

Passion MONTAGNE

N° 2 | 97^e année
mars-avril
2021

DOSSIER

La rénovation
de la cabane du Trient

IDÉE DE COURSE

Les Grands Montets - Cabane
du Trient - Aiguilles du Tour

PORTRAIT

Mélanie et Olivier,
l'âme de la cabane du Trient



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





SOMMETS VIERGES ET PENTES IMMACULÉES

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



Editeur et rédaction
Club Alpin Suisse CAS
Section des Diablerets
Rue Beau-Séjour 24, CP 5569
1002 Lausanne
www.cas-dialberets.ch

Locaux de la section
Stamm/Bibliothèque
Tous les vendredis, dès 18h30,
à la grande salle/Entrée côté
rue Charles-Monnard

Président de la section
Nicolas Lemmin
079 720 31 94
presidence@cas-dialberets.ch

Secrétaire général
Marcel Isler
021 320 70 79
direction@cas-dialberets.ch

Secrétariat et administration
Gestion des membres
Catherine Mager Arnoux
Le matin de 8 h à 12 h
021 320 70 70
secretariat@cas-dialberets.ch
membres@cas-dialberets.ch

Rédaction
redaction-pm@cas-dialberets.ch

PostFinance
Compte postal: 10-1645-3
IBAN CH38 0900 0000 1000 1645 3

Annonces publicitaires
URBANIC Régie publicitaire
Avenue Edouard Dapples 54
1006 Lausanne
079 278 05 94 - info@urbanic.ch

Tirage
4200 exemplaires

**Conception graphique
et mise en page**
idéesse, Steve Guenat
1083 Mézières
021 903 44 22 - sg@ideesse.ch
www.ideesse.ch

Impression
PCL Presses Centrales SA
1020 Renens

Photo de couverture
Les Aiguilles Dorées
© CAS Les Diablerets

Délai rédactionnel N°3 2021
25 mars 2021



Comment faciliter l'accès aux courses d'alpinisme?



Antoine Weber | Président de la commission des cabanes

Cette question, au temps où les transports étaient moins aisés qu'aujourd'hui, était centrale pour les alpinistes fondateurs de la section des Diablerets*. La construction d'abris en montagne fut l'une des réponses explorées. Après quelques essais peu concluants dans la région des Diablerets, le premier projet de cabane qui avait pour vocation de faire découvrir la région quasi inaccessible du Trient fut imaginé par Emile Javelle, à proximité du lac inférieur d'Orny. Cette cabane rustique achevée en 1876 rencontra un vif succès. Elle reçut même un prix à l'Exposition alpine de Salzbourg en 1882. Dix-sept ans plus tard, pour répondre à l'attrait grandissant de la région, une nouvelle cabane fut construite en contrebas. Plus grande, plus confortable et gardiennée, la nouvelle cabane - aujourd'hui connue sous le nom d'Orny II et toujours utilisée par la sous-section de Morges - se retrouva elle aussi rapidement surpeuplée. La question d'un autre refuge dans la région fut alors débattue, aboutissant au choix d'un nouvel emplacement à 3100 m. Grâce à un legs, le projet fut concrétisé et la cabane Dupuis inaugurée en 1906. Le premier agrandissement intervient déjà en 1915. Puis, en 1935, grâce au soutien du Club suisse des femmes alpinistes, la cabane en maçonnerie, bâtiment historique toujours en place, est construite. En 1975 puis en 2006, des extensions sont faites et la cabane prend la forme que nous connaissons aujourd'hui.

La construction, l'agrandissement et l'entretien des cabanes font partie de l'ADN de notre club. La conservation et la sauvegarde du patrimoine bâti, hérité des anciens, sont la mission de la commission des cabanes. Ainsi en 2020, un nouveau projet de rénovation du bâtiment historique de la cabane du Trient a vu le jour et nous nous réjouissons de le partager avec vous dans ce numéro de *Passion Montagne*. En parcourant ces pages, nul doute que *l'enchantement de Trient* vous gagnera, comme l'écrivait si bien Charles Kraege, notre éminent clubiste en 1983.

* Cet éditorial se base sur la lecture d'un texte retraçant la vie du club, paru en 1963 pour les 100 ans de la section des Diablerets.

SOMMAIRE

4 **ACTUALITÉS**

DOSSIER

La rénovation de la cabane du Trient

6

10 **CONSEIL MATOS**

Une nutrition adaptée à vos prochaines ascensions

IDÉE DE COURSE

Le massif du Trient

12

14 **ENVIRONNEMENT**

Les EnviroTools, un incontournable à prendre dans le sac !

PORTRAIT

Mélanie et Olivier

15

16 **PORTFOLIO**

Trient

CONSEIL SANTÉ

Hypothermie

18

19 **la Vie DU CLUB** Sommaire détaillé

La course de ski alpinisme de la région des Dents du Midi, le Yannick Ecoeur Trophy, aura lieu cette année le 20 mars, pour autant que la situation sanitaire le permette. Course par équipe de deux, l'épreuve se dispute sur un parcours de 14 km avec 940 m de D+ sur le tracé Morgins - Grand Jeur - Combe de Bonnavau - Morgins. Les concurrents pourront s'inscrire en catégorie: Famille, Fun-pop, Performance, Dames, Juniors (fille et garçon). L'ouverture des inscriptions se fera dix jours avant l'épreuve. Suivre les informations de l'organisation sur www.regiondentsdumidi.ch

Yannick Ecoeur Trophy



Initiation au biathlon

La station vaudoise de Villars-Gryon organise le 13 mars une journée d'initiation au biathlon, sport qui conjugue endurance, précision et acuité visuelle. L'événement se déroulera au lac de Fricence, à l'Alpe des Chaux. Les participants qui le souhaitent pourront également disputer le challenge MV Santé Vision le même jour. Inscription sous: www.mvsantevision.ch. A noter également que tous les samedis matin jusqu'à fin mars au col des Mosses, Ambition Biathlon propose également des moniteurs pour coacher ceux qui veulent améliorer leur pratique du tir en biathlon. Inscriptions auprès de info@lesmosses.ch.



Faire son igloo

Jusqu'au 20 avril, l'école de ski de Leysin propose des stages d'une demi-journée pour apprendre à construire un igloo. Au programme, trouver l'emplacement idéal, penser à la forme d'igloo la plus adaptée selon les conditions de la neige et la manière la plus efficace et la plus rapide pour le réaliser. Ces stages encadrés par des professionnels sont une expérience unique. Ces stages s'organisent sur demande et réservation auprès de l'Ecole suisse de ski info@eslleysin.ch



Hivernale du K2

Le K2, deuxième 8000 le plus haut du monde, n'avait jamais été gravi en hiver. C'est chose faite depuis janvier, et une équipe de dix Népalais ont marqué l'histoire de l'alpinisme en arrivant au sommet mi-janvier. Nirmal Purja, leader de cette ascension, déjà connu pour avoir gravi en six mois les quatorze 8000 de l'Himalaya, a par ailleurs déclaré ne pas avoir eu recours à l'oxygène pour atteindre le sommet. Le dernier rempart de l'Himalaya est tombé avec ce succès. S'agissant d'une première pour une expédition 100% népalaise, les alpinistes ont été accueillis en héros à leur retour à Katmandou.

Camille Andres, journaliste indépendante, présentera le 6 avril des extraits de son dernier projet, centré sur la valorisation d'une agriculture respectueuse des rythmes de la nature: biodynamie, produits naturels, soins par les plantes. La conférence se terminera sur un moment de questions-réponses entre la journaliste et Esther Mottier, agricultrice à Château-d'Œx ayant développé diverses pistes pour valoriser ses produits. Informations et inscriptions auprès de: inscriptions@gruyerepaysdenhaut.ch



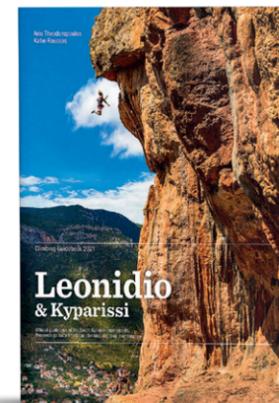
Reportage au Pays-d'Enhaut



Freeride days

La station des Diablerets en collaboration avec Glaciers 3000 organise, les 10 et 11 avril, les freeride days. Ces journées ont pour vocation de permettre aux amateurs de hors-pistes et de sensations fortes, de découvrir le domaine poudreux de Glacier 3000 en bénéficiant d'un encadrement approprié, avec des guides et des riders pros. Arthur Bucher, guide et responsable de la commission jeunesse fait partie de l'équipe. Les participants pourront également profiter d'un test center, et essayer plusieurs skis et snowboards gratuitement. Informations et inscriptions sous www.freeridedays.ch.

NOUVEAUTÉS LIVRES

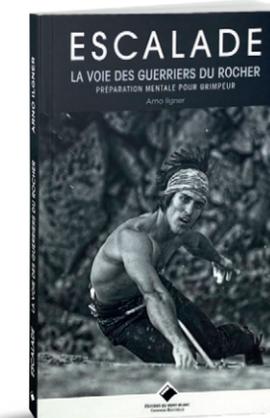


Nouveau topo d'escalade en Grèce

Katie Roussos et Aris Theodoropoulos publient en anglais *Leonidio & Kyparissi Guidebook - 2021 Edition*, un guide d'escalade de 496 pages sur cette région devenue, en quelques années, la plus réputée pour l'escalade en Europe. Le guide présente 83 secteurs et décrit 2500 longueurs de tous niveaux. On y trouve une foule de renseignements pratiques sur les lieux, les gens, la nature... Ce topo témoigne des possibilités fabuleuses offertes dans ce pays. L'ouvrage peut être commandé sur www.climbgreece.com/leonidio-kyparissi-guidebook pour 45 €. Une partie du produit de la vente est dédiée à l'équipement, au rééquipement et au développement de l'escalade en Grèce.

