

N° 3 - 96^e année
Mai - juin 2020

Passion Montagne

Dossier

Montagnes kirghizes

Idée de course

Escalades à Pierredar – Les Diablerets

Portrait

Marcel Remy

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





Cave de la Crausaz Féchy

**Livraison à domicile
gratuite dans toute
la Suisse jusqu'au
31 mai 2020**

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

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
Nicolas Lemmin, tél. 079 720 31 94
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
Aiguille du Tour, Crête de la Table
Photo: Alexandre Züger

Délai rédactionnel N° 4 2020
26 mai 2020



Le beau temps revient toujours après la pluie

A l'heure où j'écris ces lignes, à la troisième semaine de confinement, nous vivons une période bien particulière, tous surpris que nous avons été, par la rapide propagation du coronavirus. Ce qui semblait être une problématique sino-asiatique a rapidement

impacté la vie de milliards de gens, que ce soit en raison du confinement, des infections, de la maladie et, dans les cas les plus tragiques, la mort. L'impact sur l'économie est évidemment, lui aussi, important et aura des conséquences à long terme.

A situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles. Et la section des Diablerets n'y déroge pas: fermeture de nos cabanes, annulation des courses et report de l'AG a une date encore indéterminée. La vie du Club est chamboulée, tout comme celles de nos membres. A titre privé, bien que l'appel de la montagne puisse être très fort, il est cependant préférable de renoncer à toute activité à risque, afin de ne pas surcharger notre système de santé déjà mis à rude épreuve.

Si cette pandémie et ses effets n'étaient pas «prévisibles», il me semble important d'en retenir quelque chose: ce qui est improbable se réalisera tôt ou tard et les pires scénarios en font partie. Cette approche du «pire scénario» est appliquée notamment dans la gestion du risque financier, mais elle s'applique aussi à la montagne, par exemple lors de la planification et la prise de décision sur le terrain. Elle invite chacun à considérer les risques au sens large, afin d'identifier ces pires scénarios jugés improbables, et à mettre en place une approche permettant, le cas échéant, d'en limiter l'impact.

Par définition, un scénario certain n'est, quant à lui, pas de l'ordre du risque. J'en aime un en particulier, car il est porteur d'espoir: le beau temps revient toujours après la pluie. Après cette période difficile, je me réjouis alors que la montagne et la chaleur humaine viennent de nouveau illuminer mes journées. D'ici là, chères et chers membres, je vous souhaite de prendre soin de vous et de votre entourage et vous transmets toutes mes pensées positives.

Yann Piguet, trésorier

SOMMAIRE

► Magazine

Actualités par Vincent Gillioz	4	Idée de course Escalades à Pierredar – Région Les Diablerets	14
Dossier par François Perraudin Montagnes kirghizes	6	Conseil Matos Chaussures de randonnée	16
Portrait Marcel Remy	11	Portfolio par François Perraudin	18
Conseil Santé L'entorse de cheville	12	Environnement Confinement et nature	20
		► La vie du club Sommaire détaillé	21



COVID-19: les cabanes ont payé le prix fort

Même si l'Ordonnance du Conseil fédéral, du 16 mars 2020, aurait pu permettre aux cabanes du CAS de rester ouvertes, les 153 sites ont finalement tous terminé leur saison prématurément, ou n'ont pas ouvert du tout. L'espace limité et les conditions d'hygiène souvent rudimentaires de ces lieux, n'ont pas permis aux responsables de respecter les mesures préventives. La protection de la santé des hôtes et des équipes de cabane a constitué une priorité absolue pour l'association centrale qui n'a souhaité prendre aucun risque. Les exploitants ont été les premiers impactés par ces mesures. Reste à espérer que la situation soit suffisamment sûre pour que la saison estivale permette de limiter les dégâts économiques.

Montagne en scène... en ligne!

La Summer Edition du Festival du film *Montagne en Scène* qui devait avoir lieu en avril dans plusieurs salles de France et de Suisse a été ajournée à septembre 2020, pour cause de COVID-19. Au moment où nous écrivons ces lignes, les organisateurs étaient encore en train de faire valider un nouveau calendrier dans les différentes villes de Suisse. Les billets acquis pour la session d'été restent, bien sûr, valables pour l'automne. Afin de ne pas laisser tomber les fans de films de montagne, l'organisation a également décidé de mettre à disposition gratuitement, en ligne, certains films déjà diffusés lors d'éditions précédentes. De quoi partir à l'aventure sans sortir de chez soi. Programme de septembre et films en ligne disponibles sous: www.montagne-en-scene.com



L'Everest en quarantaine

Les autorités népalaises et chinoises ont fermé l'accès à l'Everest peu avant le début de la saison des expéditions et tous les permis d'ascension ont été annulés. Une situation qui laisse entendre que la plupart des prétendants vont se représenter pour 2021. En 2019, plus de 1100 grimpeurs se pressaient sur les deux camps de base de l'Everest (Chine et Népal). Parmi eux, près de 900 sont arrivés au sommet et ont été pris dans des files d'attente interminables qui ont donné lieu à des images ahurissantes. Ce nombre impressionnant de «summiters» était un record. «L'an prochain, il sera très important que le Népal mette en place des réglementations raisonnables pour les opérateurs et les grimpeurs. Sinon, je vois un risque de désordre total», a déclaré un organisateur autrichien d'expédition sur le Toit du monde.

Mondiaux de VTT en Valais?

Swiss Cycling a déposé, à la fin de mars, un dossier préliminaire de candidature pour les Mondiaux de VTT, en septembre 2025. Ils se dérouleraient en Valais, durant deux semaines, et accueilleraient les sept disciplines du VTT (Cross-country, Downhill, E-Bike, Enduro, Marathon, Pumptrack et Short Track). «Le Valais possède tout ce qu'il faut pour mettre en œuvre ce nouveau format, soit la réunion des sept disciplines dans la même région», a assuré Thomas Peter, directeur sport de Swiss Cycling devant les médias. Et de compléter: «Nous avons fait parvenir une déclaration d'intention pour l'organisation en septembre 2025.» L'Association CM MTB 2025 doit maintenant élaborer une candidature formelle, selon l'intérêt des régions touristiques.



Himalayan clean-up reportée

L'alpiniste et entrepreneur Luc Boissard s'apprêtait à réaliser la première étape de son projet «Himalayan clean-up» consistant à dépolluer les huit plus hauts sommets himalayens d'ici à 2032. Le coronavirus l'a contraint à reporter son expédition. La première étape devait débuter au Makalu en avril. La date du report demeure incertaine, mais pourrait être l'automne 2020 ou le printemps 2021. Plus que jamais motivé, celui qui avait déjà réalisé une expédition de nettoyage de l'Everest en 2018 voit ce report comme une occasion de mieux se préparer pour rendre son expédition encore meilleure et plus efficace.



Denis Urubko tire sa révérence

L'alpiniste Kazakho-Polonais Denis Urubko a annoncé, à la fin de l'hiver, mettre un terme à sa carrière d'himalayisme extrême. En vingt ans, l'alpiniste a gravi les 14 sommets de plus de 8000 mètres, réalisé plusieurs premières hivernales et de nombreux sauvetages à hauts risques avec, notamment, celui, très médiatisé, d'Elisabeth Revol. Le Russo-Polonais a d'ailleurs sauvé au moins huit vies sur les pentes de l'Himalaya durant sa carrière. Certains médias ont comparé son annonce à celle de Walter Bonatti faite, il y a cinquante-cinq ans, après son ascension de la face nord du Cervin en hivernale. Denis Urubko passe du côté des légendes dont les faits d'armes resteront gravés dans l'histoire de l'alpinisme. Il n'arrête toutefois pas la montagne, et va se consacrer essentiellement à l'escalade sportive avec, comme objectif, de passer du 8a d'ici à cinq à six ans.

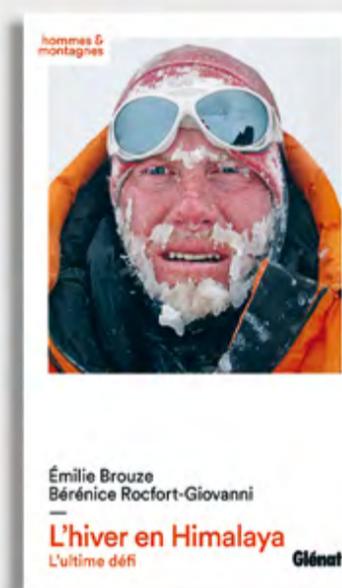
NOUVEAUTÉS LIVRES



Yannick Seigneur, l'iconoclaste

Philippe Bonhème, Editions Glénat

Par ses réalisations ambitieuses, Yannick Seigneur a marqué l'alpinisme des années 1960-1970. Il fut le précurseur des expéditions alpines en Himalaya, une technique d'ascension reprise par tous les grands alpinistes, aujourd'hui. Mais, en revendiquant ouvertement d'être un professionnel de l'alpinisme qui commercialise ses exploits, – via le sponsoring, la publicité, la médiation et les films – Yannick Seigneur a fortement heurté ses contemporains, qui lui ont reproché de vendre son âme au diable. Être trop en avance sur son époque se paie parfois très cher. Yannick Seigneur fut un alpiniste iconoclaste...



L'hiver en Himalaya

Emilie Brouze et Bérénice Rocfort-Giovanni, Editions Glénat

Le sauvetage spectaculaire d'Elisabeth Revol au Nanga Parbat, 8125 mètres, en janvier 2018, a mis en lumière une discipline méconnue, celle de l'himalayisme hivernal. Car seuls une poignée d'alpinistes sont assez fous pour se hisser à plus de 8000 mètres quand il fait moins 50 °C et que le vent souffle à 150 km/h. Les Polonais sont d'ailleurs longtemps restés les spécialistes de cette discipline particulière, jusqu'à la chute du mur de Berlin. Emilie Brouze et Bérénice Rocfort-Giovanni ont enquêté sur cet univers insensé et rencontré la plupart de ses adeptes. Leur livre s'adresse à ceux que l'engagement de ces conquérants de l'inutile subjugué et interpelle.



Guide de la montagne

Collectif, Editions Paulsen

Publié pour la première fois en 1960, ce guide est considéré comme la «bible» de l'alpinisme. Disponible dans le monde entier et traduit dans une douzaine de langues, il continue, aujourd'hui, d'informer et d'inspirer toutes les générations de pratiquants grâce à sa clarté et à son approche pédagogique... que l'on souhaite apprendre à camper en terrain d'aventure, faire de la randonnée en forêt, traverser des glaciers, partir en expédition, escalader des parois rocheuses ou gravir les plus hauts sommets du monde. Cette nouvelle édition, mise à jour, est le résultat d'un imposant travail collectif. Elle reflète et intègre les changements en cours dans l'alpinisme, y compris le développement de techniques plus sûres et l'amélioration de l'équipement.



