENCE !

rega 
OCVS organisation cantonale valaisanne des secours
kantonale walliser rettungsorganisation KWRO 

Rabais spécial de 5% pour tous les membres du CAS des Diablerets sur nos radios compatibles au canal E(mergency)

Dès CHF 209.-- (HT)
Offre valable jusqu'au 31.03.2020

SIGMACOM

radiocommunication.ch
Rue de la Dixence 49 - 1950 Sion
027 322 41 01 - www.sigmacom.ch



Suzanne dans la 4^e longueur



Benjamin dans la 4^e longueur



Départ de la 5^e longueur

MONT OREB – L'ÉTÉ INDIEN

• 8 septembre 2019 • Chef de course: Frédéric Le Maître
Adjoint: Jean Bourdelle

Alt. 2100 m – Dénivelé 700 m – 8 heures – 6a+/6a+

L'ambiance est automnale, en ce samedi. Pendant la marche d'approche, les regards aiguisés des participants s'échinent à repérer coulemelles et lactaires en tous genres. Une originalité du secteur est que le départ de l'approche se situe presque à l'altitude du haut des voies, c'est donc après une jolie descente dans les sous-bois et la traversée d'un ruisseau, la Pissevache, que l'on atteint le pied des voies.

Après un léger moment de latence, le pied de la voie apparaît comme une évidence. Ceux qui l'ont parcourue, par le passé, reconnaissent la magnifique fissure caractéristique de la deuxième longueur.

Nos deux cordées en flèche se lancent dans la voie. Dès la deuxième partie de la première longueur, le ton est donné... C'est fin, ça se mange sans faim!

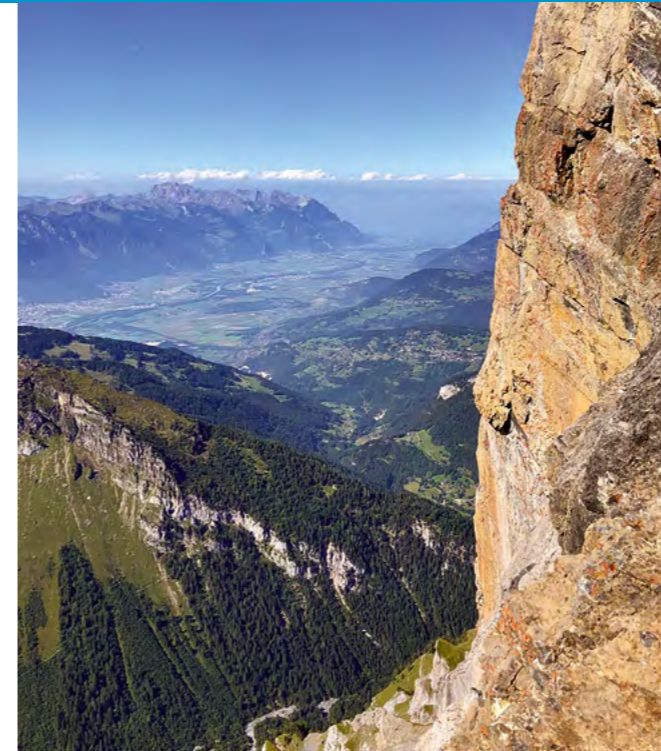
La deuxième longueur est mythique, elle donnera du fil à retordre aux participants bien agguerris. La progression se fait en suivant une fissure de laquelle il faut savoir se détacher pour avancer. Alternance de pas de dièdre, de blocage de pied, de pas de dalle, lecture et inventivité indispensables!

Après l'athlétique deuxième longueur, commence à mon sens la vraie merveille de dalle. On alterne entre pas techniques et jolis mouvements fins, tout en serrage de fesse. Le crux de la voie, un ressaut dans L3, passera pour tout le monde, non sans quelques jurons et après quelques essais.

On se retrouve finalement tous en haut de la voie après L5 et ses pas «dalleux» à souhait, avec la douce sensation de s'être fait un peu mal et tellement de bien.