Une face, une trace

Les Editions du Mont-Blanc proposent, sous la plume de Laurent Gidon, un roman qui se déroule dans l'univers du freeride. «Il y a deux choses que Jérôme, dit Djer, veut accomplir avant la fin de l'hiver: gagner le cœur de la jolie Claudie qui skie comme une déesse, et découvrir qui est son père. Pour cela, il va devoir se débarrasser de son habitude de mentir sur ses capacités à skis. Car à Montaigü, la neige n'est pas une plaisanterie. C'est le domaine du freeride, le ski sans limite sous les glaciers, là où l'on signe la face d'une seule trace et où menacent les avalanches. À moins que pour Djer, sa plus grande peur ne soit de rencontrer enfin son père...»



La voie des guerriers du rocher

Le best-seller *Escalade* des Editions du Mont-Blanc *La voie des guerriers du rocher* est enfin ré-édité. L'ouvrage d'Arno Ilgner qui considère que la préparation mentale est aussi importante que la force, la souplesse ou la technique est considéré comme un indispensable de la bibliothèque d'un grimpeur. L'auteur a mis au point un programme révolutionnaire conçu pour ceux qui souhaitent améliorer leurs performances et prendre plus de plaisir à pratiquer l'escalade. Arno Ilgner propose une approche inédite de la préparation mentale qui s'inspire de principes clés de la riche littérature «guerrière» et de la psychologie du sport, qu'il a combinés à sa grande expérience du domaine.



La rénovation de la cabane du Trient: un projet pour tous

Propriété de la section Diablerets, le refuge valaisan requiert des travaux de rénovation en vue d'améliorer confort et sécurité et de s'adapter aux futurs besoins. Il s'agit de l'un des grands projets menés en cette année 2021 dont les contours sont dévoilés dans les pages de notre dossier.

par Oliver Dufour

Là-haut sur la montagne l'est une nouvelle cabane. Ou plutôt, toujours la même, mais remise à neuf, bientôt, on l'espère. Voilà un certain temps que la vénérable cabane du Trient, construite en 1935 et perchée à 3170 m d'altitude, réclame qu'on lui offre une nouvelle jeunesse. Et si la construction de l'extension cubique qui lui avait permis de grandir et de prendre davantage ses aises à flanc de colline, là-haut sur la rive droite du glacier du Trient, ne date que d'une quinzaine d'années, il faut bien reconnaître que le bâtiment d'origine a bien besoin d'un sérieux coup de neuf.

C'est le projet qui a été lancé par la section et dont la première phase a été présentée lors de l'Assemblée générale en fin d'année dernière. Entre autres, au menu des travaux qui doivent être réalisés: une rénovation, avec isolation complète de la toiture endommagée



Ce type de cabane avec des murs en pierre fait partie d'un patrimoine protégé.

lors d'une tempête survenue durant l'hiver 2017/2018, un redimensionnement des dortoirs, avec la pose de nouvelles parois isolantes et de revêtements sur les sols, l'installation de fenêtres mieux adaptées aux conditions rencontrées en haute montagne, le réaménagement intégral de l'évacuation de secours, la pose de panneaux photovoltaïques ainsi que diverses rénovations et mises aux normes requises pour améliorer le confort, la sécurité et l'autonomie énergétique.

Soucieuse de préserver autant que possible l'état du bâtiment d'origine, l'équipe en charge du projet ne modifiera pas l'extérieur de l'édifice. «Ce type de cabane avec des murs en pierre fait partie d'un patrimoine protégé», rappelle Barbora Pisanova, architecte au sein du bureau Savioz Fabrizio Architectes, qui a remporté la mise au concours du projet et qui sera chargée de le mener à bien, en s'entourant de collaborateurs déjà expérimentés en matière de rénovations en cabanes. «A part le changement de la toiture endommagée, nous n'allons pas toucher à l'aspect extérieur du bâtiment d'origine ni faire de grands travaux sur l'annexe construite en 2006. Même les nouvelles fenêtres devront se fondre dans les murs en donnant l'impression d'avoir été là depuis longtemps.»

Un bon mariage entre tradition et modernité

Toutes celles et ceux qui ont déjà grimpé jusqu'à la cabane du Trient vous le diront, l'isolation n'est pas son fort. «Les dortoirs sont dotés d'une très mauvaise isolation, lorsque celle-ci existe, explique Olivier Genet, gardien depuis une dizaine d'années avec son épouse Mélanie, en posant le décor. La nuit, surtout, on ressent vite le froid. Si on laisse traîner de la salade dans la cabane, elle gèle. Mais lorsque les travaux seront terminés, on pourra passer des nuits plus confortables dans des espaces agrandis et chauffés.» Ce type d'aménagement de bâtiment, forcément, ne fait pas toujours que des heureux. Entre l'ouverture à une clientèle plus diversifiée et davantage habituée à un certain confort et des usagers à l'esprit autrement puriste, il faut savoir placer le curseur au bon endroit. «Bien sûr, il y a toujours ceux qui estiment que les cabanes de montagne devraient être réservées aux vrais alpinistes et que le confort est un aspect secondaire, que ça fait partie du charme, relève Barbora Pisanova. On peut se poser en effet la question s'il est nécessaire de proposer des douches dans ce type d'endroit, ou de faire de l'isolation phonique pour réduire les nuisances des gros ronfleurs. Mais en général les cabanes rénovées et modernisées sont toujours pleines tandis que les cabanes plus spartiates ont plus de mal à renouveler leur clientèle.»

Pour Daniel Rapin, ancien président de la commission des cabanes, en charge de la construction de l'annexe dès 2005, le type de visiteurs des cabanes a également commencé à changer à partir du moment où les gardiens ont commencé à proposer de la nourriture. «Ça a été un tournant, les gens ont commencé à venir plus nombreux. Et il y avait plus de randonneurs amateurs parmi eux. Au début des années 2000, quand j'ai intégré la commission, on s'éclairait encore à la lampe à pétrole. Mais l'évolution s'est toujours faite pour accommoder au mieux les visiteurs. Electricité et téléphone sont arrivés, puis des douches et désormais internet. Des toilettes sèches ont remplacé les WC classiques qui avaient été installés en 1975 et qui n'avaient jamais pu fonctionner à cause du froid. Bref, il faut vivre avec son temps!»

Les défis d'un chantier peu ordinaire

On s'en doute, construire et rénover à plus de 3000 m d'altitude sans route d'accès n'est par définition pas ordinaire. Comme l'explique Barbora Pisanova, une bonne planification en amont est cruciale. «Tout est acheminé par hélicoptère, ce qui représente déjà un certain coût. En plus, il faut savoir qu'un appareil de type Ecureuil ou Eurocopter peut transporter au maximum 650 kg par voyage,

précise l'architecte. Il faut donc s'assurer que les outils et les matériaux soient distribués de façon adéquate. Mais de nos jours on peut préfabriquer en plaine des pièces qui seront ensuite assemblées un peu comme des Lego une fois acheminées.» Pas question, non plus, de miser sur de grosses machines de chantier ou une grue. «Avec un



A partir du moment où les gardiens ont commencé à proposer de la nourriture, ça a été un tournant, les gens ont commencé à venir plus nombreux. Et il y avait plus de randonneurs amateurs parmi eux.

La cabane du Trient, carte d'identité



- Année de construction: **1935**, à la place de la cabane Julien Dupuis. Rénovée en 1975, puis agrandie par son fameux Cube annexe en 2006.
- Altitude: **3170 m** - l'accès se fait à pied ou à skis de randonnée, en utilisant ou non le télésiège de la Broya; équipement et nourriture sont livrés par hélicoptère
- Coordonnées: 569402.97 / 94304.58
- Périodes d'ouverture: mars à mai et juin à septembre
- Capacité d'accueil: **128 places**, qui seront réduites à **100 places** dans des dortoirs plus espacés après rénovation
- Fréquentation: **4500 à 5000 visites** annuelles, à raison de 20 à 30 personnes par jour en moyenne
- Prix de la nuitée: 23.- par membre adulte du CAS, 68.- avec la demi-pension
- Choix de courses: Aiguille et Pointe d'Orny, Aiguilles du Tour, Aiguille Purscheller, Chardonnet, Grande Fourche, Aiguille d'Argentière, Aiguilles Dorées, Portalet et son clocher, Tête Blanche, Couloir Copt

plus gros hélicoptère Super Puma prêté par l'armée, qui peut supporter des charges plus lourdes, on peut déposer une petite chenillette, mais qui doit quand même être démontée en deux parties pour pouvoir être transportée», souligne Barbora Pisanova. Co-auteur d'un travail de Master au sujet de l'évolution des cabanes alpines, l'architecte rappelle que la complexité était bien différente à l'époque de la construction initiale, lorsqu'il avait fallu composer avec des pierres trouvées sur place, du transport à dos de mulet et un ingénieux système permettant d'apporter des éléments requis à l'aide d'une sorte de luge retenue par un câble.

Autre problème lié à l'altitude: la météo. Dans la mesure où le temps peut changer très vite en montagne, on n'est jamais à l'abri de devoir renoncer pour une durée indéterminée à poursuivre les travaux prévus un jour donné. Neige, froid, tempêtes sont autant de facteurs capables d'empêcher transports ou constructions. «Je me souviens même d'une fois où nous avons voulu faire un week-end de nettoyages dans les alentours de la cabane, raconte Daniel Rapin. Le samedi, nous avons pu ramasser de nombreux déchets, mais le lendemain nous avons été surpris par 30 centimètres de neige et on n'avait rien pu faire!»

L'éloignement est également une contrainte qui peut avoir des conséquences. «Avec un chantier classique, qui se trouve le plus souvent dans un rayon de 45 minutes depuis le bureau, on peut rapidement se rendre sur place pour des vérifications ou pour acheminer une pièce manquante. A la cabane, il faut compter 45 minutes de voiture, plus le vol en hélicoptère. Autant dire que vous vous rendez là-bas pour la journée», rigole Barbora Pisanova. D'où l'importance, encore une fois, d'une planification irréprochable pour s'assurer d'aboutir le plus directement possible au résultat escompté.