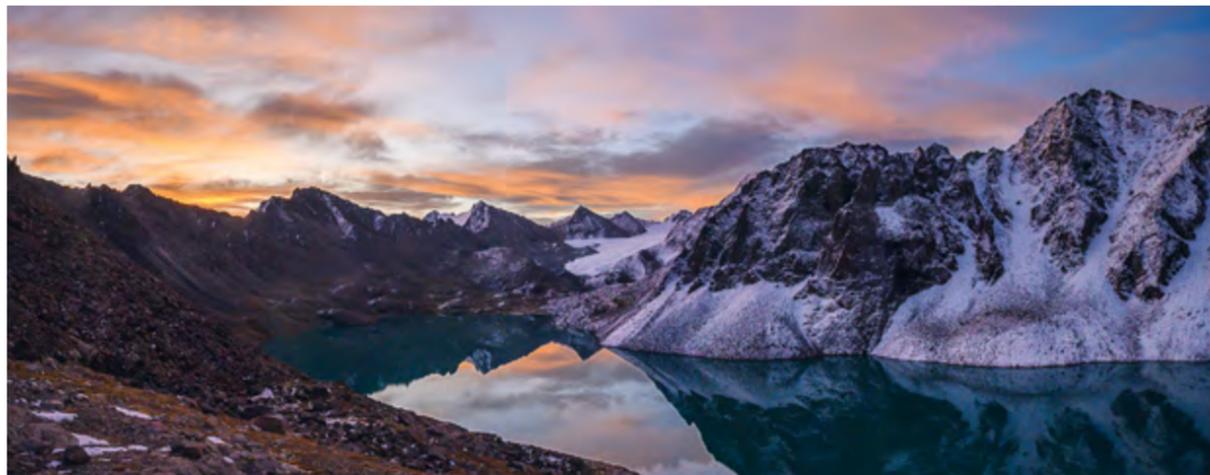
Dans ce climat aride, l'érosion sculpte de beaux décors nullement dissimulés sous la végétation

Montagnes kirghizes

En Europe, on va à la montagne. Où que l'on soit, au Kirghizistan, on est à la montagne. Imaginez cinq à six fois la superficie des Alpes suisses, mais située un bon étage plus haut, 90% du pays étant à plus de 1500 mètres. Les grandes montagnes n'y sont atteignables qu'après de longues journées de marche d'approche, dans un isolement presque absolu. Et les plus petites se multiplient à volonté, dans d'esthétiques structures géologiques. Vaste et fascinant pays!

Texte et photos: François Perraudin, guide de montagne valaisan, photographe, auteur et contributeur régulier de cette rubrique. Il réside pour 4 ans au Kirghizistan.

Les deux tiers de la surface du pays sont montagneux, pour une altitude moyenne de 2750 mètres. Striées de profondes vallées, les grandes chaînes du Tien Shan et du Pamir divisent le pays, séparées par de vastes plaines qui s'apparentent à des plateaux d'altitude. En hiver, le froid stagne volontiers dans ces dépressions pour atteindre régulièrement les moins 30 degrés. Ysyk-Kul, le plus grand lac intérieur d'Asie centrale après la mer d'Aral, se trouve à 1600 mètres et les rares routes qui traversent le pays franchissent des cols à plus de trois mille mètres. Le tout dans un climat continental sec, printemps excepté, où règne une steppe brunâtre durant une majeure partie de l'année. Au Kirghizistan, le bétail, innombrable, se contente d'herbes qui séchent sur pieds.



Situé à 3520 mètres d'altitude, le lac de Ala Kul au lever du jour



Partout, dans le pays, paissent des troupeaux de chevaux en semi-liberté

Là où l'on arrive nulle part

Le pays est très vaste: on s'en rend vite compte quand, après des heures de marche, visant telle protubérance que l'on souhaite être un sommet, mais on arrive... nulle part! Une autre protubérance prolonge l'arête sur laquelle on évolue, puis un sommet et encore un autre sommet, glaciaire, éventuellement... Le même scénario se répercute sur l'autre rive de la vallée, profonde et interminable, parcourue par une seule piste tracée par le bétail. Cela se répète partout où porte le regard. Perdu dans ce relief où rien ne ressemble plus à un col qu'une autre dépression, faute de carte topographique détaillée – on trouve les seules cartes topographiques à l'échelle 1:100 000 auprès du TUK, Trekking Union Kyrgyzstan, 168 Kievskaya St. à Bishkek –, on s'égare facilement. En pleine interrogation, surgit alors de nulle part un berger sur son cheval, accompagné d'un chien. Après s'être enquis de votre nom, âge, pays d'origine, travail, salaire et du prix de la montre que vous portez au poignet – au Kirghizistan, on ne se contente guère d'un seul «bonjour, ça va?» –, il vous accompagne volontiers jusqu'au passage convoité, non sans vous avoir demandé, du haut de sa monture, pourquoi vous cheminez à pied. Au Kirghizistan, rares sont les randonneurs à pied qui soient Kirghizes. Et notre cavalier de se perdre de nouveau dans le décor.

Le sens inné de l'accueil

Tous en revanche ont le sens de l'accueil, beaucoup de l'humour! Les Kirghizes laissent une impression de joie, malgré les conditions rudes dans lesquelles ce pays les fait vivre. Distances et état des routes obligent, faire de la montagne dans ce pays n'a pas son pareil dans nos Alpes. A de très rares exceptions, pas de gîtes ni de cabanes. Si on a l'ambition d'un haut sommet, le bivouac et le gros sac s'imposent, ou alors la nuit chez l'habitant. On ne saurait négliger l'accueil et la curiosité des Kirghizes. Si vous passez près d'une yourte, ne serait-ce que pour vous enquérir du chemin, il



Fabrication de beurre sur les rives du lac Song Kul

vous incombe de faire honneur à votre hôte en y entrant – déchaussé – au moins pour boire un bol de kummis, le lait de jument fermenté que, en été, on conserve en permanence dans une panse de brebis. Son goût amer n'est pas sans rappeler le thé au beurre de yack qu'affectionnent les Tibétains et qui, lui aussi, contient de nombreuses vitamines absentes de la nourriture ordinaire. Qu'un berger kirghize rende visite à un de ses pairs, la femme de ce dernier s'empresse de dresser la table et de servir boisson et nourriture en suffisance. On mange beaucoup au Kirghizistan, la table est un lieu de socialisation incontournable. A condition de pouvoir converser! Dans la campagne, les Kirghizes ne parlent que leur langue, turcophone et gutturale, et peut-être quelques bribes de russe pour les personnes âgées ayant connu la période soviétique jusqu'en 1991.



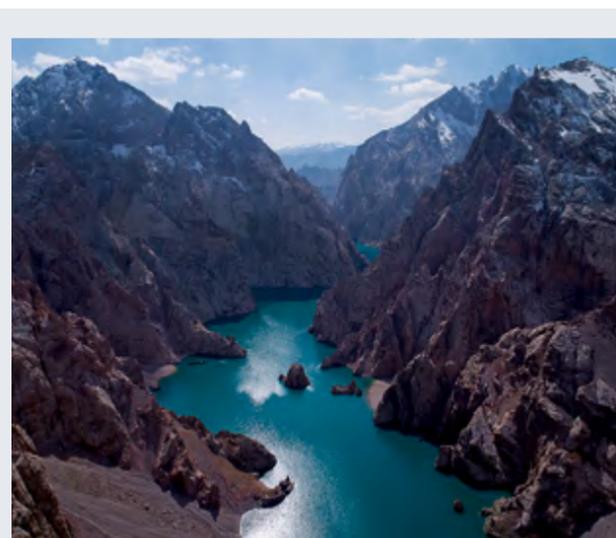
Transhumance de bergers avec leur troupeau de moutons

Les charmes d'un pays sauvage

Les montagnes kirghizes ne manquent pas de charme et d'espace. Le silence est presque absolu, la beauté des ciels étoilés sans pareille, nullement troublée par des lumières parasites. Hormis quelques itinéraires fréquentés à proximité de la capitale, rencontrer d'autres randonneurs est un fait rare. Pour écourter les distances, faire usage d'un cheval est une excellente opportunité de goûter le moyen de déplacement utilisé par les Kirghizes dès leur plus jeune âge. Il faut alors passer par un intermédiaire local qui établit divers contacts. Un Valaisan est bien établi depuis une vingtaine d'années: nuits chez l'habitant, excursions sur les alpages d'été, voire transhumance en compagnie de bergers avec leur troupeau de moutons, de vaches et de chevaux – <https://mavieaukirghizistan.com/2019/10/21/en-transhumance/> – sont des moments privilégiés qui peuvent transformer votre séjour en une expérience authentique, en immersion dans la culture des nomades kirghizes. Son entreprise, Nomad's Land, soigne les contacts avec la population indigène, aspect que l'on aurait tort de négliger dans un pays à la culture si différente de la nôtre – <https://nomadslan.kg/en/kyrgyzstan>

Randonner à skis au Kirghizistan

Faire du ski dans le pays, à part dans quelques petites stations aux pistes faciles, c'est inévitablement chausser ses peaux de phoque et faire confiance à son instinct pour choisir les pentes appropriées. Méfiez-vous des distances, car les neiges et le danger d'avalanches n'y sont pas comme chez nous. Le climat continental, sec et froid en hiver, ne fait guère évoluer les rares chutes de neige qui se transforment en grésil sur toute l'épaisseur de la couche. Des skis larges aident à évoluer dans un manteau souvent sans fond: il convient de faire sa trace, à la montée comme à la descente si la pente n'est pas suffisante. Qu'une couche épaisse vienne à tomber, il faut alors se méfier des avalanches ne s'appuyant sur aucun fond consolidé – <https://mavieaukirghizistan.com/2020/02/19/ski-de-rando-au-kirghizistan/>



Le lac de Kol Cuu

A deux jours de route de la capitale, pas loin de la frontière chinoise, un énorme éboulement a obstrué cette vallée étroite, créant un lac de 12 kilomètres de long. Comme dans toute une bande de 50 kilomètres longeant la frontière chinoise, il faut un permis spécial auprès des autorités kirghizes pour pouvoir s'y rendre par une route escarpée. Pas loin de là, le berger Meder Tolokov accueille les visiteurs dans ses yourtes. Avec ses moutons, ses yacks et ses chevaux, comme quelques autres familles, il y réside même au cœur de l'hiver. Le climat particulièrement sec n'amène que peu de neige, uniquement du froid, si bien que les bêtes y trouvent encore une maigre pitance – <https://mavieaukirghizistan.com/2019/10/15/meder-tolokov-le-berger/>



De décembre à février, à vous la belle poudreuse sans affluence

Les montagnes kirghizes se trouvent à la latitude de Rome et le printemps s'installe dès le mois de mars, écourtant la saison de la randonnée. Cependant, de décembre à février, à vous la belle poudreuse et, vraisemblablement, à personne d'autre, car on croise peu de monde, l'hiver, dans les montagnes, peut-être quelques troupeaux de chevaux mi-sauvages en quête d'herbage apparent.

Dès la fin de juin, un des plus hauts sommets devient accessible aux expéditions, dans la chaîne du Tien Shan, au sud du pays. Le Pic Lénine et ses 7134 mètres peuvent notamment se faire à skis, mais dans le cadre d'expéditions bien organisées, avec camps d'altitude.

Quelques idées et un sérieux bémol

Tout prend du temps au Kirghizistan, autant les déplacements que les contacts, les approches et les excursions. Ce qui fait la richesse d'un séjour dans ces contrées, pour autant que l'on ait prévu suffisamment de temps, donc de marge de manœuvre. Pour les intéressés, quelques liens indiquent des publications de mon blog, où l'on trouve de nombreuses photos et des films. Les encadrés, qui servent aussi de légendes aux illustrations, donnent quelques indices sur de beaux emplacements à visiter. Ils sont tout sauf exhaustifs. L'intérêt d'un pays aussi montagneux que le Kirghizistan est de pouvoir laisser libre cours à sa créativité et à sa curiosité. Il y a suffisamment de place pour le faire et il tient à cœur aux indigènes que leur pays vous fasse bonne impression. Un sérieux bémol toutefois: il n'existe aucun secours organisé, surtout pas hélicoptère. Il convient de garder une marge de sécurité suffisante dans le choix de ses projets, en fonction de ses compétences. Faute de réseau téléphonique dans les régions reculées, même un téléphone satellite ou un GPS connecté au réseau Iridium ne sauraient inventer une colonne de secours.

