

LES

No 3 | Mars 2010 | 86e année

DIABLERETS

Section des Diablerets

Club Alpin Suisse CAS

Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



Bulletin de la section lausannoise du Club Alpin Suisse et de ses sous-sections de Château-d'Oex, Morges, Payerne et Vallorbe



**L'arête de l'Aiguille de Praz Torrent,
vue du vallon de Bérard**

Photo: Raphaël De Lazzari
www.passionphoto.ch

Section des Diablerets
Club Alpin Suisse CAS
Rue Beau-Séjour 24
Case postale 5569
1002 Lausanne

Site Internet
www.cas-diablerets.ch
internet@cas-diablerets.ch

Locaux de la section
Entrée rue Charles-Monnard

Stamm
Chaque vendredi dès 19 h 30

Bibliothèque
Ouverte le vendredi
de 20 h à 21 h 15

Président de la section
Luc Anex
021 881 28 09
presidence@cas-diablerets.ch

Secrétaire général
Gérard Chessex
021 320 70 79
direction@cas-diablerets.ch

Secrétariat de la section
Ouvert de 8 h à 12 h
Eliane Ryser
Tél. 021 320 70 70
Fax 021 320 70 74
secrétariat@cas-diablerets.ch

Postfinance
Compte postal 10-1645-3
IBAN
CH38 0900 0000 1000 1645 3

Gestion des membres,
changements d'adresse
8 h à 12 h / 13 h 30 à 17 h 30
Sarah Bersier
Tél. 021 635 53 27
Fax 021 635 35 24
membres@cas-diablerets.ch

Rédaction du bulletin
25 mars 2010
bulletin@cas-diablerets.ch

Annonces publicitaires,
sponsoring
Ouvert de 8 h à 12 h
Eliane Ryser
Tél. 021 320 70 70
Fax 021 320 70 74
publicite@cas-diablerets.ch

Tirage
3700 exemplaires

Impression
Groux arts graphiques SA

L'édito

Quels sont les enjeux qui attendent le Club Alpin Suisse ces prochaines années?

Mon nouveau mandat de secrétaire général au sein de la section des Diablerets me permet de jeter un regard neuf et externe sur un de nos monuments nationaux, le CAS. Voici donc, sans prétention, ma perception du CAS après quelques semaines parmi vous.

Le club, c'est avant tout un lieu de rencontre fantastique et privilégié des passionnés de la montagne.

Quelle est donc sa mission?

Quelles sont donc ses tâches?

Elles sont diverses et touchent à de nombreux aspects comme:

- la valorisation des sports de montagne pour les populaires et les compétiteurs;
- le développement de l'environnement alpin et sa mise en valeur dans son cadre naturel;
- la formation pour les disciplines alpines auprès des jeunes et des moins jeunes;
- la sécurité en montagne;
- l'entretien et la gestion des infrastructures alpines dans le respect de l'environnement.

Dans le cadre de toutes ces activités attribuées aux différentes sections, j'ai été tout particulièrement impressionné par:

- le nombre de bénévoles ainsi que la diversité et la qualité des tâches accomplies;
- la richesse et la variété des loisirs et des courses proposés à ses membres;
- l'esprit convivial qui y règne et l'accueil chaleureux réservé aux nouveaux membres;

→ et finalement le grand nombre de nouveaux adhérents qui rejoignent le Club et sont attirés par les valeurs portées par ce dernier.

J'ai toutefois été surpris de constater que:

- dans le cadre de toutes ces missions, le club ne peut compter que sur lui-même et il ne dispose que de très peu de support financier externe au club;
- il existe une certaine propension à vouloir vivre sur les acquis plutôt que construire sur ses bases;
- un certain clivage entre les différentes générations qui se côtoient au club;
- et pour terminer – est-ce un signe des temps? – le bénévolat est un peu en perte de vitesse.

Quels devraient être les grands axes de travail de ces prochaines années ?

- renforcer l'image du CAS en Suisse et à l'étranger et en tirer un meilleur parti;
- se donner des objectifs communs correspondant aux attentes des différents groupes de membres et faire bouger les choses tous ensemble;
- valoriser davantage le bénévolat tout en intégrant des structures de gestion professionnelles évoluant avec le temps;

En résumé, le club doit continuer à favoriser et promouvoir les lieux et plateformes de rencontre et d'échange des différentes générations autour d'une passion commune, la montagne.

Venez faire des courses, balades ou visites dans nos cabanes CAS!



A Neuve, 2735 m, 28 places
Gardienné : Martine Gabioud
Tél. 027 783 29 79
Tél. cabane 027 783 24 24



Mountet, 2886 m, 115 places
Gardienné : Nicolas Theytaz
Tél. 027 475 35 00
Tél. cabane 027 475 14 31



Orny, 2826 m, 86 places
Gardienné : Raymond Angéloz
Tél. 027 207 13 48
Tél. cabane 027 783 18 87



Rambert, 2580 m, 36 places
Gardienné : Sébastien Planchamp
Tél. 078 638 33 31
Tél. cabane 027 207 11 22



Trient, 3170 m, 124 places
Gardienné : Thierry Amaudruz
Tél. 027 776 29 31
Tél. cabane 027 783 14 38

Les informations du comité

Les actualités

Programme des événements

→ 31 mars à 20 heures

Soirée récréative et culturelle avec réception des nouveaux adhérents et présentation d'une conférence: Le Cervin est-il africain? Blague ou histoire géologique?

