

# Passion Montagne

Dossier

La pratique du VTT au CAS

Idée de course

Le Grammont

Portrait

Jérôme Noël



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





#### MAGASINS

Bâle  
Berne  
Coire  
Kriens  
Lausanne  
Pfäffikon  
Saint-Gall  
Thoune  
Volketswil  
Zurich



©PatitucciPhoto

# À L'ASSAUT DU SOMMET AVEC LE BON ÉQUIPEMENT

Piz Buin ou pointe Dufour, peu importe. Notre équipe de sportifs passionnés par la montagne s'investit corps et âme afin de sélectionner pour vous le meilleur des équipements. Beaucoup d'expérience, le plus grand assortiment de Suisse et des prix corrects.



www.baechli-sportsdemontagne.ch



**B'ÄCHLI**  
SPORTS DE MONTAGNE

## Passion Montagne

### Impressum

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

**Locaux de la section**  
Stamm/Bibliothèque  
Tous les vendredis, dès 19 h 30,  
à la grande salle/Entrée côté  
rue Charles-Monnard

**Président de la section**  
Jean Micol, tél. 079 573 93 27  
E-mail: [presidence@cas-dialberets.ch](mailto:presidence@cas-dialberets.ch)

**Secrétaire général**  
Marcel Isler, tél. 021 320 70 79  
E-mail: [direction@cas-dialberets.ch](mailto: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](mailto:secretariat@cas-dialberets.ch)  
E-mail: [membres@cas-dialberets.ch](mailto:membres@cas-dialberets.ch)

**Rédaction**  
E-mail: [redaction-pm@cas-dialberets.ch](mailto:redaction-pm@cas-dialberets.ch)

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

**Annonces publicitaires**  
URBANIC REGIE PUBLICITAIRE  
Chemin de Sous-Mont 21  
1008 Prilly  
E-mail: [info@urbanic.ch](mailto:info@urbanic.ch)  
Tél. 079 278 05 94

**Tirage**  
4200 exemplaires

**Impression**  
PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

**Photo de couverture**  
Marlène Tissot avec l'aimable autorisation  
de Scott Sports / Markus Greber  
Lieu: Piz Nair, Saint-Moritz

**Délai rédactionnel N° 4 2017**  
1<sup>er</sup> juin 2017

## Nouveaux sports et activités de montagne



23 août 2013. Le refuge Carrel est assiégé par une foule compacte pour voir l'extraterrestre catalan Kilian Jornet, en short et baskets, pulvériser le record de l'ascension du Cervin - retour Cervinia - en 2 heures et 52 minutes.

L'été passé. Le téléphérique de l'Aiguille-du-Midi a transporté des milliers de personnes jusqu'au piton nord. Nombre d'entre elles ont assisté, ébahies, aux prouesses de «base jumpers» qui s'élançaient depuis sa terrasse à 3842 mètres.

Pour autant, faut-il considérer ces actes comme de nouveaux sports de montagne? En tous les cas, ce sont des acteurs dont il faudra tenir compte lors de nos randonnées.

Acceptons, en effet, que les transformations du monde et nos changements d'habitudes entraînent une évolution de nos activités en montagne! Ne vivons-nous pas déjà, chacun, une remarquable progression dans nos pratiques, à mesure de l'évolution des équipements?

Je reviens sur un autre exemple relaté par des amis. Ces derniers progressaient sur un sentier escarpé lorsqu'ils se sont retrouvés face à un kamikaze sur deux roues lancé à vive allure. La seule solution pour échapper à la collision fut de se retirer avec hâte du sentier. Cet exemple illustre les possibilités de conflits entre pratiquants de sports différents, les habitants locaux et même les exploitants d'alpages. Ces conflits existent, aujourd'hui déjà, lorsqu'il y a, par exemple, un grand nombre de cordées sur une voie, avec le risque aggravé de chute de pierres.

La montagne appartient à tous: chacun est libre de l'utiliser à sa manière, que ce soit en pure contemplation ou pour y pratiquer son sport favori. A condition de faire preuve de respect! Non seulement envers le lieu lui-même et sa nature environnante, mais aussi envers la faune, terrestre, aquatique, aérienne, et enfin l'humain.

L'ampleur de l'impact des nouvelles activités sur la nature dépend également de notre comportement et des moyens utilisés pour la pratique: l'utilisation de l'hélicoptère et du motoneige devrait se limiter aux opérations d'exploitation nécessaires et au sauvetage.

Que l'on parle de canyoning, de snowkite, de rafting, de speed riding, de parapente, de base jump et des exemples cités plus haut, il est souhaitable d'adopter une attitude positive et d'intégrer ces nouvelles pratiques de la montagne, à condition qu'elles se déroulent de façon sensée, dans un respect mutuel et en observant des règles strictes au sein desquelles la sécurité sera fortement mise en avant.

Je vous propose, dans ce numéro, d'accueillir ou de découvrir l'un de ces sports, le VTT, au travers de passionnés qui transmettent leur passion, tout en portant un grand respect au milieu dans lequel ils évoluent: la montagne. Alors, cette saison, rejoignez-les pour une belle expérience!

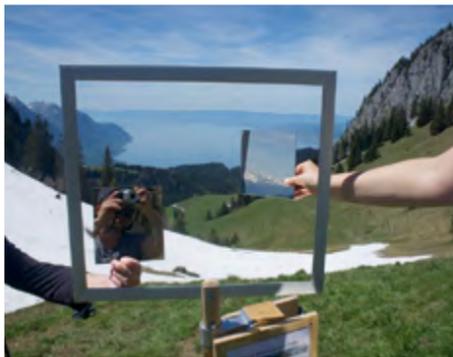
Clark Gabler,  
Commission d'alpinisme, responsable programme été

### SOMMAIRE

<b>► Magazine</b>		
Actualités par Vincent Gillioz	4	<b>Environnement</b> Faut-il ouvrir le télésiège de la Dôle en été? 14
<b>Dossier</b>		<b>Portrait</b> Jérôme Noël 15
La montagne en VTT	6	<b>Portfolio</b> de Patrick Janser 16
<b>Conseil matos</b> VTT électrique	10	<b>Conseil Santé</b> Les bienfaits du vélo et ses risques 18
<b>Idée de course</b>		<b>► La vie du club</b>
Le Grammont 2172 mètres	12	<b>Sommaire détaillé</b> 19

## Cinq ans d'Alplab days

Plusieurs événements sont organisés en Romandie, du 12 au 19 mai 2017, à l'occasion des cinq ans d'Alplab. Né en 2012, ce projet a pour but d'emmener, chaque année, des élèves à la découverte de la montagne et de conduire une enquête sur les possibles futurs de cet espace. Il s'agit aussi de rencontrer les acteurs et les actrices de la montagne et de permettre aux jeunes de se confronter à un monde souvent méconnu pour eux. Les Alplab days seront l'occasion de questionner le rapport entre l'école, la montagne et, plus largement, l'environnement ainsi que les potentiels que ces expériences peuvent apporter aux élèves, aux enseignants et aux acteurs du monde de la montagne. Ce sera aussi l'occasion d'échanger sur nos expériences, nos pratiques et nos projets ainsi que de prendre connaissance des travaux d'élèves et des étudiants de la HEP. Programme détaillé sous [www.alplab.ch](http://www.alplab.ch)