De nombreux compléments d'informations, images et films sur ce pays se trouvent à l'adresse. www.mavieaukirghizistan.com



Le lac d'Ala Kul

Depuis un quatre mille proche du col Ala K l (3900 m), le lac offre une vue spectaculaire sur la chaîne de montagnes situ es au sud de Karakol. Ce chemin connu est relativement fréquenté, ce qui, au Kirghizistan, peut vous faire rencontrer une vingtaine de personnes en pleine saison. Au départ de Karakol, après un bref parcours en taxi, prendre le matériel de bivouac pour dormir à un camp intermédiaire ou, mieux, au bord du lac. Le lendemain, en pleine caillasse, le sentier du col débouche sur la vallée et les sources thermales de Altyn Arashan.



Le parc de Ala Arsha

Le Parc national de Ala Archa accueille deux des rares cabanes kirghizes, g r es par le tour opérateur Ak-Sai Travel; ici la cabane de Priot Ratcheka, qui permet d'accéder aux hauts sommets du Parc national. Réservation recommand e sur <http://ak-sai.com>. Deux heures de marche sur le sentier menant à cette cabane se trouve une jolie cascade, raison d'une plus forte fréquentation de randonneurs en pleine saison.

Le lac Song Kul

Ce Jailoo (alpage) idéal est devenu un haut lieu du tourisme estival kirghize. Les familles des vallées voisines montent y passer tous les beaux mois de l'année avec leur bétail, malgré l'altitude du lac de 3016 mètres. Il vaut la peine de séjourner quelques jours dans un de ces camps de yourtes pour s'initier à la vie des nomades, lorsqu'ils sont au Jailoo, à leur manière de faire le kummis, d'apprêter les poissons du lac ou de préparer le succulent «plov» à base de riz et de viande d'agneau – <https://mavieaukirghizistan.com/2019/09/06/lalpage-sur-les-rives-du-lac-bleu/>



Jyrgalan en hiver

Les sommets situés au SW du village offrent plusieurs itinéraires de randonnée à skis.

A deux heures de route de la ville de Karakol, située à l'extrémité est du lac Isyk Kul, le petit village de Jyrgalan bénéficie de conditions hivernales favorables à la pratique du ski de randonnée. Deux vallées se rencontrent, chacune offrant ses itinéraires. Réunis en coopérative, les habitants, conscients du potentiel touristique, ont équipé plusieurs Guest houses à l'accueil chaleureux. On les trouve sur <https://jyrgalan.com/where-to-stay>

A 12 kilomètres au fond de la vallée de Jyrgalan, aux pieds de belles pentes se trouvent quelques yourtes accessibles en ski-do. En pleines températures hivernales, on y trouve même, sous une tente spéciale, un bouillant «Bagna» bain de vapeur à la russe. L'opérateur Yurt Travel héberge également ses randonneurs dans des yourtes aux portes du village, avec la seule webcam de la région. Renseignements sur <http://www.travel-kyrgyzstan.com>



Publicité



Salle d'escalade de Villeneuve, 6 janvier 2019

L'escalade, un sport pour la vie!

A 97 ans et toujours actif sur les parois verticales, Marcel Remy, père de la célèbre fratrie Claude et Yves Remy, est impossible à stopper.

Reportage d'André Kubin, sur une légende vivante de l'escalade, paru dans le magazine Klettern, traduit-adapté par Marcel Isler.

Qui est le meilleur grimpeur du monde, à ce jour? Celui qui a, à son actif, le plus de 9b et 9c? Non, car, demain ou après-demain, un nouveau nom fera surface sur internet, lequel aura réalisé un 9c+ et même plus difficile encore. Comme l'écrivait déjà Georges Livanos dans son livre *Au-delà de la verticale*: «Chaque performance n'a de valeur que dans le contexte de son époque.» C'est pourquoi, le «meilleur grimpeur» n'existe pas dans l'absolu – peut-être que si?

Est-ce Marcel Remy, membre de la sous-section de Vallorbe, qui en avril 2019, au «jeune» âge de 96 ans, se donna comme objectif d'escalader Les Guêpes* sur la falaise de Saint-Loup et réalisa la première longueur, quand même un 5c? Et c'est seulement dans la 2^e longueur, en léger surplomb, cotée 6a, qu'il a dû abandonner.

Avec l'intention d'y revenir, il indiqua à ses fils Claude et Yves, qu'auparavant, il lui faudrait s'entraîner encore un peu en salle d'escalade. Promesse tenue, puisqu'en février 2020, pour ses 97 ans, Marcel a grimpé en tête une voie de 5b dans la nouvelle salle de Villeneuve. Et même l'arrivée du coronavirus ne l'a pas empêché de préparer, comme chaque année, son jardin.

Quiconque à l'âge de presque 100 ans est en mesure encore d'escalader un solide degré 6 (selon les normes UIAA) peut légitimement prétendre à la distinction de «meilleur grimpeur du monde». En 2015, à Leonidio, à ses 92 ans, j'ai eu le plaisir de pouvoir passer une journée sur le rocher avec lui. Le vieux monsieur avait un immense plaisir à grimper avec des yeux qui reflétaient la jeunesse.

N'est-il pas, pour nous tous, un véritable modèle? Celui qui prend de l'âge encore et encore, et cependant continue de grimper, cette personne est pour moi le meilleur grimpeur du monde...

Chapeau, Marcel!

**Les Guêpes sont une voie de deux longueurs sur le site d'escalade de Saint-Loup en Suisse romande, ouvert en 1974 par Yves et Claude Remy, cotée alors 5b. Depuis, cette voie a été améliorée à plusieurs reprises; elle est maintenant sécurisée selon les pratiques en vigueur. Le nom de la voie provient du fait que, lors de l'ouverture, Claude Remy marcha sur un nid de guêpes, avec 60 piqûres à la clé – la proximité de l'hôpital rendant un fier service pour l'occasion!*



Marcel Remy, 2015 5C Madwall Leonidio Grèce

La version originale du film de 24 minutes de l'ascension, à plus de 94 ans, du Miroir de l'Argentine par Marcel Remy le 22 août 2017, vient d'être mise à disposition sur le lien suivant: <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=sqnDztcwKLC#menu>



©FFRandonnée

L'entorse de cheville

Un faux pas en traversant un pierrier en montagne et, cracl, vous vous tordez la cheville. A priori banale, cette blessure mérite qu'on s'y intéresse de plus près.

L'entorse de cheville est une pathologie fréquente, elle représente 750 cas par jour en Suisse, 4% des consultations aux urgences en Suisse, et le coût moyen de sa prise en charge est de 1000 francs. Mais elle reste souvent banalisée, et un traitement négligé conduit souvent à des séquelles plus ou moins gênantes.

ANATOMIE

La cheville est l'articulation entre le tibia et la fibula (péroné) en haut, et le talus et le calcaneum en bas. L'essentiel des mouvements se fait en pointant le pied vers le bas ou vers le haut, avec quelques mouvements d'ajustement par glissement.

Les ligaments de la cheville sont situés latéralement, à l'intérieur et à l'extérieur de la cheville, garantissant la stabilité lors de la pose du pied.

Le ligament externe est composé de 3 faisceaux



Publicité

La blessure la plus courante est l'entorse externe: la pose du pied ne se fait pas sur un sol parfaitement plat, et l'avant du pied tourne vers l'intérieur et souvent vers le bas. Les ligaments sont alors étirés, mais leur résistance n'est pas indéfinie. Si la torsion se poursuit, ils finissent par se déchirer: c'est l'entorse.

Conséquence immédiate, la déchirure provoque un écoulement de liquide articulaire, et souvent de sang, qui donne l'aspect d'un œuf de pigeon sur la cheville. On ressent aussi une vive douleur, et la marche devient alors difficile.

A cet instant, on peut essayer de limiter les effets de la lésion en appliquant de la glace ou, en tout cas, un filet d'eau froide pour limiter le gonflement et calmer la douleur, qui a tendance à diminuer.

Dès lors, il est important de consulter pour évaluer l'ampleur de la déchirure et, surtout, exclure toute fracture qui aurait pu survenir lors de l'accident. Un examen physique bien mené permettra d'affiner le diagnostic et, en cas de doute, une radiographie pourra être faite.

La cheville sera immobilisée, le plus souvent avec une attelle, qui permet de se remettre à marcher rapidement, et commencera alors la rééducation qui vise à retrouver une cheville fonctionnelle, stable et indolore.

La rééducation peut être déjà commencée quelques jours après l'accident, et permettra d'optimiser la récupération.

Dans un premier temps, le physiothérapeute cherchera à retrouver des amplitudes physiologiques, au niveau de toutes les articulations qui auraient pu être touchées lors de l'accident. Il faudra donc veiller à vérifier l'intégrité du genou, de la cheville et du pied.



Mobilisation talo-curale

Dans le même temps, on cherchera à remettre au plus vite du poids sur le pied pour retrouver une marche efficace et redonner les informations aux capteurs nerveux du pied pour reprendre confiance.

C'est cette phase de la rééducation qui devrait éviter les récurrences, en retrouvant une cheville mobile, la récupération de la flexion du pied vers la jambe étant un des critères d'une guérison optimale. D'autre part, on travaillera pour améliorer la stabilité et la tonicité de la cheville. Avec des exercices de renforcement et de proprioception, le patient retrouvera une fonction satisfaisante.



Proprioception sur coussin instable

Une fois cette récupération validée, se pose la question des conditions du retour au sport.

Le but de la rééducation est de rendre le patient autonome. Les études récentes préconisent une reprise sous couvert d'une contention pour les premières pratiques, puis, une fois la confiance totalement revenue, on pourra s'en affranchir. Ces contentions pourront être l'attelle portée dans les premiers temps post-traumatisme, si la chaussure le permet ou, alors, un tape, mais qui reste difficile à faire soi-même.

Dans tous les cas, il faut respecter le processus de cicatrisation, qui prend quelques semaines, et valider, étape par étape, les progrès de récupération sans vouloir reprendre trop vite des activités exposées, au risque de générer une cheville instable.



Bruno Paillat, chef Physiothérapeute à VIDY MED, Lausanne



Escalades à Pierredar – Région Les Diablerets

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE REMY

Pierredar offre les plus belles voies abordables (dès 3b) et bien équipées du topo «Escalades 2019». Le rocher, superbe, solide et adhérent est doté de nombreuses et de bonnes prises qui favorisent une progression enthousiasmante. Ce qui n'est pas courant dans des niveaux raisonnables.

En effet, ce calcaire rugueux propose une gestuelle très agréable, même pour les personnes de petite taille, car, ici, les pas morphologiques ou blocs sont rares. La plupart des voies font 20 mètres de hauteur, elles sont donc considérées comme courtes. Celles de 15 mètres sont plutôt des «couennes», mot utilisé dans le jargon de la grimpe. Toutes les voies sont très bien équipées, spits inox M10, ce qui permet l'initiation en tête. Les soixante nouvelles lignes se situent à quelques minutes du refuge Pierredar, bâti sur le vaste replat du même nom, au cœur de l'amphithéâtre alpin du massif des Diablerets. Il vaut la peine d'y séjourner quelques jours, afin d'apprécier ces lieux face à un vaste paysage aux couchers de soleil somptueux.

Certes, la démarche d'aller aussi loin et si haut, pour des courtes escalades, n'est pas courante. Malgré tout, le secteur en vaut vraiment la peine. Passer au moins une nuit à la cabane vous permettra de profiter des lieux. D'ailleurs, la praticabilité du secteur est limitée dans le flanc nord-ouest, souvent à l'ombre le matin, où des habits chauds sont de rigueur. Quel bonheur d'être tranquille dans un tel cadre, de grimper sur un rocher exceptionnel à proximité d'une cabane.