→ Mercredi 28 avril à 18 heures

Réunion avec les présidents des groupes et commissions

→ Mercredi 28 avril à 20 heures

Assemblée générale de printemps

Gestion des membres

En février, la section a enregistré les mutations suivantes:

Décès

Avec regrets, nous donnons connaissance du décès des personnes suivantes:

Beroud Jacques, 60 ans de sociétariat, Morges

Kohler Henri, 60 ans de sociétariat, Vallorbe

Sorties

Ce sont 20 membres qui ont quitté notre section, dont 2 membres famille et 2 membres jeunesse.

Entrées

Nous saluons l'arrivée de 94 nouveaux membres qui seront présentés à la soirée du 31 mars 2010. Bienvenue à la section des Diablerets!

Liste des nouveaux membres

I = Individuel F = Famille J = Jeunesse

Section de Lausanne

I	Ammour Meriem	Pully
F	Andreae Delphine	Lutry
F	Andreae Méliissa	Lutry
F	Andreae Sylvie	Lutry
I	Ansermet Sylvie	Renens
F	Ansgar Rougemont	Lausanne
I	Arriaga Karla	Lausanne
F	Auberson Tymothé	Bussigny
I	Baniewicz Justyna	Pully
F	Bartholomeusz Trixie	Morges
I	Boldi Marc-Olivier	Lausanne

I	Borel Fabien	Pully
F	Bovigny Nicolas	Avenches
I	Brand Amélie	Lausanne
J	Burger Niklaus	Lausanne
I	Caron Justin	Vouvry
I	Cattani Loic	La Tour-de-Peilz
F	Chevalier-Lappert Maud	Lausanne
J	Chevalley Alexine	Palézieux
F	Copin Patrice	Uster
I	Daccord Cécile	Lausanne
I	De Palézieux Aline	Lausanne
I	Dedeystère Caroline	Berne
I	Delalune Magali	Lausanne
I	Deval Patricia	Lausanne
F	Dupraz Alexandre	Cuarnens
F	Fernandez-Marcos Pablo José	Lausanne
I	Fleury-Héritier Christine	Lausanne
I	Franz Sylvie	Morges
I	Friedly Yann	Lausanne
I	Gallay Jean-Daniel	Lausanne
I	Gaulis Tania	Genève
I	Genoud Aurore	Lausanne
F	Germanier Chantale	Saxon
I	Grafström Mattias	Nyon
I	Hammel Claude	Chardonne
I	Henchoz Tania	Penthalaz
I	Husum Helle	Lausanne
J	Jacot-Descombes Elliot	Bussigny
I	Knechtle Claudia	Lutry
I	Kohli Annick	Cossonay-Ville
I	Kunzle Alexandru	Lausanne
F	Lappert Yan	Lausanne
I	Laracine Marc	Prilly
I	Layard-Liesching Hillary	Lausanne
I	LeBourdais George Philip	Lausanne
I	Lemaire Yves	Lausanne
F	Marthe Sarah	Uster
I	Martin Emile	Lausanne
I	Matasci Cecilia	Lausanne
F	Meroni Roberta	Cuarnens
F	Montavon Hélène	Bussigny
I	Mortier Séverine	Prilly
I	Mosimann Rebecca	Lausanne
I	Mozer Alexis	Lausanne
I	Mozny Stanislav	Lausanne
I	Nicole François	Glion

I	Panchard Ilias	Chavannes/Renens
I	Pedrotta Fabiano	Romanel/Morges
F	Pereiro Cristina	Saint-Sulpice
J	Pillonel Gilles	Lausanne
J	Pipoz Romain	Savigny
F	Polland Veronika	Lausanne
I	Porta Carine	Lausanne
F	Puebla-Garcia Alicia	Lausanne
I	Roselli Sophie	Rolle
F	Rouge Nicolas	Lausanne
F	Sachidhanandam Shankar	Morges
I	Sajti Valeria	Lausanne
I	Saoudi Rachid	Lausanne
F	Sauvain Fabienne	Saint-Sulpice
F	Sauvain Gaëtan	Saint-Sulpice
I	Schütz Muriel	Boussens
F	Schwab Rouge Gabrielle	Lausanne
I	Sotnykova Anastasiya	Lausanne
I	Susil Petr	Lausanne
I	Torregrossa Anaïs	Lausanne
I	Trinca Christian	Renens
I	Vieites Blanco Cristina	Lausanne
I	Wampfler Pascal	La Sarraz
I	Zimmermann Andrea	Berne
I	Zimmermann Carine	Lausanne

Sous-section Morges

I	Wicht Daniel	Tolochenaz
I	Guignard Lise	Chavannes-Renens
I	Bourgeois Stéphanie	Reverolle
I	Paulme Muriel	Le Sentier
I	Darbellay-Bolliger Regula	Chavornay
I	Huguenin Marielle	Lausanne
I	Creteigny Serge	Senarclens
I	Moine Marie-Josée	Renens
I	Mury Gérard	Borex
I	Sikora Katarzyna	Lausanne
I	Whelan John	Bremblens

