

Passion Montagne

Dossier
Au Coeur de l'activité de la section

idée de course
Arpelistock

Portrait
Alexia Massacand

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



AVENTURES HIVERNALES GRAND PLAISIR NOUS AVONS L'ÉQUIPEMENT QU'IL FAUT



Les sports de montagne, la passion d'une vie.

Vous trouverez chez Bächli Sports de Montagne tout ce dont vous avez besoin: Le plus grand choix d'articles pour les sports de montagne en Suisse, des conseils avisés, un service innovant et des prix corrects.

BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE

Avenue d'Ouchy 6
1006 Lausanne
Tél.: 021 864 00 20
Fax: 021 864 00 21
lausanne@baechli-bergsport.ch

BOUTIQUE EN LIGNE

www.baechli-sportsdemontagne.ch



Passion Montagne

Impressum

Éditeur et rédaction

Club Alpin Suisse CAS
Section des Diablerets
Rue Beau-Séjour 24
Case postale 5569 – 1002 Lausanne
www.cas-dialberets.ch

Locaux de la section

Stamm/Bibliothèque
Tous les vendredis, dès 19 h 30,
à la Grande salle/Entrée côté
rue Charles-Monnard

Président de la section

Jean Micol, tél. 079 573 93 27
E-mail: jean.micol@gmail.com

Secrétaire général

Marcel Isler, tél. 021 320 70 79
E-mail: direction@cas-dialberets.ch

Secrétariat et administration

Gestion des membres

Marlène Tissot Meyer
Le matin de 8 h à 12 h
Tél. 021 320 70 70 – Fax 021 320 70 74
E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch
E-mail: membres@cas-dialberets.ch

Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

PostFinance

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

Annonces publicitaires

URBANIC REGIE PUBLICITAIRE
Chemin de Sous-Mont 21
1008 Prilly
E-mail: info@urbanic.ch
Tél. 079 278 05 94

Tirage

4200 exemplaires

Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Sur la route de la Pointe-Vouasson
Photo: Véronique Marmet

Délai rédactionnel N° 2 2017

9 février 2017



Les valeurs du Club, aujourd'hui et demain

Chère amie, cher ami clubistes,

Petit retour sur image, lors de l'assemblée générale d'avril 2015, cinq valeurs fondamentales ont été adoptées. Elles l'ont été pour le bien de tous les membres. Que s'est-il passé depuis, ont-elles été mises en pratique? Voici quelques exemples.

Comportement responsable. la commission alpinisme a développé et mis en place un cadre pour la gestion de crise précisant qui fait quoi, et que faire. Autre exemple, une toute nouvelle passerelle a été construite pour sécuriser l'accès à la cabane Mountet. Sans oublier l'application sécuritaire pour smartphone: MountaiNow, développée par une de nos membres avec le soutien de notre section.

Esprit d'ouverture. le Club a accueilli Norlha, une ONG qui prodigue de l'aide dans les zones sinistrées de l'Himalaya. A cette occasion, nous avons pu rencontrer le célèbre alpiniste Jean Troillet, en février. Plusieurs autres conférenciers nous ont aussi ouvert à leur passion durant l'année écoulée.

Engagement. quelque 500 courses ont été organisées en 2016, par la section et les sous-sections. Neuf membres se sont formés pour devenir de nouveaux chefs de course hiver ou été.

Partage et solidarité. Le partage? L'as-tu initié, par exemple en mettant ta photo sur Go2top, afin que les CdC et les membres puissent plus facilement te reconnaître? La solidarité s'est, entre autres, manifestée à travers les bénévoles, par exemple avec les quelque 200 CdC pour la section (il reste encore des places à prendre...). Sans parler de la formidable mobilisation dans le cadre de l'agrandissement de la cabane Rambert lors de son inauguration.

Respect de la montagne. A titre d'exemple, et lors de la rénovation de nos cabanes, les aspects écologiques (énergie, eaux usées, etc.) sont pleinement pris en charge avec le concours de spécialistes et de la Commission de l'environnement. Des recommandations sont émises pour la protection de la faune.

Avant tout, la valeur du Club, ce sont ses membres. Les cinq valeurs citées ci-dessus enrichissent le Club aujourd'hui et demain. A toi aussi, de les mettre en œuvre... Le carnet du Club, qui accompagne, chaque année, *le Passion Montagne* de janvier, te donnera aussi quelques pistes où tu peux contribuer, à quels événements participer.

Quels sont les projets pour 2017? En juillet, inauguration de la passerelle sécurisant l'accès à la cabane Mountet. Fin août, une opération de nettoyage des abords de la cabane de Trient avec le concours de bénévoles et des "Mercredistes". Une exploration des potentialités de la cabane A Neuve, avec la collaboration de l'EPFL. Une rénovation de notre site web avant la fin de l'année. D'autres projets sont encore en gestation. Bien sûr, si tu as des idées, n'hésite pas à nous en faire part. C'est aussi une forme de contribution.

Au nom de tous les membres du comité et du secrétariat, reçois ici nos meilleurs vœux pour une année conviviale et sportive, avec, bien entendu, la joie et l'émotion au rendez-vous.

Jean Micol

SOMMAIRE

► Magazine

Actualités Vincent Gillioz	4	Environnement Peau de phoque - propositions de courses en traversée	14
Dossier François Perraudin Au Coeur de l'activité de la section	6	Portrait Alexia Massacand	15
Conseil matos Sac airbag	10	Portfolio Nicole Favre	16
Idée de course Arpelstock 3036m	12	Conseil Santé Que faire? en cas de vives douleurs	18
		► La vie du club Sommaire détaillé	19



Le CAS honore son 150'000^e membre

Le Club Alpin Suisse a salué, à la fin de novembre son 150 000^e membre à Zurich, lors de sa Fête hivernale organisée dans le cadre du Festival Live on Ice. La lauréate se nomme Jessica von Siebenthal, elle est âgée de 21 ans et membre de la section Oldenhorn (Gstaad). Sa passion pour la montagne et le sport l'ont poussée à rejoindre le CAS: «Les montagnes comptent beaucoup pour moi. Elles représentent la force, la magie, la liberté, la diversité – un endroit qu'il faut apprécier.» Cette jeune boulangère-pâtissière et confiseuse est surtout férue de ski de randonnée et de via ferrata.

Championnat suisse de ski-alpinisme à Villars

Après le succès de l'édition de 2015, Villars accueillera de nouveau les Championnats suisses de ski-alpinisme, les 6 et 7 janvier 2017. SkiMo-Villars proposera ainsi l'impressionnante et spectaculaire discipline du sprint, le vendredi 6, puis une épreuve individuelle, le samedi 7. Plus de 300 athlètes s'affronteront durant ces deux jours de compétition, afin de remporter le titre de championne ou de champion suisse de l'année.



Nouvelle hivernale pour la StrongmanRun

Après une première édition où 1700 runners ont bravé des températures glaciales, Villars accueille, le 24 janvier, la deuxième édition de la Fisherman's Friend StrongmanRun, version hivernale. Cette épreuve est une course d'obstacles fun et délirante qui se déroule, chaque année dans plusieurs pays européens, comme la France, les Pays-Bas, le Luxembourg, l'Italie, l'Autriche, la Belgique et l'Allemagne depuis 2007. En Suisse, la course a lieu, chaque année, depuis 2010 et connaît un succès croissant. Cet été, près de 7000 coureurs et coureuses étaient sur la ligne de départ à Engelberg, ce qui en fait officiellement la course d'obstacles la plus fréquentée de Suisse...

FoxTrail – Fond'action

Le 26 février, la station des Mosses participe à l'organisation de la course de ski de fond longue distance FoxTrail. Il s'agit d'une course populaire en «mass start». Ouverte à tous, elle est courue en style libre sur une distance de 30 ou de 15 kilomètres, à travers les paysages somptueux de l'Espace nordique des Mosses. Dans la journée, une course sera également proposée aux plus jeunes. L'épreuve s'inscrit dans les divers projets de Fond'action, qui vise la récolte de fonds dans la recherche contre le cancer et pour aider les patients et rendre leur quotidien aussi agréable que possible. Une occasion de se faire du bien, en aidant une cause noble.



Ice Climbing Swiss Masters & World Cup

Le fameux parking hélicoïdal de dix étages de Saas Fee, accueillera, une nouvelle fois, les 14 puis les 20 et 21 janvier 2017, les Championnats suisses et la Coupe du monde d'escalade sur glace. Le site qui permet de disputer les compétitions, quelles que soient les conditions extérieures, est particulièrement original. Et les spectateurs sont comblés, lorsqu'ils assistent aux épreuves toujours spectaculaires. Largement dominée par les Russes, la discipline fait de plus en plus d'adeptes, en Suisse ainsi que dans les pays alpins et nordiques.

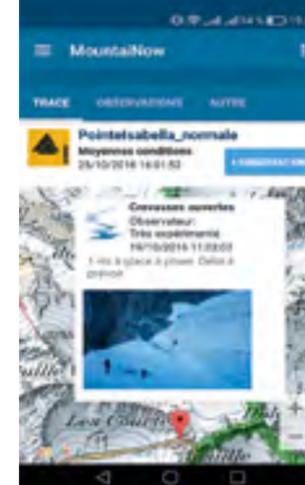
Coupe suisse de biathlon

Depuis plus de 20 ans, la Coupe Suisse de biathlon a lieu sur le plateau des Mosses-La Lécherette. L'épreuve se déroulera de nouveau en 2017, le week-end des 4 et 5 mars. Organisé sous la houlette du Ski-Club UPA 10, cet événement national se déroule au stand de tir situé à l'Arsat (piste rouge) et promet d'offrir un spectacle unique et plein de suspens. L'occasion pour ceux qui ne connaissent pas cette discipline de la découvrir.



Conditions en temps réel

Avec MountainNow, les passionnés vont enfin pouvoir disposer d'une application smartphone permettant de connaître les conditions en montagne, en temps réel. L'outil utilise la communauté alpine pour mettre à la disposition de tous les informations indispensables au bon déroulement d'une course. Développé par Alexia Massacand (*lire page 15*), membre du CAS Diablerets, cette application vise une centaine de milliers d'utilisateurs sur l'ensemble des pays de l'Arc alpin. De nombreux partenariats avec les bureaux de guide et les clubs alpins sont mis en place pour exploiter au mieux l'énorme potentiel de cette application téléchargeable gratuitement pour les appareils Mac et Android, sous www.mountainow.net



Mike Horn en Antarctique

Parti de Monaco, en mai dernier, sur son voilier *Pangaea*, et après avoir traversé la Namibie et le delta d'Okavango au Botswana, Mike Horn se trouve en ce moment seul sur le continent Antarctique pour une traversée qui s'inscrit dans le cadre de son expédition Pole2pole. Ce projet, qui vise un tour du monde via les deux pôles, en seulement deux ans, s'inscrit à la suite des nombreuses réalisations extrêmes du Suisso-Sud-africain. La traversée se déroule à skis, parfois aidé d'un kite (cerf-volant), en tractant un traîneau de 200 kilos. Mike Horn doit parcourir 5800 kilomètres à travers le pôle Sud, avant de rejoindre son voilier qui doit l'attendre de l'autre côté du continent glacé, pour reprendre une route nord et poursuivre son périple.

NOUVEAUTÉS LIVRES



La montagne en moi Hervé Barmasse, Editions Guérin

Hervé Barmasse est né en 1977 au pied du versant italien du Cervin. Alpiniste et guide comme les trois générations de Barmasse qui l'ont précédé, il renouvelle avec talent un alpinisme créatif et aventureux. On le compare parfois à Walter Bonatti. A 16 ans, alors espoir du ski italien, il percuta un poteau métallique à 100 km/h en pleine course. Il survit et doit se reconstruire, se réinventer un avenir. A l'ombre du Cervin qui l'avait vu naître, il devient alpiniste. Il part à la découverte de sa montagne intérieure et des montagnes du monde. En grimpeur contemporain, rapide, léger, souvent solitaire. Mais aussi en héritier de l'alpinisme des pionniers, créatif, aventureux, dépouillé. Dans *La montagne en moi*, récit autobiographique, il raconte vingt ans d'aventures et livre ses réflexions sur le risque, la vie, l'amour et la force de la volonté.



En hauts-lieux, montagne et spiritualité François Perraudin, Editions Slatkine

Avec *En hauts-lieux*, le guide François Perraudin propose un remarquable ouvrage consacré à la montagne et à la spiritualité. Auteur de plusieurs autres livres consacrés à son environnement de prédilection, il s'efforce, cette fois-ci, d'illustrer les fondements de la spiritualité pratiquée quotidiennement par les chanoines de la congrégation du Saint-Bernard, à l'hospice éponyme et au Simplon. Par ailleurs, en observant ce territoire particulier qui est devenu le terrain d'expression de nombreux sportifs en quête d'évasion ou d'exploits, il considère que la montagne favorise, quelle que soit l'approche, un élan physique et mental vers «l'en haut». Il tente ainsi de percevoir les élans spirituels investis dans cette pratique par les grands alpinistes contemporains



A skis autour du monde Jean Annequin et Michel Zalio, Editions Guérin

Depuis vingt ans, Jean Annequin et Michel Zalio conduisent des clients en raid à skis dans les massifs montagneux du monde entier. Ils ont voulu faire partager leurs surprises: les itinéraires mais surtout les rencontres, ces pays découverts «à revers», en débarquant skis aux pieds comme des extraterrestres dans ce qu'ils ont de plus intime: leurs montagnes. Les auteurs, guides de haute montagne, ont rassemblé leurs souvenirs et leurs photographies, et choisi leurs vingt raids à skis les plus mémorables, de la Turquie au Groenland, du Maroc au Népal en passant par le Caucase, au Japon ou au Kamtchatka, du Canada au Chili et à travers la Géorgie du Sud sur les traces de Shackleton... Un ouvrage à ne pas mettre entre toutes les mains, au risque de voir partir très vite et très loin celui qui le lit.