Le projet complet avec son devis détaillé, le plan de financement et le planning de la construction seront soumis au vote de l'AG d'automne 2021. La commission des cabanes et le comité comptent sur le soutien de l'ensemble des membres pour mener à bien ce projet emblématique pour notre section.



Article rédigé avec la collaboration de Barbora Pisanova, architecte en charge du projet de rénovation



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

Bonnet
électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

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



L'interview du président

Président de la section Diablerets, Nicolas Lemmin se réjouit de l'évolution du projet de rénovation de la cabane du Trient. Il nous livre son sentiment.

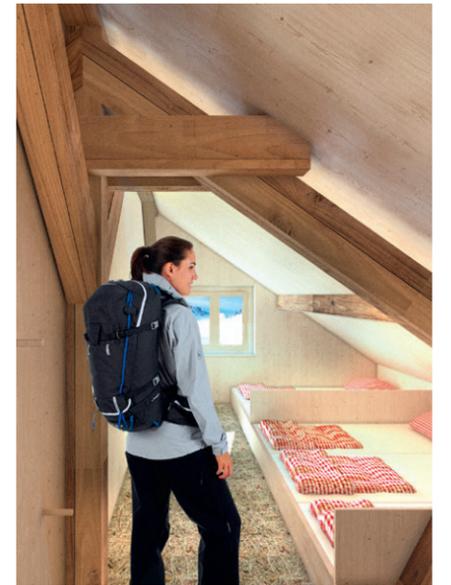
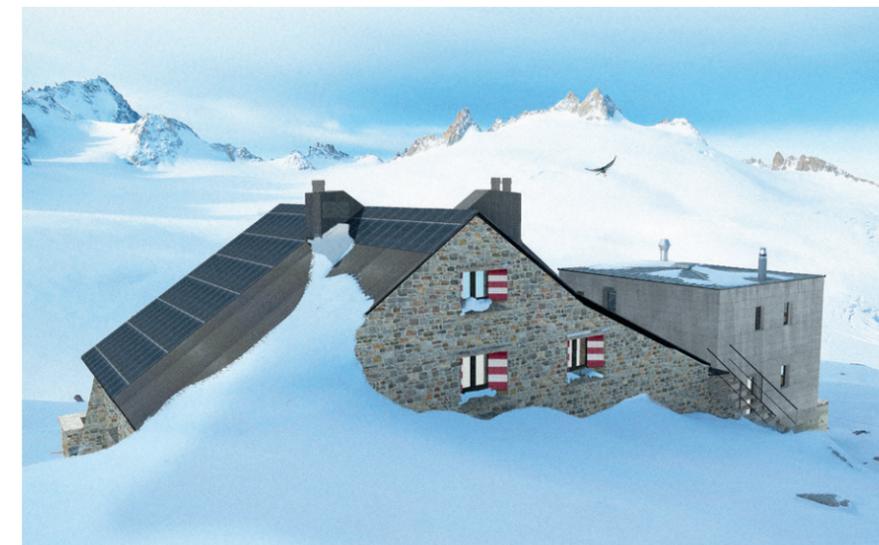


Nicolas Lemmin, que représente pour vous ce projet?

C'est quelque chose qu'on ne rencontre pas tous les jours dans sa carrière. En tant qu'architecte de formation, ma curiosité est attisée et c'est aussi une belle occasion d'apprendre quelque chose. Au-delà de tout ça, nous avons conscience des grandes responsabilités dans la gestion du patrimoine. La cabane du Trient est un héritage de la section que nous voulons préserver tout en lui permettant d'évoluer et d'être enrichi.

Le budget consacré aux travaux est-il déjà arrêté?

Non, il est en cours d'établissement. Il y a beaucoup d'éléments dont il faut tenir compte, comme les contraintes environnementales ou celles liées à la sécurité contre les incendies. Ce qui est sûr, c'est que nous souhaitons faire quelque chose de durable, pour les trente ou quarante prochaines années, pas quelque chose de très bon marché et qui nous obligerait sans doute à recommencer dans dix ans. On avance par étapes



en associant les gens au projet depuis le début. Si on arrivait à l'assemblée avec un budget de tant, clés en mains, les gens ne seraient à mon avis pas prêts et comprendraient moins notre démarche.

La démarche est-elle jusqu'ici bien acceptée?

A une très large majorité, oui. Lors de notre dernière assemblée à distance en fin d'année 2020, près de 400 votes par correspondance y étaient favorables. Bien sûr, rien n'est jamais unanime et je n'ai pas eu l'occasion d'échanger en présentiel avec les gens, mais je pense qu'il est important que tout le monde comprenne pourquoi on doit mener ce projet. Tôt ou tard on doit intervenir. Pour les utilisateurs de la cabane comme pour ses gardiens, qui vivent de leur passage. Nous avons une responsabilité sociétale de leur offrir un lieu adapté aux besoins de l'époque.



Nous avons une responsabilité sociétale.

Images de synthèse du projet de rénovation de la cabane du Trient

Une nutrition adaptée à vos prochaines ascensions



Que ce soit pour se rendre à la cabane du Trient à 3170 m d'altitude ou pour effectuer une course alpine, chacun a besoin d'une alimentation adaptée à ses besoins, facile à transporter, légère et pratique à déguster. C'est pour cette raison que nous avons sélectionné pour vous les produits qui vous apporteront l'apport journalier dont vous avez besoin en cas d'effort.

par Mélissa Riffaut, Bächli Sports de Montagne



Real Turmat

Des lyophilisés qui contiennent un équilibre entre protéines, glucides et graisses pour vous permettre de conserver votre endurance tout au long de la journée. De la balade familiale à l'ascension la plus exigeante, ces plats sauront ravir les plus gourmands.

FRUIT MUESLI

Muesli aux fruits, un petit-déjeuner complet avec des ingrédients naturels. Une préparation simple et peu encombrante.



Lyo Food

Développé avec des nutritionnistes et testé dans les endroits les plus reculés, LYO Food propose une culture vérifiée pour des produits aux standards de qualité supérieure. Sans conservateurs et additifs artificiels, pour vos expéditions, bivouacs ou en tant que nourriture de survie.

RISOTTO D'ORGE AUX LENTILLES AVEC MOUSSE D'AVOCAT

Pour un plat 100% végétal! Une composition savoureuse avec des légumes soigneusement choisis.



Winforce

Une compagnie suisse spécialisée dans le développement, la production et la vente de produits de nutrition sportive.

BARRES D'AMANDES BIO AUX FRUITS PANFORTE



Fabriquées en Suisse, les barres Panforte sont inspirées de l'ancienne spécialité toscane. Le délicieux mélange de fruits, de noix et de fines épices offre une énergie naturelle et équilibrée.

CARBO BASIC PLUS BEUTEL

Spécialement développé pour les efforts de grande intensité et de longue durée, le Carbo Basic Plus est une combinaison unique d'hydrates de carbone à haute teneur en glucides.



Trek'n Eat

Avec des menus qui ne contiennent ni colorants, ni conservateurs, ni exhausteurs de goût, Trek'n Eat propose des plats savoureux. En mer, en randonnée ou même en cabane, leurs repas sauront vous apporter l'énergie dont vous avez besoin.

POULET AVEC DU RIZ AU CURRY

Quoi de meilleur qu'un poulet curry pour se réchauffer? Une préparation légère qui se conserve pendant des années.



Grower's

GROWER'S CUP COFFEE

Que ce soit pour déguster un bon café lors de vos activités outdoor ou simplement pendant vos trajets, Grower's Cup propose un café de qualité, aussi facile à préparer et à transporter qu'un instantané.



Clif Bar

Une entreprise familiale qui propose depuis 1992 des recettes maison de barres protéinées.

BLUEBERRY CRISP

Un encas énergétique au goût de muffins. A base d'ingrédients sains et nutritifs d'origine végétale, une barre est parfaite pour vos entraînements ou vos aventures.



Traversée: Les Grands Montets - cabane du Trient - Aiguilles du Tour (3540 m) - Trient

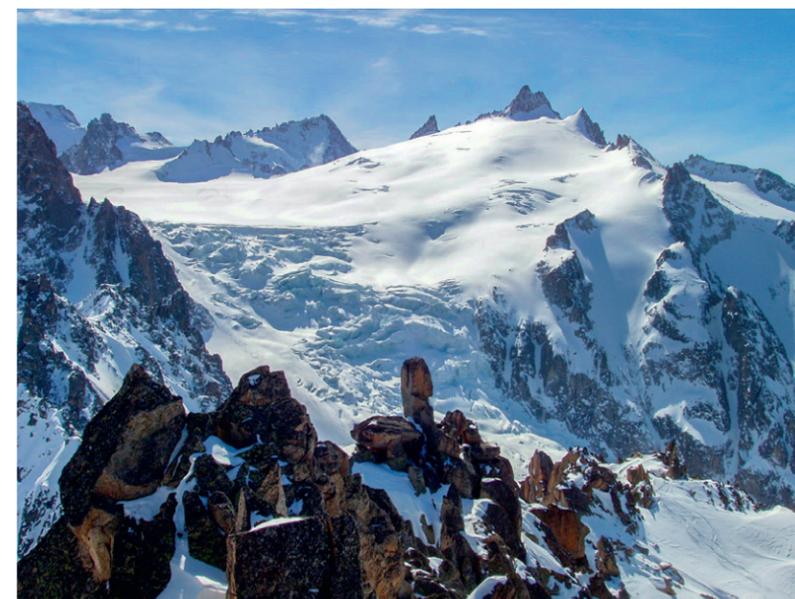
Le massif du Trient, situé dans la région du Col de la Forclaz, fait partie du massif du Mont-Blanc. De constitution granitique, de glaciers importants, il est à cheval entre la Suisse et la France.