Sous-section Payerne

J	Volery Julien	Montet
---	---------------	--------

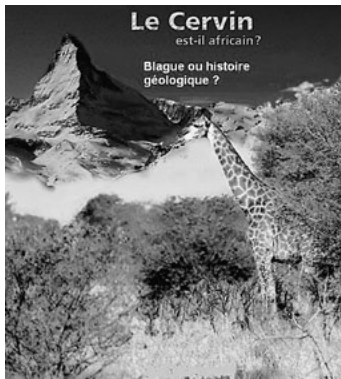
Organisation des événements 2010-2012

Merci à ces nouveaux bénévoles:

Claire Droulez et **Nicolas Xanthopoulos**
responsables des événements annuels

Annelore Kleijer et **Stéphanie Negri**
responsables des événements mensuels

Lisa Langwieser et **Anne Weissenbach**
responsables de la réception des nouveaux adhérents



Soirée récréative et culturelle

**Mercredi 31 mars 2010, à 20 h,
organisée par la Commission de la bibliothèque**

**Conférence de Michel Marthaler,
géologue, professeur à l'Université de Lausanne**

Non, ça n'est pas une blague mais bien une histoire géologique, voir plusieurs longues histoires qu'il faut raconter et illustrer pour comprendre l'aventure de la formation des Alpes.

Ilya d'abord l'histoire des roches, qui est bien plus ancienne que celle des montagnes, puisqu'elle commence il y a environ 500 millions d'années. En effet, avant d'ériger les Alpes, il faut d'abord en fabriquer la matière première : les roches. Il va falloir beaucoup de temps pour faire du granite, des gneiss, et encore plus de temps pour déposer des centaines de couches de calcaires, de sables et d'argiles dans l'ancienne mer Téthys.

Il y a ensuite l'histoire de la dérive des océans et des continents, dont une étape vers 300 millions d'années et celle de la Pangée. On verra que ce super continent va se briser pour donner naissance à la Téthys, il y a 250 millions d'année. Les témoins de cette séparation (ou rifting) sont visibles dans certaines montagnes, comme le Mont Dolin au-dessus

d'Arolla. D'autres montagnes, comme les Tours d'Aï, sont un empilement de dépôt calcaire déposé dans la mer.

La suite de cette conférence montrera comment ces deux histoires, celle des roches et celle de la dérive des continents, se déroulent ensemble. Grâce à la séparation de la Pangée, les roches de la base du Cervin, ou celles de Garde de Bordon, ou encore celles du Haut Val de Bagnes vont naître au fond d'un océan. A la fin de l'ère secondaire, ces roches océaniques vont, par raclage et à coups de tremblements de terre, devenir des îles puis des montagnes, plus hautes que celles d'aujourd'hui.

Enfin (et c'est notre troisième histoire) les Alpes vont se couvrir de neige et de glace. Cette dernière histoire, proche de la nôtre, va nous raconter comment les glaciers vont sculpter le paysage, creuser les vallées et des lacs pour finalement donner leur forme actuelle aux montagnes comme la Dent Blanche et Cervin. Celles-ci sont donc aujourd'hui devenues européennes, suisses et typiquement valaisannes!

Cette conférence pourra être suivie d'une excursion qui nous emmènera dans le haut Val de Bagnes avec de nombreux arrêts pour expliquer les grandes étapes de la construction de ce splendide paysage qui nous entoure: La Terre a une mémoire prodigieuse.

Numérisation de la revue Les Alpes, 1864-1964

La Rédaction des Alpes (2010/2, pp. 58) annonce l'achèvement de la numérisation de notre revue clubistique, de 1871 à 1964. Cette immense saisie numérique, inscrite dans le cadre du projet de recherches «Text+Berg digital», dirigée par l'Université de Zurich, comprend 52.000 pages et 6.300 articles environ. Cette saisie, accompagnée d'une recherche «full text», facilitera la lecture à distance de cette source fondamentale et constitue un indéniable progrès vers la diffusion des connaissances sur l'alpinisme en Suisse.

Elle permettra aux clubistes et historiens de mener une recherche rapide par mots-clés (lieux, personnes, etc.)

La Rédaction des Alpes recherche actuellement les années 1871-1924 de L'Echo des Alpes, pour développer ce savoir. Les personnes disposant de tout ou partie de cette collection peuvent s'annoncer auprès de «Text+Berg digital», info@te3xtberg.ch

Nous ne pouvons que vous encourager à participer à ce vaste projet patrimonial.

Channe du Comité Central 1971-1973

La Commission des archives vient de recevoir en donation, la channe offerte au président du Comité Central, Charles Cevey, en 1971-1973, en remerciement pour services rendus. Frappée aux armes du CAS, elle est dès maintenant visible, sur demande, dans les locaux de la Commission des archives.

Si vous possédez des témoignages relatifs à la vie de notre section ou à l'évolution de l'alpinisme en Suisse (récits de courses, rapports, correspondances, photographies, etc.), dont vous ne pouvez plus assumer la conservation, n'hésitez pas à contacter le secrétariat de la section qui nous transmettra votre message. Nous vous rendrons volontiers visite, si vous le souhaitez.

De pareilles donations complètent les richesses patrimoniales de notre section et contribuent à sauver notre Mémoire.