Matériel d'escalade usuel, comprenant une corde de 50 m et 15 dégaines.

Le Club de Pierredar, fondé en 1908, est propriétaire du Refuge de Pierredar depuis 1994. Doté d'un confort étonnant, il est gardienné de la mi-juin à la mi-septembre par un club d'amis et d'amoureux des lieux.



Voie Luxemburgeli, 5c+



Cool Raoul, 6a

Contact: www.pierredar.ch

Du village des Diablerets gagner le pont 1196 m, parc. Continuer par la route en rive droite de la Grande Eau jusqu'aux chalets de Creux de Champ, 1320 m. Désormais, le sentier raide s'élève dans la forêt et l'alpage de Prapio, puis les vastes pentes de Pierres Noires et du Letchiau qui conduisent au refuge, à 2293 m (3 heures et 10 minutes).

Historique des voies

Auparavant, quelques passages avaient été pratiqués. L'équipement de toutes ces nouvelles lignes est de Boris Grobéty, Christine et Claude Remy, en été 2018, avec le soutien du Club de Pierredar. Voici quelques descriptions des escalades.



Cannelures dans Sainte Ormonanche, 5b



A. Secteur Cabane

Juste derrière le refuge, se trouve une modeste facette. Elle est raide et compacte à gauche, tandis que, à droite, avec des bonnes prises, elle est plus accessible.

- | | | | |
|---|-----|----------------------|--|
| 1 | 6a+ | Sous la douche | dalle raide et lisse |
| 2 | 6a | Chemins de sagesse | dalle raide aux petites prises |
| 3 | 5c | Mémoires de sabliers | dalle et bonnes prises |
| 4 | 4c | Angus | dalle et fissure (clin d'œil au musicien et AC/DC) |
| 5 | 3b | Lutin du rock | avec de grosses prises |

B. Secteur Lapiaz, Welcome droite

Du refuge, suivre la sente et le marquage orange direction ouest, 10 à 12 minutes en légère descente.

Welcome présente une longue dalle dotée de nombreuses et belles cannelures. Au pied des voies le replat est confortable.

- | | | |
|----|-----|------------------------|
| 1 | 3c | Oh my Gold |
| 2 | 4b | Big four |
| 3 | 4a | Nom de Dior |
| 4 | 3c | Divines gardiennes |
| 5 | 4a | Aux desserts maison |
| 6 | 5b | Sainte Ormonanche |
| 7 | 5b+ | Cher stress |
| 8 | 5c | Notre histoire |
| 9 | 5a+ | S'arrête là |
| 10 | 5b | Cartier libre |
| 11 | 5c | Louboutinor |
| 12 | 6a | Le bureau des légendes |
| 13 | 5c | Engrenages |
| 14 | 5b+ | Ruée vers l'art |
| 15 | 5a | Noces de rups |
| 16 | 5a | Les traits passent |

Pour les intéressés de voies plus difficiles, il en existe six entre le 6a et le 6c sur une facette isolée, un peu plus haut le long de la sente du Pas du Lustre du sommet des Diablerets, 15 à 20 minutes du refuge de Pierredar.

Pierredar est une zone de lapiaz, attention aux nombreux trous naturels.

Situé au sein du vaste massif alpin des Diablerets, attention à la météo qui peut changer très rapidement.

Sources:

- Topo Escalades 2019, Claude et Yves Remy
- Alpes et Préalpes vaudoises, CAS, 2011, Claude et Yves Remy
- CN : 1:25 000, 1285 Les Diablerets



Chaussures de randonnée: le confort reste la clé

Lorsqu'on nous propose d'écrire quelques lignes pour la rubrique «matériel» de *Passion Montagne*, on pense naturellement à parler en premier lieu des nouveautés et des produits innovants, qui sont d'excellents prétextes de communication et qui nous positionnent comme le magasin à visiter pour trouver les produits à la pointe de la technologie.

Toutefois, comme ce début d'année 2020 ne semble pas vouloir ressembler aux autres années, nous avons choisi de remettre en cause cette logique et d'aborder cette rubrique depuis un autre angle.

Si, globalement, il est indéniable que les chaussures de randonnée actuelles soient plus fonctionnelles et confortables qu'il y a dix ans, quelques modèles de chaussures traversent les années sans reculer dans les statistiques des ventes.

On s'est donc demandé quelles étaient le ou les points communs qui permettaient à ces modèles de rester au top aussi longtemps, et il nous semble que la réponse est rassurante.

En effet, dans un monde où le marketing se taille la part du lion, à notre avis, c'est au contraire principalement grâce à un confort «hors norme»* pour leur catégorie de produit, que certains modèles de chaussures de randonnée peuvent rester au top pendant plusieurs années.

Une bonne nouvelle pour les randonneurs, puisque, si la qualité du produit est l'élément essentiel de sa réussite commerciale, cela devrait logiquement encourager les marques à continuer d'investir dans le développement, et donc l'amélioration de leurs produits.

Une bonne nouvelle aussi pour les magasins de sports dit «physiques», puisque cela signifie qu'une partie importante des randonneurs se fient plus à leurs sensations dans les chaussures qu'au marketing des marques. Et que, pour comparer son ressenti dans des chaussures, aucune technologie ne vaut un magasin physique qui propose du choix.

*Tous les pieds n'ont pas la même morphologie et un confort «hors norme» ne signifie pas que c'est la chaussure parfaite pour tout le monde. Mais, lorsqu'on fait régulièrement essayer quelques chaussures d'un même groupe de produits, entre notre ressenti, celui des clients et les statistiques des ventes, on s'aperçoit que certains modèles ont effectivement un confort exceptionnel pour le plus grand nombre.

Scarpa Mojito – 2008



La Scarpa Mojito est sans doute la première chaussure inspirée par les chaussures de montagne, tout en étant destinée à une utilisation quotidienne. Une chaussure parfaite pour découvrir une ville ou se promener dans la forêt.

En observant le succès fulgurant de la Mojito, presque toutes les marques qui fabriquent des chaussures de sports en plein air ont tenté l'aventure, mais aucune n'a réellement été en mesure de la faire passer au second plan.

Pendant quelques années, la chaussure a été un vrai phénomène de mode, mais nous sommes certains que si elle reste, aujourd'hui encore, un des modèles qui fait office de référence c'est grâce à sa qualité et à son confort plus que difficile à égaler.

La Sportiva Ultra Raptor – 2013



L'Ultra Raptor était initialement développée pour la course à pied de montagne, mais, avec l'évolution des modèles de «trail running» vers des produits plus souples et plus légers, elle est aujourd'hui majoritairement utilisée pour la marche. Et, en mettant le pied dedans, on se rend compte qu'elle n'a vraiment rien à envier aux chaussures développées plus récemment.

Lowa Renegade Gtx – 1998



La Lowa Renegade est disponible dans le magasin depuis 1998... (même en période de confinement, on n'a failli ne pas oser!). Naturellement, elle a connu quelques petites modifications et son design s'est modernisé, mais son ADN fondamental n'a pas changé. Et, de nos jours, elle reste l'une des chaussures de randonnée les plus vendues en Europe.

Durant les premières années, son succès pouvait notamment s'expliquer par sa légèreté exceptionnelle, due à une construction par injection novatrice.

Aujourd'hui, son poids est rentré dans la norme, mais il arrive fréquemment que l'alchimie parfaite opère dès que quelqu'un glisse ses pieds à l'intérieur.

Nous espérons que le confinement sera levé au moment de la publication de cette édition de *Passion Montagne*, afin que vous puissiez profiter de belles randonnées estivales!

L'équipe de François Sports



Les yacks constituent un patrimoine important pour les bergers kirghizes



Chasse à l'aigle en bordure du lac Ysyk Kul



En plein hiver, un berger emmène ses chevaux dûment ferrés s'abreuver sur la rivière gelée. Au premier plan des bouzes de yacks séchées

François Perraudin illustre ici la vie sociale qu'il découvre au Kirghizistan.



Les Kirghizes ne visitent que peu leurs cimetières toujours situés à l'écart des villages



Les Kirghizes ont le sens de l'accueil



Transhumance d'un troupeau de 750 moutons



Intérieur d'une yourte aménagée pour l'accueil de visiteurs



Fabrication de beurre sur les rives du lac Song Kul

Confinement et nature: l'heure de la réflexion



La pandémie de COVID-19 qui sévit actuellement à travers le monde est une tragédie pour notre espèce, cela ne fait aucun doute. Elle impacte directement notre quotidien, et notre économie est mise à rude épreuve. Les effets sont dévastateurs, en particulier pour les indépendants et les petites entreprises, notamment les guides de montagne dont le futur est devenu incertain. Les cabanes du Club sont fermées, et les gardiens ainsi que les gardiennes voient, dès lors, leurs activités stoppées net.

Toutefois, le ralentissement de notre rythme de vie que nous subissons actuellement n'a pas que des conséquences négatives. Nos campagnes, nos montagnes et, plus globalement, nos écosystèmes respirent enfin. La nature reprend ses droits.

Cette fin de saison hivernale et ce début printanier auront été bien tristes pour les adeptes des sports de montagne que nous sommes. Alors que nous rêvions d'être confinés avec nos skis aux pieds sur les itinéraires ou sur les pistes, les remontées mécaniques sont fermées et les recommandations de la Confédération et des hôpitaux sont claires: «Evitez de pratiquer les sports alpins, car, en cas d'accident, vous accapareriez des lits aux soins intensifs, des salles d'opération et un personnel médical déjà surchargé.» Dès lors, les pistes de ski sont vides, les sentiers pédestres ou hivernaux très peu empruntés. Une frustration pour nous, mais un répit inespéré pour la flore et la faune.

Diminution de la pollution atmosphérique et des eaux, réduction du bruit, présence réduite de l'homme dans les espaces verts et même dans les villes. Les espèces sauvages saisissent cette opportunité pour prendre de nouveau possession de leur habitat, et même, dans certains endroits du monde, investir les villes. Une aubaine qui intervient précisément pendant la saison des amours de certaines espèces... La vitesse à laquelle la nature reprend le dessus surprend même les experts!