Le court chemin du retour se fait dans la bonne humeur qui ne nous a pas quittée depuis le départ de Lausanne. On se dit finalement toujours la même chose quand on vient dans la région de Salvan : «...sont quand même vraiment cool les voies par ici!»

Frédéric



Superbe vue sur le Chablais

GRAND MUVERAN 3051 M – ARÊTE DE SAILLE

• 21-22 septembre 2019 • Chef de course: Alexandre Gnaegi

Alt. 3051 m – Dénivelé 1500 m – 10 heures – D/Difficile

Nous partons finalement pour l'arête de Saille au Grand Muveran, car les conditions météo sont trop instables au Furkahorn. Nous prenons le télésiège à Ovronnaz, puis montons jusqu'à la Frête de Saille. La journée sera globalement ensoleillée, mais un petit vent sera aussi présent tout du long.

A notre arrivée, plusieurs cordées sont déjà engagées, on sait que la journée sera longue. Nous faisons deux cordées de trois. Les longueurs défilent bien, mais il y a toujours un peu d'attente aux relais. Quelques chaussons sont de sortie pour un passage un peu plus «dalleux», mais, globalement, le genre d'escalade se prête bien aux chaussures d'alpinisme. L'équipement, sans être abondant, est suffisant quand il le faut. (Personnellement, je trouve dommage d'avoir déséquipé un point sur les deux à certains relais.)

Nous arrivons finalement sur la crête, passons en corde tendue, malgré la présence de deux passages encore bien grimpants sur la partie initiale. Le reste ne présente pas de difficulté, mais oblige de rechercher un itinéraire. L'heure de l'arrivée au sommet nous incite à vite entamer la descente, afin de bénéficier encore de la lumière du jour pour la partie exposée de la VN du Grand Muveran.

Après un verre à Rambert, nous filons rejoindre la voiture à Ovronnaz, les derniers hectomètres étant parcourus à la lueur des frontales. Nous finissons cette fantastique journée autour de pizzas bien méritées. Un grand merci à Alex et à Maxime d'avoir trouvé et mené à bien cette belle course de remplacement.

Tanguy Corre

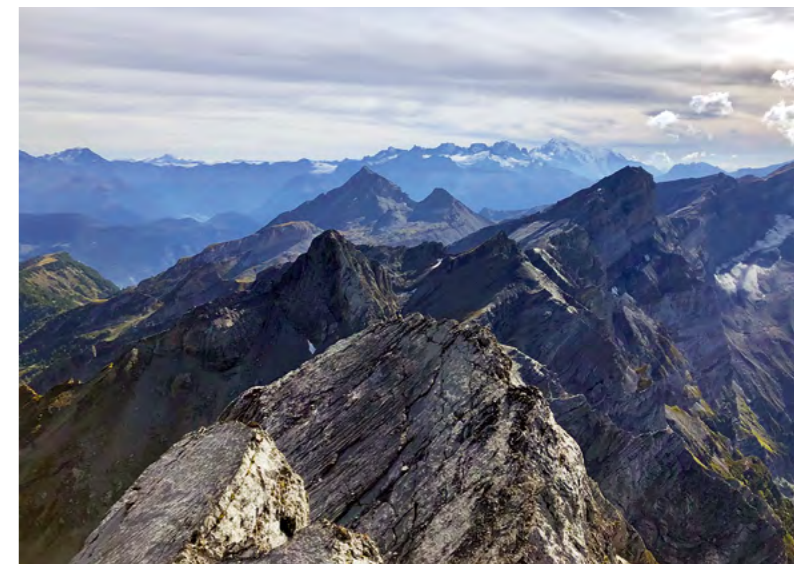
Photos de M-S Cette



Vue d'ensemble de l'arête



La longueur sublime, très aérienne en dessus du vallon de Nant



Regard sur la deuxième partie de la course, l'arête