Robert Pictet

Commission des archives

WANTED



Graphiste/metteur en page

Maîtrise des logiciels Indesign et Photoshop
Gabarits et styles existants
pour réalisation du bulletin mensuel de la section

Si vous êtes intéressé(e), merci de prendre contact avec
Gérard Chessex, secrétaire général de la section
021 320 70 79 ou direction@cas-diablerets.ch

Peaux de phoque ou peaux anti-recul

Aujourd'hui, les peaux de phoque ne sont plus taillées dans des peaux de phoque (Ouf!), De nombreuses qualités de peluches ont été développées : poils mohair ou synthétiques, traitement hydrophobe ou non, poils plus ou moins longs, plus ou moins denses. Chacune de ces caractéristiques donne des qualités différentes à la peau.

Le poil mohair

Cette matière naturelle (poil de la chèvre alpine) offre des caractéristiques optimales en tant que peau autocollante. Les poils teintés et fixés dans la trame avec une fine couche de caoutchouc étant creux, ils restent tendres et souples même par grand froid et offrent des propriétés de glisse exceptionnelles. Malheureusement, leur usure est assez rapide et elle a tendance à faire de gros sabots lorsque la neige botte. Pour l'éviter, avant le départ, il faut appliquer du silicone en spray sur la peluche. (Do it, rayon bricolage) ou utiliser des peluches hydrophobes.

Le poil synthétique

En nylon, la peau présente une excellente résistance, le matériau étant par nature hydrophobe. Elle résiste le mieux par tous les temps. L'effet anti-recul est optimal sur toute neige, mais glisse moins bien. Elle est plus solide avec une trame plus épaisse, donc plus résistante aux déchirures (pierres), mais plus lourde.



Christiane Emery, mettant ses peaux.

Le poil mixte

La base est formée par un tissu mixte composé de mohair et de nylon. Bonne résistance à l'abrasion et bonne aptitude à la glisse, ce compromis comporte les avantages et les inconvénients des deux matières.

Une bonne peluche est celle dont la densité des poils est forte, les poils pas trop longs, car plus le poil est long, plus il botte.

Très important: l'ajustage aux skis en largeur comme en longueur

Trop large, la peau recouvre la carre et empêche ainsi le ski d'accrocher et s'use plus vite.

Trop étroite, elle ne sera plus en contact avec de la neige dure et le ski aura tendance à chasser.

Pour les skis carvés, il existe des peaux taillées à la forme du ski qui présentent une meilleure accroche (plus chères et plus difficile à plier). On peut également acheter une peau droite que l'on retaille. Colltex fabrique des peaux sur mesure dans toutes les qualités, pour toutes marques de ski et pour tous types de fixation.

Plus la peau est courte, meilleure sera la glisse, mais moins bonne sera la retenue. La peau devrait être ajustée à 10 ou 15 cm du talon du ski et découpée en arrondi dans les coins pour éviter qu'elle ne se décolle.

La fixation simple ou avec tendeur

→ La peau peut être simplement collée et fixée par un étrier métallique, mais si la colle n'adhère plus très bien...

→ La peau est fixée par un étrier relié à la peau par un tendeur en caoutchouc. Le talon de la peau reste libre. On peut ainsi enlever la peau sans déchausser.

→ La peau est fixée par un étrier relié à la peau par un tendeur en caoutchouc. Le talon de la peau est tenu par un crochet dans une encoche prévue à cet effet.

Ce système assure une meilleure tenue de la peau, mais les frottements importants engendrés par la surface de la peau et du crochet donnent une mauvaise glisse.

Quelques conseils pour leur entretien

Prenez le temps de replier correctement vos peaux et de les ranger dans leur housse. Evitez de les stocker au chaud ou de les exposer à un fort ensoleillement car une forte chaleur peut endommager la couche adhésive qui laissera des résidus sur la semelle des skis. Ne pas les faire sécher contre le poêle du refuge...

Par grand froid et avant le montage, tempérer les peaux à la chaleur du corps et veiller à ce que la semelle du ski soit libre de tous cristaux de neige. >>>

Pour se dépanner en course, toujours avoir un spray de colle pour réencoller les 20 à 30 derniers centimètres de la peau. Un rouleau de scotch renforcé, des rondelles de 1.5 à 2cm de large découpées dans une chambre à air ou les velcro permettant de fixer les skis au sac peuvent vous dépanner. En fin de saison, plier soigneusement vos peaux et mettez-les avec leur housse dans un sac plastique pour éviter que l'air sèche la colle.

Le réencollage (à faire au début de saison si nécessaire)

Lorsque les peaux font des fils en se décollant ou lorsque la colle reste sur les semelles ou encore lorsque la colle n'est plus présente de façon uniforme, il faut songer à réencoller.

Tout d'abord, il faut enlever la colle à l'aide d'un fer chaud prévu à cet effet et un racloir. Il existe également un dissolvant spécifié par le fabricant (ne jamais utiliser du trichloréthylène qui endommage le caoutchouc qui fixe les poils dans la trame). De toute façon, cette opération doit être faite à l'air libre pour ne pas inhaler les vapeurs dégagées.



Christophe Gusthiot en pleine action.