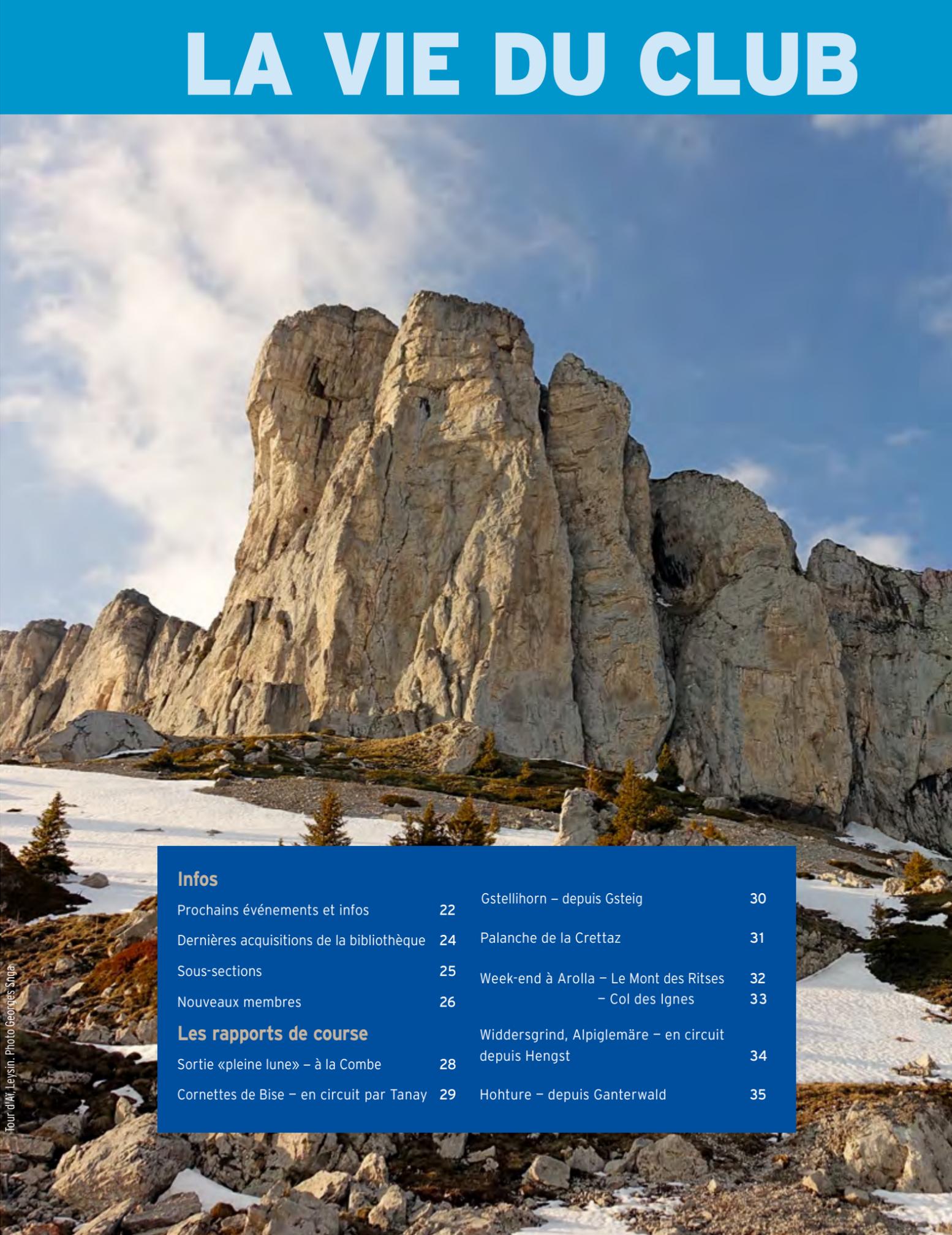
Ce changement de paradigme écologique auquel nous assistons depuis notre canapé est une opportunité unique dans la lutte contre le réchauffement climatique. Il s'agira, une fois la pandémie stoppée, de la saisir, afin qu'un nouvel équilibre pérenne, entre l'être humain et son environnement, puisse être instauré et maintenu.

En tant que pratiquants de sports de montagne et amoureux des hautes cimes, nous aurons tous un rôle à jouer. Ainsi, lorsque nous nous adonnerons de nouveau à nos activités favorites, il ne faudra pas oublier les espèces de faune et de flore qui partagent avec nous leur habitat nouvellement retrouvé.

Le COVID-19 a très sûrement pour origine la consommation d'espèces sauvages et la surexploitation de la nature par l'homme (zoonose). La perte d'habitat, le commerce d'espèces, l'empiètement toujours plus important de l'humain sur les écosystèmes sont une réalité, qui pourrait bien nous mener à notre perte. C'est donc le moment ou jamais de changer en profondeur nos habitudes et notre attitude face à la nature.

Anna Zangger, Delphine Brun

LA VIE DU CLUB



Tour d'Alp, Leysin. Photo Georges Singer

Infos	
Prochains événements et infos	22
Dernières acquisitions de la bibliothèque	24
Sous-sections	25
Nouveaux membres	26
Les rapports de course	
Sortie «pleine lune» – à la Combe	28
Cornettes de Bise – en circuit par Tanay	29
Gstellhorn – depuis Gsteig	30
Palanche de la Crettaz	31
Week-end à Arolla – Le Mont des Ritses – Col des Ignes	32
Widdersgrind, Alpiglemäre – en circuit depuis Hengst	34
Hohture – depuis Ganterwald	35

AGENDA MAI – JUIN 2020

A l'heure où nous mettons sous presse, les événements, tels qu'indiqués ci-dessous sont maintenus. Merci de vous référer à la page de notre site [//www.cas-diablerets.ch/evenerement-et-actualites/](http://www.cas-diablerets.ch/evenerement-et-actualites/) qui est tenue à jour avec les décisions prises.

Mercredi 20 mai 19h45

Soirée familiale, film de Ch. Berrut «1818, La débâcle du Giétro» organisée par le groupe des Photographes → lire ci-contre

Mardi 23 juin 18h00

Soirée à la Grotte de la Borde, organisée par les Jeudistes → lire encadré

Participez au sondage pour donner votre avis sur le nouveau site internet

La commission de la communication, au travers du sondage ci-dessous, souhaite recueillir votre expérience d'utilisateur de notre nouveau site web. Cette enquête a été mise au point par Jean Reymond, un de nos membres, dans le cadre de son travail de bachelor. Nous vous remercions de répondre en nombre à ce questionnaire afin de mieux cibler vos attentes et besoins: <https://cas.tech-factory.ch/survey>



La commission de l'immeuble recherche un/e membre. Tous les renseignements sont disponibles auprès de son président Fabrice Decroux 079 409 10 56 ou immeuble@cas-diablerets.ch

La commission des cabanes recherche des préposés/ées. Son président Antoine Weber répondra volontiers à tes questions sur cabanes@cas-diablerets.ch ou au tél. 078 842 86 62

Nous rappelons à tous nos membres de la section mère ainsi que des sous-sections, qu'ils peuvent en tout temps modifier leurs données personnelles sur www.login.sac-cas.ch/fr
Cela évitera des frais supplémentaires à la section (réexpéditions de courriers, recherches administratives à Berne qui nous sont facturées) et surtout du gaspillage de papier lorsque notre journal *Passion Montagne* n'a pas trouvé son destinataire.
Avec nos sincères remerciements.

Le secrétariat

SOIRÉE FAMILIÈRE,

organisée par le groupe de photographes



Chères amies et chers amis de la section des Diablerets, vous êtes cordialement invités à participer à la soirée familiale, le

mercredi 20 mai 2020, à 19 h 45, dans notre grande salle, rue Beau-Séjour 24
(entrée rue Charles-Monnard) à Lausanne

Au programme, projection du film «1818, la débâcle du Giétro», de Christian Berrut (durée 73 minutes).

19 h 45. Accueil. Présentation de l'événement historique et de ses conséquences, par Jean-Henri Papilloud, président de la Société d'histoire du Valais romand.

20 h 15. Projection du film, puis questions et discussion.

En 1815, l'éruption du volcan indonésien Tambora provoque le refroidissement de l'atmosphère. Dans les Alpes, les glaciers grandissent. En avril 1818, des morceaux du glacier de Giéto, situé à la hauteur du Mauvoisin, tombent dans la vallée de Bagnes et bouchent le cours de la Dranse. Un lac se forme, qui cède le 16 juin, emportant des centaines de bâtiments de Bonatchiesse à Martigny. Quarante-quatre personnes périront.

1818, la débâcle du Giéto, entraîna la naissance de la théorie glaciaire.



Présenté en avant-première au Festival international du film alpin des Diablerets (FIFAD) en 2018, ce docu-fiction, évitant le sensationnalisme des films catastrophes, a été unanimement salué par la presse et le monde alpin.

Il devrait aussi intéresser tous les alpinistes concernés par les changements climatiques que nous vivons.

Robert Pictet, président du groupe de photographes

Au vu de la durée de la projection et, d'entente avec André Laurent, président de la fanfare, nous avons déplacé l'aubade de la Fanfare du Club Alpin **au mercredi 26 août 2020**, lors de la célébration du 40^e anniversaire de la fusion du CSFA et du CAS, en préparation.

Venez nombreux commémorer la fondation de notre section à la Grotte de la Borde!

En juin 1863, dans ce qui était jadis le «carnotzet» du domaine de la «Grande Borde» – où se réunissaient des représentants de familles lausannoises influentes – fut décidée la fondation de notre Section des Diablerets du Club Alpin Suisse, récemment créé à Olten.



Afin de célébrer le souvenir de cet événement, tous les membres de la section et ceux des Amis de la Cité, sont cordialement invités à partager un pique-nique canadien en ces lieux, magnifiquement situés en face de la cathédrale de Lausanne et de la Cité,

le mercredi 23 juin 2020, dès 18 h



Qui dit repas canadien suppose que les convives apportent quelques mets, salades ou desserts, à partager entre tous et, pourquoi pas, une bonne bouteille!

Les organisateurs allumeront un gril à votre intention et offriront l'eau minérale, ainsi que le café.

Et surtout, n'oubliez pas de prendre sourire et bonne humeur avec vous!

Amicale des Jeudistes

Le comité s'est réuni le 11 mars 2020

Lors de cette séance, les points suivants ont été abordés:

- Présentation au comité des projets de la commission et du groupe de projet Mobilité et Climat, par Séverine Evéquoz, présidente de la commission de l'environnement. Le comité salue le travail entrepris et confirme son appui aux mesures qui aident les activités de la section à aller dans ce sens. Dans ce but, il étudiera et soutiendra financièrement les projets concrets qui lui seront soumis.
- Comptes 2019. Après leur présentation et les explications y relatives, le comité approuve les comptes 2019 et proposera à l'AG d'affecter le résultat de 98 459 fr. aux fonds immobiliers de la section, en proportion de leur valeur d'assurance.
- Gouvernance de la section. Le comité, après avoir procédé à un état des lieux, présentera la situation organisationnelle de la section lors de la réunion du comité avec les présidents des organes précédant l'AG de printemps. Il mettra en avant son souhait d'adapter notre organisation à l'évolution de la section.
- Vérification des comptes par une fiduciaire externe. Le comité, avec l'appui des vérificateurs des comptes, proposera à l'AG de confier la vérification des comptes 2020 à une fiduciaire externe mandatée par ses soins et de mettre en place un groupe de réflexion pour la constitution d'une commission de gestion.
- Augmentation du nombre des membres. Après analyse de la situation, le comité décide de dissoudre le groupe de projet, chargé de cette réflexion. La mise en avant du rôle de tous les organes de la section est plus pertinente pour promouvoir l'attractivité dans la durée de notre association.
- La procédure de publication des rapports de course sur FB a été précisée.
- La commission de rénovation de la cabane de Trient a adressé au CAS Central l'analyse des besoins. Le cahier des charges pour appels d'offres est adressé en avril à quatorze cabinets d'architecture dont dix sont membres de la section.
- Pour une collaboration plus efficace avec moins d'échanges de fichiers, le secrétariat a procédé au remplacement du serveur informatique. Le nouvel équipement permettant aux membres du comité d'accéder à distance aux documents de travail.
- Au vu des succès en 2019 et 2020, le comité décide de planifier un apéro de rentrée, au début janvier 2021. Il remercie tous les participants et les organisateurs en charge de ce projet collectif.
- Le comité donne accord à la Comcom pour faire un sondage auprès de nos membres avec l'objectif de recueillir leur expérience d'utilisateurs du nouveau site web. Cette étude sera menée par Jean Reymond, dans le cadre de son travail de bachelor.
- Le comité prend acte et soutient le projet de solliciter les membres qualifiés de la section pour obtenir des propositions de mise à jour graphique de *Passion Montagne* à l'occasion de son 10^e anniversaire, cet automne.
- Face à l'expansion de l'épidémie de COVID-19, le comité décide d'annuler la soirée d'accueil des nouveaux membres, le 18 mars, en attendant d'autres mesures décidées par les autorités et le CAS Central.