## Piolets d'or 2017, le doute sur Ueli Steck



La cérémonie des Piolets d'or, les Césars de la montagne, s'est déroulée du 11 au 15 avril. L'alpiniste américain Jeff Lowe s'est vu attribuer la plus prestigieuse distinction, le lauréat «carrière». La rencontre n'a pas été que festive, et les débats menés lors de la soirée «la preuve de l'exploit» ont soulevé l'épineuse question de la reconnaissance des ascensions impossibles à prouver. Plusieurs records réalisés dans l'Himalaya par le Suisse Ueli Steck ont été remis en question. Le Groupe de haute montagne (GHM), a notamment pointé des incohérences dans le récit de la star au Shishapangma et à l'Annapurna. L'absence de photos, de points GPS et de traces sur les faces questionne, et les performances

hallucinantes sont contestées. L'impossibilité de recourir à des instances arbitrales a largement nourri le débat. L'intéressé se contrefiche, pour sa part, de ces polémiques qui ne semblent pas l'ébranler.

## Télé médecine franco-suisse

Altidoc, une société franco-suisse vient d'obtenir l'accord des autorités de santé pour dispenser des téléconsultations aux alpinistes et aux randonneurs en haute montagne, qui sont exposés à des risques de santé particuliers et se retrouvent seuls dans des situations parfois très délicates. Chaque année, de nombreux alpinistes sont touchés par des pathologies liées à l'altitude (mal des montagnes et ses complications) ou au froid (engelures, gelures, hypothermie). Des maladies préexistantes peuvent également se déclarer ou se compliquer lors d'une randonnée en haute montagne. A titre d'exemple, durant la saison des ascensions, chaque semaine, un francophone décède d'un problème lié à l'altitude et, au Kilimandjaro, deux œdèmes pulmonaires sont recensés. Réalisé en partenariat avec, pour la France, l'Ifremmont (Institut français de recherche et de formation en médecine de montagne) et, pour la Suisse, le Grimm (Groupe de recherche et d'intervention en médecine de montagne), le projet européen vient d'aboutir. Renseignements sur [www.ifremmont.com](http://www.ifremmont.com)



## Peter Habeler et le nord de l'Eiger

Célèbre notamment pour son expédition de 1978 où, avec un certain Reinhold Messner, il réalisa la première ascension de l'Everest sans oxygène, Peter Habeler, alpiniste autrichien de 74 ans, vient de gravir la célèbre face nord de l'Eiger par la voie Heckmair, en compagnie de l'austro-népalais David Lama. Habeler avait, en 1974, toujours avec Messner, établi un record de vitesse sur cette face mythique en à peine plus de dix heures. Son compagnon de cordée réalisait la voie Heckmair pour la première fois de sa carrière. Habeler est probablement l'homme le plus âgé à accomplir cette ascension. Un fait qui rappelle l'extraordinaire alpiniste qu'il est.

## Blue Night au Sépey

Le chalet Tivoli et la Société de développement de Cergnat organisent, le 17 juin dans la région du Sépey, une journée et une soirée animation, concerts et danse sous tente. Un programme de festivités pour petits et grands avec boissons et grillades, tout au long de la journée. Les amateurs pourront trouver des places de parc vers l'église de Cergnat et sur la route du cimetière et même planter leur tente de camping, pour ceux qui veulent passer la nuit sur place.



## Moins d'accidents en 2016

Le rapport sur les urgences en montagne du CAS a été publié à la fin de mars. Il fait état de 2828 personnes qui se sont trouvées en situation d'urgence dans le Jura et les Alpes suisses, et ont dû être secourues par le Secours alpin, en 2016. Ce bilan représente une augmentation de presque 3% en comparaison avec l'année précédente (2750 personnes). En revanche, 113 personnes ont perdu la vie en pratiquant des sports alpins, soit 20% de moins qu'en 2015. Et 975 personnes ont pu être ramenées indemnes ou légèrement blessées seulement. Le nombre de cas d'urgence a été quasiment inchangé dans les principales catégories de sports de montagne classiques, à l'exception de l'escalade où le nombre de personnes en situation d'urgence a augmenté à 130. Le VTT a également connu une augmentation des accidents.

## Raid evolènard à VTT

Pour sa 21<sup>e</sup> édition, le Raid evolènard sera de nouveau une course nationale MTB Marathon, une magnifique fête du sport et une nouvelle opportunité pour les amateurs de VTT de toute la Suisse de se mesurer aux meilleurs spécialistes de la discipline. La course se disputera le 18 juin. Trois parcours, 24, 35 et 64,5 kilomètres sont au programme, selon les catégories. Le parcours marathon compte 2660 mètres de dénivelé. Il est destiné à des cyclistes aguerris et complets. Le parcours Bike Cup intègre 1330 mètres de dénivelé. Il compte quelques portions techniques, mais la majeure partie sur route 4x4 et single track accessible à tous. Le parcours fun, avec ses 875 mètres de dénivelé constitue un objectif idéal pour les populaires, pas encore au top de leur forme en ce début de saison!

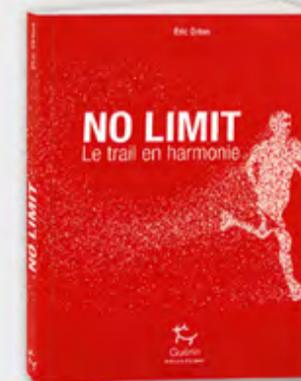


## NOUVEAUTÉS LIVRES



### Les conquérants de l'inutile - Lionel Terray

Guérin réédite un grand classique de la littérature alpine. Lionel Terray publie une autobiographie qui demeure, aujourd'hui encore, un grand classique de la littérature de montagne. Plus qu'un récit d'alpinisme, c'est le livre d'une vie. Aux critiques de son père qui ne comprend pas cette activité consistant à se hisser sur des montagnes où l'on ne trouve «pas seulement un billet de 100 francs au sommet», Lionel oppose la gratuité du jeu, l'éloge de l'inutile. Il assouvit sa soif de grimper sur les plus hauts sommets des Alpes, puis à l'Himalaya et devient un géant de l'alpinisme mondial. Au-delà des drames qui font battre le cœur, ce livre est un grand texte sur la passion et les hommes qui sont brûlés par elle.