Texte et photos: Georges Sanga

Quelques cabanes du Club Alpin, dont celle située au Plateau du Trient, permettent de scinder certains itinéraires en plusieurs étapes. D'ailleurs, la cabane du Trient est un lieu de passage de la Haute Route Chamonix-Zermatt.

Jour 1

De la station supérieure du téléphérique des Grands Montets (3295 m), descendre le Glacier des Rognons en direction du long Glacier d'Argentière. Traverser ce dernier et gravir la large combe glaciaire du Glacier du Chardonnet, entre l'Aiguille d'Argentière et l'Aiguille du Chardonnet. Arrivé au col, descendre à pied et prudemment le raide et étroit versant opposé (corde conseillée). Traverser le Glacier de Saleinaz en direction de la base de la face SE de la Grande Fourche, pour aboutir au pied de la Fenêtre de Saleinaz (3261 m). Gravier facilement la pente SE qui donne accès au vaste Plateau du Trient. Traverser celui-ci en direction du Col d'Orny (3083 m). Gagner facilement la cabane du Trient CAS (3169 m).



Descente du Col du Chardonnet
Descente du vallon des Grands



La cabane du Trient est un lieu de passage de la Haute Route Chamonix-Zermatt.

Jour 2

De la cabane du Trient, descendre au Col d'Orny (3083 m) et traverser les pentes douces du haut Plateau du Trient en direction du Col du Tour. Peu avant ce col, bifurquer à droite et monter vers le NW jusqu'au pied E du sommet S. Déposer les skis sous la rimaye et gravir les rochers faciles qui mènent au sommet.

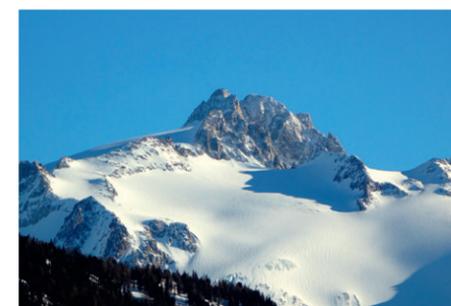
Descente

Du dépôt des skis, se diriger en traversée vers le N en passant en dessous du sommet N de l'Aiguille du Tour. Peu après, franchir sur la gauche le col entre les Aiguilles du Pissoir et Le Pissoir. Poursuivre la descente en passant au pied de l'éperon de l'Aiguille du Midi (3252 m). Traverser en direction W-NW la partie supérieure du Glacier des Grands et viser la selle neigeuse (2900 m environ) séparant distinctement deux bassins glaciaires. Descendre directement la belle pente dessous le col, puis suivre l'axe du vallon qui mène à son étroiture, au P. 2056. Continuer jusqu'à atteindre le vallon principal de Trient à 1700 m d'altitude. Bifurquer à gauche pour arriver à la buvette du Glacier du Trient (fermée en hiver). De là, selon l'enneigement, soit rejoindre le Col de la Forclaz (1527 m) par le Bisse Trient-Combe, soit le village de Trient (1300 m) par le tracé de la route d'accès à la prise d'eau.



Descente du Glacier des Grands

FICHE TECHNIQUE



Aiguilles du Tour vu du N et montée au Col du Chardonnet



Aiguille du Tour (3540 m) - Région Trient

Accès: Transports publics: train TMB, Martigny - Argentière (France). Remontées mécaniques des Grands Montets. Bus, Trient / Col de la Forclaz - Martigny

Cartes topo: 2825 Martigny 1344 Col de Balme 1345 Orsières

Topo-guides: Portail des courses du CAS. www.sac-cas.ch
Les classiques de randonnée à ski, 2016 CAS. Georges Sanga
Ski de randonnée Bas-Valais, 2008 CAS. Georges Sanga

Ski de randonnée Valais Central, 2014 Olizane. F. Labande et G. Sanga

Horaire: Jour 1: 5 - 7 heures. Jour 2: montée 2h30 + la descente

Dénivellation: Montée cabane du Trient: 1160 mètres
Montée Aiguille du Tour: 470 mètres
Descente village de Trient: 2240 mètres
Descente Col de la Forclaz: 2010 mètres

Difficultés: AD

Période favorable: mars à mai (ouverture de la Cabane du Trient du 6 mars au 2 mai 2021)

Les EnviroTools, un incontournable à prendre dans le sac!

De plus en plus de chef.f.es de courses sensibilisent leur groupe sur l'environnement lors des sorties. Cette tendance a amené la section centrale du Club Alpin à développer du matériel pédagogique facile à transporter, ludique et résistant aux intempéries! Il s'agit des EnviroTools.

par Séverine Evéquo, commission environnement

Dans leur pochette quasi hermétique, ils transmettent le savoir sur la nature et l'environnement alpins, promeuvent l'intérêt pour l'environnement et renforcent l'expérience de groupe. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, pas même pour l'encadrant. Imprimé sur papier imperméable et résistant, le set est idéal pour l'enseignement sur le terrain ou les excursions. Utilisables en cours de route, ils peuvent aussi constituer une activité attractive en cabane.

L'EnviroTools «Etage de végétation» compare les zones climatiques d'Europe avec les étages de végétation des Alpes sur la base d'exercices à plusieurs niveaux et explique leurs caractéristiques. Ainsi, il apparaît clairement que, lors d'une randonnée du fond de la vallée aux sommets alpins, on traverse des paysages et des conditions climatiques similaires à ceux d'un voyage de la Méditerranée au Spitzberg. En plus des images et des graphiques, il fournit des réponses à des questions plus détaillées.

L'Envirotools «Phénomènes glaciaires»

présente 26 phénomènes glaciaires. Ces phénomènes glaciaires, leur origine et leurs conséquences pour les alpinistes sont présentés de manière simple et ludique. Trois exercices rendent l'apprentissage amusant et vivant.

L'EnviroTool «Roches»

traite les 3x3 roches d'escalade de la Suisse sur la

base d'exercices à plusieurs niveaux et apporte des réponses à de nombreuses questions: En quoi les roches d'escalade suisses diffèrent-elles? Comment ont-elles été

formées? Quelles roches sont-elles favorables pour quel type d'escalade? Où puis-je trouver ces types de roches? Trois variétés des trois principaux types de roches - chaux, granite et gneiss - sont présentées avec des cartes photographiques des roches, des régions et des paysages et comparés avec la carte des zones rocheuses de la Suisse. Un jeu-questionnaire sur les roches en approfondit la connaissance. Une animation de groupe amusante explique la différence entre schistosité et stratification. Elle se termine par des instructions sur la façon d'examiner les roches environnantes.

Enfin, le petit dernier des EnviroTools parle des «Plantes alpines» et invite à découvrir le monde végétal alpin. Il propose plusieurs exercices intéressants avec des graphiques clairs et de nombreuses images sur l'univers fascinant des plantes alpines. De petits textes informatifs fournissent les connaissances de base nécessaires et des informations supplémentaires. Il est structuré en six modules. Les trois premiers (le rôle des plantes dans le cycle de la nature, la constitution des plantes et les influences qui s'exercent sur les plantes alpines) peuvent être exercés à l'intérieur ou sur le terrain. Trois autres modules présentent les capacités d'adaptation des plantes alpines aux rudes conditions environnementales des Alpes, expliquent les principales stratégies des plantes pour pousser sur des sols instables et comparent les plantes alpines aux lichens et aux mousses.

Les EnviroTools peuvent être commandés via le shop du CAS. D'autres thèmes suivront bientôt. Bonne (re-)découverte de notre si belle nature!



Mélanie et Olivier, l'âme de la cabane

Gardiens de la cabane du Trient depuis dix ans, Mélanie et Olivier Genet en ont fait une halte gastronomique d'altitude incontournable et réputée.

par Vincent Gillioz

Ne vous attendez pas à ce que l'on vous serve une soupe industrielle, avec un rôti de porc pois-carottes en boîte si vous faites étape à la cabane du Trient. Mélanie et Olivier Genet ne s'embarrassent ni de l'altitude ni de l'isolement pour préparer une cuisine de qualité aux quelque 5000 personnes qui passent chaque année par là.

Un métier

Il faut dire qu'Olivier, en plus d'être guide de montagne, est cuisinier et ça se ressent. Né en 82, originaire de Bex, il a suivi un apprentissage à l'Hôtel Alder de Kandersteg entre 1997 et 2000. «J'avais gagné un concours de cuisine quand j'étais gamin. Ça m'a donné l'idée d'en faire mon métier.» Adeptes des camps Alpirama lorsqu'il était écolier, Olivier a profité de son séjour à Kandersteg pour grimper et partir en montagne durant son temps libre. Une passion qui l'a mené à suivre sa formation de guide quelques années plus tard, «un défi personnel» selon ses dires.

Quant à Mélanie, originaire du Pays-d'Enhaut, grande sportive adepte du ski de fond, elle a d'abord suivi un apprentissage de commerce à l'Office du Tourisme de Château-d'Œx, avant de faire la formation d'accompagna-

trice en montagne, à l'école de St-Jean. C'est lors d'une saison comme aide de Thierry Amaudruz à Trient que l'idée de faire ce métier a germé dans son esprit.

Projet commun

Mélanie rencontre Olivier (ou l'inverse), au détour d'une soirée vin chaud chez Passe-Montagne à Monthey, et le jeune couple évidemment motivé par une activité commune liée à la montagne saisit l'opportunité de reprendre le gardiennage de Trient. «D'un point de vue hôtellerie et restauration, ça n'a pas été difficile, raconte Olivier. C'était mon métier, je sais gérer des stocks, faire des commandes, assurer les services. J'ai tout de suite cherché à faire de la qualité, proposer une belle demi-pension, des plats soignés. C'est notre carte de visite. Le vrai défi, quand j'ai repris, ça a été la technique du bâtiment. Il faut savoir tout faire, être manuel, et ne pas bricoler. Aujourd'hui je connais la cabane par cœur.»