Pour le comité: Nicolas Lemmin, président

«Du pré à la table»

Découverte des plantes sauvages de montagne

Le samedi 13 juin 2020
Le chalet Lacombe
vous propose une journée

Sous la houlette de Pascale Fesquet,
accompagnatrice en montagne,



Infos pratiques

- Rendez-vous à la gare du Sépey à 9 h 30
- Montée en voiture au col de la Pierre du Moëllé
- Repas vers 13h30 (prévoir un pique-nique)
- Fin de l'activité vers 16h

Une participation financière de 50 fr. par personne pour la journée vous sera demandée.

Possibilité pour les participants à la journée de dormir au chalet, la nuitée étant offerte.

Prendre avec vous un panier ou sac en tissu, une paire de gants de jardin, des ciseaux.

Enfants dès 10 ans bienvenus.

Inscriptions: lacombe@cas-diablerets.ch

A découvrir à la bibliothèque

Ultra trails ultimes, Ian Corless

Editions Glénat, Grenoble, 2017

Amateurs de trail ou de ultra trail, voici le livre qui vous est destiné. Mais les randonneurs aussi et même les amoureux des beaux livres et de belles photos seront intéressés de connaître ces parcours.



Que l'aventure se déroule sur les sentiers escarpés d'altitude, dans la poussière étouffante du désert ou dans la boue de la jungle, elle sera belle et extrême.

Ian Corless parcourt la planète pour rendre compte de la beauté et de l'exigence des ultra trails les plus emblématiques. Des circuits connus, comme Sierre - Zinal ou dans des lieux insolites et dans les cinq continents, sont décrits.

Du Grand Canyon aux sommets enneigés des Dolomites, en passant par les plaines du Maroc, le voyage est ponctué d'entretiens avec les légendes de la discipline: Kilian Jornet, Emelie Forsberg et Anton Krupicka, entre autres. Ils rendent compte des prouesses physiques et des défis émotionnels que représentent de telles épreuves. Ses photos, prises au cœur de l'action, constituent un bel hommage aux hommes et aux femmes qui pratiquent ce sport si spectaculaire. Une carte et un profil accompagnent le descriptif de chaque course et en offrent une vision plus topographique. Une inspiration pour ceux qui rêvent de relever le défi des courses les plus séduisantes et les plus éprouvantes du monde.

Morges

Avis

La réunion de fin juin ainsi que les stamms auront lieu uniquement s'ils auront été autorisés par le comité (en fonction de l'évolution du coronavirus).

Agenda

Mardi 30 juin: réunion à 19 h 30 à notre cabane Orny II à la Dent de Vaulion. Nous plancherons aussi sur les sujets non traités à l'assemblée du mois de mars, qui a été supprimée.

Elle sera suivie par des grillades préparées par le comité. Pour nous permettre d'organiser le déplacement et de prévoir suffisamment de victuailles pour tout le monde, veuillez vous annoncer jusqu'au vendredi 26 juin auprès de Sandra Genolet (courriel srgenolet@bluewin.ch ou mobile 079 506 38 89).

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

Message du comité des activités alpines

Comme de coutume, les stamms des mois de juin, de juillet et d'août se dérouleront à la buvette «La Véranda» du camping de Morges (du 1^{er} juin au 31 août inclus).

Payerne

Nous vivons une période particulière, surprenante et paradoxale: nous devons nous immobiliser en solitaire, comme des grizzlis, afin de respecter la solidarité qui nous lie aux autres. Tout cela en plaine, alors que les montagnes alentour nous invitent... Comme pratiquants de sommets, nous sommes habitués à nous encorder, ensemble, pour notre sécurité mutuelle. La situation a bien de quoi nous désorienter: où est l'azimut?

En tant que chroniqueur des événements d'un club, inutile de se creuser la tête pour rendre compte de ce qui se passe: tout est annulé! C'est pourquoi, je vous propose deux réflexions.

- Je me souviens de lectures et de films racontant l'attente de grands alpinistes chevronnés, sous leur tente, au camp de base, à 5200 mètres d'altitude. Longues journées et nuits d'espoir d'une météo favorable ou correcte, confinés dans leur sac de couchage; froidure et respiration difficile; une, deux voire trois semaines à ne rien faire et scrutant les nuages tempétueux enveloppant le sommet convoité...

- Je me souviens de la difficulté à décider de renoncer à un sommet en cours d'ascension, l'hésitation; la pression du groupe; sa fierté propre; l'incertitude...

Nous vivons dans l'attente et la renonciation: cela fait drôle; cela fait mal, tout de même.

Et notre imagination va galoper vers un futur meilleur: la météo va se dégager; nous aurons l'opportunité de revenir vers le sommet inatteint.

Une belle leçon de modestie et d'humilité face à une nature toute-puissante.

Je vous souhaite le meilleur, vers l'été arrivant.

Dominique Grobéty, président

Vallorbe

Journée de ramassage de déchets à la cabane du Mont d'Or à Vallorbe organisée par la sous-section Vallorbe le

samedi 6 juin 2020

Date de remplacement: samedi 20 juin 2020

Suivant le bel exemple de la section des Diablerets, la sous-section de Vallorbe a également décidé de se retrouver les manches et d'organiser une journée de ramassage des déchets à **sa cabane du Mont d'Or**.



Petits et grands, clubistes des Diablerets et leurs amis, sont conviés à une journée de ramassage des déchets. L'objectif est de nettoyer les alentours de tous les déchets ne devant pas se trouver dans la nature et, plus particulièrement, l'ancienne décharge de la cabane, témoin d'une époque révolue.

Informations et inscriptions prochainement sur cas-vallorbe.ch et cleanuptour.ch

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I Adam	George-Etienne	Lausanne
I Adascalitei	Dan-Emil	Pully
I André	Manon	Belmont-sur-Lausanne
F Arnet	Stéphane	Ecublens
EF Arnet	Samira	Ecublens
F Bagnoud	Romain	Crissier
I Bauer	Albanie	Lausanne
I Becker	Michael	Lausanne
I Berdoz	Christophe	Gollion
I Bertholet	Paul	Lausanne
I Beuret	Aline	Borex
I Beuvier	Sarah	Lausanne
F Bey	Isabelle	Prilly
I Binci	Luca	Lausanne
I Bourgeois	Emilie	Lausanne
I Bovet	Carmen	Yverdon-les-Bains
J Cainzos	Darius	Mex
I Casamayou	Olivier	Lausanne
I Chapuis	Laeticia	Penthalaz
I Cheang	Monica	Lausanne
I Chenaux	Yann	Lausanne
I Cherrier	Simon	Pully
I Chisholm	Cheslea	Lausanne
I Combe	Roy	Lausanne
I Conus	Priscilla	Lausanne
I Corminboeuf	Matila	Renens
I Darbellay	Jérôme	Verbier
I Demarchi	Stane	La Sarraz
I Dépraz	Mathieu	Lausanne 26
I Dolci	Teo	Daillens
I Doniec	Monika	Lausanne
F Duncan	Emma	Arnex-sur-Orbe
J Dupont	Noémie	Lausanne
F Feletti	Lely	Ecublens
F Felisberto	Carolina	Crissier
I Ferek	Aleksandra	Lausanne
I Firoben	Yasmina	Lausanne
F Flatt	Emmanuelle	Lausanne
I Fontanellaz	Mireille	Crissier
I Fouillade	Damien	Lausanne
F Fromentin	Antoine	Prilly
EF Fromentin	Blaise	Prilly
I Gagliardi	Martina	Vich
F Gardaz	Pierre-André	Echallens
F Gardaz	Christine	Echallens
I Gardier	Rémy	Crissier
I Gay	Damien	Lausanne
F Gazanion	Hervé	Saint-Sulpice
F Girardet	Philippe	Lausanne

I Gönczy	Laura	Lausanne
F Goodman	Alice	Rivaz
F Goodman	Timothy	Rivaz
F Graden	Alain	Crissier
EF Graden	Charlotte	Crissier
EF Graden	Margaux	Crissier
I Guler	Jasmin	Ostermundigen
I Haenni	Yann	Sullens
I Haldi	Benjamin	Coppet
J Hefti	Adrien	Cheseaux-Noréaz
J Hefti	David	Cheseaux-Noréaz
I Hennin	Florent	Belmont-sur-Lausanne
I Joly	Caroline	Ravoire
I Joye	Liselotte	Lausanne
J Kervyn	Xavier	Renens
I König	Olaf	Lausanne
I Lavanchy	Yoann	Romanel-sur-Lausanne
I Lometti	Steve	Villars-Sainte-Croix
I Malquarti	Mathias	Lausanne
I Martinelli	Lorenzo	Ecublens
I Michel	Geneviève	Lausanne
I Miehlsbradt	Jenifer	Genève
I Miserez	Florent	Lausanne
I Mollet	Fatemeh	Lausanne
I Morand	Sébastien	Pully
F Morel	Cédric	Arnex-sur-Orbe
EF Morel	Téo	Arnex-sur-Orbe
EF Morel	Lukan	Arnex-sur-Orbe
I Perroulaz	Arnaud	Lausanne
I Philippidis	Léo	Premier
I Picon Hernandez	Marta	Lausanne
I Putzke	Carsten	Morges
F Rieben	Isabelle	Crissier
J Salles	Juliette	Lausanne
F Sanchez Ramos	Patricia	Arzier-Le Muids
I Sandoz	Licia	Lausanne
I Schlosser	Raphaël	Lausanne
I Schneider	Mara	Vucherens
I Seidel	Katharina	Lausanne
I Solanka	Lukas	Pully
F Stoll	Cindy	Saint-Sulpice
EF Stoll	Fiona	Saint-Sulpice
I Surchat	Marc	Lausanne
I Tierny	Laetitia	Saint-Sulpice
F Vecerina	Jana	Lausanne
EF Vecerina	Lena	Lausanne
I Virchaux	Valentine	Lausanne
I Volorio	Angela	Lausanne
I Vong	Irène	Lausanne
I Wardell	Rebecca	Pully
I Winterhalter	Anne	Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

F Allémann	Chloé	Morges
I Barberis	Marc	Lussy-sur-Morges
I Bezençon	Katharina	Morges
I Bünzli	Pierre-Yves	Morges 1
I Dumont	Rosalie	Morges
F Dupertuis	Didier	Morges
I Gavillet	Aline	Morges
I Kouti	Rhyem	Echichens
I Marthaler	Camille	Vufflens-le-Château
J Moret	Liam	Yens
F Motz	Michael	Lavigny
J Motz	Anaë	Lavigny
I Pötter	Geneviève	Préverenges

SOUS-SECTION DE PAYERNE

IF Aeby	Anne-Laure	Oleyres
EF Aeby	Elodie	Oleyres
EF Aeby	Lucas	Oleyres
F Boucher	Marc	Payerne
I Bugnon	Johann	Saint-Aubin FR
F De Bruyne	Aurélie	Payerne
J Pasche	Noémie	Saint-Cierges
I Raetzo	Tina	Rueyres-les-Prés
I Richards	Fabian	Aumont
I Riedo	Jean-Luc	Saint-Aubin
J Siegenthaler	Baptiste	Châtillon
F von Niederhäusern	Lucie	Fétigny
EF von Niederhäusern	Elise	Fétigny
EF von Niederhäusern	Kyra	Fétigny

SOUS-SECTION DE VALLORBE

I Karlen	Colin	Rougemont
I Leuenberger	David	Lausanne
I Morier	Jean-Claude	Château-d'Œx
J Rossier	Jimmy	Château-d'Œx
I Schittli	Grégory	Château-d'Œx
J Waser	Amely	Flendruz



Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

► **Jean-Marc Mermoud**, à la section depuis 1972 et membre de la commission environnement

► **Eric Schellenberg**, membre à la section depuis 1987

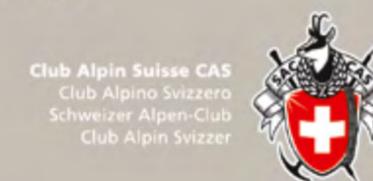
A leurs familles et à leurs proches, nous présentons nos sincères condoléances.