### No limit, le trail en harmonie

Après le succès de «Born to run» dans lequel il apparaissait, Eric Orton signe la nouvelle bible du trail. Un guide pratique aussi captivant que didactique pour que chacun dépasse les limites de l'impossible. A la fois athlète, aventurier, conférencier et coach, Eric Orton a acquis une notoriété internationale. Il a passé toute sa vie à apprendre à courir et à penser les possibilités illimitées du corps humain et de l'esprit pour améliorer leurs performances. Aujourd'hui, s'il supervise personnellement la formation de dizaines d'athlètes, il a choisi de mettre son expérience au service du plus grand nombre avec conviction et talent. Dans ce guide pratique et inspirant, il s'adresse à tous les passionnés, débutants comme experts, pour leur permettre de réinventer leur technique de progression, non pas par petites touches, mais à grandes enjambées.



### Que la montagne est belle

C'est sa vie, bien sûr, qu'Odette Bernezat raconte à travers ses nouvelles. Une vie inspirée par la passion de la montagne et du désert. Une vie animée par le plaisir de l'ascension et du voyage, la curiosité de la rencontre, le goût de l'écriture. Toute une vie avec Bernouze, guide, époux et héros. «Je dois emmener Zou à la montagne. En douceur. Elle a 17 ans et sa référence est le Mont-Saint-Michel...» Les premières lignes de la première nouvelle, déclinée en cinq variations, donnent le ton: il va être question de partager l'amour de la montagne, et l'humour sera de la partie. Ainsi paré, on ira en Oisans, au Mont-Blanc, dans le Hoggar, en Suisse à 4000 mètres, dans le Haut-Atlas, le Vercors, la Chartreuse ou le Dévoluy. On rencontrera toutes sortes de compagnons de marche, de cordée ou de méharée. Car elle en a vécu, des aventures, Odette Bernezat, en cinquante ans de vadrouille, là-haut en montagne et là-bas dans le désert!



© Jochen Haar

## La montagne en VTT

Incontournable sur les sentiers depuis des années, le VTT représente, aujourd'hui, une activité complémentaire à la randonnée ou à l'alpinisme pour de nombreux amateurs de grand air. «Passion Montagne» fait le point sur la place qu'a prise ce sport dans le paysage montagnard.

TEXTE: VINCENT GILLOIZ

S'il était plutôt rare de croiser un vététiste sur un sentier ou un chemin forestier dans les années quatre-vingt, il n'est, aujourd'hui, pratiquement plus envisageable de partir en montagne sans croiser quelques amateurs de petite reine, parfois dans les endroits les plus improbables. L'évolution du matériel, couplée à celle de la technique et à l'entraînement des adeptes, a ouvert le spectre de l'utilisation du vélo bien au-delà des chemins forestiers. Toujours en quête du plus beau single (single trail, sentier à une voie, qui s'oppose au large chemin forestier), les vététistes n'hésitent plus à s'appropriier des lieux au risque de, parfois, porter leur monture de longues heures. Un point qui fait partie intégrante de l'activité. Et, si la cohabitation avec les autres usagers de la montagne se passe plutôt bien, il arrive encore que ces randonneurs sur roues soient regardés de travers par des marcheurs peu enclins au partage de leur territoire. Mais le phénomène reste rare, et le VTT est plutôt bien accepté.

### Un peu d'histoire

Il faut revenir vers la fin des années septante pour voir apparaître les VTT. La première marque, créée aux USA en 1979, s'appelle d'ailleurs MountainBikes. Les modèles sont caractérisés par des roues de 26 pouces larges, équipés de pneus tout-terrain et, surtout, des petits braquets, sou-



© Damien Rosso

vent matérialisés par un troisième plateau, généralement de trente ou de trente-deux dents. Avec dix-huit vitesses au début, les groupes se perfectionnent pour proposer des modèles équipés de cassettes à neuf pignons et trois plateaux. Le matériel évoluera en même temps que la discipline qui vit une croissance exponentielle dans les années quatre-vingt. Les premiers Championnats du monde officiels se déroulent à Villard-de-Lans (Vercors), en 1987.



© Gaudenz Danuser

La première compétition mondiale officielle a, quant à elle, eu lieu en 1990 à Durango dans le Colorado. Le VTT fait son apparition en Europe en 1983, et la première course de France (qui existe toujours), le Roc-d'Azur, est organisée en 1984. Les Jeux olympiques de 1996 à Atlanta intègrent pour la première fois le cross-country. Aujourd'hui, le VTT compte de nombreuses disciplines officielles, allant du DH (downhill, descente), au marathon, en passant par l'enduro ou le freestyle. Le all-mountain ou la randonnée sont évidemment celles qui concernent le plus la pratique alpine de nos régions, sur des itinéraires souvent communs avec les marcheurs. A chaque activité se décline un type de vélo, pour le plus grand bonheur des constructeurs et des revendeurs. Être vététiste signifie souvent être amateur de matos. Entre l'évolution des cadres en carbone, les montages haut de gamme, les amortisseurs et les fourches télescopiques qui n'ont rien à envier à celle des motos, les amateurs n'ont que l'embarras du choix. Les bike shops ont fleuri sur tout le territoire, et il faut se délester de plusieurs milliers de francs pour acquérir un bon modèle.

### Offre touristique estivale

Bien qu'aussi exigeant physiquement, voire plus, que son cousin le vélo de route, le VTT revêt un caractère ludique qui a toujours séduit la jeune génération, pas forcément tentée par les pelotons et les maillots moulants voyants. Cette frange de la population a rapidement trouvé le moyen de s'amuser, sans pour autant s'essouffler sur de longues montées, en utilisant les remontées mécaniques. Les stations, ravies de trouver une offre estivale favorisant leur développement économique ont d'ailleurs joué le jeu, dès le début. Maintenant, chacune se doit de proposer un bike park, aménagé de sauts et de virages relevés. Des installations qui ont le mérite de confiner les descendeurs sur des itinéraires particuliers, et évitent ainsi les frictions entre marcheurs et