Organisation adaptée

L'arrivée de leurs enfants, Benoît, puis Mannon en 2013 et 2016, impose aux Genet de revoir leur organisation et de travailler en alternance plutôt qu'ensemble. «En général, je ne monte pas au printemps, explique Mélanie. Je viens remplacer Olivier une quinzaine de jours en été, ça lui permet de passer un peu des vacances avec les enfants, et moi de rester connectée avec le métier et la cabane.» Olivier continue quant à lui de pratiquer son métier de guide en hiver, quand Trient



Trient, une année normale, c'est autour de 5000 nuitées, 2300 bouteilles d'eau, 1000 de vins, 500 portions de rösti, 2000 parts de tartes, 2500 litres de soupes et une trentaine de rotations d'hélicoptères pour l'approvisionnement.

est fermé. «Ce n'est pas mon gagne-pain principal, donc c'est presque un loisir pour moi. Je travaille avec un bureau alémanique, et je me déplace dans toute la Suisse, c'est beaucoup plus varié que pour les guides qui sont localisés quelque part.»

Minimum cinq ans

Au début de l'année 2021, Mélanie et Olivier ont renouvelé leur contrat de gardiennage pour cinq ans. «Ensuite on verra» confient-ils. Pour l'heure, l'objectif est d'assurer la fréquentation du printemps. «Avec les Grands Montets fermés, il y aura peu de Haute Route. Pour remédier à ça, nous avons mis en place une offre avec des guides et une compagnie d'hélicoptère. Nous proposons un forfait pour une dépose sur le glacier, une course sur les Aiguilles du Tour, et une nuit avec demi-pension à la cabane. C'est un bon moyen de faire un baptême de l'air, avec une course alpine, et une belle descente à skis au retour. Ça peut être une bonne alternative pour démarrer la Haute Route.» Les Genet espèrent aussi que bon nombre de membres chaussent leurs peaux de phoque, et gagnent le Plateau du Trient par le Col des Ecandies, pour goûter aux fameux rösti saumon - chèvre chaud à 3170 m d'altitude. L'expérience d'une vie!

Contact: cabanedutrient@hotmail.com



Coucher du soleil
sur les Aiguilles Dorées
Face S des Aiguilles Dorées
Aiguilles Purtscheller et
Aiguilles du Tour au lever du soleil



Trient! Vallée, village, glacier et ses montagnes. Des rochers au caractère éblouissant, reposant sur des glaciers lumineux qui s'amenuisent rapidement. En ces hauts lieux, des cabanes confortables permettent de s'imprégner du paysage et pourquoi pas d'effectuer de belles ascensions.

Photos: Alexandre Züger, Marc Diebold et Georges Sanga
Texte: Georges Sanga



Escalade à la face S
des Aiguilles Dorées



Arête Forbes à l'Aiguille
du Chardonnet



Aiguilles du Tour
et Aiguille du Chardonnet
depuis Emosson



Sur le Glacier du Trient
en direction du Trident

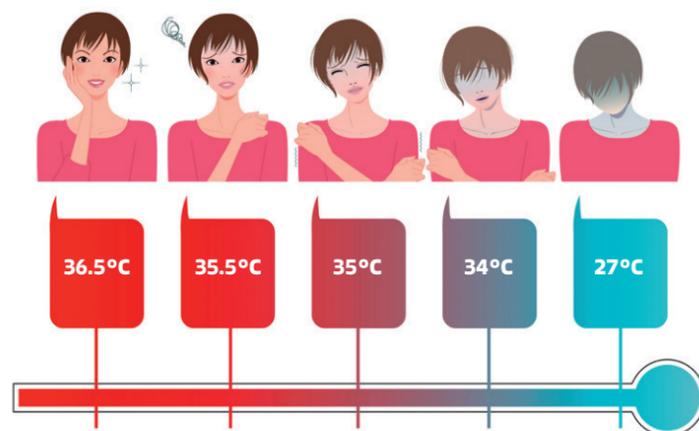
Hypothermie

La régulation thermique de notre organisme est très importante pour l'ensemble de notre métabolisme.

par Dr Bobo

Si la température est au-delà de 37,5°C on parle d'hyperthermie, et en dessous de 35°C d'hypothermie. Elle est modérée jusqu'aux alentours de 32°C, sévère en dessous et mortelle vers 28°C. Un corps nu conserve une température stable dans de l'air à 28°C, mais dans l'eau à 36°C. Notre organisme produit de la chaleur par son métabolisme de base au repos. Lorsqu'on est actif, le travail musculaire produit de grosses quantités de calories qu'il faut évacuer si la température monte trop haut, mais qui est bien utile lorsque l'on est exposé à des températures très basses. Il faut alors tout faire pour éviter des déperditions caloriques susceptibles de mettre en danger la survie de l'individu.

Rappelons que les déperditions thermiques se font par conduction (contact avec le sol), par rayonnement (les vêtements le bloquent) et par convection (circulation de l'air). Cette dernière cause est très importante car le vent accentue plusieurs fois le froid (par exemple température -10°C, vent à 20 m/s, donne une sensation de -36°C...)



Les symptômes de l'hypothermie sont dans l'ordre d'apparition:

- Une vasoconstriction cutanée généralisée pendant quelques minutes, dont la finalité est de maintenir la chaleur pour les organes internes, suivie d'une vasodilatation paradoxale souvent douloureuse.
- Le frisson thermique, à même de produire des calories, est souvent très mal supporté car épuisant et douloureux.
- Fatigue, agitation, langage confus et peu compréhensible.
- Pouls rapide souvent irrégulier et hypertension dans un premier temps puis ralentissement, hypotension.
- Pupille en myosis puis avec l'aggravation en mydriase dès 28°C.

La prise de température est peu fiable par les moyens habituels.

Le traitement exclut totalement l'alcool. Le réchauffement doit être progressif et lent. Le patient normalise de lui-même sa température progressivement dès qu'il est placé dans un environnement adéquat. Si possible enlever les habits mouillés et l'envelopper dans des couvertures, y compris la tête. L'hypovolémie (déficit de sang) est souvent présente et doit être corrigée par du liquide chaud mais attention aux brûlures!

Dans les cas graves, une hospitalisation en urgence est nécessaire. L'hypothermie est aggravée si la personne est accidentée.

Encore une remarque: les couvertures de survie ne sont pas beaucoup plus efficaces qu'une feuille de plastique...

Prenez soin de vous, faites des courses d'hiver en tenant compte de la météo, évitez de vous faire surprendre par des changements de temps qui peuvent changer le plaisir de la course en cauchemar.

la Vie DU CLUB



INFOS

Prochains événements et informations générales	20
Nouvelles du comité	21
Bibliothèque	21
Nouveaux membres	22
Offres de séjour inoubliable à la cabane du Trient	23
Sous-sections	24
Carnet noir	24

RAPPORTS DE COURSE

Le Châtillon sur Frenières	25
Palette d'Isenau, Seeberghore, Walighürli: En traversée du Col du Pillon à Feutersoey	26
Roc de Rianda: depuis la Planche	28
Rochers de Naye, Planachaux, Monts Chevreuils: En traversée vers les Moulins	30
Pointe Ronde	31

Publicité

Favorisez
le développement durable,
choisissez une imprimerie
locale et certifiée!

***PCL**
TOUTE
L'IMPRIMERIE

prospectus • dépliants • flyers • papeterie • rapports • invitations • livrets • mailings

PCL Presses Centrales SA
Av. de Longemalle 9 | 1020 Renens
021 317 51 51 | info@pcl.ch | www.pcl.ch

IMPRIM'VERT®

Agenda mars-avril 2021

24.03 mercredi
18h00

AG des photographes à 18h00
Présentation en photos des Dents du Midi
à 19h30

Changements de date

Soirée réception des nouveaux membres

Restez informés sur notre site internet www.cas-diablerets.ch/evenements-et-actualites et par notre newsletter

Date prévue: mercredi 17 mars à 19h30

Reportée à une date qui sera communiquée ultérieurement

Soirée des photographes et présentation des Dents du Midi

Date prévue: mercredi 24 février à 18h00

Reportée au mercredi 24 mars à 18h00

Réunion des présidents des groupes et commissions

Date prévue: mercredi 28 avril à 18h00

Reportée au 16 juin

Assemblée générale de printemps

(voir ordre du jour ci-contre)

Date prévue: mercredi 28 avril à 20h00

Reportée au 16 juin

Appel aux bénévoles

La commission des cabanes recherche des préposés pour les cabanes Orny et A Neuve. Les personnes intéressées et qui souhaitent se renseigner sur le cahier des charges peuvent prendre contact avec Antoine Weber par tél au 078 842 86 62 ou e-mail: cabanes@cas-diablerets.ch
Merci à vous!

Carnet rose

Nous participons à la joie des parents d'**Alexandra Lemmin** née le 26 décembre dernier et lui adressons la bienvenue.



Assemblée générale de printemps

Préambule: initialement prévue le mercredi 28 avril 2021, en raison des conditions sanitaires incertaines, le comité reporte l'AG de printemps au mercredi 16 juin 2021.

Ordre du jour

1. Accueil, désignation des scrutateurs et adoption de l'ordre du jour. *(Décisionnel)*
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale d'automne du 25 novembre 2020. *(Décisionnel)*
3. Discussion et approbation du rapport 2020 du président de la section. *(Informatif et décisionnel)*
4. Informations de certaines commissions, groupes et sous-sections. Approbation de leurs rapports. *(Informatif et décisionnel)*
5. Présentation et approbation des comptes 2020 de la section, des rapports du trésorier et de l'organe de révision Révica Sàrl. *(Décisionnel)*
6. Elections aux commissions. *(Décisionnel)*
7. Cabane du Trient: projet de rénovation du bâtiment historique. Présentation du devis détaillé et du plan de financement pour approbation par l'Assemblée générale. *(Décisionnel)*
8. Divers et propositions individuelles. Les propositions individuelles doivent parvenir au comité 10 jours avant l'assemblée générale.