Au cœur de l'activité de la section

«La dimension de partage est la raison même de toute notre activité!» Aline Bonard

L'activité bénévole de chef de course permet à l'une des plus grandes sections du Club Alpin Suisse d'offrir un programme étendu et fréquenté. Dans un contexte qui évolue vers l'individualisme, celle-ci doit sans cesse veiller à renouveler l'effectif de ces passionnés essentiels à sa pérennité.

TEXTE: FRANÇOIS PERRAUDIN

«L'essence du Club Alpin, c'est l'initiation à l'alpinisme, des jeunes comme des adultes, le fait d'offrir la possibilité de parcourir la montagne à toutes les classes sociales par un programme de courses encadrées et bon marché.» Responsable de la formation des chefs de course au sein de la section des Diablerets, Aline Bonard ne manque pas d'enthousiasme pour évoquer ses nombreuses années à guider des sorties du Club Alpin. «Il y a un aspect gratifiant à offrir de son temps pour du partage en plein air. Notre politique n'est pas de fonctionner avec des guides de montagne et de faire payer les courses aux participants, mais avec des chefs de course bénévoles. Nous souhaitons offrir autre chose, en particulier des aventures collectives. Une occasion de partage et de découverte non seulement de la montagne, mais aussi d'autres personnes qui aiment le même milieu, poursuit Aline Bonard. La dimension de partage est la raison même de toute notre activité! Il y a tant de souvenirs marquants: une semaine de beau temps, la journée parfaite avec trente centimètres de poudre sur un terrain ne dépassant pas les trente degrés de pente, les participants rentrant avec un sourire jusqu'aux oreilles...»

Un engagement bénévole

«Sa journée ne coûte rien au chef de course, mais il ne gagne rien non plus, précisent Aline Bonard comme Alexandre Züger, membres de la Commission d'alpinisme. Lorsqu'il – ou elle – organise une sortie, ses frais de déplacement, au moins, sont endossés par les participants, parfois l'ensemble de ses coûts. Mais il n'est pas rare qu'il ne réclame rien. Il a au moins droit à une verrée lors des adieux.» «Je tiens beaucoup au café d'accueil et à la verrée en fin de course,



«Laissez venir les enfants à moi», semble dire Nicolas Xanthopoulos, lors de la sortie du CAS à la Pointe-de-Bellevue

insiste Carole Bardy, cheffe de randonnées pédestres mais aussi accompagnatrice en montagne. C'est une manière d'initier une bonne cohésion du groupe.» Gérer un collectif d'individualités demande de la psychologie, du sens de l'organisation et d'un zeste d'animation parfois, «bien que les attentes des participants se limitent souvent au fait d'aller d'un point à un autre, précise Nicolas Xanthopoulos, chef de randonnée actif et expérimenté. La demande pour des randonnées à thème est assez restreinte, l'intérêt pour la flore limité par exemple. Au fil des sorties, des groupes de fidèles se constituent. Ils s'entendent bien entre eux et se retrouvent volontiers, sans nécessairement développer



«En montagne, nous vivons des moments très forts et parfois dans un silence respectueux... En certaines circonstances, les mots sont superflus. L'émotion laisse sa trace et se prolonge bien au-delà de la course comme une continuité à l'image de ce proverbe tibétain: «Quand tu arrives en haut de la montagne, continue de grimper.» Lydie Béguelin

d'amitiés étroites avec nous. Personnellement, j'ai un groupe de «pom-pom girls» qui m'accompagne régulièrement et je n'ai aucune peine à remplir mes groupes.» «On ressent le manque de chefs de course, car il y a souvent du surnuméraire, affirme Carole Bardy. Mais je limite le nombre de personnes à 10 à 12, dans le but d'avoir un meilleur partage durant la marche.» Le problème de trop grands effectifs semble moindre dans les courses d'alpinisme où, très souvent, on se limite à deux cordées de deux en plus du chef de course et de son adjoint.

Les frais de formation, la participation aux cours 1, puis 2, de chef de course lui sont remboursés pour autant qu'il officie ensuite durant neuf journées réparties sur trois ans. Si aucun sucre financier ne les attire, quelles sont donc les motivations qui habitent ces meneurs de groupe?

Diverses motivations

Nombreux sont les chefs de course qui souhaitent rendre la monnaie de sa pièce au grand club. Ne leur a-t-il pas donné l'opportunité de développer ce qui, souvent, est devenu une passion pour la montagne? «Je souhaite emporter les gens avec moi dans cette passion, témoigne Carole Bardy. Dans mon enfance, le CAS était quelque chose d'inaccessible pour une femme. Cela a changé, et j'y ai adhéré dès que j'ai pu. Tu fais partie des montagnes grâce au CAS, tu y es ancrée. Il y a une certaine fierté de faire partie de ce Club, il y a quelque chose de patriotique et je tiens à remercier le Club en me mettant bénévolement à sa disposition.» Et de citer comme récompense le sourire illuminé des participants à une randonnée d'automne, parmi les mélèzes couleur d'or. «Emportés dans un certain consumérisme, les gens disent moins «merci», constate, de son côté, Pierre Bonnard, chef de course à la section depuis une quinzaine d'années. Mais cela me touche moins; être à la montagne est en soi déjà très gratifiant.»

«L'appel de la montagne, je l'ai eu depuis mon enfance, renchérit Lydie Béguelin, cheffe de course. Mes parents, eux-mêmes passionnés, me l'ont transmis. Tout cela n'aurait probablement pas été la même chose sans le Club Alpin, catalyseur de cet engouement familial et collectif. Après mes premiers pas en famille, l'OJ a pris le relais et, de fil en aiguille, je me suis retrouvée à participer aux courses organisées par les membres de ma section. Par la suite, c'est tout naturellement que j'ai souhaité transmettre ma passion du ski de randonnée, pour, entre autres, remercier le CAS.»



«Durant une journée en tant que cheffe de course, je traverse diverses étapes: l'effort, le questionnement, le partage, la satisfaction, la contemplation avec, il est vrai parfois, un peu de stress... et toujours la reconnaissance d'avoir la chance d'être là où je suis.» Lydie Béguelin



Aline Bonard: responsable formation chefs/chefes de course et aspects juridiques

Alexandre Züger: président de la commission d'alpinisme

Lydie Béguelin: cheffe de course

Le sens nécessaire des responsabilités

Endosser la responsabilité d'un groupe d'une bonne dizaine de personnes en moyenne ou haute montagne demande de la bouteille. Autant dire que la plupart des chefs de course sont âgés de 30 ans et plus. Le contexte juridique de la formation a dû s'adapter à une approche toujours plus individualiste de la pratique des sports de plein air et à une société aspirant au risque zéro. «Même en deçà d'une pratique raisonnable, on n'est jamais à l'abri d'un accident, insiste Pierre Bonnard. Nous ne partons jamais à la recherche du risque; nos courses ne dépassent guère le degré AD+. La nature de toute façon fait ce qu'elle veut, à nous d'en lire les signes. Je suis personnellement assez ferme avec les égocentriques, sachant très bien que je ne pourrais pas compter sur eux dans des conditions délicates. J'accepte la responsabilité du groupe, mais, en contrepartie, les participants doivent accepter mes décisions.» Riche de 17 ans d'expérience, Alexandre Züger prend beaucoup plus de marge de sécurité en tant que chef de course que dans sa pratique individuelle de l'alpinisme: «La confiance que les participants nous donnent est touchante et il faut se montrer digne de cette estime. Je ne mets pas de course trop difficile au programme pour ne pas avoir trop de stress, car il est impossible de connaître tous les participants au sein d'une si grande section.» «Gérer un groupe de skieurs qui ne maîtrisent pas nécessairement la ligne indiquée peut s'avérer stressant, acquiesce Helen Wigthman, cheffe de course hiver depuis treize ans. Il faut souvent les rassurer. Partir en groupe peut aussi être un entraînement à la frustration. Voir ses attentes non remplies, parce que la course ne peut pas se dérouler comme prévu, exige que les participants s'y préparent mentalement.»

«La gestion des responsabilités représente un poids lourd, reconnaît Lydie Béguelin. Il n'est pas facile de toujours prendre les bonnes décisions. Surtout que nous ne sommes pas des professionnels. On ne peut pas exiger de nous les mêmes compétences qu'un guide, toujours sur le terrain à suivre l'évolution du manteau neigeux. Pour ma part, je minimise les risques au maximum. Il peut s'avérer délicat de gérer la pression d'un participant consommateur qui oublie que nous sommes bénévoles, qui veut aller au sommet coûte que coûte. Généralement, cela se passe plutôt bien, mais il faut arriver à s'imposer.» «Je suis clairement dans une optique d'encadrement et



«J'accepte la responsabilité du groupe, mais, en contrepartie, les participants doivent accepter mes décisions.» Pierre Bonnard

pas d'évasion personnelle, précise Aline Bonard. Deux jours par an à penser plus aux autres qu'à moi, ce n'est pas la mer à boire.»

Il faut préciser, ici, que ces leaders ne sont pas lâchés dans le terrain sans formation. Ils sont à l'abri de toute mauvaise surprise procédurale par une assurance responsabilité civile, de même que de protection juridique souscrite par l'association centrale. Fort souvent, les aspects juridiques, en montagne, ressortent du bon sens et peuvent être anticipés par une attitude proactive face à l'évolution des conditions. Tout chef de course est amené à agir et à décider de manière responsable, n'hésitant pas à renoncer pour la sécurité des participants dont il se montre le garant. Mais eux aussi assument une partie des risques inhérents à la pratique, comme le rappelle la commission de droit de l'association centrale (*lire encadré*).



«Il y a un aspect gratifiant à offrir de son temps pour du partage en montagne.» Aline Bonard

«Chaque participant doit disposer d'une assurance accidents. Il ne doit s'inscrire qu'à des courses pour lesquelles il dispose des capacités adéquates et se préoccuper d'être convenablement équipé. Chacun est tenu de respecter les consignes données par les chefs de course et endosse une certaine responsabilité personnelle et collective envers d'autres participants. Même conduites avec le plus grand soin, les courses en terrain alpin comportent une part de risque que les participants doivent prendre à leur compte.» Message de la commission de droit de l'association centrale du CAS

Une activité dûment encadrée

Aucune course organisée sous l'égide de la section ne peut l'être sans l'aval de la commission d'alpinisme qui valide les courses ainsi que les cours de formation avant leur publication sur le site «Go2top» de la section. Degré de difficulté, compétences du chef de course et de son adjoint, nombre de participants et conditions-cadres sont examinés avec soin. C'est que la coordination de tout ce secteur d'activité n'est pas simple: pour animer une section riche de plus de 4000 membres, Aline, Alexandre Züger et les autres membres de la commission d'alpinisme peuvent compter sur 160 chefs de course formés, dont une centaine régulièrement actifs. De toutes les disciplines, le ski de randonnée est de loin le plus demandé, puisque, en 2015, 47,5% des courses organisées l'ont été dans ce secteur, suivi par la randonnée pédestre (18,9%), des courses classiques d'alpinisme (16,6%), puis d'autres secteurs moins fréquentés. Chaque année une dizaine de nouveaux chefs de course sortent de formation, mais garantir le renouvellement des bénévoles que sont les chefs de course reste un souci constant pour Aline et ses acolytes.

Les exigences pour s'inscrire à la formation de chef de course

Le CAS précise les capacités exigées pour s'inscrire à la formation de chef de course – alpinisme. Pour l'été, il – ou elle – doit posséder un certificat valable de premiers secours. Il doit avoir de l'expérience de premier de cordée dans des courses de haute montagne comparables aux courses de référence et maîtriser des connaissances alpines de base: être à l'aise jusqu'au degré 3 en chaussures munies de crampons et jusqu'au degré 4 en chausses d'escalade. Pour l'hiver, on lui demande d'avoir suivi un cours avalanche de

l'association centrale, un certificat valable de premiers secours. A lui de faire preuve d'expérience lors de courses à skis réalisées de manière autonome jusqu'au niveau des courses de référence. Il doit être en mesure de tracer en terrain vierge, de descendre de manière sûre et fluide, avec sac à dos, en terrain préalpin et dans toute neige. Il doit aussi avoir de bonnes connaissances en matière d'avalanches, de technique de corde, de moyens d'orientation et d'utilisation du DVA.