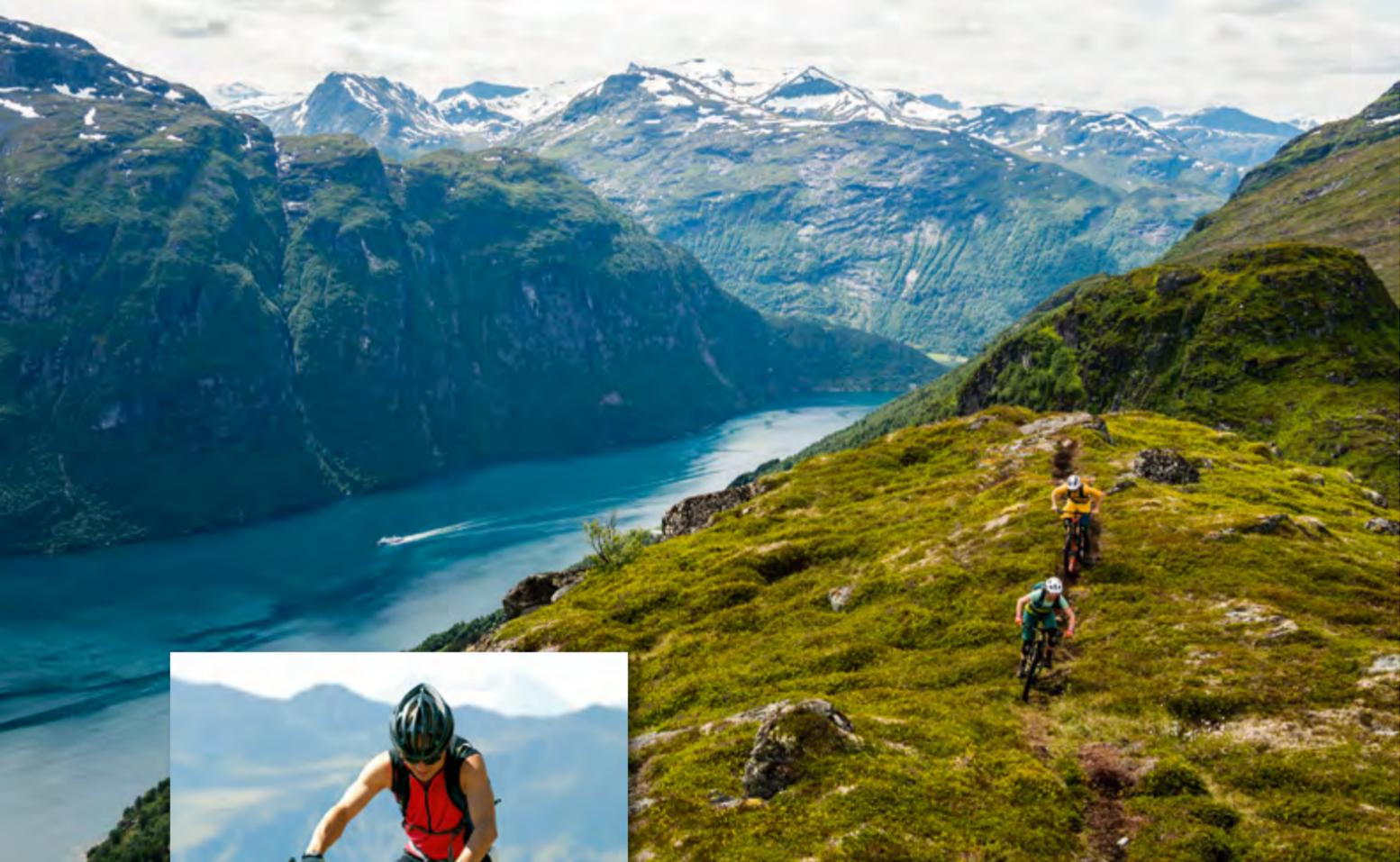


© Mattias Fredriksson

amateurs de sensations fortes. Parallèlement, les itinéraires spécifiques, décrits dans des guides papier, des revues ou des sites web sont de plus en plus nombreux. SuisseMobile, la plateforme dévolue à la mobilité douce propose d'innombrables possibilités, accessibles avec les transports publics, utilisant ou non des remontées mécaniques. Les Offices du tourisme des stations et des villages de montagne se doivent, bien sûr, d'intégrer cette demande, et conseillent toujours plus de pratiquants.

### Le VTT et le CAS

Côté Club Alpin, même si un léger choc des générations a parfois pu être ressenti, le VTT a assez vite trouvé sa place, et les sections proposent, depuis plus d'une décennie, des sorties en parallèle aux activités plus traditionnelles. Par exemple, le CAS Diablerets compte cinq dates à vélo à son calendrier. Roland Perez, initiateur



© Mattias Fredriksson

La publication, en 2015 dans le magazine *Les Alpes*, d'un article sur le sujet, à l'occasion de la sortie d'un guide «À VTT vers douze cabanes du CAS», avait tout de même généré quelques vagues parmi les lecteurs. Certains considéraient que le CAS ne devait rien avoir affaire avec ce sport, qui était du ressort de Swiss Cycling. Sarah Forrer, auteure de l'article relève que, dans les débuts, «une guerre larvée s'était déclarée avec les marcheurs, compte tenu de la fréquentation des sentiers par les cyclistes. Les uns et les autres entretiennent aujourd'hui des rapports plus détendus.» Ce qui démontre que le vélo a acquis sa place au sein de la plus grande association de sport de montagne de Suisse. Le fait que plusieurs cabanes sont équipées de locaux appropriés en est la preuve. Le CAS n'intervient toutefois pas au niveau de la formation, qui reste maîtrisée par la Fédération cycliste.

#### Contexte légal

La pratique du VTT a cependant posé des questions en termes légaux, car, si l'on observe la loi sur la circulation routière, il est stipulé que les cycles n'emprunteront pas les chemins qui ne se prêtent pas à leur circulation. La règle, supposée s'appliquer sur l'ensemble du territoire national, est contraignante, même sans signalisation. Les chemins de randonnée pédestre doivent donc être examinés sous cet angle pour savoir s'ils ne se prêtent pas ou ne sont manifestement pas destinés aux VTT. Il faut savoir que la signalisation comme chemin de randonnée pédestre n'aide pas à prendre de véritable décision, car, souvent, certains tronçons sont signalés comme tels, alors qu'ils se prêtent et sont destinés à la circulation. Il incombe par ailleurs aux cantons d'édicter des dispositions et de s'occuper de ladite signalisation. La pratique

actuelle révèle des solutions différentes aux niveaux cantonal et communal. Le spectre est large: du canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures particulièrement restrictif, où les vététistes sont uniquement autorisés sur les itinéraires signalés, aux cantons libéraux, comme les Grisons. Mais même pour ces derniers, il est expressément stipulé que, sur les chemins communs, les piétons sont toujours prioritaires. Ce qu'il faut surtout savoir, c'est que, dans la pratique juridique, il est décidé dans une large mesure que l'utilisation des chemins de randonnée pédestre par les VTT est autorisée en l'absence d'interdiction expresse. Les adeptes peuvent donc s'en tenir à cet usage.

Il n'en demeure pas moins que des itinéraires sont devenus interdits avec la popularisation du sport. Le fameux «single dit du Brésilien» qui passait par le vallon de Réchy, est un des exemples les plus connus dans le milieu. Bien que très prisée et réputée au-delà des frontières suisses, cette classique est interdite depuis 2015. Une décision largement décriée par les pratiquants, mais globalement respectée.

L'exemple fait toutefois figure d'exception, et la pratique du VTT reste heureusement très libérale, dans nos contrées. Les adeptes sont tous bien conscients qu'il ne faut pas scier la branche sur laquelle ils sont assis. Les stations qui font la promotion du vélo en pleine nature ont également bien compris l'importance de rendre la montagne plaisante pour tout le monde. Les querelles de clocher semblent donc faire partie de l'histoire, pour la plus grande joie de tous les amoureux de la nature. Alors, n'oubliez pas de bien vérifier votre matériel et de profiter de la griserie que peut offrir un beau single qui part des alpages pour rejoindre la plaine!