Trois possibilités existent pour le réencollage

→ la colle en tube, technique délicate pour l'obtention d'une surface homogène

→ la colle en spray, plus facile, mais le dosage n'est pas évident; trop près, la colle coule; trop loin, il y a de la colle partout!

→ la colle en rouleau à appliquer à l'aide d'un fer chauffant. Ces rouleaux existent en diverses largeurs.

Il n'est pas indispensable de réencoller complètement une peau sur laquelle il manque juste un peu de colle par endroits. Un réencollage partiel est suffisant. Le plus simple est d'utiliser de la colle en tube à étaler avec un racloir.

Avant de replier les peaux colle contre colle, laisser sécher au moins 24h. Ne pas les faire sécher à proximité d'une source de chaleur.

Eliane Ryser

Fringale, vous avez dit fringale?

A quoi est-elle due et comment l'éviter?

Tout sportif peut la ressentir lors d'un effort prolongé, la fringale, ce besoin d'énergie qui coupe les jambes si l'on n'y remédie pas immédiatement.

Les conséquences sont néfastes sur la performance physique. La fringale résulte en général d'une mauvaise gestion de l'alimentation avant et pendant l'effort.

La définition de la fringale parle d'elle-même : Il s'agit d'une sensation de faim subite et pressante, qui correspond à un besoin organique soit, en termes plus simples, à une irrépressible envie de manger. Sur le plan physiologique, elle correspond à l'hypoglycémie, c'est-à-dire à la chute du taux de sucre dans le sang.

Circonstances de l'hypoglycémie chez le sportif

L'hypoglycémie (L'hypoglycémie est la baisse du taux de glucose dans le sang en dessous de la normale, le glucose étant le seul glucide admis dans le sang. On dit qu'il y a hypoglycémie quand la valeur de la glycémie à jeun est en dessous de 4,4 millimoles par litre, ou de 0,8 grammes par litre) survient principalement en deux circonstances:

→ Tout d'abord au début de l'exercice, par l'ingestion de sucres juste avant, le corps étant à jeun depuis plusieurs heures.

La glycémie augmente rapidement et l'organisme en réaction, sécrète de l'insuline qui fait chuter le taux de sucre, parfois de façon trop importante. C'est ce qu'on appelle l'hypoglycémie réactionnelle. Par exemple, si un produit très sucré est ingéré une heure avant l'exercice, l'hypoglycémie survient 30 minutes après le début de l'exercice.

→ L'hypoglycémie peut également survenir en fin d'exercice lorsque les réserves en glycogène (muscles et foie) sont épuisées et que le muscle utilise le glucose du sang. Ce type d'hypoglycémie survient lorsque les réserves en glycogène n'ont pas suffisamment été fournies dans l'alimentation des jours et des heures qui précèdent, ou que le resucrage est insuffisant pendant l'épreuve.

Quelques conseils

L'hypoglycémie est assez simple à reconnaître. Elle se manifeste par une hypersudation, des tremblements, une sensation de faim presque douloureuse (comme une crampe à l'estomac), une accélération de la fréquence cardiaque. A l'extrême, une hypoglycémie peut provoquer



ANSGAR ROUGE-MONT-BÜCKING

Tube en traversée Lauenen-La Lenk.

une perte de connaissance quand elle n'est pas corrigée. Lorsqu'elle apparaît, il faut ralentir l'allure ou l'intensité de l'exercice, et ingérer des boissons riches en glucose ou des sucres tous les quarts d'heures.

Pour prévenir l'apparition d'une hypoglycémie, il faut bien gérer ses apports glucidiques, et notamment, ne pas commencer une séance de sport à jeun depuis la veille et ingérer des sucres rapides dans l'heure qui précède le début de l'exercice ou de l'épreuve sportive. Un autre défaut à éviter est de ne rien prendre pendant l'effort (sauter les ravitaillements pour les coureurs par exemple), ou partir trop vite.

Si l'effort doit durer plus de 1 heure, il faut prendre au bout de 15 à 20 minutes un peu de boisson sucrée ou une à deux bouchées d'une barre énergétique ou un fruit sec, et renouveler toutes les 15 à 20 minutes pour éviter cette fringale.

Barre énergétique aux amandes

Recette d'une pâte énergétique 100% naturelle, facile et ultra rapide à faire, vraiment énergétique avec des sucres à différents niveaux d'index, riche en magnésium et en vitamine B2, B6, indispensable pour la fixation du magnésium!

Malaxer à la main les ingrédients

ci-dessous dans un saladier:

250 g de poudre d'amande

100 g de fructose en poudre

50 g de sucre intégral (à la rigueur sucre classique)

une petite pomme de terre (80 g) cuite et réduite en purée fine

une petite cuillère à café d'huile de germe de blé (attention facultatif le goût est particulier)

80 g voir plus de graines de sésame et/ou lin

Attention, cela peut surprendre; on se demande comment cela va se transformer en pâte, mais il faut bien malaxer pour que l'huile de la poudre d'amande s'extrait et constitue le liant entre la poudre d'amande et les autres ingrédients, puis placer au réfrigérateur une nuit.

Et voilà une pâte énergétique maison, extrêmement économique, parfaitement digeste et adaptée à des efforts d'endurance même très soutenus.

Ma pâte est trop «molle» que faire?