«Il se peut qu'un participant en aide un autre. La fraternité et l'esprit montagnard prennent ainsi tout leur sens.» Lydie Béguelin, Sommet du Bonhomme avec vue sur la plaine du Rhône

«Nous ne cherchons pas de superman ou de superwoman, insiste Alexandre Züger. En général, les femmes se sous-estiment et les hommes se surestiment. Ils doivent être capables de percevoir leurs limites, avoir une fibre sociale suffisamment développée, donc aimer les gens et le contact. Il faut savoir que les attentes à leur égard ont beaucoup évolué. Les participants sont moins tolérants vis-à-vis d'erreurs éventuelles commises par le chef de course.» Quant à son adjoint, la plupart du temps chef de cordée, même s'il n'est pas astreint à suivre un cours de formation, ses capacités et son expérience doivent lui permettre d'épauler le chef de course, voire de reprendre la course en cas de gros problème. Pour Aline Bonard: «D'une durée de sept jours, la semaine de formation de chef de course est un jeu de rôles durant la pratique de l'alpinisme ou de la randonnée. On ne peut guère demander plus à des bénévoles, pour qui il n'est pas évident de se libérer sur les dates de cours.»

Une obligation de perfectionnement

Une fois son cours accompli, il incombe au chef de course de tenir son niveau de formation à jour en participant à des cours de formation continue. Cette obligation de perfectionnement est vérifiée par la commission d'alpinisme, lors de la validation du programme. Ces cours de perfectionnement leur sont offerts quand ce sont des cours de section et subventionnés à raison de la moitié quand ils sont suivis à l'extérieur. Ils sont ensuite redevables d'un jour d'activité par cours de perfectionnement suivi. «Lors des cours de formation ou de perfectionnement, constate Bertrand Gentizon, qui officie en tant que formateur, de nombreuses amitiés se développent entre chefs de course provenant de diverses sections de toute la Suisse. Beaucoup de gens partent ensuite entre eux, trouvant chouette de passer du temps dans d'autres milieux.» L'activité de chef de course ou de randonnée est gratifiante. Pour preuve: les quelques jeunes en activité qui optent, par la suite, pour le cursus de formation d'aspirant-guide ou d'accompagnateur.



Photos: C. Petit



VOUS CONSEILLE

SAC AIRBAG

Depuis la nuit des temps, il est bien connu que le risque «zéro» n'existe pas, à la montagne. Lorsqu'on évoque les sports de montagne hivernaux, le premier danger auquel on pense, c'est l'avalanche. En effet, ce dernier représente pour beaucoup une phobie à laquelle on a beau se préparer, on ne peut être sûr, à cent pour cent, que ce phénomène ne nous touchera pas. En outre, depuis longtemps, il est acquis (ou cela devrait être le cas) pour tout amateur de sports d'hiver qu'il ne faut pas s'aventurer hors des espaces sécurisés, comme, par exemple, les domaines skiables, sans son équipement de sécurité. Ce dernier, souvent nommé «trio de sécurité», et constitué du DVA (détecteur de victimes d'avalanches), d'une pelle et d'une sonde. Ce matériel s'est vu, depuis quelques années, complété par le sac airbag.

Mais qu'est-ce donc que ce système d'airbag et, surtout, comment choisir parmi la multitude de modèles que proposent les marques?

Ce sac, qui vient apporter un plus considérable à la chance de rester visible (et en vie) lors d'une avalanche fonctionne grâce au phénomène nommé «ségrégation inverse», qui consiste à ce que les plus grosses particules, lors d'une avalanche par exemple, remontent à la surface et, du coup, augmentant les chances à la personne emportée de rester visible. Mais en quoi les marques peuvent-elles proposer des modèles qui diffèrent autant?



Comme dans tous les sports, avant de choisir son matériel, il est bon de définir dans quel domaine d'activité on va se servir de ce matériel: randonnée à skis sur un jour, freeride, course de montagne sur plusieurs jours, etc. Ensuite, il s'agit de déterminer avec quel genre de sac il est le plus adapté de partir. Comme pour un sac de randonnée estivale, il est primordial de choisir un volume adapté et un sac plus ou moins lourd en fonction de la course. En ce qui concerne les différents systèmes de déclenchement, il paraît logique de les séparer en deux catégories.

- Les airbags se déclenchant à l'aide d'une cartouche de gaz.
Dans la catégorie des systèmes à cartouches, on retrouve les déclenchements mécaniques, comme, par exemple Mammut, avec son Airbag 3.0 ou Ortovox avec l'Avabag ou des déclenchements pyrotechniques, tels ABS. La base du gonflage reste la même dans l'un ou l'autre des styles de déclenchement. En effet, une cartouche sera percée, libérant ainsi un gaz qui viendra gonfler le ballon.



Avabag-ascent-30-46102



Light-removable-airbag-3-0



Rocker-protection-airbag-3-0-2



Sac-abs-in-20l-sac-abs

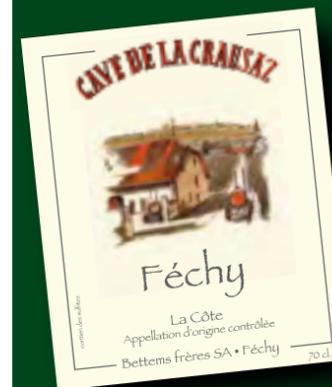
- Les systèmes se déclenchant grâce à un moteur alimenté par une batterie.
Ce système qu'on retrouve dans les marques Arc'Teryx ou Black Diamond, par exemple, est différent. Il s'agit là d'un système de gonflage à l'aide d'un ventilateur activé par une batterie qui viendra gonfler le ballon.

Les deux systèmes offrent des avantages bien distincts, et il n'est pas aisé de choisir.

Les avantages des systèmes à cartouches sont, entre autres, le poids. En effet, avec l'évolution des technologies, nous sommes arrivés à un point où nous ne sentons presque pas la différence avec un sac classique. De plus, le système à bonbonne de gaz reste, pour le moment, le système «classique» qui a fait ses preuves durant de longues années. L'avantage des «sacs à batterie», c'est qu'on peut s'exercer à volonté pour tirer la poignée et gonfler l'airbag ou pour replier correctement le ballon dans sa poche. Un autre avantage non négligeable est qu'on peut tirer l'airbag plusieurs fois à la suite, permettant ainsi de repartir toujours avec cet atout, même s'il a déjà été déclenché auparavant. Il offre aussi une simplicité lors des voyages en avion, posant quelques problèmes d'organisation si l'on doit prendre avec soi avec une bonbonne de gaz.

En tenant compte de tous ces critères, il est possible de choisir quelques modèles répondant à ses attentes personnelles. Si l'on est adepte du freeride à la journée, usant des remontées mécaniques comme moyens de locomotion, on ne favorisera pas forcément un sac offrant un gros volume et on optera pour le sac le plus léger possible. En revanche, si l'on part en randonnée, que ce soit sur un jour ou plusieurs, un sac alliant légèreté et praticité, sera de meilleur augure.

Cave de la Crausaz Féchy



Féchy AOC La Côte
CHF 7.50
la bouteille de 70 cl.
prise à la cave
(+ CHF 0.40 verre repris)

Vente directe à la propriété

Cave ouverte tous les jours
lu-ven 7h - 12h / 13h - 18h
samedi 8h - 12h / 14h - 17h

Chemin de la Crausaz 3 - Féchy
021 808 53 54
www.cavedelacrausaz.ch





Montée dessous le Sérac



Les conditions de ski sont excellentes

Arpelistock (3036 m)

Comme idée de course, je propose l'Arpelistock en passant par le Sérac (2817 m). Tout d'abord, une première montée jusqu'au sommet du Sérac par le magnifique et sauvage vallon de la Nétage; ce dernier est bien visible depuis la plaine du Rhône. Puis, se laisser tenter par le sommet voisin de l'Arpelistock par la pente SE, tout en longeant l'arête S.

Pour l'accès, il faut suivre la route du col du Sanetsch depuis Conthey, jusqu'à la prise d'eau (1673 m). Le point de départ varie selon l'enneigement et l'état de la route. Souvent, il se situe plus bas, surtout en plein hiver et au début du printemps. Partir dans le vallon de la Nétage jusqu'à l'altitude de 2000 mètres environ. Tourner à gauche en direction du Sérac jusqu'à une terrasse, au lieu-dit «La Forclaz» (2246 m). De cet endroit, en direction NW, remonter vers une barre rocheuse et franchir une pente raide pour atteindre un petit col (2500 m environ). Les couteaux peuvent être utiles pour ce passage. De là, il faut aller chercher, en écharpe sur la gauche, la pente nord du Sérac qui surplombe une petite barre rocheuse. Cette dernière section peut paraître inhospitalière, surtout par neige abondante et manque de traces. Du sommet, le panorama est imparable sur la vallée du Rhône et les hauts sommets valaisans.

Du sommet, l'Arpelistock voisin paraît si proche et à la fois tellement lointain quand il faut se décider à y aller. La pente d'accès est orientée au SE, il ne faut donc pas attendre 15 heures et un soleil de plomb pour se remuer.

C'est décidé! On y va! Une descente à skis mène au plateau «Grand'Gouilles» (2470 m environ) en contre-bas. Remettre les peaux et attaquer la montée par la pente SE en longeant

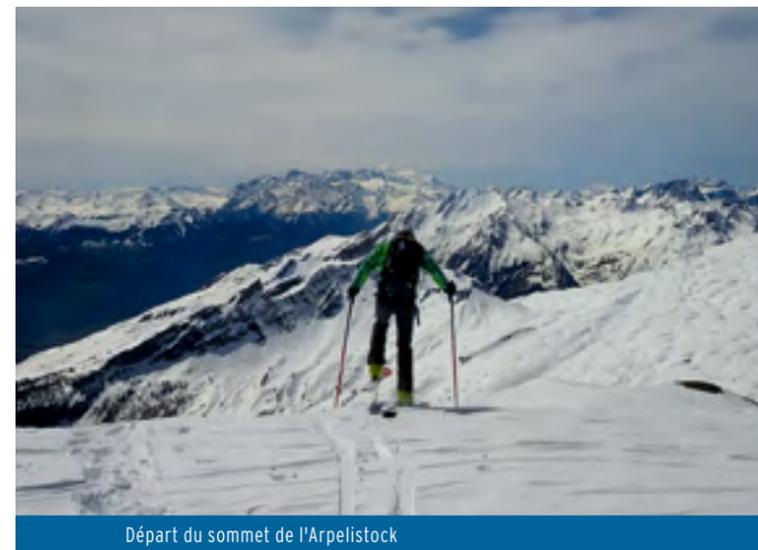
TEXTE ET PHOTOS: J.-L. MICHOD



La dernière pente de l'Arpelistock

au mieux son arête S. Le sommet se mérite et, surtout, se redresse sur les derniers mètres. Et les skis seront probablement plus utiles sur le sac. Le sommet est atteint, ça c'est fait! La vue est exceptionnelle sur 360 degrés et c'est très beau. Le chemin du retour est encore long et il faut tout de suite penser à la descente.

Pour le retour, il y a plusieurs possibilités. La plus simple mais pas la plus sexy, c'est d'aller en direction E chercher le vallon de la Nétage (passage au P. 2484 m) en poussant sur les faux-plats. Partisan des itinéraires en boucle, pour cette course, je fais exception et conseille un retour par l'itinéraire emprunté à la montée. Je trouve qu'il vaut la peine de remettre les peaux et de transpirer encore 150 mètres pour rejoindre le petit col. La descente est plus belle par cet itinéraire.



Départ du sommet de l'Arpelistock

Pour ceux ne désirant pas se manger les 1800 mètres de dénivelé, il y a la possibilité de s'arrêter au sommet du Sérac, qui est déjà une jolie course en elle-même. D'ailleurs, vu que l'orientation principale de l'itinéraire est plein sud, il est important de faire le point et de respecter un «plan horaire» selon l'ensoleillement et la température du jour.

C'est une belle course avec un itinéraire d'une distance non négligeable que j'ai effectué à plusieurs reprises. La région est vaste et sauvage, loin des grosses affluences des sommets classiques. Ici, pas besoin de se battre pour parquer sa voiture, et pas sûr que vous trouviez quelqu'un au sommet pour vous prendre en photo.



Fiche technique

Sérac, 2817 mètres, Arpelistock, 3036 mètres – Région Sanetsch

Accès: Conthey, Route du Sanetsch par Erde et Daillon jusqu'au grand parc du bisse de la Tsandra ou, plus haut, selon l'enneigement.

Cartes: 1286 Saint-Léonard, 273S Montana.

Topo-Guide: Ski de randonnée Ouest-Suisse 2011, F. Labande et G. Sanga / Skitouren Berner Alpen West du CAS, R. Schnegg et D. Anker.

Temps de marche : Sérac, horaire global: 6 h. Rajouter 2 h 30 à 3 h pour l'aller et retour à l'Arpelistock.

Dénivellation: 1200 mètres / 550 mètres supplémentaires pour l'Arpelistock.

Orientation principale: Sud.

Difficultés: PD pour le Sérac + un court passage raide / AD pour l'Arpelistock.

Période favorable : mars à mai.

Peau de phoque – propositions de courses en traversée

Notre réseau de transports publics à ramifications multiples offre la possibilité d'intéressantes courses en traversée, sans devoir revenir à son point de départ et sans devoir subir les bouchons routiers.

Voici donc quelques propositions de courses «à faibles émissions de CO²».