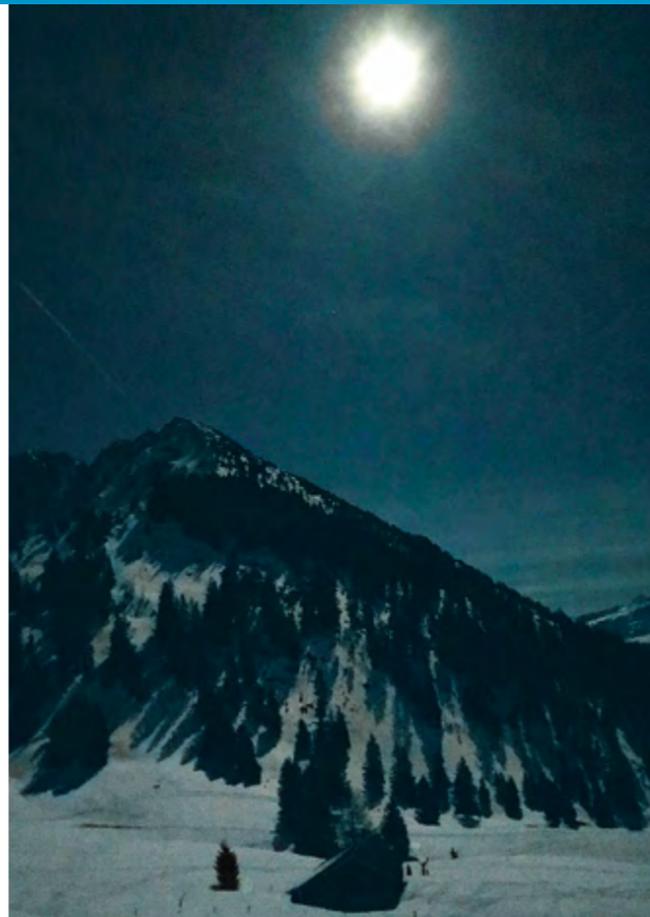
Soutenez notre fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

EXONÉRÉE FISCALEMENT!

Notre mission:
entretenir et rénover nos
cabanes

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





Le Mont d'Or est tout illuminé



SORTIE «PLEINE LUNE» AU CHALET LACOMBE, 8 ET 9 FÉVRIER 2020

Le lieu de rendez-vous était fixé à 17 h 30 au Restaurant du Cerf. Après un café pour faire connaissance, l'équipe se met en route pour rejoindre le chalet Lacombe.

Un peu de tricotage dans la forêt, à la lueur des frontales, avant d'arriver à Solepraz où l'on charge le fromage et le pain dans les sacs, avant d'attaquer la dernière longueur avec, cette fois-ci, de la neige en suffisance et sous une lune étincelante.

Arrivés au chalet, tout le monde met «la main à au caquelon» pour préparer la fondue et la soirée se passe dans une ambiance chaleureuse et sympathique.



Tresse made in Lacombe

Dimanche matin, après un copieux petit-déjeuner avec la tresse de Fredy «made in Lacombe», nous partons sous un soleil radieux du côté des Chaux et d'Aussemont pour de magnifiques virages dans la poudreuse

Merci à tous, pour ce week-end sympathique, et nous vous disons... à l'année prochaine!

Bernard, Maya, Ruud, Fredy et Karine



Cornettes de Bise et Tête de Lanchnaire

CORNETTES DE BISE: EN CIRCUIT PAR TANAY ET LA COMBE DE CHAUDIN

• 8 février 2020 • Chef de course: Alexandre Saunier
Adjoint: Feédérique Le Maître

Nous avons quitté Lausanne, en train le matin du samedi 8 février, pour une course de ski de randonnée avec, comme destination les Cornettes de Bise, sous la responsabilité d'Alexandre Saunier (chef de course) et de Frédéric Le Maître (adjoint). Chacun des membres du groupe ayant eu le loisir d'achever son éveil dans la douceur des transports publics, nous sommes finalement descendus au Parking du Flon, à Miex.

Là, commençait réellement notre journée. C'est d'abord à pied, puis avec les skis, lorsque la neige a daigné se faire suffisamment abondante, que nous avons rejoint notre premier objectif: Tanay et son refuge du Grammont (café, chocolat et même tarte aux fruits pour certains).

De Tanay, nous avons amorcé une ascension graduelle vers la Chaux du Milieu, saluant au passage les caractéristiques sommets des Jumelles. C'est depuis la Chaux du Milieu que nous devions accéder au Pas de Chaudin, passage un peu plus délicat de l'itinéraire vers les Cornettes de Bise en raison de sa technicité et de son degré d'exposition. Nous nous doutions alors que le Pas de Chaudin ne serait possiblement pas en conditions pour une traversée tout à fait sécuritaire, et une évaluation du terrain par Alex, une fois sur place, a confirmé cette incertitude. Nous avons donc changé d'objectif pour nous diriger plutôt vers la Tête de Lanchnaire.

Nous avons atteint la Tête de Lanchnaire vers la mi-journée et, ayant profité de la vue magnifique, nous avons fait demi-tour pour descendre vers le col de Chaudin. Là, le soleil éblouissant, la température clémente et même quelques surfaces d'herbe sèche promettaient un pique-nique agréablement printanier.

C'est également dans des conditions printanières que, le ventre plein, nous avons amorcé une belle descente, plein sud, dans la combe de Chaudin. Laquelle nous a menés au vallon de Verne, que nous avons suivi jusqu'à notre point de départ au Parking du Flon. Il ne nous restait alors qu'à marcher jusqu'au café Les Cornettes de Bise pour prendre l'apéro en attendant le bus du retour.

C'était une course tout à fait fantastique
Et pour clore ce rapport en alexandrins
Suite à cette journée de pur bonheur alpin
Nous remercions Alex ainsi que Frédéric

George



Tunnel au-dessus de Tanay



On renonce au Pas de Chaudin



Casse-croûte au col de Chaudin



De belles traces



Gstellihorn sommet



Pause avec vue sur le Spitzhore



Mont de l'Etoile



Lapias di Bou



Signatures éphémères

GSTELLIHORN – DEPUIS GSTEIG

• 15 février 2020 • Chef de course: Maxime Rouillard
Adjoint: Massimo Sandri

Alt. 2280 m – Dénivelé 1600 m – 7 heures – AD|Assez difficile

Le Gstellihore, cela faisait depuis que j'avais vu la photo de l'itinéraire, accompagnant le topo de Schnegg/Anker, que je voulais le faire. Alors, c'est une bonne nouvelle lorsque Maxime nous confirme, au stamm: «On va y aller!»

Départ de Gsteig, au bas du téléski, sur une neige béton. Nous sommes sept lascars et Marine, qui aime la montagne. On remonte l'alpage du Topfel, jusqu'au couloir du même nom, que l'on gravit crampons aux pieds... à part ce vieux briscard de Massimo qui le franchit pieds nus, ou presque.

Puis, dans la jolie forêt de mélèzes qui suit, nous constatons qu'il a bien neigé dans le coin, et nous faisons la trace dans une magnifique poudreuse. Nous passons le Mittagore et arrivons au début des grandes pentes lunaires des Lapias di Bou. Des lapias, du calcaire, comme dans ma vallée natale, émotion! Plein soleil, beau temps, belle neige, pas de vent, la course de rêve.

Le dessert arrive avec cette descente dans ces pentes de poudreuse parfaite avec, juste, quelques plaques de glace ici ou là pour pimenter un peu.

Gavés de soleil, de poudreuse et de beau ski, nous nous jetons avec joie dans les bouchons du retour. Merci à tous pour cette belle sortie A bientôt!

Sandro

PALANCHE DE LA CRETTEZ en remplacement du Beaufort

• 1 mars 2020 • Chef de course: Marcel Isler
Adjoint: Yann Piguet

Alt. 2926 m – Dénivelé 1130 m – 6 heures – Facile

Ce dernier week-end de février s'annonçant tempétueux, avec un risque d'avalanches marqué, par prudence, Marcel décida de remplacer la sortie initiale au Beaufort sur les hauts du Grand-Saint-Bernard par la Palanche de la Cretta, une classique du Val d'Hérens moins exposée au vent et plus sûre.

L'autre risque du week-end étant les embouteillages du dimanche soir, le départ a été donné déjà à 6 heures 30, afin de prendre de court les revenants du week-end. Après une discussion animée sur les mérites comparés de la fission et de la fusion nucléaire qui nous a tenus éveillés, arrivés dans le superbe Val d'Hérens, nous apprécions déjà son côté sauvage et intimiste, à la différence d'autres vallées qui accueillent les grandes stations de ski. Skis chaussés vers 8 heures 30, la montée est progressive, au soleil, le groupe homogène, émerveillé par la beauté du paysage et heureux de fouler la poudreuse récemment tombée. Nous arrivons au sommet vers 11 heures 30 et, fait rare méritant d'être souligné, nous sommes seuls au monde! Le temps magnifique invite à la photo de groupe, en admiration devant les grands sommets valaisans: Cervin, Dent Blanche, Ober Gabelhorn, Zinalrothorn et d'autres.

Après s'en être mis plein les yeux, nous vivons un pur moment d'extase avec une descente dans une poudreuse vierge de traces. Pour certains, c'est la première sortie avec une neige si fraîche et si légère, cette saison. Après le pique-nique dans un mazot à l'écart, remise des peaux pour une petite montée, puis terminer notre journée par un sympathique verre de l'amitié.

Une très belle course, en bonne compagnie. Merci à toutes et à tous et une pensée particulière pour Marcel et Yann, son adjoint, qui ont fait découvrir aux participants ce très beau sommet valaisan.

Sylvie



Poudreuse sous le Mont de l'Etoile, en attente de nos traces



Bonheur au sommet



Monts des Ritses, tous au sommet



Descente du couloir nord

WEEK-END À AROLLA

• Chef de course: Eric Joye • Adjoint: Stéphane Peruzzo

Le Mont des Ritses 22 février

Alt. 2915 m – Dénivelé 1100 m – 5 heures – PD|Peu difficile

Nous sommes neuf participants, avec Eric Joye et Stéphane Peruzzo, au départ de Lausanne, prêts à en découdre avec les pentes et la poudreuse d'Arolla. La météo s'annonce glorieuse pour plusieurs jours: soleil, soleil, soleil... et chaleur printanière, voire estivale. Ces étranges conditions pour un mois de février forcent l'imagination et la prudence... Eric et Stéphane modifieront quelque peu le programme du week-end.

Samedi, arrivée à La Gouille de bonne heure. Le temps de s'équiper et de dénicher vite fait une paire de bâtons (oubliés dans la voiture à Lausanne), et nous partons en direction du lac Bleu. Petit échauffement dans le passage de la forêt, avare en neige ou gelé. Mais on retrouve rapidement un itinéraire facile et régulier et une montée au soleil. Nous prenons la direction de Vouasson avant de bifurquer à l'est, au point 2417, pour atteindre le Mont des Ritses, par l'itinéraire officiel, trois heures et demie plus tard.