© Damien Rosso

## Comportements

En 2015, Suisse Rando, le bpa, Swiss Cycling, SuisseMobile, le Club Alpin Suisse et Suisse Tourisme ont édité des positions communes visant à faciliter la coexistence entre les diverses pratiques de plein air. Les comportements recommandés sont résumés précisément.

#### Les randonneurs:

- utilisent, si possible, les chemins qui leur sont réservés;
- laissent passer les cyclistes et les vététistes sans les gêner inutilement.

#### Les cyclistes et les vététistes:

- utilisent, si possible, les pistes qui leur sont réservées;
- roulent prudemment, anticipent et signalent à temps leur présence;
- ralentissent à l'approche de randonneurs ou dans les situations où des randonneurs pourraient être présents;
- laissent la priorité aux randonneurs;
- prennent soin de ne pas endommager les chemins;
- respectent les signaux;
- respectent les droits des propriétaires fonciers.

de l'activité au CAS Martigny de la section Monte Rosa, a, quant à lui, amené ce sport il y a une douzaine d'années au Club. «Cela a commencé par des journées éparpillées durant la saison d'été, complétées par un week-end prolongé, explique l'intéressé, également chef de course été et hiver. Les membres que je vois en peau de phoque et en alpinisme sont souvent les mêmes qui viennent rouler, il n'y a donc pas de clivages entre les activités. Je n'ai, par ailleurs, jamais ressenti de réticence lorsque j'ai proposé le VTT dans le groupe.» Et Roland Perez de préciser vouloir toujours limiter ses sorties à douze personnes, qu'il considère être un maximum lorsqu'il croise un groupe de marcheurs. «Nous avons fixé la règle de poser systématiquement pied à terre lors de ces rencontres. En saluant les personnes, il y a souvent une discussion qui s'engage et tout le monde en profite.» Des propos qui confirment la bonne acceptation des cyclistes sur les sentiers.

À 800 m de la sortie d'autoroute Puidoux-Chexbres !

# UNIQUE EN LAVAUX SUR 300 m<sup>2</sup> !

Votre magasin de cycles, skis et montagne

Route du Verney 20 - 1070 Puidoux - 021 946 20 50 - www.alpitrail.ch



## VTT électrique: redécouvrir le plaisir de rouler et de réinventer la mobilité

Le VTT électrique (e-bike) compte de plus en plus d'adeptes en Suisse, non seulement chez les novices souhaitant rouler dans la forêt ou à la montagne, mais également auprès des initiés toujours à la recherche de nouvelles sensations.

Le marché du VTT électrique est très vaste, toutes les marques ou presque proposent des l'e-bikes.

Le choix d'un vélo peut devenir un vrai parcours du combattant (gros pneus, cadre alu ou carbone, géométrie course ou confort...). Il est donc important de savoir à l'avance sur quel terrain vous allez employer votre nouvelle monture (chemins forestiers, sentiers en montagne, pistes aménagées, entre autres).

### Notre avis en bref pour bien choisir son vélo

#### Taille de roues:

- Les roues en 27.5 pouces sont plutôt polyvalentes et maniables.
- Les roues en 29 pouces demandent une meilleure condition physique, elles sont idéales pour des personnes de grande taille.

#### Puissance de la batterie:

- La batterie 400 Wh est destinée à des sorties VTT de loisirs sur des chemins peu accidentés.
- La batterie 500 Wh sera, quant à elle, plus adaptée à une utilisation plus technique en montagne et possède davantage d'autonomie.

#### Suspensions:

- Une suspension avant rend le vélo plus réactif et léger, mais moins confortable.
- Un vélo avec suspensions avant et arrière sera plus confortable sur des terrains difficiles mais plus lourds.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de spécialistes.

Pour conclure, la pratique du VTT électrique peut s'avérer plus physique que ce que l'on pense. Veillez toujours à bien planifier votre itinéraire et, surtout, procurez-vous l'équipement adéquat (casque, sac à dos, boisson et nourriture au minimum).

Bonne route.



Route du Verney 20 - 1070 Puidoux - 021 946 20 50

**VOUS CONSEILLE**



Le **OVERVOLT AM 900+ CARBON** est l'une des machines les mieux abouties de la collection de VTT électriques 2017. Il est résolument orienté vers le VTT de montagne.



**OVERVOLT HT 500 & HT 500W**, un excellent VTT électrique SEMI-RIGIDE de la collection 2017. Il est présenté en deux versions pour hommes et femmes, encore que la différence entre les deux cadres soit bien mince...



**Ebig.trail 500**, un vélo sportif semi-rigide pour les gens qui veulent faire du hors-piste avec un rythme soutenu.



**Merida Eone-sixty 900**, un VTT tout suspendu qui passe partout autant en montée qu'en descente. Ce nouveau Merida 2017 est certainement le modèle le plus réussi de la marque.



**Merida E-Lite 950**, le rapide de la gamme. Roues 29 pouces et cadre alu léger, il est conçu pour les longues sorties sur terrains peu accidentés.



Av. de Longemalle 9 | 1020 Rerens  
tél. 021 317 51 51 | email: info@pci.ch

[www.pci.ch](http://www.pci.ch)



Le hameau de Tanay



Coucher de soleil depuis le sommet du Grammont

## Le Grammont en VTT et à pied (2172 mètres)

TEXTE ET PHOTOS DE GEORGES SANGA

Ce sommet proche des villes, situé au-dessus du Bouveret, est très connu des habitants de la région. Sa position dominante au-dessus du lac Léman en fait un belvédère remarquable. On sera toujours admiratif devant un lever ou un coucher de soleil (ou de lune) depuis ce lieu, des derniers rayons de soleil au crépuscule. Souvent parcouru à pied depuis Tanay, endroit magique avec son lac lové entre des parois rocheuses, il regorge d'autres itinéraires méconnus. Ci-dessous est proposé un itinéraire mixte, vélo et pédestre, démarrant à la plaine du Rhône pour les plus sportifs ou à Vézenand-Miex pour les moins exigeants. Avant toutes descriptions, soyez attentifs que, à vélo, l'effort sera important, surtout à la montée. La descente ne sera qu'une partie de plaisir, celle-ci ménageant les articulations ainsi que les muscles.

### Itinéraire montée

De Vouvry, à vélo ou en bus postal jusqu'à l'arrêt Miex-Village. A l'intersection de la route (997 m), au-dessus de la chapelle de Vézenand, emprunter, à droite, la route de Prélagine. Avant de déboucher dans la clairière de Prélagine (1400 m environ), elle présente quelques parties bien raides. Peu après, une section plus roulante donne accès au lac de Tanay (1408 m). Longer la route de la rive sud qui mène au hameau de Tanay (1415 m). Une pause boisson sera bienvenue avant d'attaquer la grimpe sérieuse du versant sud du Grammont de plus de 500 mètres de dénivelé.

Suivre intégralement la route d'accès à l'alpage supérieur du Grammont, en passant au col des Crosses (1971 m). Toute cette section est raide. Par endroits, il faudra mettre pied à terre et pousser le vélo. Du col, continuer aisément à plat jusqu'au chalet d'alpage à 2000 mètres d'altitude. Déposer le vélo, puis suivre sans difficulté le tracé du sentier pédestre qui mène au sommet du Grammont. Vue imprenable et coup de cœur garanti.