Crêt-d'y-Bau

Les Cases – Caux

Accès: CFF pour Montreux, MOB pour Les Cases.
Retour: train des Rochers pour Montreux, CFF ensuite.

Itinéraire: remonter la combe en direction sud-ouest jusqu'au point 1354. C'est le départ du télésiège de Jaman. De là, remonter la grande pente orientée sud-est en direction du sommet, point 1864 (crampons parfois utiles pour la fin). Si cette pente est en mauvaises conditions, obliquer à gauche pour rejoindre l'épaule, au point 1689. Descendre la pente, puis remonter à Jaman-Perche. De là, piste dite du Diable sur Caux. Si l'enneigement est insuffisant, s'arrêter à Crêt-d'y-Bau ou, plus haut, au Paccot (halte du train). Particularités: par temps froid, il vaut la peine d'arriver à Jaman-Perche en fin d'après-midi. La vue sur le lac, au soleil couchant, est superbe.

Cartes: CN 262S Rochers-de-Naye, 1264 Montreux.



la cabane de Susanfe

Les Marécottes – Champéry par les cols de La Golette, de Susanfe et de Comba-Mornay

Accès: CFF pour Martigny, Mont-Blanc Express pour Les Marécottes, téléphérique La Creusaz.
Retour: AOMC pour Aigle, CFF ensuite.

Itinéraire: montée au col de La Golette (2466 m). Descente sur le lac de Salanfe (1925 m). Montée au col de Susanfe (2494 m). Descente à Gietro-Derrière, point 1980. Montée au col de Comba-Mornay (2375 m). Descente sur Barme (1492 m), puis Grand-Paradis (1050 m).

Particularités: par temps froid, la traversée peut se faire en un jour. Cependant, vu l'exposition sud-est de la pente d'accès au col de Comba-Mornay, il vaut mieux passer la

nuit à la cabane de Susanfe, pour remonter audit col tôt le matin. Pour «occuper» le premier jour, on peut, en aller-retour, se rendre à L'Eglise, point 3077. La pente, orientée nord-ouest, permet une descente tardive.

Jonction Grand Paradis – Champéry par Skibus.

Cartes: CN 272S Saint-Maurice et CN 282S Martigny.



Montée au Grand-Saint-Bernard

Saint-Bernard – La Fouly par Le Grand-Golliat

Accès: CFF pour Martigny, TMR pour Orsières, bus pour Super-Saint-Bernard.

Retour: bus pour Orsières, TMR pour Martigny, CFF ensuite.

Itinéraire: montée au col du Saint-Bernard, puis descente sur Cantina-Dogana (2200 m). Traversée à droite jusqu'à l'extrémité de la route et montée au col de Saint-Rhémy (2563 m), puis au col des Angroniettes (2963 m), puis au Grand-Golliat (3238 m). Descente sur Ferret-La Fouly. Particularités: les remontées aux cols se font côté soleil. Il vaut donc mieux passer la nuit à l'Hospice du Saint-Bernard et partir tôt. La descente du versant N du col des Angroniettes n'est pas toujours évidente. Tout au début, traverser à droite.

Cartes: CN 282S Martigny, CN 292 Courmayeur.

(Degré de difficulté, dénivelé et durée des courses sont indiqués au dos des cartes S)

Protection de la faune

Au cours de vos escapades, pensez aux autres habitants des espaces que vous parcourez. En hiver, les humains de nos contrées sont grassement nourris, dorment au chaud et visitent l'Alpe bien emmitouflés. Alors que les animaux dits sauvages, pour lesquels la montagne est la résidence principale, luttent pour leur survie. De plus, leur espace vital se rétrécit comme peau de chagrin, du fait de l'emprise des humains (domaines skiables mécanisés, habitat principal et secondaire, routes, avant tout... mais aussi ski de randonnée). Vous trouverez sur les sites suivants des recommandations générales pour limiter votre impact sur la faune: www.respecter-cest-protger.ch/, www.bafu.admin.ch/publikationen/publikation/01550/index.html?lang=fr

Alexis Bally, pour la Commission environnement



Alexia Massacand - La science au service de la sécurité en montagne

TEXTE: VINCENT GILLIOZ

Scientifique et alpiniste, Alexia Massacand s'investit depuis deux ans dans un projet qui vise un partage d'informations en temps réel sur les conditions en montagne. Une manière de lier ses connaissances professionnelles avec sa passion.

Avec son CV long comme un hiver sans neige, Alexia Massacand n'a pas forcément le profil type de la montagnarde. Le parcours de cette Franco-Suisse née et élevée à Paris laisse entendre qu'elle a plutôt usé ses habits sur les bancs des universités et des bureaux d'organisations internationales, que sur les cimes alpines. Pourtant, sa remarquable carrière académique et professionnelle ne l'a pas empêchée de s'enticher de la montagne, il y a six ans. Une passion qui l'a menée à tout plaquer pour s'orienter vers un projet plus proche de ses aspirations.

Après avoir rejoint la Suisse, en 1989, à l'âge de 17 ans, pour poursuivre des études en physique, faire un doctorat à l'ETH de Zurich, et continuer avec post-doc à la London School of Economics and Political Science. Alexia a pris le chemin tout tracé des institutions internationales. Son dada, c'est l'interface entre la science et la politique, et elle s'affaire pendant dix ans à créer des portails visant le partage des connaissances entre différents pays impliqués dans la recherche. Un projet au caractère humaniste indéniable qui, malgré tout son intérêt, ne suffit pas à l'épanouir complètement. Elle souffre particulièrement de l'excès de bureaucratie de ce milieu. «Les organisations onusiennes et européennes sont des monstres d'inertie, relèvent-elle. J'avais besoin d'autre chose, et l'intérêt grandissant que je portais à la montagne m'a incitée à me réorienter.»

Aller vers sa passion

Installée sur La Côte vaudoise, Alexia rejoint à la fin des années 2000, le CAS Diablerets, à la sous-section de Morges. «J'ai toujours fréquenté la moyenne montagne, en famille et pour mes loisirs, raconte-t-elle. Je suis, en revanche, venue plus tard à l'alpinisme et au ski de randonnée. J'ai fait les Dômes-de-Miage avec le Club,

et cela a été une véritable révélation. J'ai, depuis, enchaîné les formations pour être, aujourd'hui, chef de course. Je passe maintenant l'essentiel de mon temps libre à pratiquer ma passion.» Et c'est justement vers cette passion qu'elle réoriente sa carrière professionnelle.



C'est en observant le paysage, qu'elle décide de mettre à profit ses acquis au service des alpinistes. «J'ai observé des changements de terrains très importants en deux jours sur certains itinéraires, se souvient-elle. Ce qui m'a interpellée au niveau de l'incertitude qui augmente très rapidement, et je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire.» MountainNow est ainsi né, et Alexia quitte son job pour s'investir à cent pour cent dans la création d'une plateforme mobile visant le partage en temps réel d'informations sur les conditions en montagne. Le but, construire une carte des conditions, réalisée à l'aide de milliers de contributions. Le projet est ambitieux, il vise tous les pays de l'Arc alpin et implique de nombreux partenaires. Son background lui permet d'aborder la question sans se noyer dans l'énormité de la tâche. Soutenue moralement et financièrement par tous ceux qui croient en l'intérêt de l'application – notamment le Club Alpin –, elle réunit, via une opération de crowdfunding, 35 000 fr. pour lancer la version 1.0 et tester l'intérêt de la communauté. «Le fait de ne pas avoir de contraintes familiales me permet de m'investir complètement», confie-t-elle encore. Son large réseau lui permet par ailleurs de poursuivre une activité de consulting dans l'expertise de projets européens et d'assurer son revenu, avant de pouvoir compter sur les ressources de sa nouvelle activité. «C'est un projet de vie. Je ne sais pas s'il va me permettre de dégager un salaire. Mais il est évident que je ne vais pas retourner dans le monde «conventionnel» du travail. J'ai franchi une étape, c'était le bon moment. La dimension humaine de ce que je fais me plaît. J'ai énormément appris et vais, quoi qu'il arrive, poursuivre dans cette voie.» Une voie qui semble toute tracée pour cette femme qui rêve de gravir un jour l'Eiger, par la face ouest. Même si le déroulement de sa vie semble résolument tourné vers les faces nord.

MountainNow, application permettant le partage en temps réel d'informations sur les conditions en montagne.

Installe-la gratuitement sur ton smartphone, depuis l'App Store ou Google Play, ou consulte www.mountainnow.net



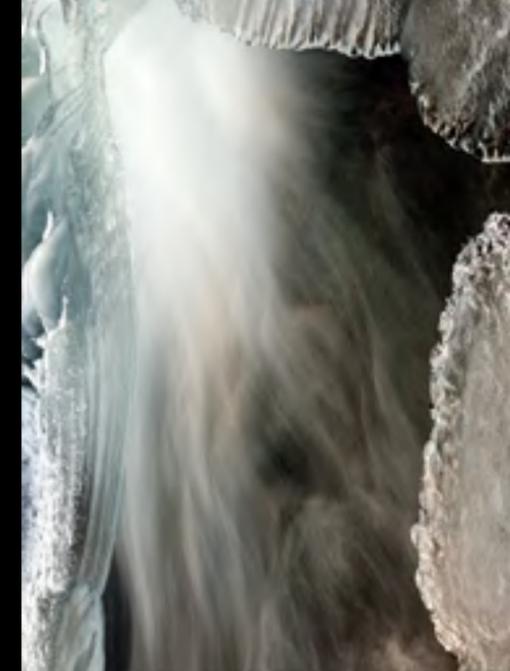
Lavaux sous la neige

Passionnée de virées entre les cimes, depuis de nombreuses années, la photographie m'amène à redécouvrir le milieu alpin. La progression avec un sac lourd, le temps consacré à l'observation sont une invitation à vivre la montagne de manière contemplative.

Nicole Favre



Au milieu de l'hiver



La fenêtre



L'alpage de La Frasse



Les Millets



Chalet à grain sous laineige



Les ailes d'un papillon



Le Mont-Blanc, la Dent-du-Géant et leurs reflets



Ephémère...



Que faire?

Vous êtes en randonnée, en montagne, de quelques heures ou de quelques jours, et un participant se plaint soudainement de vives douleurs. Que faire?

- Demander d'abord de préciser la localisation des douleurs et, aussi, déterminer leur caractère (sourde, continue, changeante, etc.).
 - Déterminer si les douleurs sont accompagnées de signes généraux (pâleur, palpitations, vomissements, par exemple.)
 - Demander si ces douleurs apparaissent pour la première fois. (Si elles sont récurrentes, le malade les connaît bien et il pourra vous dire ce qu'il convient de faire pour le soulager.)
 - Si la douleur est aiguë, inattendue, inconnue, sans rapport avec un traumatisme récent, on peut faire une liste simple des situations possibles.
- 1) Fortes céphalées avec vomissements: on évoquera le mal de montagne, mais également un problème vasculaire cérébral.
Ttt simple: antidouleur simple, anxiolytique, antiémétique, organiser l'évacuation...
 - 2) Vives douleurs dans un membre avec impossibilité de le bouger: on pense à une crampe, un claquage.
Ttt: repos, antidouleur simple, si claquage, de la glace.
 - 3) Vives douleurs thoraciques en barre accompagnées de malaise général (pâleur, pouls rapide, angoisse++) chez une personne fumeuse et traitée pour hypertension: possible infarctus du myocarde.
Ttt: antalgique simple, acide salicylique (pour fluidifier le sang), anxiolytique, éventuellement antalgique opiacé, en attendant l'évacuation...
 - 4) Vives douleurs abdominales, unilatérales, plutôt dorsales avec vomissements: penser à une crise de calcul rénal.
Ttt: antalgique simple, associé à un antalgique opiacé, un anxiolytique, évacuation nécessaire...
 - 5) Douleurs abdominales hautes apparues au détour d'un repas gras (fondue, par exemple) avec vomissements: probable crise de calcul biliaire.
Ttt: antalgique simple et opiacé avec antiémétique, évacuation nécessaire.

Liste des médicaments cités:

- Antalgique simple: paracétamol 500 mg 3 à 4 x par jour si nécessaire.
- Antalgique avec effet anti-inflammatoire (intolérance gastrique possible!): Ibuprofen 400 mg 3 x par jour ou diclofenac 50 mg 3 x par jour ou mefenacid 500 mg 3 x par jour.
- Antalgique opiacé: tramal en gouttes: 20 gouttes toutes les 4 heures.
- Anxiolytique: temesta 1 mg, expidet 1 x, à répéter si nécessaire.
- Antiémétique: motilium lingual 1 x, à répéter si nécessaire.

Il est évident qu'il s'agit là d'un petit topo sans autre prétention que de vous donner quelques pistes de réaction possible. Si un médecin est rapidement consultable, il est clair que ses conseils vous seront des plus précieux...

Bonnes courses d'hiver et à bientôt.

D' Bobo, CAS des Diablerets

Publicité

CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE
MÉDECINE DU SPORT
MÉDECINE PHYSIQUE ET RÉADAPTATION
RADIOLOGIE OSTÉO-ARTICULAIRE

WWW.MEDICOL.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE



MEDICOL | **HIRSLANDEN**
CLINIQUE BOIS-CERF
CENTRE ORTHOPÉDIQUE LAUSANNE

LA VIE DU CLUB



Que 2017 soit parsemé d'éclats de joie, d'étoiles et de plaisir tout au long de cette nouvelle année. Toute l'équipe de la rédaction et du secrétariat vous souhaite une bonne et heureuse nouvelle année!