Les rapports annuels, les comptes 2020, le devis détaillé ainsi que le plan de financement de la rénovation du bâtiment historique de la cabane du Trient seront consultables sur le site internet de la section www.cas-diablerets.ch/vie-du-club.htm et à disposition des membres pour lecture au secrétariat.

Le verre de l'amitié sera offert à l'issue de l'assemblée.

Courrier des lecteurs

Chers vous tous,

Tout d'abord très bonne année 2021, en espérant que vous avez chacun passé ce cap loin de ce virus et en mode festif ou sportif.

Je n'ai suivi que de très loin vos projets de nouvelle maquette de *Passion Montagne*, accaparée que j'étais avec la découverte de ma vie de maman. Je dois vous dire à tous un grand bravo car la mouture actuelle de *Passion Montagne* est moderne et dynamique. Votre choix du nouveau design est totalement dans l'air du temps et prouve que l'on peut se réinventer tout en gardant les fondements rédactionnels qui plaisent tant aux lecteurs du magazine.

Je garde aussi une pensée émue pour Aldo qui nous a quittés.

Avec toute mon amitié,
Rebecca Mosimann

Indications générales

L'acceptation ou le refus d'articles, ainsi que le moment et la forme de leur parution sont de la compétence de la rédaction.

Nouvelles du comité

Le comité s'est réuni le 13 janvier 2021. Lors de cette séance, les points suivants ont été abordés:

- Faisant le bilan de l'AG d'automne par «écrit», le comité a pris acte de la forte participation avec cette formule inédite. Manière d'associer une plus grande partie de nos membres aux prises de décisions, la combinaison pour nos AG d'une participation présentielle et par écrit sera étudiée.
- Le comité prend acte de la forte augmentation des membres de la section, Lausanne et sous-sections. Avec 135 nouveaux membres dont une majorité de trentenaires et quarantenaires, la section connaît une croissance de plus de 3%, la plus forte de ces dix dernières années.
- Cette augmentation traduit l'attrait croissant pour la montagne et les loisirs de proximité manifesté par la population suisse en cette période d'incertitude sanitaire. La bonne fréquentation de nos cabanes au cours de l'été est également à mettre au compte de l'évolution des pratiques de loisirs de nos compatriotes.
- Si en 2020 un travail conséquent au niveau de la gouvernance a été réalisé et des projets d'infrastructures d'ampleur mis en route (statuts des commissions, organe de révision externe, rénovation Trient, immeuble et reconstruction de Mittelaletsch), dans la vision 2021 qu'il soumet au comité, la priorité est accordée au développement de nos activités et à l'augmentation de la satisfaction de nos membres.
- Présentant son plan d'action pour traduire cette vision, la CA met en avant idées et initiatives pour développer les programmes de formation et augmenter les activités. Des moyens pour mieux apprécier le rôle crucial de nos chefs de courses sont également à l'étude. Leur rôle sera présenté dans un prochain numéro de *Passion Montagne*.
- Pour nos cabanes, l'AG sera appelée à approuver la rénovation et mise en conformité du bâtiment historique de Trient; un concours d'architecte sera lancé pour la reconstruction de Mittelaletsch. De plus, la commission s'attachera à définir un plan d'entretien quinquennal pour chacun de nos bâtiments
- Par suite de l'augmentation des jeunes membres, l'activité jeunesse sera une priorité pour le comité qui s'assurera que la commission puisse accueillir et proposer un programme intéressant. Des synergies avec la CA pour faciliter la transition des jeunes adultes seront à étudier.
- Le comité se penchera sur les défis que représentent les nouvelles pratiques de la vie en société (vidéoconférence, réseaux sociaux, télétravail) au niveau de la section et leur impact sur son fonctionnement et son programme récréatif. Dans ce cadre, une réflexion sera menée sur le rôle de la buvette, de la bibliothèque et l'évolution de certaines pratiques: soirées culturelles, soirée de Noël, stamms.
- Dans le domaine de la communication, après la rénovation de la maquette de *PM*, il sera procédé à des améliorations du site internet, en relation avec l'enquête réalisée auprès des utilisateurs en 2020.
- Dans un souci de communication sur l'attribution des cotisations et autres revenus de la section, une infographie sera publiée dans un prochain *PM*, présentant synthétiquement les informations clés, financières et opérationnelles de la section.

Nicolas Lemmin, président

A découvrir à la bibliothèque

La fabuleuse histoire des frères Rémy

Grimper, le magazine de l'escalade

Août – septembre 2020

Ce numéro du magazine *Grimper* devrait intéresser au-delà du monde des grimpeurs. En effet, il consacre l'essentiel de ses pages aux 50 ans d'escalade des frères Rémy, membres d'honneur de notre section et du Club Alpin Suisse et qui, depuis belle lurette, la font rayonner ainsi au-delà de nos frontières.

Après une belle introduction de Françoise Jaquet, notre présidente, Claude et Yves Rémy nous offrent leur histoire en 13 chapitres mêlant biographie, régions, technique, sécurité.

Dans la famille Rémy, on demande en premier le père, Marcel, dont vous trouverez l'histoire peu banale dans notre bibliothèque et qui, à 97 ans, doyen probable des grimpeurs, passe toujours du 5c en tête.

Claude et Yves, ensuite, ont ouvert de nombreuses voies près de chez nous, d'abord, comme au Miroir de l'Argentine, à Saint-Loup. Puis ils ont popularisé des régions de grimpe en Suisse comme le Sanetsch ou le Grimsel, en France et en Grèce, à Kalymnos. Plusieurs de leurs voies sont devenues de grandes classiques et sont connues loin à la ronde.



IMPORTANT: La Bibliothèque recherche un no5 de 2019 de *Passion Montagne* pour ses Archives annuelles des Bulletins de la section.

Christian HUBERT, responsable.
biblio@cas-diablerets.ch - 076 765 43 21

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Hannart	Héloïse	Renens
I	Minacci	Alessio	Petit-Lancy
I	Dao	Julia	Lausanne
I	Gauthier	Martin	Genève
I	Heym	Romain	Pailly
I	Lecoultré	Jérôme	St-Sulpice
I	Saint-Pierre	Jean-François	La Tour-de-Peilz
I	Wickenhäuser	Martin	Lausanne
I	Fromant	Florine	Champagne
I	Bussy	Séverin	Crissier
I	Boiron	Paul	Bercher
I	Berset	Maude	Lausanne
F	Beaumont	Marianne	Lausanne
I	Henry	Antony	Gland
F	Herrero	Alejandro	Morges
F	De Miguel	Aurora	Morges
I	Bowen	Alix	Bienne
I	Dambacher	Marion	Lausanne
I	Seminario	Romina	Cerniaz
I	Mashina	Ekaterina	Pully
I	Torino	Julia	Genève
I	Faggion	Odile	Lausanne
I	Fernandes	Fanny	Cossonay-Ville
I	Schaffter	Céline	St-Légier
I	Budde	Monica	Lausanne
I	Vaucher	Samuel	Estavayer-le-Lac
I	Crease	Ken	Pully
I	Colas	Noémie	Lausanne
I	Devie	Gauthier	Lausanne
I	Fankhauser	Céline	Lausanne
I	Maret	Christelle	Lausanne
I	Malsot	Paola	Lausanne
I	D'Alimonte	Lucas	Lausanne
I	Burer	Mary Jean	Prangins
F	Bonati	Chiara	Ecublens
F	Presti	Gianni	Ecublens
I	Hadjeba	Jordan	Cugy
I	Schmitt	Jean	Le Mont-Pèlerin
I	David	Dana	Préverenges
I	Gambazzi	Francesca	Lausanne
I	Widmer	Sylvia	Moudon
F	van der Vlugt	Renske	Lausanne
I	Dupre	Guillaume	F-Chaville
I	Lederc	Matthieu	Lausanne
I	Richard	Nicolas	Lausanne
I	Vautier	Joris	Lausanne
I	Arida	Julian	Lausanne
I	Martin	Philippe	Lausanne
I	Sapin	Yannick	Orbe
I	Bidville	Jayques	Pully
I	Chastonay	Oriane	Lausanne
F	Plouffe	Tanya	Lausanne
I	Thiele	Sophia	Lausanne
I	Regev	Dora	Lausanne

I	Plasse	Ludovic	Lausanne
I	Buscone	Fabio	Lausanne
I	Hediger	Isabelle	Lausanne
I	Pinilla	Martin	Lausanne
I	Sarti	Ilaria	Lausanne
I	Schnegg	David	Lausanne
F	Péclard	Didier	Lausanne
F	Péclard	Muriel	Lausanne
J	Péclard	Nelma	Lausanne
J	Péclard	Céline	Lausanne
EF	Péclard	Elise	Lausanne
F	Voiron	Pierre	Epalinges
F	Schneider Voiron	Marie	Epalinges
EF	Voiron	Malo	Epalinges
EF	Voiron	Jade	Epalinges
I	Pillonel	Gilles	Font
F	Paillard	Adrien	Epalinges
F	Perroud	Alexandra	Epalinges
I	Roulet	Vincent	Ecoteaux
I	Seimille	Gildas	Pully
I	Recalcati	Sébastien	Lausanne
I	Pégorier	Camille	Lausanne
I	Zurel	Olivier	Lausanne
I	Wyss	Anna	Lausanne
I	Stebler	Mélanie	Lausanne
I	Parker	Jeremy	Renens
I	Coché	Alexis	Moudon
F	Milliet	José	Le Mont-sur-Lausanne
F	Badino Milliet	Marie-Laure	Le Mont-sur-Lausanne
EF	Milliet	Aaron	Le Mont-sur-Lausanne
F	Bourriquen	Auréli	Lutry
J	Revaz	David	Féchy
I	Sanchis	José	Lausanne
I	Osselin	Vincent	Lutry
I	Buob	Guillaume	Lausanne
F	Vargas	Arlette	Savigny
F	Vargas	Antonio	Savigny
EF	Vargas	Luciano	Savigny
F	Grezet	Sébastien	Bussigny-près-Lausanne
F	Grezet	Joëlle	Bussigny-près-Lausanne
EF	Grezet	Maxime	Bussigny-près-Lausanne
I	Venzi	Christian	Grandvaux
I	Da Silva Gonçalves	Hugo	Lausanne
I	Reda	Stéphanie	Vufflens-la-Ville
I	Cominetti	Fabrizio	Lausanne
I	Formica	Sébastien	Lausanne
I	Silberman	Nikita	Lausanne
I	Baudouin	Frédéric	Lausanne
I	Lodigiani	Julien	Lausanne
I	Jaquier	Yannick	Crissier
I	Pestalozzi	Geraldo	Lausanne
I	Porchet	Valérie	Bournens
I	Terrapon	Olivier	Renens
I	Blaser	Olga	Mies
I	Vigna	Nathalie	Lausanne