Ajouter un peu plus de poudre d'amande et/ou augmenter la quantité de graines...et pour la prochaine fois diminuer la part de pomme de terre...ou sécher la pâte au four à 50°.

E. R.

Les sous-sections

Morges

Agenda

Mardi 30 mars: assemblée générale à 19 heures 30 à la salle communale de Lully (route de Lussy). Cette salle se trouve dans le bâtiment communal, en face de l'église et au-dessus du magasin, à côté du giratoire du centre du village. Dès 20 h 30, l'assemblée sera suivie d'une présentation par Isabelle Nançoz avec pour thèmes: Exploration du Haut-Arctique - Paysages Polaires - Culture Inuit - Réchauffement climatique.

Décès

Jacques Beroud nous a quitté au début février, le mois à la fin duquel il aurait fêté ses 92 ans, après une vie exemplaire. A ses adieux à Tolochenaz, village qu'il servi toute sa vie, une table a réuni trois anciens présidents de la Sous-section de Morges, l'ancien patron de la Musique d'Enzeindaz et d'autres compagnons qui ont évoqués les nombreuses courses faites en sa compagnie, dont une belle série de quatre mille et la Haute Route du Valais au massif du Mont Blanc. Adieu, l'ami Jacky!
Maurice Adler

Message du Comité des Activités Alpines

Les jours se rallongent, les randos aussi...

L'heure n'est plus à l'apprentissage, ni à l'initiation. Le soleil et la neige sont bien présents et les possibilités de monter en altitude se multiplient.

L'entraînement régulier depuis décembre devrait permettre à certains de participer aux belles courses de fin de saison, mais il est sûr qu'il n'y aura pas de place pour tous et que les chefs de courses seront obligés de sélectionner. Comme chaque année, il y aura des heureux et des déçus.

Merci à tous nos chefs de courses pour la rigueur, le sérieux de leurs préparations et sélections.

Grand succès de notre tableau d'affichage et de la galerie photos

Dans le même esprit que notre galerie photos, qui fonctionne à merveille, nous avons mis en place (janvier 2010) un panneau d'affichage lisible par tous sur notre site internet. Il informe rapidement des modifications de programme, des divers points en rapport avec la montagne et notre club et il permet des échanges-ventes.

Nous limitons le droit de modification aux personnes de confiance habituées au maniement de l'internet. La procédure de modification et le mot de passe sont à demander par le mail de notre site. Vos idées et remarques pour améliorer et simplifier la vie de notre sous-section sont toujours les bienvenues. Bonnes fêtes de Pâques. Bonne neige et prudence.
Beat Bolliger

L'A.J. en 2009

Vous connaissez? Mais oui, l'Alpinisme Juvenile pour les jeunes de 10 à 15 ans. Une joyeuse équipe fort dynamique, menée de mains de maîtres par Yvan Duc et Jacques Pahud (les guides) accompagnés de monitrices/moniteurs, tous super-motivés.

Le programme? En voici un aperçu: Peaux-de-phoque, grimpe, alpinisme, Arolla, Chamonix, une semaine à Albigna, la Cabane Britania et ses 4000 mètres. En octobre 10 jours en Sardaigne. Le tout couronné en novembre, par une sortie grimpe, qui se prolonge en une soirée « souper canadien-photos ». Soirée organisée par les moniteurs, les ojiens.

Tout simplement: magnifique.

Alors: Bon Vent à l'A.J. et merci.

Catherine et Beat

Les rapports

Malheureusement, nous ne pouvons insérer tous les rapports... voyez-les sur www.cas-diablerets.ch

Les Merlas, Le Van,

16 janvier 2010 • 1966 m • 10 clubistes

Temps 6 heures • Dénivellé 1286 mètres

Chef de course **Lydie Beguelin**

Adjoint **Eric Pitteloud**

Le départ de cette course de deux sommets s'effectue dans la fraîcheur matinale, nous quittons Grandvillard (et ses brumes) vers 8 h 45. On rattrape bientôt une horde de Bernois en vadrouille, mais nos routes bifurquent à la hauteur d'une petite chapelle, ouf, ils mettent le cap sur Les Millets tandis que nous poursuivons plein est.

La trace nous mène d'abord dans un pâturage assez vaste puis longe un coteau boisé. Quelques doux rayons de soleil accompagnent notre ascension et la rendent des plus agréables. Une partie du groupe mené par Lydie pousse jusqu'au sommet des Merlas (1907 m) tandis que les autres participants décident de couper directement vers le col. La vue depuis les Merlas offre un très beau panorama de Bulle et des Alpes fribourgeoises: Rochers de Naye, Dent de Corjon, Moléson et les Alpes bernoises nous ravissent.

Une brève descente (avec les peaux) nous permet de rejoindre le reste du groupe. L'équipée à nouveau réunie attaque la dernière pente ascendante de la journée. La crête sommitale du Van est assez soufflée et des touffes d'herbe réapparaissent par endroits, ce qui rend les derniers mètres de montée un brin plus difficiles. On ne s'attarde pas au sommet, qui porte d'ailleurs fort bien son nom (!), juste ce qu'il faut pour admirer les Vanils majestueux qui se dressent devant nous (Vanil Noir, de l'Ecri, Carré...). En effet, le ciel a pris tout à coup une couleur laiteuse,



La vue depuis les Merlas offre un très beau panorama de Bulle et des Alpes fribourgeoises.

laissant présager un retour des perturbations pour le lendemain.