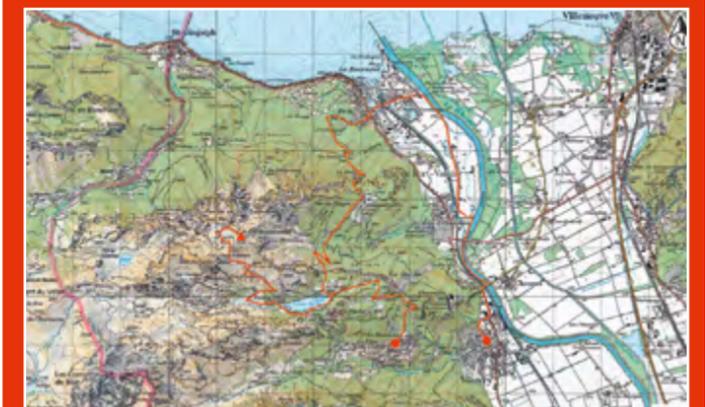
Reflot sur le lac de Tanay



Col des Crosses et vue sur les Jumelles

### Itinéraire descente

Retourner au chalet d'alpage et emprunter l'itinéraire de montée jusqu'au lac de Tanay, puis la rive sud jusqu'à l'extrémité du lac. Bifurquer alors à gauche (1427 m) et monter de quelques dizaines de mètres de dénivelé en poussant le vélo. Poursuivre par le sentier étroit et exposé à un endroit, pour atteindre la route de la Dérotchia (1330 m). Si le temps presse, continuer par la route jusqu'aux Evouettes (382 m) dans la plaine du Rhône. Autrement, pour la descente plus technique, depuis Chalavornaire (1097 m) passer sur la gauche au P. 1111. Dans le versant NE, au-dessus du lac Léman, suivre tout d'abord le bon chemin, puis la route en direction du village du Bouveret (gare CFF) ou revenir à Vouvry par les berges du Rhône (itinéraire national à vélo).



### Fiche technique

- Cartes:** 1CN 1264 Montreux, 1284 Monthey, 262 Rochers de Naye, 272 Saint-Maurice.
- Topo:** Guide du CAS, Randonnées alpines-Objectif le sommet, Bas-Valais 2012, de G. Sanga, voir la variante à vélo.
- Point de départ:** Miex Village (980 m), atteignable en véhicule postal ou en VTT (rajout de 780 m de dénivelé si départ de Vouvry).
- Point d'arrivée:** Le Bouveret (374 m), puis Vouvry (390 m).
- Horaire global:** 2 h 30 de montée depuis Miex. Descente: variable selon l'itinéraire choisi et la vitesse (compter au minimum 1 h).
- Dénivelé:** montée 1175 m, descente 1800 m.
- Difficulté:** moyen.
- Période:** dès la fonte des neiges sur la partie sommitale.
- Précautions:** il va de soi: casque de vélo, vêtements appropriés au vélo.



## Faut-il ouvrir le télésiège de la Dôle en été?

Longuement négocié avec les associations de protection de la nature, le plan partiel d'affectation régissant le domaine skiable de la Dôle prévoit que les installations de remontées mécaniques ne peuvent fonctionner que de décembre à Pâques.

Le but évident de cette restriction est de laisser l'entier du massif de la Dôle tranquille, durant les huit mois d'avril à novembre. Cette restriction se justifie par le fait que le massif de la Dôle est classé à l'Inventaire fédéral des paysages, sites et monuments naturels d'importance nationale (IFP).

(Seuls quatre sommets du Jura figurent dans cet inventaire fédéral: le Weissenstein, le Chasseral, le Mont-Tendre et la Dôle. En revanche, le Suchet, le Chasseron ou les Aiguilles-de-Baulmes n'en font pas partie.)

Mais, régulièrement, certains syndic ou des politiciens en mal de publicité relancent l'idée d'une ouverture du télésiège de la Dôle toute l'année. Selon eux, ce serait le seul moyen d'assurer que les remontées mécaniques puissent enfin «tourner» financièrement.

Absurde! En effet, selon le directeur de Télé-Dôle lui-même: «Mettre notre télésiège en service l'été? Ce serait une fausse bonne idée. Car faire tourner l'installation pour une poignée de promeneurs coûterait plus que cela ne rapporterait.»

La bonne santé financière des communes de la région et des remontées mécaniques du massif et, surtout, une saine protection de la nature conduisent à ne pas faire fonctionner le télésiège durant la belle saison, à la Dôle!

Laurent Trivelli

### On vous donne la parole!

Envie de vous exprimer? De partager une information intéressante? Le «Coin des lecteurs» sera pour vous. Sont pris en considération uniquement des textes courts, en relation avec la montagne, qui ne sont ni politiques ni calomnieux et qui, par leur contenu, peuvent profiter à d'autres clubistes, voire à susciter un débat. Ils doivent être signés.

La rédaction se réserve le droit de choisir les envois et de réduire les textes trop longs.

Ecrivez à [redaction-pm@cas-diablerets.ch](mailto:redaction-pm@cas-diablerets.ch)



## Jérôme Noël voit loin et grand sur sa petite reine

TEXTE: REBECCA MOSIMANN

### En VTT comme en ski de rando le sportif retrouve le plaisir de la technique et le goût de l'effort.

Jérôme Noël est tout sauf un loup solitaire. Plutôt chef de meute qui aime fédérer et partager ses nombreuses activités avec ses proches. Fidèle en amitié, le Lausannois de 46 ans entretient avec ses copains d'enfance, qui ont grandi comme lui dans le quartier de Chailly, des liens forts et réguliers. Quarante ans plus tard, c'est toujours lui qui organise le «bbq» annuel de toute la bande dans le jardin de sa mère. Issu d'une famille soudée, le cadet d'une fratrie de cinq garçons a appris à cultiver tôt l'esprit de groupe, renforcé, plus tard, chez les scouts où il deviendra chef. Après un apprentissage d'employé de commerce, Jérôme Noël décide, à 25 ans, de poursuivre sa formation à l'Ecole hôtelière de Lausanne. Il délaisse le sport - vélo et ski hors piste principalement - le temps des études, afin de mieux y revenir une fois entré dans la vie active. Après plusieurs années comme gérant d'enseignes de restauration rapide et d'entreprise, il choisit de se mettre à son compte. Depuis six ans, il dirige un kiosque dans la capitale vaudoise. Les horaires sont longs, mais il ne se plaint pas. Avec l'arrivée des beaux jours, il peut s'entraîner, le soir, à sa passion, le VTT. «La descente pure ne m'intéresse pas», précise-t-il. Il préfère grimper et rejoindre des sommets: le Suchet, la Dent-de-Vaulion, mais aussi la région de Verbier, l'appellent, les fins de

semaine. Côté course, il s'est préparé plusieurs fois pour le Grand-Raid (Verbier-Grimentz) et a déjà fait le parcours intermédiaire et ses 3000 mètres de dénivelé. La semaine, il se fait plaisir autour de chez lui en enfourchant sa monture jusqu'au Chalet-à-Gobet.