CATÉGORIES I = Individuel EF = Enfant famille
F = Famille J = Jeunesse

I	Roth	Laura	Lausanne
F	Lobanova	Sofia	F-Ferney-Voltaire
EF	Zick	Laetitia	F-Ferney-Voltaire
I	Virlan	Iulian	Lausanne
J	Zwahlen Bornand	Benno	Lausanne 26
J	Bourgeois	Oriane	Ecoteaux
I	Bourgeois	Zoé	Ecoteaux
I	Thorin	Jean-Marc	Lausanne
I	Goufa	Clémence	Lausanne
I	Mottet	Christine	Sullens
I	Guillemin	Jean-Philippe	Lausanne
I	Rippstein	Marie	Belmont-sur-Lausanne
J	Gaillard	Laureline	Cheseaux-sur-Lausanne
J	Gaillard	Aurélien	Cheseaux-sur-Lausanne
I	Rossier	Sylvain	Lausanne
I	Jaquemet	Martin	Provence
I	Gringet	Pauline	Pully
I	Carruzzo	Olivier	Lausanne
I	Metzler	Désirée	Lausanne
I	Holmes-Gentle	Isaac	Lausanne
I	Paul Martins	Felipe	Lausanne
I	Godelle	Coraline	Lausanne
F	Suter	Silvan	Lausanne
F	Aumont	Célia	Lausanne
F	Diaz	Pablo	Montreux
F	Monod	Sophie	Montreux
J	Golay	Jérémy	Le Mont-sur-Lausanne
I	Thoo	Yong-Shun	La Croix-sur-Lutry
I	Wuille	Ludivine	Vevey
I	Martin Civiatic	Maria	Lausanne
F	Oulevey	Alain	Bussigny
F	Mercier Oulevey	Mical	Bussigny
EF	Oulevey	Thien	Bussigny
EF	Oulevey	Elie	Bussigny
I	Derlet	Maxence	Lausanne
I	Rathle	Mathieu	Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Maillard	Emmanuel	Gimel
I	Ingold	Thomas	Ecublens

SOUS-SECTION DE PAYERNE

F	Jolliet	Frederic	Domdidier
F	Jolliet	Auréli	Domdidier
EF	Jolliet	Lara	Domdidier
EF	Jolliet	Martin	Domdidier

SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Ebel	Caroline	Vallorbe
---	------	----------	----------

SOUS-SECTION CHÂTEAU-D'ŒX

J	Zulauff	Lisa	Chateau-d'Œx
I	Genois	Renée-Claude	Chateau-d'Œx
I	Vannay	Jacques	Ollon
I	Rochat	Cédric	Mézières

Offres de séjour inoubliable à la cabane du Trient



Cette année, l'équipe de la cabane du Trient vous propose:

1

Une offre de séjour à la cabane du Trient et départ de la Haute Route!

Les installations des Grands Montets étant hors-service, montée en hélicoptère au Col des Plines depuis le Châble VS avec accompagnement de 2 jours par un guide de montagne, avec montée à l'Aiguille du Tour, au prix de CHF 660.- par personne pour un groupe de 4.



Cette prestation comprend:

- La nuitée en cabane
- Repas et demi-pension
- Un apéro «valaisan»

2

A tous nos visiteurs, une offre spéciale cabane du Trient Du 6 mars au 1^{er} mai 2021 uniquement.

Afin de vous récompenser de la difficulté d'accès et vous permettre de bénéficier de la vue inoubliable sur le Glacier du Trient, pour un séjour de 2 jours, nous proposons un rabais de 50% le deuxième jour sur votre demi-pension!

Combinaison idéale pour un départ de Haute Route ou un sommet à skis comme les Aiguilles du Tour. Offre différente pour Guide UIAGM, merci de nous contacter: cabanedutrient@hotmail.com

Morges

Bulletin mars-avril 2021

Avis

Pour cause de situation sanitaire liée au Covid-19, tous les stamms et l'assemblée du 30 mars auront lieu uniquement si l'évolution et les recommandations cantonales et fédérales le permettent. Le comité vous informera régulièrement par le site internet.

Agenda

Mardi 30 mars: assemblée générale de printemps. Les détails concernant l'heure, le lieu et autres informations éventuelles seront communiqués par le biais du site en temps voulu.

Elle sera, en principe, suivie par une présentation de Denis Pavillard: «Destination Mera Peak, une aventure humaine»



Publicité

CAVE DE LA CRAUSAZ

FÉCHY

Bettems frères S.A.
 Chemin de la Crausaz 3
 1173 Féchy
 021 808 53 54
 www.cavedelacrausaz.ch
 Ouvert du lundi au samedi

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

Carnet noir



Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de:

Pierre Giorgis, entré à la section en 1953

Giorgio Innocenti, entré à la section en 1980

C'est avec une grande émotion que je vous avise de la disparition de **Nicolas Roth**, ancien Ojien, entré à la section en 1967. Toujours optimiste et souriant, excellent alpiniste et randonneur à skis de haute montagne, il laisse le souvenir de son amitié, de son amour pour la montagne en général et La Sage où il aimait se ressourcer en famille.



Bras droit de notre membre René Martin, il a œuvré dans l'ombre à la renaissance de la Patrouille des Glaciers avec Camille Bournissen.

En pensées avec son épouse, ses fils David et Jean-Philippe et toute la famille, je vous adresse mes salutations attristées.

Bien cordialement, François Gindroz



L'annonce a été préparée par Riquet lui-même, le 14 octobre 2006

Henri Fuchs, né le 30 janvier 1924, membre d'honneur du CAS, section Morges

Chères Amies, Chers Amis,

L'heure est venue d'effectuer ma dernière ascension. Elle se fera sans retour car j'ai décidé de rester au sommet. Toutefois, sachant que vous me rejoindrez tous un jour, j'aurai bien le temps de vous préparer le bivouac.

La sépulture s'est déroulée dans la stricte intimité.



Le magnifique champ de poudreuse sans traces



C'est avec bonheur qu'on arrive au sommet : la vue est belle, malgré les nuages qui arrivent du sud.



Nanni et Chantal avec le lac

Le Châtillon sur Frenières

20.01.2021 | Chef de course: Susanna Wagnières | Adjoint: Chantal Bender

Dénivelé 900 m – 1 jour – F

par Chantal



Au sommet du Gros Châtillon

Mercredi 20 janvier, parking de Frenières déjà bien rempli: le groupe est enfin prêt pour la montée au Gros Châtillon! Comme la trace semble passer dans la forêt, on coupe par le raccourci, au prix d'un bon gymkhana... Le temps est couvert mais le foehn fait monter les températures.

Aussi, une pause est-elle la bien-

venue pour boire et ôter une à deux couches! Et récupérer, car Susy a donné un rythme bien dynamique. Il y a du monde sur le parcours. On retrouve des amis du club avec qui notre cheffe profite de papoter, pendant que je prends la tête de la colonne. C'est avec bonheur qu'on arrive au sommet: la vue est belle, malgré les nuages qui arrivent du sud. Comme il souffle de façon peu agréable, on décide de manger plus bas, dans la forêt. Et vive la descente dans une neige profonde et encore bien poudreuse! Notre cheffe nous a découvert une magnifique pente encore vierge de traces. On s'en donne à cœur joie! On remet les peaux pour une nouvelle montée de 200 mètres. Et c'est le retour par le chemin traditionnel où nombre de skieurs ont damé la piste. On parvient malgré tout à faire quelques traces sur les côtés, entre sapins et souches. On termine la randonnée sur la route, en tâchant d'éviter les cailloux. On se quitte au parking, regrettant qu'on ne puisse pas partager un verre ensemble. Magnifiques conditions de neige, sympathique petit groupe de 5, une jolie sortie du mercredi. Merci à notre organisatrice Susy! Ça me fait toujours plaisir d'être son adjointe.

Une belle traversée pour lancer la saison!

Du Col du Pillon à Feutersoey par la Palette d'Isenau et le Walighürli (le passage du Röstigraben).

Vendredi 18 décembre, nous rencontrons l'équipe lors d'un «e-stamm» sur zoom. Très tendance en cette période si particulière! Le groupe étant limité à 5 personnes suite aux dernières annonces de l'OFSP, nous sommes 3 heureux membres (Mattias, Alex et Caroline), accompagnés de Sonia, notre cheffe de course et Nadja son adjointe. Présentation de chacun, de l'itinéraire et des variantes possibles, rappel des horaires et du matériel à emporter, partage de la trace GPX... Tout est très clair. Sonia nous confie que c'est sa première sortie en tant que cheffe de course. Elle se réjouit et nous aussi!