La descente se fait dans une belle poudreuse légère et notre adjoint David – skieur confirmé – nous prodigue quelques précieux conseils pour améliorer notre tracé en haute neige. Nous optons pour une pause pique-nique aux abords d'un chalet au toit de tavillons au lieu dit « Les Baudes ». Le groupe poursuit sa descente dans de larges champs de neige, puis à travers les bois sur des chemins forestiers émaillés de quelques petits cailloux... On constate que la couche de fond est encore mince au dessous de mille mètres.

Mais avant de reprendre la route, un arrêt au Pic Vert à Grandvillard s'impose. Ce sympathique bistrot se double d'une laiterie: l'occasion de nous réchauffer autour d'un chocolat et de ramener un morceau de fromage, voire un gobelet de crème double pour le menu du dimanche... Voilà qui ponctue à merveille cette belle course en Gruyère!

Un grand merci à Lydie et à David (qui a remplacé au pied levé Eric) pour cette très jolie sortie!

Geneviève Rossier

Pointe de Bellevue

23 janvier 2010 • 2042 m • 12 clubistes

Convient aux débutants

Chef de course **Pitteloud Jean-Cyprien**

Adjoint **Bringinghen Christa**

Pour mettre à l'aise nos nouvelles recrues, cette virée commence au Guillaume Tell de Troistorrents, ce qui n'a d'ailleurs déplu ni aux participants plus aguerris, ni à votre serveur, situé quelque part entre les deux! Dehors, le petit matin semble s'ébrouer et les premiers rayons du soleil pointent dans l'air frais, haut encore au-dessus des cimes. La journée s'annonce magnifique et tous espèrent que la Pointe ne desservira pas son nom aujourd'hui.

Sous la houlette bienveillante mais ferme de Jean-Cyprien, voici nos pieds récalcitrants équipés de leurs chaussures et les DVAs sanglés sur nos poitrines frémissantes avec l'aide opportune de Christa. Encore un court trajet jusqu'à la route du Petit Paradis et suite de l'équipement: skis sur les peaux - heu... pardon, c'est l'inverse... - sac sur le dos, contrôle des détecteurs. Nous voici parés pour le grand départ. Après quelques centaines de mètres sur la route, à >>>

pied ou à ski selon les sensibilités de chacun, toute la petite troupe s'engage dans la forêt pour le début des choses sérieuses : ça grimpe sec et les conversations s'en ressentent. C'est sur ce genre de sentier que l'on apprend un peu à ses dépens que le ski de rando est aussi un parcours d'obstacles entre les arbres et les rochers et un exercice de funambule dans les passages verglacés. Fort heureusement, aussitôt sortis du couvert des arbres, nous arrivons aux quelques chalets des Cavoués et nous nous accordons une première pause, le temps d'apprendre la leçon suivante par cœur : un effort en vaut souvent la peine et débouche parfois sur un bon thé et quelques douceurs savourées dans la bonne humeur, au soleil. La jauge d'énergie étant largement remontée dans le vert, nous continuons

après avoir malicieusement joué à cache-cache avec les arbres. Encore quelques conversions et nous atteignons le sommet sous un ciel à peine voilé de quelques cirrus pour savourer un pique-nique de circonstance, accompagné de quelques canons de vin et d'ouzo, breuvage favori de notre Grec national. Nous prenons le temps d'admirer le paysage avant de remettre les peaux et d'amorcer la descente. La neige est dure et revenue dans la face sud, mais, après un petit saut de corniche pour les plus téméraires (et une gamelle magistrale pour Bibi qui le fut un peu trop) nous continuons dans trente centimètres d'une enivrante poudreuse. Gros gavage, ou comment transformer le ski en parachute ascensionnel... Après un dernier petit verre aux Cavoués, nous finissons tranquillement sur la route et

Pleine lune à la Dent de Vaulion

30 janvier 2010 • 1480 m • 10 clubistes

Chef de course **Gavin Charles-Henri**

Adjoint **Naoux Serge**

Pour cette course en raquettes à la Dent de Vaulion sous la pleine lune, lors de la réunion préparatoire du vendredi soir, la météo du week-end est loin d'être optimiste, avec notamment d'importantes chutes de neige au menu. Ce n'est pas cela qui va faire peur à notre chef de course Charles-Henri, optimiste et enthousiaste comme toujours. Nous sommes donc 10 personnes à prendre le départ de Lausanne à une heure plutôt originale pour une course du Club Alpin, 17 h le samedi, heure qui est habituellement celle de la fin d'une course.

Lorsque nous arrivons au village de Vaulion, la brunante qui nous a accompagnés pendant le trajet a maintenant fait place à la noirceur. Le temps se fait menaçant : le ciel est dense, un peu de neige tombe et pour peu on croirait que la poudrière va entrer en scène. Et inutile de dire qu'il fait nettement plus froid qu'à Lausanne.