### Un chef de course à l'écoute

C'est en s'initiant à la peau de phoque, en 2009, année où il rejoint la section des Diablerets, qu'il retrouve les mêmes sensations que le VTT: être en pleine nature et allier l'effort physique à la technique. «J'avais déjà l'endurance et la maîtrise du ski hors piste.» Il enchaîne une vingtaine de courses, toutes guidées par des chefs différents. Sa première traversée Arolla-Zermatt lui donne le goût des suivantes: «Il y avait du portage, on devait descendre avec des chaînes dans un pierrier, mettre les couteaux sur les skis ou encore faire des conversions dans des pentes raides. J'étais très à l'aise et j'aimais cela», se souvient-il en plissant ses yeux rieurs. Il faut dire que Jérôme Noël a déjà de la bouteille en matière de haute montagne, puisqu'il a suivi son école de recrues dans la section alpine avec plusieurs semaines d'entraînement sur glacier.



Former, encadrer et partager sont les valeurs qu'il apprécie au Club Alpin. Habitué à gérer des équipes dans ses multiples expériences professionnelles, le sportif à l'âme de leader décide de devenir rapidement chef de course. A la section, il alterne aussi bien les week-ends d'initiation pour les nouveaux membres que des courses plus engagées. «C'est une grosse responsabilité d'emmener des gens avec soi. Tant qu'on n'est pas de retour à la voiture, il y a toujours un peu de stress.» Il se décrit comme un chef de course à l'écoute et flexible, mais reconnaît «être pointilleux sur les horaires». C'est avec une amie de la section, Fabienne Walzer, mordue comme lui de petite reine, qu'il propose des sorties d'initiation au VTT. «C'est encore nouveau. On va voir si les membres du Club crochent ou pas.» A titre privé, Jérôme Noël rêve d'explorer le monde en deux-roues. Après avoir parcouru, l'été dernier, les Alpes - en vélo de route cette fois-ci - sur les cols dans la région de Menton, il se verrait bien pédaler plus loin. Pourquoi pas l'Ouzbékistan ou le Tadjikistan?



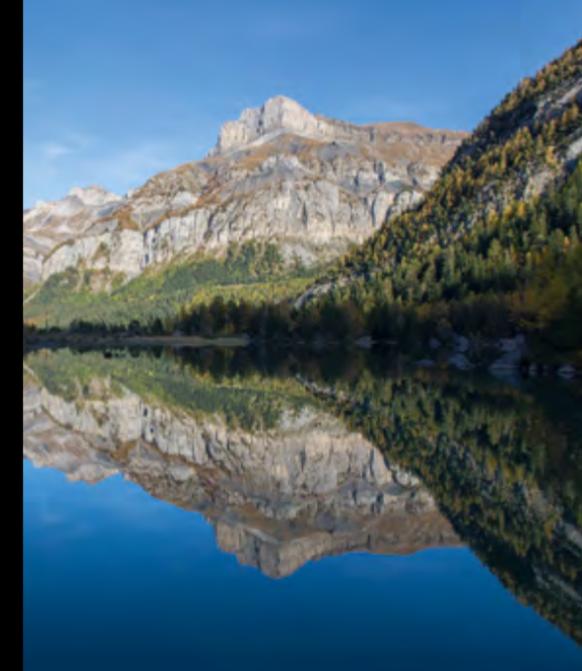
La Dent-de-la-Valerette, sous les Dents-du-Midi, est vite accessible au début de la saison

Mes parents m'ont donné goût à la nature. C'est grâce à eux si je suis sensible à son exubérance et qu'un appareil photo m'accompagne toujours lors de mes sorties. Mon arrivée au CAS, à la fin de 2015, a été la cerise sur le gâteau: des découvertes justes magnifiques et de nouveaux amis dont je ne pourrais plus me passer!

Patrick Janser



Le lac Cleuson et sa couleur émeraude



Le lac de Derborence, un havre de paix



Vue sur l'embouchure du Rhône depuis Caux



Teysachaux, à skis ou à pied, reste une référence proche



Les Rochers-de-Naye et sa via ferrata qui donne sur le Léman



## Les bienfaits du vélo et ses risques

Les bienfaits du vélo sont ceux de toutes activités physiques notamment sur le cœur, les poumons, les muscles et les os. Pour pouvoir en bénéficier largement, il est nécessaire d'en pratiquer, au minimum, deux à trois fois par semaine, trois quarts d'heure à une heure. L'effort est satisfaisant si le pouls obtenu à l'effort est de 70 à 80% du pouls maximum qui se calcule de la manière suivante: 220 de fréquence moins l'âge.

L'avantage du vélo sur la marche ou la course à pied, du point de vue de la santé, réside surtout dans le ménagement des articulations des membres inférieurs (hanche, genou et cheville) qui ne sont pas sollicités de la même manière, notamment les cartilages articulaires qui sont très sensibles aux à-coups de la course provoquant des microlésions et de l'arthrose... Il est également recommandé aux personnes porteuses de lésions ligamentaires non corrigées des genoux. Le vélo est par ailleurs très ludique et agréable et permet des déplacements sur de longues distances sans efforts excessifs, à plat, par exemple.

Les dangers de la pratique soutenue du vélo, dont celle du VTT, sont malheureusement multiples.

- Danger des chutes à haute vitesse sur des surfaces dures avec, souvent, vu la violence de l'impact, des lésions graves (fracture, commotion, etc.). Le port du casque est indispensable!
- Danger pour le cœur si la pratique est nouvelle ou après un long arrêt, d'une trop forte sollicitation du muscle cardiaque, notamment chez des fumeurs de plus de 40 ans... (risque d'infarctus et d'arrêt cardiaque). Un bilan médical me paraîtrait utile pour des nouveaux pratiquants!
- Risque d'aggraver des lombalgies préexistantes. Ce risque est notamment lié à un matériel inadéquat.
- Danger de lésions du scrotum et des testicules, de la peau de la région fessière, de la vulve chez les femmes.
- A noter également une baisse de la qualité du sperme chez les hommes pratiquant le vélo avec un liquide séminal pouvant contenir trois fois moins de spermatozoïdes que la moyenne...

Mon point de vue peut paraître un peu décourageant pour les éventuels candidats à une pratique régulière du vélo ou du VTT, mais je pense que, compte tenu de ces quelques remarques, le vélo reste un sport épanouissant et merveilleux!

Bonne balade et à bientôt.