Infos		Les rapports de courses	
		Les «mercredistes» ont 20 ans	26
		Allalinhorn – Hohlaubgrat	28
Prochains évènements	20	Rimpfischhorn – Arête N	30
Sous-sections	21 – 22	Le Pleureur, la Sâle – en circuit de Fionnay	32
Nouveaux membres – Pages des membres	24	Lötschenberger Höhenweg – Depuis Goppenstein à Blatten	34
		Sur les traces du Furet – Depuis le Col du Sanetch	35

AGENDA JANVIER – FÉVRIER – MARS 2017

Mercredi 25 janvier – 20 h

Soirée récréative et culturelle → lire encadré ►

Mercredi 8 février – 19 h 30

Soirée des jubilaires (invitation suivra)

Mercredi 22 février – 20 h

Assemblée générale des photographes → lire encadré ►

Mercredi 8 mars – 19 h 30

Soirée réception des nouveaux membres

Soirée des bénévoles du 12 novembre



Un bénévole et son président

Chers bénévoles, chers invités,

En mon nom et au nom de la section, je voudrais vous dire quelques mots, afin de vous exprimer toute notre gratitude, à vous, à qui cette soirée est dédiée.

Nous voulons vous témoigner notre vive reconnaissance.

Vous qui avez la volonté d'aider, qui allouez beaucoup de temps, qui tenez vos engagements, qui partagez vos compétences, votre savoir-faire et vos bons conseils avec tant de générosité et de passion, dans un esprit de collaboration, nous vous adressons, aujourd'hui, nos plus sincères remerciements.

Merci d'être à l'écoute et de répondre aux besoins de notre section, en particulier à ceux de ses membres.

Merci de votre altruisme, de votre soutien et de votre dévouement auprès des membres, au sein de toutes les commissions et de tous les groupes, ou encore pour le bonheur de notre patrimoine culturel et immobilier (cabanes).

Merci de votre implication, de votre créativité et de vos contributions dans les multiples activités du club.

Merci pour votre bonne humeur, votre sourire et la grande disponibilité dont vous faites preuve!

Dans un monde où le temps est une ressource de plus en plus précieuse, dans un monde où le zapping est un mode de vie de plus en plus fréquent, dans un monde où la solidarité est trop souvent absente, les anges existent encore: ce sont les bénévoles!

Votre aide est et sera toujours extrêmement précieuse et indispensable, pour la vie de notre section et ses membres.

Un tout grand merci.

Jean Micol, président de la section



La commission d'alpinisme vous convie à la soirée récréative du mercredi 25 janvier à 20 h à la Grande salle, rue Charles Monnard.

Lors de cette soirée, vous aurez le privilège d'assister à deux films de ski, tournés en Iran par N. Sanz. Arnaud Cottet, de la région lausannoise, ainsi que son pote Benoît Goncerut en sont les acteurs. Par de belles images, ils sauront capter votre attention et à vous donner envie d'explorer ces montagnes du Caucase iranien. Au terme de la projection, ils se feront un plaisir de répondre à vos diverses questions. Arnaud Cottet, ancien skieur de compétition, s'est converti à vivre autre chose. Il essaie de vivre de sa passion au maximum, en organisant ses voyages dans divers pays. Un projet de développement du ski en Iran lui tient particulièrement à cœur.

La commission d'alpinisme espère votre présence en grand nombre à cette soirée.

Nouvelles de votre bibliothèque

La Commission de la bibliothèque aimerait répondre au mieux aux attentes des clubistes. Vos suggestions, vos remarques et vos critiques sont les bienvenues, et nous essaierons d'y répondre afin de vous satisfaire.

Nous sommes à la recherche d'un nouveau membre pour la Commission de la bibliothèque: si tu t'intéresses aux topos, aux livres sur la montagne et si tu es prêt(e) à donner une heure et demie de ton temps, un vendredi par mois, pour collaborer avec une équipe sympa, nous t'accueillerons avec plaisir dans l'équipe. Aucune connaissance particulière n'est nécessaire.

Archives de la vie privée: si vous vous intéressez à l'histoire de la vie à la montagne en Suisse, il vaut la peine de visionner le site des Archives de la vie privée et leur dossier «Evasion(s) vers les sommets». Lien: www.archivesdelavieprivee.ch

Assemblée générale du Groupe des photographes 2017



Tous les membres du groupe et les personnes intéressées à la photographie sont cordialement invités à participer à la prochaine assemblée générale le

mercredi 22 février 2017, à 20 h, dans la Grande salle, rue Charles Monnard.

Ordre du jour

1. Souhaits de bienvenue et ouverture de l'assemblée
2. Partie statutaire: approbation du procès-verbal de la dernière assemblée générale, rapports du président, du caissier et des vérificateurs des comptes
3. Renouvellement des membres du comité et des vérificateurs de comptes
4. Programme d'activité 2017
5. Budget et cotisations annuelles
6. Etat d'avancement des inventaires des collections et création d'une base d'images numérisées
7. Vers un Centre de documentation alpine de la section groupant photographies, bibliothèque et archives
8. Animation photographique de la Grande salle: choix d'images
9. Propositions individuelles et divers

Cette assemblée générale se veut conviviale et amicale. Vous êtes cordialement invités à proposer des suggestions et à partager le verre de l'amitié, offert par le comité.

A bientôt, en souhaitant vous voir nombreux et nombreuses.

Le président de groupe, Robert Pictet

RETOUR SUR L'AG D'AUTOMNE

Les principales décisions:

- Nomination des frères Claude et Yves Remy en tant que membres d'honneur de la section
- Nomination au Comité de Alexandre Züger, président de la commission d'alpinisme
- Nomination au Comité de Eik Frenzel, président de la commission des cabanes
- Approbation du Budget 2017

SOUS-SECTIONS

Vallorbe

INFOS PROCHAINES COURSES

Cours de sécurité hiver – 21 et 22 janvier 2017

Venez apprendre les bases de la prévention avalanche, remettre à jour vos connaissances et apprendre de nouvelles choses, de l'art de la trace au sauvetage en passant par la recherche DVA.

Lieu: l'Etivaz, logement et demi-pension à l'Hôtel du Chamois.

Matériel: de ski de randonnée, DVA-pelle-sonde.

Subsistance: pique-nique pour les 2 jours.

Coût: 150 fr. (logement, demi-pension + participation aux frais de guide).

Inscriptions: au plus vite, mais dernier délai 10 janvier, chez Céline Stern, tél. 079 227 37 32.

Course en raquettes – Chasseron – dimanche 5 février 2017

Je vous invite à faire une boucle en partant des **Cluds, montée au Chasseron par les Illars**. Après le repas (fondue au mauler au Chasseron), nous redescendrons aux Cluds.

Rendez-vous: 9 h au parking des Cluds.

Matériel: raquettes, bâtons.

Inscriptions: jusqu'au samedi 28 janvier, auprès de Albert Cloux, tél. 024 454 38 54.

Ski de randonnée – Wandfluh – samedi 13 février 2017

Sommet qui peut être atteint **par 2 itinéraires différents**. En partant de **Jaun, Kappelboden une montée de 1100 m, D+, en 5 h** environ ou en partant **d'Abländchen montée de 850 m, D+, en 3 h**. Le choix du départ sera fait en fonction des conditions de neige et de la forme des participants.

Rendez-vous: 6 h 30 au parking de chavornay

Matériel: de rando, DVA, pelle, sonde, peaux, couteaux.

Inscriptions: jusqu'au jeudi 10 février, chez Frédéric Nicod, tél. 079 286 02 03.

Semaine de randonnée – samedi 8 au jeudi 13 avril 2017

Je lance maintenant les **préinscriptions pour la semaine de ski de rando** afin de pouvoir organiser au mieux le lieu et les réservations.

Le lieu final sera encore à choisir, mais nous avons quelques idées...

Nous serons avec le guide Yvan Bender que nous avons déjà eu il y a deux ans dans le val Bedretto.

Les dates: la semaine avant Pâques, **du samedi 8 au jeudi 13 avril**, ce qui laisse libre le week-end de Pâques.

Inscriptions: merci de me répondre le plus vite possible si vous pensez y prendre part. Lionel Kiener, tél. 024 420 12 38 ou liokiener@yahoo.fr.

SOUS-SECTIONS

Château-d'Œx

Le mot du Président

Lors de l'année écoulée, le Club a pu mettre bien des courses et différentes activités sur pied, pour pouvoir satisfaire les envies de tout un chacun, dans un esprit de joie et de partage. Que de moments forts vécus, ensemble, avec le cœur rempli de bonheur.

Avant de démarrer la nouvelle année, j'aimerais partager avec vous un événement particulier de l'année écoulée

Que font les jeunes de notre sous-section?

Eh bien, ils montent donner un coup de main au gardien de la cabane du Trient, afin d'ouvrir cette dernière pour la saison des «hautes routes». Même si le premier jour, le vol en hélicoptère joue le rôle de petit sucre, le travail qui les attend n'est pas de tout repos. Préparer du bois; dégager portes, fenêtres et terrasses de la neige; mettre les housses, les coussins et les duvets; vider les fosses des toilettes, oui oui! Tout le monde n'est pas prêt à le faire. Et, s'il reste un peu de temps, le gardien a toujours quelques surprises techniques à contrôler ou à réparer, pour la mise en fonction d'un bâtiment à plus de 3000 mètres d'altitude. Il faut le vivre, une fois, pour se rendre compte de la complexité d'un bâtiment de ce genre.

Une fois le travail accompli, une super soirée, avec le gardien et son équipe, puis dodo. (Texte: extrait d'un rapport d'André Mottier.)

Merci à André! et à nos jeunes: Cindy, Marie-France, Nicolas et Manu! Voilà un bel exemple d'engagement qui inspire à la réflexion...

J'en profite pour vous souhaiter une magnifique année 2017 avec plein de riches expériences et de découvertes dans vos différentes activités. Et que la montagne vous soit belle.

Francis

Dates à retenir

Les Marcheurs			
Janvier	Mercredi	11	Rando en raquettes
	Mercredi	18	Course à skis
	Mardi	24	Ski rando débutants
Février	Mercredi	01	Course à skis
	Vendredi	10	La lune en raquettes ou à skis
	Mardi	13	Ski rando débutants
Mars	Mercredi	08	Rando en raquettes
	Mercredi	15	Course à skis
Les Alpains			
Janvier	Samedi	28	Ski rando pour débutants
Février	Vendredi	10	Ski rando au clair de la Lune
	Samedi	18	Course à skis
Mars	Du 7 au 11		Semaine rando à skis

Morges

Agenda

Mardi 31 janvier assemblée, à 19 h 30, au Restaurant du Tennis à Morges (chemin du Petit-Bois, Parc des sports, 1110 Morges). Elle sera suivie par un souper.

Les jubilaires seront invités à cette assemblée nous présenterons les nouveaux membres. Pour le repas après l'assemblée, inscriptions obligatoires avant le 24 janvier auprès d'Elisabeth Regamey (courriel: [elisabeth.regamey\(at\)peinturedeco.ch](mailto:elisabeth.regamey(at)peinturedeco.ch) ou tél. 021 800 48 87).

Mardi 28 mars toutes nos félicitations de la part du Club à Oscar Stoll pour sa réussite au cours de chef de course été 1. Nous sommes très heureux d'avoir un nouveau chef de course et te souhaitons beaucoup de plaisir dans cette nouvelle fonction.

Le mot de la présidente

Chers clubistes,

«Se changer soi-même pour mieux changer le monde, c'est se libérer des toxines mentales que sont la haine, l'avidité, la jalousie, l'orgueil et l'esprit de vengeance qui empoisonnent notre existence et celle des autres.»

A chacun, je souhaite le changement qui l'inspire pour vivre une belle année 2017.

Amitiés, Monika

Payerne

Compte rendu de l'assemblée générale du 28 octobre 2016

C'est en présence de 41 clubistes que s'est tenue, à la salle du Tribunal, à Payerne, notre 91^e assemblée générale. Nous avons de nouveau eu le plaisir de compter, parmi nous, Jean Micol, le président de notre section mère.

L'insigne du CAS a été distribué à quatre nouveaux membres présents. Depuis la dernière assemblée générale, nous avons enregistré, au total, 24 nouveaux membres et 15 démissions ou radiations et deux décès. Notre sous-section compte actuellement 291 membres.

L'année 2016 a été marquée par un magnifique jumelage, au cours duquel 14 Payernois et 14 Piémontais du CAI Rivarolo ont fait le Tour des Muerans en quatre jours. Sur l'année, 71 courses ont eu lieu, soit 15 de plus que l'année précédente, chiffre en partie dû aux nombreuses soirées d'escalade sur notre mur à Payerne.

La Commission de jeunesse s'est attelée à préparer un programme AJ/OJ 2017 plus étoffé et plus varié. Jeunes dès 10 ans, rejoignez cette équipe on ne peut plus motivée!

Le président est en poste pour une année encore, et les autres membres du comité sont tous réélus pour un an, avec de vifs remerciements pour leur engagement passé et futur.