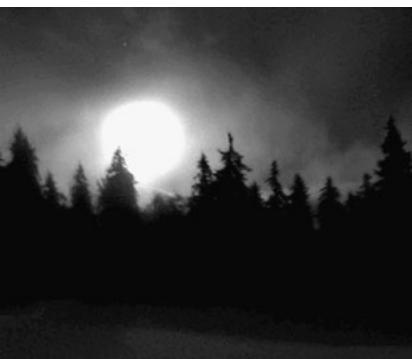
La proprio du bistrot où nous mangerons la fondue après coup nous fait comprendre qu'il ne faut pas espérer voir la lune. Nullement intimidés, nous prenons le départ et progressons à vive allure en direction du sommet de la Dent de Vaulion. Avec ce rythme rapide, nous nous réchauffons rapidement. Le vent a tôt fait de disparaître et la poudrière n'est plus qu'une lointaine frayeur. Alors qu'il fait noir comme chez le loup, on aperçoit soudain une lueur. De quoi s'agit-il? Est-ce la lune? Des loups-garous en train de faire la fête? Nous voyons plutôt la dameuse émerger de la noirceur, et cela deux fois plutôt qu'une. Lorsque nous arrivons au sommet, après environ 1 h 15 de marche, nous n'en croyons pas nos yeux : la lune fait de jolies apparitions, jouant à cache-cache avec les nuages et nous offrant



Sommet de course, sommet de vie à la Pointe de Bellevue.

notre route au travers des alpages et des collectifs d'épicéas, passons deux ruisseaux sur des ponts de neige ainsi qu'une gorge plus raide, tout cela en révision de la leçon une, et faisons une deuxième halte au chalet du Grand-Crau en révision de la leçon deux. Nous avalons rapidement les trois cents derniers mètres de dénivelé. Le soleil est maintenant haut dans le ciel et les Dents du Midi s'imposent dans toute leur majesté sur notre gauche

regagnons les voitures avant de prendre congé au Guillaume Tell quitté quelques heures - une éternité? - plus tôt. Un immense merci à Jean-Cyprien pour sa conduite et son organisation, à Christa pour ses attentions et ses petits soins et à tous pour la fantastique ambiance de cette journée. «Convient aux débutants» pouvait-on lire sur le programme. Je dirai plutôt «convient aux bons-vivants»! On m'y reprendra...



Pleine lune à la Dent de Vaulion.

par le fait même des images absolument grandioses. Un peu plus et des loups-garous entreraient en scène. Après avoir célébré notre ascension en dégustant un alcool frelaté trimbalé jusque-là par l'inimitable Robert, nous sommes ragaillardis et prêts à amorcer la descente. Celle-ci est entrecoupée d'une nouvelle pause, rendue nécessaire pour admirer toute la beauté de l'acte en plusieurs pièces jouée par la lune et les nuages. Le ciel est nettement plus dégagé qu'à la montée et la lune, distribuant au passage quelques faisceaux de lumière sur les montagnes et vallées au loin, nous offre des coups d'œil à couper le souffle. Les lampes frontales font désormais office d'objets de musée. Nous sommes bientôt de retour au bistrot, où nous avons droit à une fondue bien méritée et arrosée comme il se doit. Lorsque nous retournons aux voitures après le repas,

la lune en remet une couche et nous donne cette fois l'impression qu'elle avance dans le ciel, telle un météorite. Quelle belle conclusion digne d'une soirée haute en couleur! Un grand merci à Charles-Henri et son adjoint Serge pour cette course des plus originales et pour avoir persévéré malgré une météo incertaine! *David*

Les Louerettes

31 janvier 2010 • 3068 m • 13 clubistes

Chef de course **Kruithof Egbert**

Adjoint **Feihl François**

Les risques d'avalanche trop élevés nous ont obligés de changer d'objectif et nous sommes allés en direction du Hundsrugg. Le grand nombre de randonneurs partant depuis Saagi nous montrait bien que d'autres équipes avaient la même idée que nous et se sont rabattues sur des itinéraires sûrs. Bonne trace de montée dans une neige profonde par l'itinéraire des trois chalets. La visibilité était bonne, malgré quelques nuages élevés. La première pause après une heure au Nöche Schwand nous a offert de bonnes places pour s'asseoir et faire une petite pause pour

se restaurer et admirer les parois des Gastlosen en face. Le froid et un petit vent nous stimulaient de monter ensuite à bonne allure jusqu'à la croix (à 1926m) et d'entamer tout de suite la descente de l'autre côté. Premier bout de neige très profonde, mais bien skiable. Le passage suivant dans les vernes denses a causé pas mal de problèmes pour passer sans se retrouver bloqué par les vernes ou des crampes. L'objectif initial était de descendre le plus bas possible, mais la combinaison de neige très profonde et l'absence d'une couche de fond nous a incités à s'arrêter déjà à 1500m. Pique nique à côté d'un chalet ancien avec paysan encore plus ancien qui essayait de rattraper ses vaches qui couraient bien plus vite que lui dans la neige qui leur montait au ventre. Remise des peaux pour remonter de 300 m. à la cabane d'Oberegg de la section Gruyère du CAS. La soupe servie à la cabane nous a bien réchauffés et donné le courage pour ensuite remonter au sommet par la crête. La descente jusqu'au Saagi se déroulait dans une neige toujours profonde et bien marquée par le passage de nombreux skieurs.



Une première pause bien méritée.