Palette d'Isenau, Seeberghore, Walighürli: En traversée du Col du Pillon à Feutersoey

13.12.2020 | Chef de course: Sonia Matthey | Adjoint: Nadja Stalder

Alt. 2170 m – Dénivelé 1340 m – 7 heures – PD

par Caroline Du Pasquier

Samedi, 5h50, le réveil sonne, l'excitation est bien présente, nous sommes prêts à savourer une belle journée en petit comité.

Au Col du Pillon, il y a assez de neige pour chausser les skis depuis le parking. Après un test des DVA, nous partons en direction du premier col à 8h30. La météo est printanière, le soleil est au rdv, la vue est magnifique sur les Dents du Midi, tout est parfait. La course qui devait avoir lieu le dimanche avait été avancée au samedi: un excellent choix fait par la cheffe de course et son adjointe!

Au premier col, quelques ampoules se font sentir chez Mattias. Bien sûr, nos super accompagnatrices ont un kit de secours et des Compeed qui lui permettront de passer une agréable journée.



Ambiance avant d'arriver à la Palette



Le groupe au sommet

“
Malgré le redoux, la neige est encore bien fraîche et légère. Du pur plaisir! Les sensations sont excellentes pour tous.”

Arrivés au sommet de la Palette à 2100 m, nous nous préparons pour une belle descente. Sonia nous rappelle les mesures de sécurité et l'importance de garder de la distance. Malgré le redoux, la neige est encore bien fraîche et légère. Du pur plaisir! Les sensations sont excellentes pour tous.

Nous observons une petite coulée qui a eu lieu au loin et qui nous indique que le manteau neigeux n'est pas très stable. Sonia et Nadja prennent la décision d'éviter le deuxième sommet prévu (Seeberghore) dont la pente est exposée à l'identique. C'est plus raisonnable, même si le danger d'avalanche est de niveau 2. Nous remonterons au sommet d'une petite colline pour redescendre sur un joli spot de pique-nique au pied d'un chalet et d'une fontaine gelée.

Après s'être ravitaillés, nous remontons en direction du Walighürli. Il est temps de perfectionner nos conversions. L'allure générale donnée par Sonia est plutôt rapide et nous apprécions cette cadence. Nous «dépeauterons» et «repeauterons» à plusieurs reprises aujourd'hui: un bon exercice de début de saison! Nos accompagnatrices sont bienveillantes et toujours prêtes à donner des conseils.

Une photo de groupe au sommet du Walighürli à 2000 m (en respectant les distances de sécurité bien sûr) est de mise. La vue est imprenable! Nous apercevons même l'Eiger.

Place à une dernière et belle descente sur Feutersoey. Les jambes sont fatiguées, les cuisses

chauffent, car encore peu habituées, mais le panorama nous les fait oublier. La descente est très tracée. Une question nous anime: arriverons-nous à Feutersoey situé à 1100 m sans porter les skis? La réponse est OUI! Quelle belle surprise, malgré quelques passages de terre, nous le rejoindrons bien à skis!

Et comme après tout effort, un réconfort, nous clôturons cette belle journée de 17 km et 1100 m de D+ avec un verre dans le seul restaurant ouvert. Il est 14h30. Le retour se fera via Gstaad et à bord du fameux Golden Pass!

Un grand merci à Sonia et Nadja pour leur gentillesse, leur énergie, et leur bienveillance et à tous pour votre joie de vivre et esprit d'aventure! Une excellente journée en bonne compagnie!

Arrivée au Blattipass





Passage en forêt à La Cergne

Roc de Rianda: depuis la Planche

23.01.2021 | Chef de course: Claude Zeender | Adjoint: Nathalie Soubrier

Alt. 1951 m – Dénivelé 700 m – 1 jour – PD

par Damien

Samedi 23.01.21, 8h15 gare CFF de Lausanne, toute l'équipe est à l'heure et embarque dans les voitures direction St-Gingolph. Le temps est nuageux au-dessus de nous mais, au loin, on voit apparaître le soleil sur les Alpes.

Après une heure de route sinueuse nous arrivons sur le parking désert et enneigé, le ciel est bleu, la forêt plâtrée. Nous nous préparons tous ensemble et prenons des forces avec les croissants que Nath a eu la bonne idée de nous offrir.

Voilà c'est parti, nous avançons gentiment dans la forêt et, après quelques virages, se dressent autour de nous des parois presque verticales de calcaire toutes enneigées. Impressionnant!!! Cette première partie de course se déroule super bien. A peine sortis de la forêt, un léger vent se fait ressentir, nous entamons un vallon en pente douce, dans une neige immaculée. Puis nous arrivons à un petit chalet d'alpage où nous profitons de nous ravitailler

“
Nous nous préparons
tous ensemble et
prenons des forces
avec les croissants.”



“

Juste le temps de se reposer que nous
remettons les skis pour la descente.
Quelle magnifique neige nous avons eue !



avant d'entreprendre le dernier bout dans une pente bien plus raide et où le vent est encore plus soutenu. Le ciel commence à changer, des nuages se font plus présents.

Après plusieurs conversions (et alors que je prenais une pose syndicale, reposé sur mon bâton, celui-ci céda... bien avant d'avoir terminé cette course, surtout pour la montée avec un seul bâton) et un dernier effort, toute l'équipe arrive en haut. Ici le vent est fort, le ciel est devenu sombre et déjà quelques flocons tombent. Juste le temps de se reposer que nous remettons les skis pour la descente. Quelle magnifique neige nous avons eue!

Arrivée sur le parking avec des sourires indémodables, témoins d'une belle journée! Merci à Claude et Nathalie pour l'encadrement et l'organisation de cette superbe course!!!

En direction du Col de Neuva

Du soleil, de la neige ventée,
belle ambiance



La neige qui paraissait onctueuse sous nos semelles.



Tentative de départ

Rochers de Naye, Planachaux, Monts Chevreuils: En traversée vers les Moulins

23.01.2021 | Chef de course: Bastien Planson | Adjoint: Benjamin Krieger

Alt. 1923 m – Dénivelé 1200 m – 7 heures – PD+

par Emmanuelle et Adrien

Lors du stamm virtuel de la veille, le groupe avait convenu d'être prêt à s'adapter aux conditions du moment et partir «à l'aventure» dans le sens découverte et exploration du coin, voire à renoncer si nécessaire. Effectivement notre destination de base (joindre la Lèche-rette, en traversée depuis les Rochers de Naye, via Linderrey et les Monts Chevreuils) nous laissait une multitude d'options d'itinéraires. Sortis du train et après une discussion avec Tom Lavanchy croisé en chemin, nous avons décidé de tenter le chemin de la crête. Cent mètres plus tard, face à une exposition trop engagée, notre chef de course décide de revenir sur ses pas, et de descendre par l'itinéraire bis, par Naye d'en Bas. Avant notre incroyable gymkhana entre les arbres, nous faisons la rencontre avec un petit chamois; trop mignon! La traversée de la forêt a mis à rude épreuve les compétences en virages courts de tous; de certains plus que d'autres quand même. Ambiance sauvage. Suite de l'itinéraire sans surprise, gentiment le long d'une petite route et ensuite le long d'une belle pente, avec quelques conversions, sans problème. L'équipe est plus chanceuse que prévu niveau météo, le soleil fait son apparition pour une petite partie de la journée. Peu avant l'arrivée au col de Linderrey la météo se dégrade rapidement. Motivés par la neige qui paraissait onctueuse sous nos semelles durant la montée, nous décidons d'une seule voix de partir sur le plan c, c'est-à-dire de nous manger immédiatement cette belle pente de poudreuse. Ensuite 4 km de plat en style ski de fond sur la route forestière, et nous reprenons le train aux Cases.

En conclusion, ce coin est toujours plaisant à redécouvrir et facile d'accès en transport public, ce qui permet d'ailleurs de multiplier les itinéraires.

Vue imprenable sur la Dent de Corjon
Petit air de paradis le long de l'Hongrin



Nous nous retrouvons dans un nuage de sable jaune qui donne des couleurs inédites au paysage.

Où est-on, que se passe-t-il?

La caravane du désert

Descente dans le sable



Pointe Ronde

06.02.2021 | Chef de course: Martine Ostorero | Adjoint: Florence Cuénoud

Alt. 2655 m – Dénivelé 1130 m – 7 heures – PD



Une météo de foehn était au programme ce samedi, lorsque nous sommes partis pour Pointe Ronde depuis le Col de la Forclaz. Pas beaucoup de vent au départ mais des particules brunâtres qui tombent du ciel.

Une ambiance pas forcément engageante mais nous sommes motivé.e.s!



Après une longue traversée de forêt, nous arrivons sur le replat en dessous de La Giète où nous attend une atmosphère surréaliste. Nous nous retrouvons dans un nuage de sable jaune qui donne des couleurs inédites au paysage. Nous faisons notre première pause et en profitons pour capturer ces couleurs que nous n'avions jamais vues en hiver dans les Alpes (les photos ne sont pas retouchées!).

Nous continuons la montée en espérant trouver de la poudre au-dessus de 2200 m mais nous nous retrouvons dans un paysage digne des dunes du Sahara.

Malheureusement pas de vue sur le Mont Blanc au sommet, mais Martine et Florence nous font une jolie surprise en sortant de leurs sacs une tourte de Linz et des bougies pour fêter l'anniversaire d'Helen. Nous avons la chance de déguster le gâteau qui est délicieux dans un cadre très spécial.

Lors de la descente nous nous essayons au ski sur dune mais ça glisse quand même moins bien! Finalement nous trouvons des pentes en neige de printemps très agréables à skier et revenons au col heureux de notre journée.

Un grand merci à Martine et Florence qui avaient tout prévu sauf les chutes de sable!



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



VENTE ET LOCATION

SKI ALPIN - SKI DE RANDONNÉE - SKI DE FOND - SNOWBOARD

FRANÇOIS SPORTS - WINTER SHOP | ROUTE DE ROMANEL 15 | 1121 BREMBLENS