Le comité de la sous-section est donc inchangé et se compose comme suit:

- Marc Schütz, président
- Dominique Grobéty, vice-président
- Graziella Brunet, secrétaire
- Catherine Peyraud, caissière
- Yvan Duc, responsable des courses
- Martin Pidoux, responsable du groupe de jeunesse (AJ+OJ)
- Sylvie Piquilloud, coach J+S
- Claude Lesquereux, responsable du chalet des Grands

Laurent Pahud rejoint la Commission du chalet, composée en outre du président Claude Lesquereux et des membres Alain Peter, Rolf Fehlmann et Jean-Pierre Kaeser.

Marc Schütz

Agenda

Vendredi 10 février

La **soirée choucroute «bien garnie et conviviale»** aura de nouveau lieu au Café de la Reine Berthe à Payerne et sera l'occasion de fêter nos nombreux et fidèles jubilaires. Réservez la date, et l'invitation avec les détails vous parviendra prochainement.



s'équiper
montagne,
trekking,
voyage...



+de service
+de conseil
+de suivi
+humain...

lausanne
zermatt
vevey

YOSEMITE
www.yosemite.ch

Yosemite Lausanne
Bd de Grancy 12
1006 Lausanne
021 617 31 00

Yosemite Zermatt
Bahnhofstrasse 20
3920 Zermatt
027 968 17 77

Yosemite Vevey
Rue du Torrent 5
1800 Vevey
021 922 40 41

MEMBRES

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Chambrier	Marion	Prilly
F	Charton	Nicolas	Lausanne
I	Chauffier	Céleste	Pully
I	Cochet	Camille	Vevey
I	Collet	Sylvain	Ecublens
I	Corbaz	Audrey	La Sarraz
F	Cortes	Joaquin	Lausanne
F	Courade	Justine	Lausanne
I	de Palezieux	Olivier	Lausanne
I	de Preux	Muriel	Pully
I	Decoene	Stijn	Renens
I	Delacrétaç	Yvan	La Sarraz
I	Delgado	Maxime	Lausanne
I	Diserens	Jean	Echandens
I	Dlabac	Frantisek	Lausanne
I	Dominguez	Corinne	Epalinges
I	Du Fayer de la Tour	Christophe	Prilly
I	Dumont	Aurélie	Vevey
F	Duréault	Amélie	Lausanne
I	Etienney	Guillaume	Bussigny
F	Fernandez	Jonathan	Dorénaz
I	Ferrús Pinyol	Bernat	Cully
I	Freuchet	Charly	Lausanne
I	Freyssenet	Camille	Lausanne
I	Gander	Fiona	La Sarraz
I	Garrett	Silvia	Vevey
I	Garrofé	Cédric	Lausanne
F	Gentils	Joanna	Lausanne
I	Giezendanner	Jonathan	Vevey
I	Gindroz	Oscar	Champagne
I	Ginisty	Karine	Pully
I	Gonzalez	Miryam	Lausanne
F	Gorricho Pérez	Patricia	Dorénaz
I	Gottreux	Vanessa	Lausanne
I	Guraiib	Gabriela	Morges
I	Henchoz	Delphine	Orbe
F	Huber	Léane	Saint-Cierges
F	Huber	Axel	Saint-Cierges
F	Huber	Vincent	Saint-Cierges
I	Janet	Julie	Pully
I	Jaworski	Maike	Epalinges
I	Joaquim	David	Lausanne
I	Jodet	Luc	Lausanne
F	Jouteau	Alexis	Lausanne
I	Kaeuffer	Hugo	Lausanne
I	Karlen	Sylvain	Lausanne
I	Kolly	Antoine	Les Monts-de-Pully
I	Krause	Mathilde	Mex
I	le Saux	Catherine	Lutry
I	Leclercq	Béatrice	Lausanne
I	Lefebvre	François	Cossonay
I	Leshchynskyy	Alex	Lausanne
I	Loynes	Kathryn	Vevey
I	Machordom	Libertad	Lausanne
I	Marcos	Antonio	Lausanne
I	Medir	Núria	Lausanne
F	Molla	Daniel	Renens

Catégorie: I = Individuel / F = Famille / J = Jeunesse

I	Moret	Marie-Ange	Lausanne
I	Munoz	Rodrigo	Lausanne
I	Niklès	Laetitia	Renens
I	Odonnell	Marie	Saint-Légier
F	Perez	Francisco Javier	Lausanne
I	Péter-Contesse	Natalia	Lausanne
I	Polli	Lucia	Lausanne
F	Ravessoud	Melody	Saint-Cierges
F	Ravessoud	Lyna	Saint-Cierges
F	Ravessoud	Yvette	Saint-Cierges
I	Rey	Timo	Wettingen
I	Rod	Géraldine	Ropraz
I	Romanens	Anne	Lausanne
F	Roulet	Guillaume	Bottens
I	Russ	Jessica	Lausanne
I	Russi	Mélissa	Forel
I	Rutz	Dionys	Lausanne
J	Sabatier	Romain	Echandens
F	Saint Raymond	Françoise	Pully
F	Saint Raymond	Etienne	Pully
F	Santi	Vanessa	Renens
I	Savic	Nadia	Lausanne
I	Schär	Maryline	Lausanne
I	Scherz	Cynthia	Lausanne
I	Scholefield	Adam	Lausanne
I	Simand	Pierre-François	Lausanne
I	Simon	Matthieu	Lausanne
I	Smith	Marina	Ecublens
I	Srdjenovic	Livio	La Chaux-de-Fonds
I	Taisne	Nelson	Lausanne
I	Torcheboeuf	Nicolas	Lausanne
I	Verbeke	Jean-Bernard	Territet
F	Wasem Roulet	Karen	Bottens
F	Wurth	Sophie	Lausanne
I	Zanon	Gaetano	Prangins
I	Ziehli	Laetitia	Eclagnens

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Bigler	Yanick	Combremont-le-Grand
F	Jacquat	Anne-Claude	Corserery
I	Menegon	Thierry	Henniez

Bonnet électricité SA
Installations électriques et télématiques
Installateurs électriques diplômés
Membre de la section

Chemin de Fontarivertaz 14
1009 Pully
Tél: 021 720 75 66
Fax: 021 728 62 95
info@bonnet-electricite.ch

JUBILAIRES

25 ans

Lausanne

Angioni	Catherine
Bartolini	Silvio
Cavaleri	Olivier
Cavaleri	Vanessa
Epars	Raymond
Falquet	Alain
Félix	Christian
Germanier	Chantale
Geyder	Andreas
Glémarec	Philippe
Grossenbacher	Eric
Guex	Roger
Jenzer	Charles
Keller	Catherine
Meister	Nathalie
Menthonnex	Jacques
Monot	Francis
Noverraz	Adrien
Odier	Bernard
Pittet	Francis
Poget	Tania
Sandri	Massimo
Schwaar	Jean-Luc
Turin	Michel
Verstraete	Philippe
Zeender	Claude
Zoller	Veronika

Morges

Dépraz	Lutgart
Gilgien	Lise
Ischer-Landais	Laurence
Lavanchy	Jean-Marc
Regamey Lavanchy	Elisabeth

Payerne

Cornamusaz	Marianne
Grobéty	Annick
Joye	Philippe
Losey	Pascal

Vallorbe

Kuenzi	Heinz
Traub-Zwahlen	Marie-Claire

40 ans

Lausanne

Balsiger	Claudine
Beauverd	Marie-Louise
Berset	René
Blanc	Jean-François
Clerc	Joseph
Despont	Jacky
Favrat	Raymond
Fries	Daniel
Gamba	Daniel
Gigon	Marie-Louise
Guichard	Pierre-Yvan
Gumy	Robert

Ischi	René
Jacqueroz-Golay	Ariane
Lanz	Bernard
Le Roy	Dominique
Locatelli	Jean-Pierre
Morand	Raymond
Mouquin	Charles
Nydegger	Elisabeth
Pavillard	René
Pitteloud	Jean-Cyprien
Rapin	Daniel
Rinquet	Raymond
Rochat	Philippe
Ryser	Heinz
Saudan	Bernard
Stoll	Renata
Taxe	Michel
Wysbrod	François

Morges

Gelin	Hubert
Haefeli	Bernard
Perler	Daniel

Payerne

Carrard	Yvan
Gilbert	Françoise

Vallorbe

Charlet	Jean-Michel
---------	-------------

50 ans

Lausanne

Chatelan-Nyfelers	Charles
de la Harpe	Pierre
Dubois	Jean-Pierre
Gabriel	Werner
Good	Eddie
Killmann	Rudolf
Leu-Biber	Marie
Matthey	Fanny
Monnet-Heer	Beatrice
Panchaud	Jean-Marie
Perret	Roland
Rainoni	Louis
Richard	Jean-Pierre
Rochat	Gabrielle
Rochat Obrecht	Sylvie
Roth	Nicolas
Snoeck	J.M.
Suter	Emil

Château-d'Œx

Bornet	Jean-Pierre
Cardis	Ernest-Henri

Morges

Blunschi	Philippe
----------	----------

Payerne

Despraz	Georges
---------	---------

60 ans

Lausanne

Benguereel	François
Burki	Francis
Groux-Santschi	Jeannine
Hasler	Edwin
Heider	Marcel
Hügli	Rémy
Lecoultré	Jean-Pierre
Michod	Jean Paul
Piuz	François
Roth-Fahrner	Jean-René
Sellie	Roland
Seuret	Jean-Pierre
Straessle	Walter
Turatti	Aldo

Lausanne

Aeschlimann	Pierre
Dubois	Pierre-Léopold
Etienne-Dubois	Oliver
Favez	Monique
Grin	Edgar
Henriod	André
Rosat	Charles

Morges

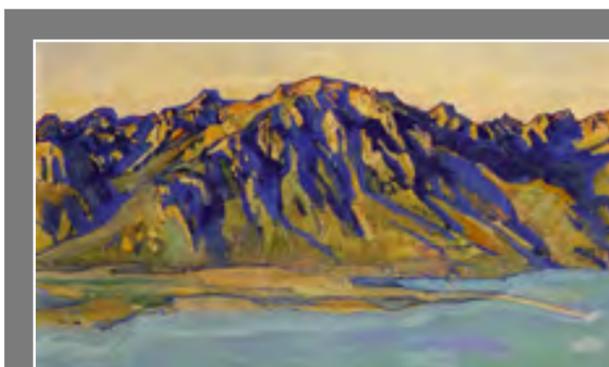
Metzker	Philippe
---------	----------

80 ans

Morges

Kraege	Charles
--------	---------

70 ans



Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

► **Stephen Ayrton**
membre depuis 1973

► **Paul Fröhlich**,
membre depuis 1956

► **François Grandchamp**
membre depuis 1949

► **Freddy Reinmann**
membre de la sous-section de Vallorbe depuis 1972

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

GRAF - toiture SA
VOTRE FERBLANTIER-COUVREUR
Le spécialiste des toitures
www.graf-toiture.ch
Maîtrise fédérale et brevet fédéral

Bureau et atelier :
Rue du village 29 - 1081 Montpreveyres
Tél : 021 903 21 34 - Fax : 021 903 43 35
Email : info@graf-toiture.ch

LES RAPPORTS

LES «MERCREDISTES» ONT 20 ANS



Flore «explosante»

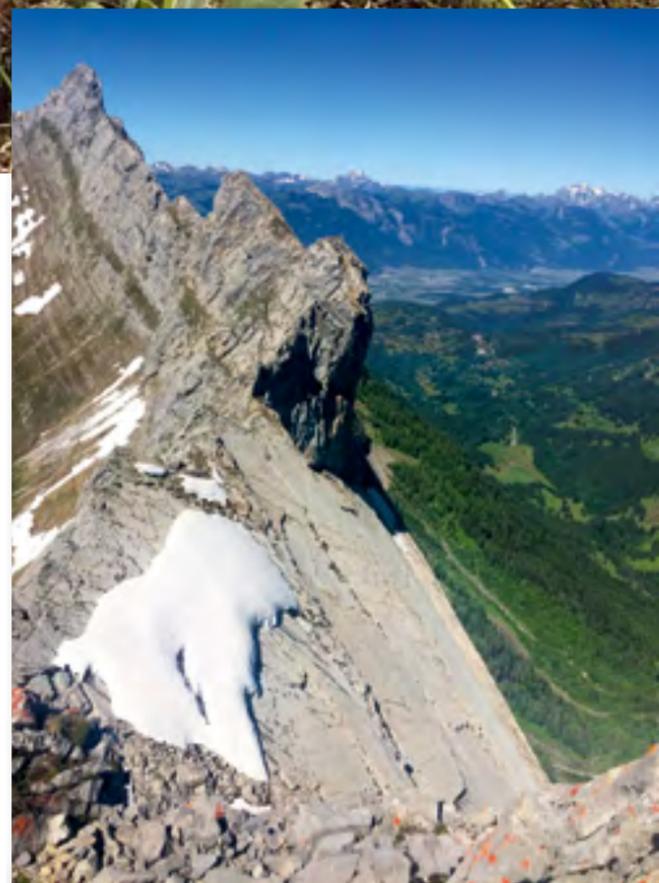
Bien qu'ayant commencé ses activités en janvier 1996, le groupe des «mercredistes» a préféré juin et le solstice d'été pour fêter dignement cet important anniversaire.