On s'attarde un peu au sommet, dans un décor somptueux. Pique-nique et séance de photos. Le coup d'œil sur les rares traces partant du Mont de l'Etoile promet une descente savoureuse. Eric et Stéphane proposent d'ailleurs le côté nord-est pour aller chercher une qualité de neige optimale. Choix tout-à-fait judicieux! La descente dans la poudre est tellement belle qu'on la rallonge autant que possible, quitte à remettre les peaux. Ce que nous ferons, en remontant environ 200 mètres pour rejoindre l'itinéraire de la Palanche de la Cretta et La Coutaz.

Et c'est aux chauffeurs de finir le travail, en faisant du stop pour aller rechercher les voitures!



A l'arrière plan, le couloir des Ignes

Col des Ignes 23 février

Alt. 3181 m – Dénivelé 1350 m – 6 heures – PD|Peu difficile

Après un bon repas et une nuit très confortable à l'Hôtel de La Tsa, nous partons d'Arolla pour le col des Ignes, qui remplace la course initialement prévue à Cherra Neire et au col de Bréonna.

Quelques gros nuages, qui n'étaient pas invités, et une température particulièrement douce nous accompagnent. La montée se fait sans problème, même pour moi, grâce au généreux coaching et aux encouragements de Stéphane!

Les nuages n'ont hélas pas renoncé... Et le pique-nique est reporté à plus tard.

Comme hier, nous cherchons la meilleure orientation pour la descente et tentons le couloir des Ignes. Potentiellement, une très belle descente NE, raide et large, mais, malheureusement, la température a pourri la neige, devenue très lourde. Quelle différence avec la veille! Et quelle performance des «débutants» (premières expériences de randonnée à peaux) qui maîtrisent très bien cette neige, disons moins ludique que celle de la veille.

La «performance» se termine de nouveau à La Gouille où nous déballons le pique-nique sur la terrasse du «lac Bleu». Un généreux conducteur nous aidera à récupérer les voitures restées à Arolla, en échange de quelques précieux conseils d'Eric sur les meilleurs itinéraires de randonnée dans la région.

Il ne restera plus qu'à affronter les bouchons du dimanche soir pour rentrer à Lausanne. Et, surtout, à remercier chaleureusement Eric et Stéphane pour leur engagement, le soin dans la préparation de ces courses, le guidage en toute sécurité, le choix de la région d'Arolla, particulièrement riche en itinéraires alpins et variés.

Merci à tous pour ce week-end très réussi!

Nicole



Sous le regard du Mont Collon

Publicité

Bonnet
électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

Chemin de Fontanettaz 14
1009 Pully
Tel. 021 729 78 88
Fax 021 729 62 95
info@bonnet-electricite.ch

**« 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, hôtesse d'accueil
CH – 7535 Valchava
Tel +41 (0)81 858 51 61
www.centralvalchava.ch



Sculptures de neige au col



Troupeau de chamois profitant des zones avec peu de neige



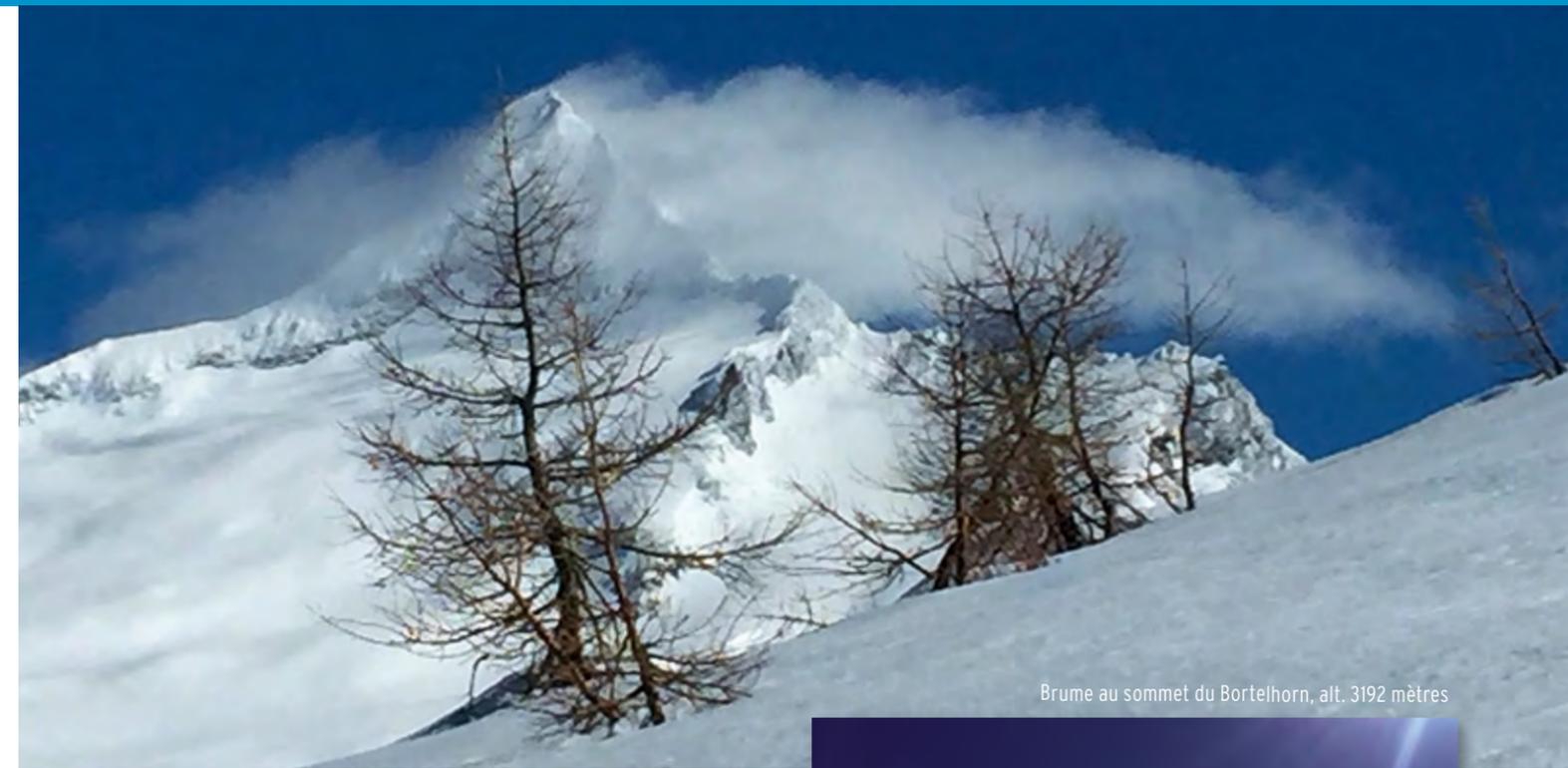
Le sommet avec les trois possibilités de descente

WIDDERSGRIND, ALPIGLEMÄRE – EN CIRCUIT DEPUIS HENGST

• 8 mars 2020 • Chef de course: Egbert Kruihof
Adjointe: Susy Wagnières

Alt. 2104 m – Dénivelé 1050 m – 6 heures – PD|Peu difficile

La première partie, sur la route dans le Hengstschlund, avait juste assez de neige pour monter les skis aux pieds. Les pentes autour avaient déjà un air de printemps et un grand troupeau de chamois en profitait. Les conditions s'amélioraient juste avant l'alpage Grencheberg et une bonne trace montant au col de Grenchegalm nous facilitait la montée. Au col, de belles sculptures de neige. La trace de montée sous le Hane, direction Widdersgrind, nous paraissait praticable. Après une petite pause au col, nous entamions donc la montée sous le Hane et cela passait mieux que prévu. Il y avait trois traces de descente: une trace dans un couloir étroit, la descente normale dans le deuxième couloir et une belle descente, à gauche du sommet, qui nous attirait particulièrement. Les deux avec une poudreuse de rêve. Trop vite, nous arrivions au Schattige Riprächte où il fallait remettre les peaux. Une bonne trace nous ramenait de nouveau au col de Grenchegalm. Vu l'état de la pente sud de l'Alpiglemäre, l'enthousiasme du groupe pour rajouter ce sommet n'était pas très grand et il fallait un effort du CDC pour convaincre l'équipe. Une bonne poudreuse avec quelques rochers affleurant nous permettait de descendre rapidement sur Frilismad. Une petite route d'alpage et encore une belle pente en poudreuse pour retrouver la route à Schwendli. La neige était encore suffisante pour skier jusqu'au Stierenberg et, ensuite, il fallait mettre les skis sur l'épaule jusqu'à la voiture.



Brume au sommet du Bortelhorn, alt. 3192 mètres

Notre but: le Stockhorn

HOHTURE – DEPUIS GANTERWALD

• 11 mars 2020 • Chef de course: Didier Perretten
Adjointe: Teresa Nuez

Alt. 2405 m – Dénivelé 730 m – 7 heures – WT3|Randonnée exigeante en raquettes

Huit personnes avec des raquettes

Nous étions huit pour cette lointaine destination, cinq en voiture et trois en TP. Le danger d'avalanches est 2-3. La course n'est pas trop difficile, 730 mètres de dénivelé.

Le départ est fixé à 10 heures à l'arrêt Rothwald-Ganterwald de la route du Simplon. Un banc de brouillard flotte à mi-hauteur et donnera un caractère féérique à la course. Nous partons tout de suite avec les raquettes, car il est tombé de la neige fraîche et nous aurons souvent plus de un mètre sous nos pas.

La randonnée débute doucement par une route enneigée, il n'y a presque pas à tracer et nous montons à travers les bois vers Wasenalp. Puis, à travers une forêt de mélèzes pour atteindre les paravalanches, sans danger jusque-là. Le soleil brille de mille feux, le ciel est d'un bleu profond, en dessous, c'est la magie de la nappe de brouillard.

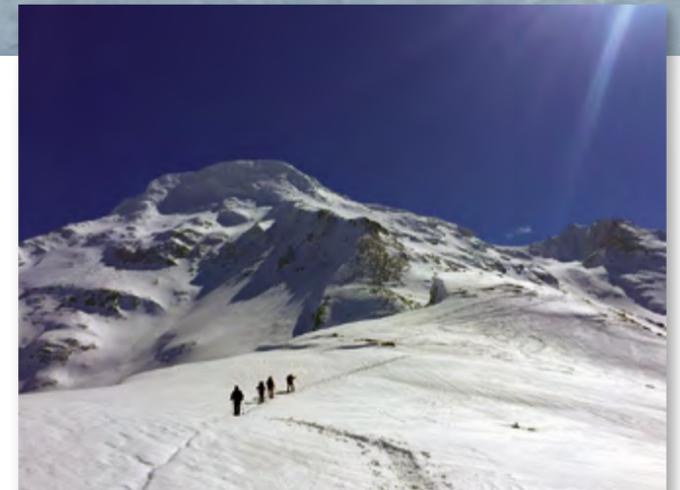
Nous arrivons à deux passages un peu escarpés. Nous gardons 15 mètres de distance. Il y a aussi des trous, n'est-ce pas, Geneviève? Le sommet sera atteint vers 13 heures, avec un petit air et une vue magnifique. Pique-nique vers les paravalanches.

Les cinq en voiture s'arrêteront au restaurant de Wasenalp, alors que les trois autres fileront pour attraper l'autocar.

Merci à Didier pour avoir mené cette course tambour battant (parcours, rythme, pauses, sécurité).

A bientôt!

Fred



Le sommet en approche, au fond, le Wasenhorn, Punta Terrarossa, al. 3246 mètres



La fine équipe!



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



216 MODÈLES DE CHAUSSURES
DE RANDONNÉE ET DE COURSE À PIED
À DÉCOUVRIR EN MAGASIN