C'est ainsi que 75 personnes se sont retrouvées, suivant leur âge et leurs forces, entre 7 heures et 10 heures à Solalex, pour participer à l'une des courses ci-après.

Pour les plus «hauts»: la Haute-Corde. Pour les plus «longs»: le tour de l'Argentine. Pour les «grands névés»: le Pas-de-Cheville (avec retrouvailles des amis valaisans montés depuis Derborence). Pour ceux «qui avaient le temps»: Anzeindaz.

Il avait plu abondamment encore trois jours auparavant. C'est donc avec une joie non dissimulée que chacune et chacun ont profité du ciel limpide et du soleil brûlant, dont nous avons été pourvus durant cette longue journée.

Vers 12 heures 15, en p'tite chemise et pas trop fatigués, les participants de chaque course ont rallié Anzeindaz au Refuge Giacomini pour l'apéritif de circonstance. Un quart d'heure de partie officielle pour permettre aux quatre présidents successifs des «mercredistes» de refaire un peu l'histoire du groupe et au président de la section de relever combien ce groupe compte pour lui.



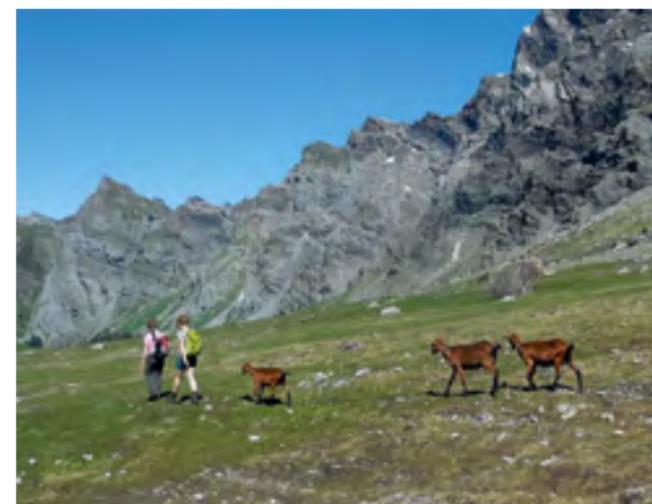
L'Argentine depuis la Haute-Corde



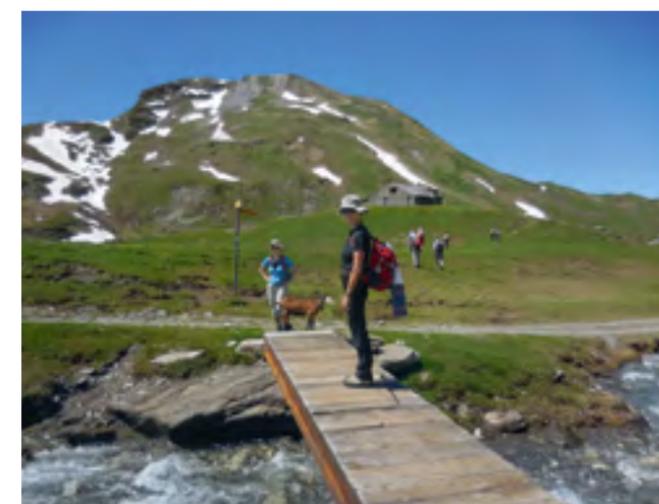
Sur le chemin...



... de la Haute-Corde



Chèvres de Solalex...



... qui nous ont accompagnés au Pas-de-Cheville

Puis, ce fut la partie gourmande et délicieuse: salade mêlée aux graines torrifiées, rôti de porc à la moutarde, gratin de pommes de terre et légumes, tarte Amandine aux poires, eau, vin, café, pousse-café. Le tout servi impeccablement par l'équipe du chef Rodolphe.

L'après-midi fut consacré, pour certains, à observer la flore explosante (eau et, après, soleil constituent un mélange détonnant), pour d'autres à apprécier la douceur d'une chaise longue au soleil ou à essayer d'en trouver une, pour d'autres encore à savourer une bonne bière à l'ombre d'un parasol.

Et ce fut la descente sur Solalex en groupes lents, désordonnés mais joyeux, pour profiter encore un peu des moments d'amitié de cette belle journée.



La joyeuse descente

LES RAPPORTS



L'Allalingsletscher devant l'arête Hohlaub



Le verrou rocheux et le sommet

ALLALINHORN – HOHLAUBGRAT

• 6 et 7 août 2016 • Chef de course: Séverin Leven

Alt. 4027 m – Dénivelé 1100 mètres – Durée 8 h. sur 2 jours – PD+

Stamm du vendredi soir

Severin nous présente les différentes options quant à la montée le premier jour jusqu'à la Britanniahütte. Nous retenons celle partant du barrage de Mattmark en passant par Schwarzbergchopf, Allalingsletscher et Hohlaubgletscher.

Quelques questions de la part de Séverin sur le niveau et l'équipement de chacun. Va-t-on ou non tomber sur une équipe de bras cassés!

Quant aux participants (Oscar, Cylia, Takayuki et David), quelques inquiétudes concernant l'heure de départ de Lausanne, personne n'espérant partir trop tôt. Le départ, finalement, sera fixé à 8 heures 21, ouf!

Samedi 6 août 2016

Départ en train jusqu'à Visp. L'aventure se poursuit avec le bus bondé jusqu'à Saas Grund, puis avec un autre bus bondé jusqu'à Mattmark où nous arrivons à 11 heures 24. Visiblement le grand soleil du week-end n'a pas fait rêver que nous.

Montée depuis le barrage (2200 m) jusqu'à un «replat» abrité du vent (une petite heure de marche) pour la pause pique-nique avec vue sur le Schwarzberggletscher, puis crapahutage digestif jusqu'à Schwarzbergchopf (2868 m). Ensuite traversée facile et balisée de l'Allalingsletscher (pas d'encordement nécessaire), et quelques exercices de mouflage toujours utiles sur l'Hohlaubgletscher (personne n'a eu la motivation de se mettre dans la crevasse pour rendre les exercices plus réels...) et traversée dudit glacier également balisée (pas d'encordement nécessaire non plus)



Sous l'Allalingspass, la grande crevasse se contourne actuellement tout à l'ouest

vers la cabane (3030 m). Les derniers mètres de dénivelé sont rudes pour le moral, d'autant plus qu'il va falloir redescendre le lendemain pour reprendre pied sur le Hohlaubgletscher en vue de l'ascension de l'Allalinhorn (4027 m). La cabane est bondée, environ 140 personnes sont attendues pour la nuit, avec des départs sur l'Allalinhorn et le Strahlhorn notamment, mais peu importe, cela n'enlève rien à la vue époustouflante sur les sommets alentour et, notamment, sur la face est du Rimpfischhorn, somptueuse et envoûtante. Pour la plupart, ce sera alors repos à la cabane jusqu'à l'heure du repas, sauf pour Séverin qui décide d'aller jusqu'au Klein Allalin (3070 m), afin d'étudier le cheminement sur l'Hohlaubgletscher du lendemain. Le menu du soir s'est composé d'une soupe, d'une salade, de pâtes, de poulet et d'un petit marbré. A l'heure du dessert, Oscar a essayé de nous tenter avec son lait condensé en tube, qu'il a étalé sur le marbré, mais sans succès... Une fois l'organisation des deux cordées de trois planifiée, ce sera le lit. Le réveil est prévu 3 heures 45, histoire de ne pas se retrouver en queue de peloton lors du passage rocheux de l'arrête est.

Dimanche 7 août 2016

Nous serons réveillés à 3 heures par les gardiens pour le premier groupe partant au Strahlhorn... Quant à nous, nous quitterons le refuge à 4 heures 31, soit une minute de retard sur ce qui avait été prévu par Séverin! Descente jusqu'au Hohlaubgletscher. Assez rapidement, nous sommes amenés à nous encorder avec, pour objectif, de remonter la pente neigeuse en rive droite du glacier (au nord du point 3108) pour rejoindre au plus tôt l'arrête est. Finalement, par souci du timing, Severin décide de passer en rive gauche du glacier, voie empruntée par les autres cordées. Bon rythme qui permet de rattraper et de devancer trois ou quatre cordées pour l'attaque de la pente neigeuse en corde courte. Nous suivons ensuite l'arrête qui paraît bien moins impressionnante que depuis la cabane. Petit mais pénible temps d'attente (bien 15 minutes) à l'attaque de la partie rocheuse (cotation libre: 3b), en plein vent qui souffle en continu. Une cordée de deux personnes, derrière nous, ayant perdu patience s'est lancée à l'attaque de cette partie en devançant les cordées déjà engagées, dont la nôtre, à un moment donné, du n'importe quoi... Dommage que cette partie, équipée de spits et de quelques tiges, n'ait pas été plus longue, que du bonheur d'être en contact avec la roche! A la sortie de



Sommet (merci à Greg qui prend la photo)



Depuis_Schwarzbergchopf

la partie rocheuse, réencordement en corde courte pour les derniers mètres jusqu'au sommet, qui s'atteint facilement. Vue somptueuse sur le Cervin et les autres sommets avoisinants et, plus lointains le Mont-Blanc, le Grand-Combin).

La descente se fait par «l'autoroute» de la voie normale qui monte depuis la station Mittelallalin. Arrivés au point 3807 (Feejoch), quelques hésitations pour prolonger la journée avec l'arrête est du Feechopf en aller-retour, qui tente bien Greg. Le vent qui souffle en rafale et qui soulève des boulettes de neige venant nous frapper les cuisses et les jambes nous en dissuadera... Arrête plutôt à faire en combinaison avec l'Alphubel.

Descente donc jusqu'à la station Mittelallalin où nous pouvons admirer l'Allalinhorn dans toute sa splendeur (face nord et arrête est) et notre trace de la montée en sirotant un petit jus accompagné d'un petit dessert, le tout offert par Oscar pour son premier 4000. Félicitations! Et merci! Nous prenons ensuite le funiculaire et la télécabine jusqu'à Saas Fee, puis retour en bus jusqu'à Visp et train en direction de Lausanne où nous décidons d'embaucher le wagon en enlevant nos chaussures!

Un grand merci à Séverin et à Greg pour nous avoir menés à ce sommet! Tout s'est déroulé comme sur des roulettes. L'Alphubel, l'année prochaine, alors, les gars?

David Bize

LES RAPPORTS



Rimpfischhorn



Levée du soleil sur le massif du Mont Rose



Sur la voie normale, à proximité du sommet

RIMPFISCHHORN – ARÊTE NORD (à la descente)

• 3 et 4 août 2016 • Chef de course: Nicola Beltraminelli

Alt. 4199m – Dénivelé 1200m mètres – Durée 2 j/14 h. – AD

Devant la dégradation de la météo pour le dimanche, Nicola nous propose de faire une course, une seule journée. Evelyne étant peu motivée pour un départ depuis Chexbres à 2 heures du matin, nous partons finalement en voiture à cinq, pour arriver à Taeschalp (2205 m) un peu après 4 heures, et nous nous mettons rapidement en route.

Nous progressons efficacement, et le jour se lève dévoilant notre objectif du jour, le Rimpfischhorn, ses 4199 mètres et son arête N. Nous gagnons le sommet par la voie normale, où nous nous autorisons une petite pause. Nous attaquons ensuite la descente via l'arête N, qui commence par un petit rappel occasionnant une légère blessure au genou de Claudia, à la suite de la chute d'un bloc. Le rocher s'assainit vite, et parcourir l'arête est un réel plaisir, dans un cadre merveilleux.

Nous arrivons finalement au grand gendarme final, que les chefs de course et adjoint attaquent avec brio, car, malgré sa difficulté relative, nous sommes à 4108 mètres, et les possibilités de protection sont plutôt limitées. Les participants suivront avec détermination et ferveur, et n'hésiteront pas à franchir le «cru» avec leurs gants entre les dents...



Plus qu'à redescendre 2000 mètres

S'ensuit une longue descente qui nous amènera à la voiture à 19 heures 45, soit quelques minutes avant l'horaire prédit par le chef de course. Nous finissons cette longue journée autour d'une pizza à Viège, avant de regagner Lausanne, vers 23 heures, fatigués mais heureux.

Encore un merci aux deux Nico pour avoir su mener cette course, tambour battant!

Tanguy Corre

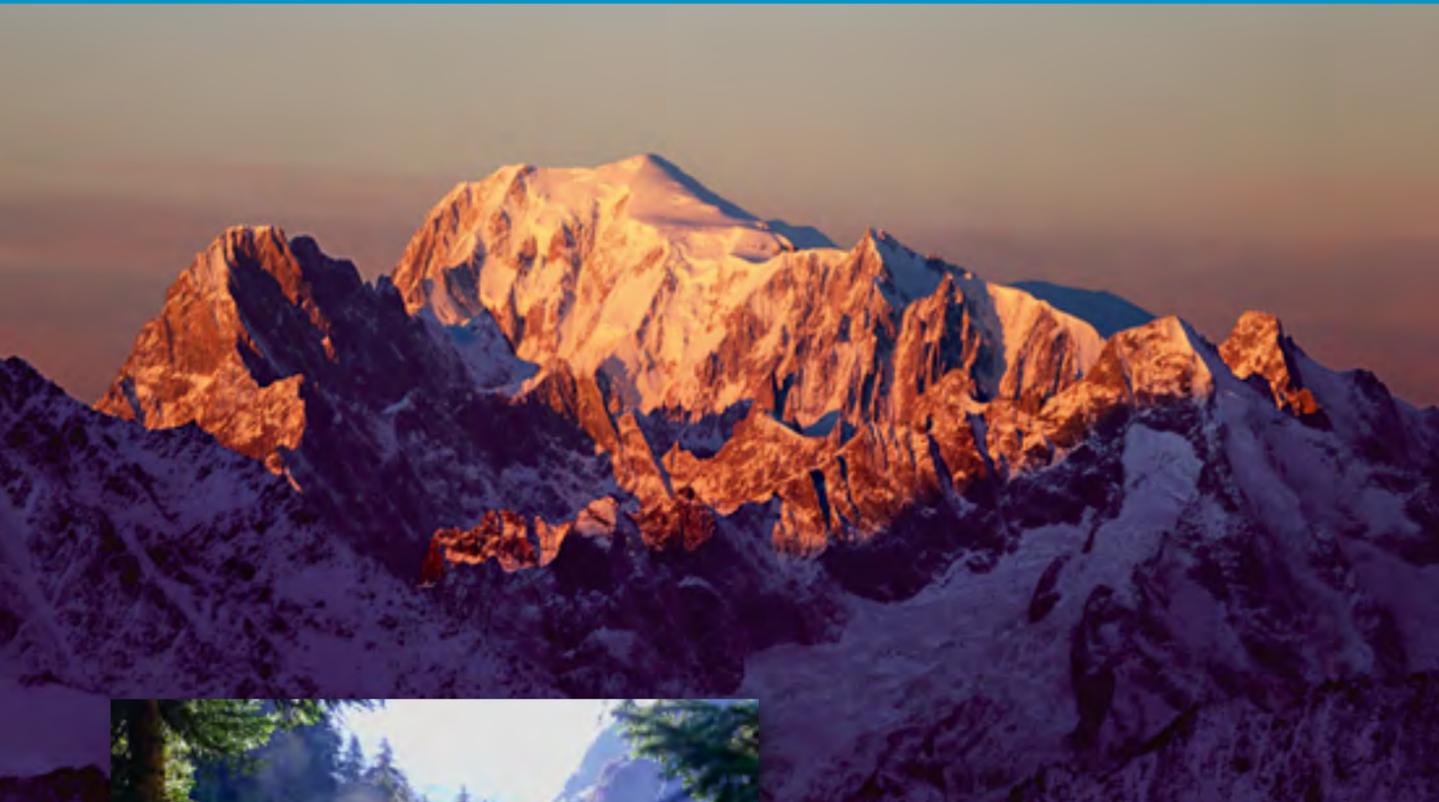


Seuls au monde au sommet. L'aventure commence



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

www.pcl.ch



Lever de soleil sur le Mont-Blanc



Départ de Fionnay dans les vapeurs du matin

LE PLEUREUR, LA SÂLE – EN CIRCUIT DE FIONNAY

• 28- 29 août 2016 • Chef de course: Marc Gilgen

Alt. 3074 m – Dénivelé 1800mètres – Durée 2 j /11 h – PD+

Le temps du week-end a été radieux, après deux jours de foehn et de vent tempétueux, en altitude. Avec la neige tombée, les jours précédents, et les accumulations de neige soufflée, il a fallu compter avec un danger d'avalanche déjà bien présent.

Samedi, la montée au refuge-igloo des Pantalons-Blancs, depuis Fionnay, n'a pas été de tout repos, avec de la neige fraîche dès 2400 mètres environ. Compte tenu des rochers enneigés, nous avons décidé de monter la dernière pente sous le refuge par le glacier des Ecoulaies et non par l'arête de la Pointe-du-Crêt. Il a fallu faire une trace subtile et garder des distances de sécurité, au vu du manteau neigeux ayant déjà montré des signes de faiblesse. Un bon risotto et de franches rigolades ont fini d'achever la journée.

Dimanche, un départ matinal tout en douceur nous a permis d'apprécier le lever du jour. Il a été rapidement évident que nous n'irions pas sur les sommets prévus, les conditions de neige étant trop délicates. Nous nous sommes ainsi contentés des deux premiers petits sommets sur notre itinéraire, la Pointe-des-Chamois et la Pointe-du-Vasevay, avant de redescendre vers Fionnay par le col du Vasevay.



Premier manteau d'hiver



Refuge-igloo des Pantalons-Blancs



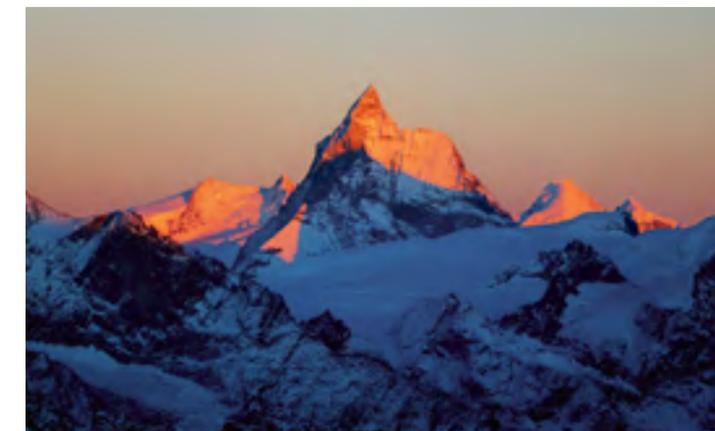
La Sâle et Le Pleueur

Le week-end s'est terminé autour d'une fondue, comme toujours bien meilleure après une escapade en montagne. Mon Pleueur, ma Sâle, nous reviendrons vers vous une autre fois...

Marc



Le Grand-Combin se dévoile parmi les nuages



Coucher de soleil sur les valaisannes

LES RAPPORTS



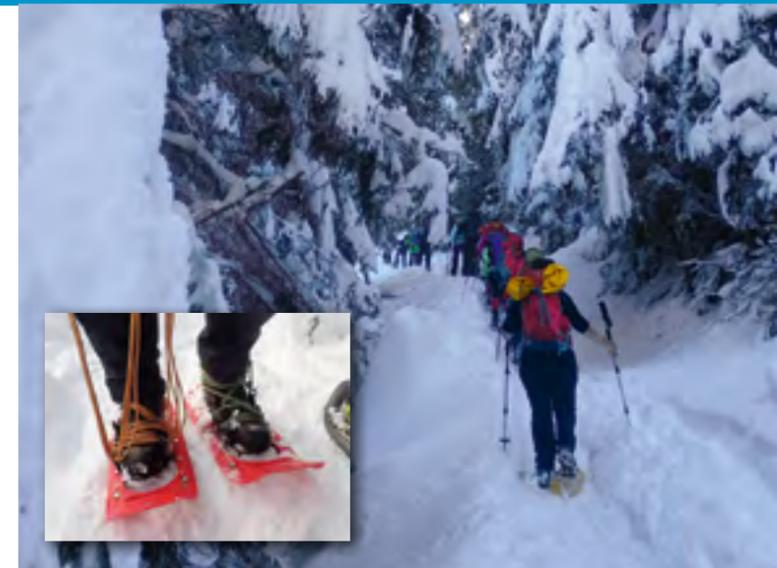
L'équipe!



Le Bietschhorn, 3934 mètres



Le matin, devant le chalet du Furet



Un passage de raquette improvisé

Attention chute de neige!



Vue vers le Langgletscher et Lötschenlücke

LÖTSCHENBERGER HÖHENWEG – DEPUIS GOPPENSTEIN À BLATTEN

• 28 août 2016 • Chef de course: Sarah Clark

C'est à 6 heures 50 que notre course commence en prenant le train pour Goppenstein, avec un changement à Brigue, puis le bus jusqu'à Ferden. Initialement, notre course devait commencer à Goppenstein, mais notre cheffe de course, Sarah, a décidé, en raison de la fraîcheur matinale et d'un tronçon glacé, de modifier quelque peu notre parcours, afin de profiter plus rapidement des rayons du soleil. On reconnaît là toute l'expérience et le professionnalisme de notre cheffe de course! Le voyage est sympathique et permet, aux participants, de faire plus ample connaissance.

Après 2 heures et 20 minutes de voyage, nous voici arrivés à Ferden (1375 m). Notre course débute par la traversée de ce pittoresque village, en découvrant quelques masques des Tschäggtä (démons et sorcières), caractéristiques du Lötschental, accrochés aux façades des maisons. Puis, les choses sérieuses commencent par une jolie montée dans la forêt qui nous réchauffe progressivement. Après avoir pris un peu de hauteur, nous sommes époustoufflés par la beauté du décor dans lequel nous allons nous balader tout au long de la journée: ciel d'un bleu immaculé, sommets enneigés, mélèzes flamboyants, lumière chaude qui illumine les pâturages, entre autres. A ce moment-là, plus aucun de nous ne regrette le réveil quelque peu difficile de ce matin. Nous continuons notre chemin en surplombant la vallée du Lötschental (littéralement la vallée des mélèzes) dont les couleurs automnales



La montée devient plus douce...

nous réchauffent le cœur et l'esprit. En chemin, pas besoin de sortir les fruits secs du sac à dos, nous dégustons les succulentes airelles et les myrtilles sauvages.

Avec notre cheffe de course, les pauses sont agrémentées d'énigmes et d'explications fort intéressantes sur les éléments qui nous entourent et la région que nous explorons. Nous nous arrêtons à Stafel, vers 2050 mètres d'altitude, pour faire une pause pique-nique, tout en contemplant les sommets enneigés, y compris le Bietschhorn, dominant la vallée.

Nous reprenons ensuite notre route en direction du glacier Langgletscher et traversons de jolis petits villages. Nous faisons une dernière pause au bord du très joli lac Schwarzsee sur lequel les monts enneigés se reflètent: un vrai décor de carte postale! Nous descendons, ensuite, progressivement jusqu'à Fafleralp où nous arrivons vers 17 heures. A l'hôtel du village, où nous prenons un petit rafraîchissement bien mérité, nous profitons de remercier notre cheffe de course, Sarah, et son adjointe, Gabriela, pour cette magnifique randonnée qui restera dans nos mémoires, tant par la beauté des paysages que l'ambiance fort sympathique au sein du groupe. Il ne nous restera plus qu'à prendre le bus, puis le train en direction de Lausanne, heureux d'avoir passé une magnifique journée en montagne.

Stéfane

SUR LES TRACES DU FURET – DEPUIS LE COL DU SANETCH

Sous-section de Payerne

• 12 et 13 novembre 2016 • Chef de course: Sylvie Piquilloud

Un, deux, trois... vingt et un! Vingt et un lutins des plaines s'étaient donné rendez-vous à Payerne, le 12 novembre dernier, pour aller fureter sur les hauts des Marécottes, où leur céleste cousin des montagnes, un bonhomme hiver, particulièrement précoce cette année, leur avait préparé des millions de cristaux de neige en guise de bienvenue au royaume des gemmes immaculées. Leur idée était de clôturer en beauté leur saison alpine 2016. En fait, ce fut plutôt à une ouverture en règle – celle de la saison froide – à laquelle ils se livrèrent, pataugeant dans plus de 80 centimètres d'or blanc à leur arrivée au refuge du Furet, à 1800 mètres d'altitude, près de La Creusaz.

Qu'à cela ne tînt! Qu'ils eussent été jeunes ou vieux, petits ou grands, fées ou farfadets, tous se régaleront finalement de ce coup de baguette magique, une surprise à laquelle ils ne s'attendaient pas vraiment au moment de leur inscription à ladite clôture. La plupart des participants avaient encore en mémoire la sortie similaire de l'année précédente, déjà au mois de novembre, quand ils avaient carrément pu pique-niquer en manches courtes au sommet de la Tour-de-Famelon. Même leur grand Strumpf, président de son état, fut pris au dépourvu et dut se résoudre, faute d'avoir retrouvé tous les trésors enfouis au fond de sa cave, à rafistoler ses raquettes avec des cordelettes.

Le soir venu, au clair de la (presque pleine) lune, ce furent de véritables avale royaume qui, dès lors, croquèrent le coq au vin concocté par Shéhérazade Catherine, un festin digne des Mille et Une Nuits. L'estomac peut-être un peu lourd, tous ne se jetèrent pas tout de suite dans les bras de Morphée, certains préférant vibrer, é(mer)veillés, aux doux ronflements de quelque belle au bois dormant. Mais, le lendemain, pas un ne rechigna à suivre les traces de Sylvie qui, telle un elfe flottant sur la poudreuse, rapatria ses ouailles par de subtils sentiers dont, elle seule, avait le secret.



Une montée «compliquée»



Quelle est cette montagne?



La lune éclaire la vallée du Rhône

CHAUSSURES SUR MESURE

Les vrais spécialistes

BOOTFITTING



**PASSE
MONTAGNE**

UN BUREAU DE GUIDES | TROIS MAGASINS SPECIALISTES | MONTHÉY | GENEVE | LAUSANNE
WWW.PASSEMONTAGNE.CH