D<sup>r</sup> Bobo, CAS des Diablerets

Publicité

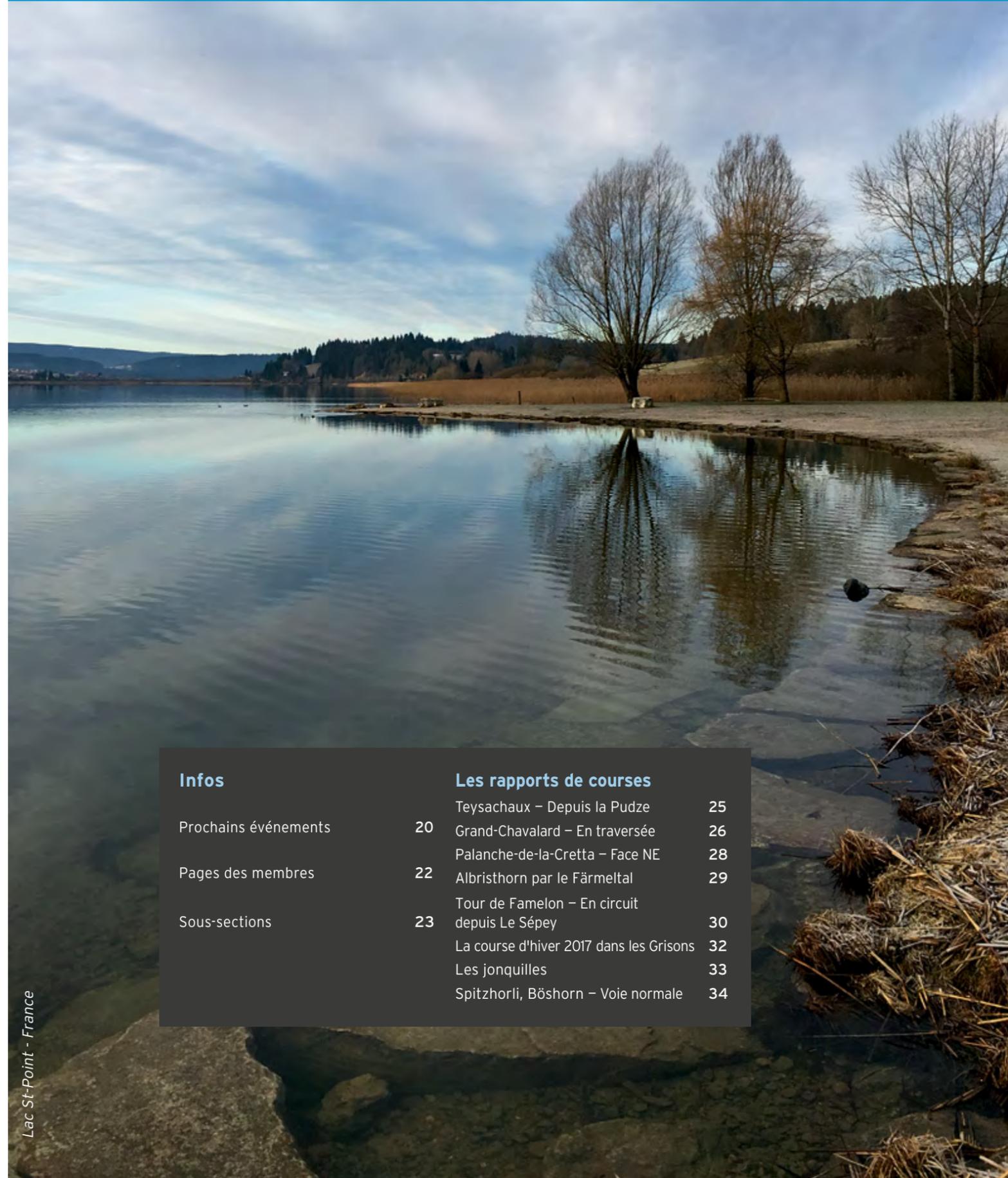
**CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE**  
**MÉDECINE DU SPORT**  
**MÉDECINE PHYSIQUE ET RÉADAPTATION**  
**RADIOLOGIE OSTÉO-ARTICULAIRE**

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



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

# LA VIE DU CLUB



## Infos

Prochains événements

20

Pages des membres

22

Sous-sections

23

## Les rapports de courses

Teysachaux – Depuis la Pudze	25
Grand-Chavalard – En traversée	26
Palanche-de-la-Cretta – Face NE	28
Albristhorn par le Färmeltal	29
Tour de Famelon – En circuit depuis Le Sépey	30
La course d'hiver 2017 dans les Grisons	32
Les jonquilles	33
Spitzhorli, Böshorn – Voie normale	34

Lac St-Point - France

## AGENDA MAI – JUIN 2017

### Mercredi 10 mai – 20 h

Soirée familière, film et concert, organisée par le groupe des photographes (lire encadré) ▶

### Mercredi 21 juin – 18 h

Soirée à la Grotte de la Borde (lire encadré) ▶▶

Les photographes organisent un groupe de réflexion sur le thème:

#### «Sauvegarder notre patrimoine photographique numérique»

Passionné(e)s de photographie? Rejoignez-nous!

Le Groupe de photographes, soutenu par le président de la section, a notamment pour objectif de mettre en valeur et de préserver les innombrables images numériques que les clubistes accumulent au cours de leurs courses et de leurs randonnées alpines.

Vous êtes sensibles à la majesté des sites alpins? à la douceur des paysages? aux couleurs de la flore? à l'exubérance de la faune? à la vie des autochtones? à l'architecture villageoise? aux changements climatiques?

Accumuler cette production pléthorique menace son existence même. Sans réagir, nous risquons de constater notre amnésie documentaire.

Le Groupe de photographes vous propose de participer à un groupe de réflexion sur cette problématique pour:

- partager vos expériences;
- répertorier les initiatives prises individuellement ou à l'échelle des groupes;
- sélectionner et tester les logiciels de gestion d'images adéquats;
- développer les critères de sélection: conservation de masse ou sélection fine, selon des critères définis: critères esthétiques (beauté des lieux, de la faune et de la flore), ethnologiques (vie des habitants), architecturaux (habitat d'altitude), topographiques (réchauffement climatique), touristiques (emprise sur les zones d'altitude), géographiques (Suisse et/ou étranger), financiers (investissements, fonctionnement), entre autres;
- solliciter le bénévolat et/ou défrayer un(e) responsable de la collection numérique;
- regrouper sur un même site les collections disséminées.

Le Groupe de photographes s'engage à soutenir tout ou en partie les projets cohérents.

Groupe de photographes

Le président, Robert Pictet

Contact: [robert.pictet@bluewin.ch](mailto:robert.pictet@bluewin.ch)



### Soirée familière Organisée par le Groupe des photographes et la Musique d'Anzeinde

Chères amies et chers amis de la section des Diablerets, Vous êtes cordialement invités, **ainsi que les membres de votre famille et vos connaissances**, à participer à la soirée, le **mercredi 10 mai 2017, à 20 h,**

**à notre grande salle, rue Beau-Séjour 24 à Lausanne**

L'entrée est gratuite et la buvette sera ouverte à l'entracte.

Au programme:

- **Concert de la Musique d'Anzeinde sous la direction de Alain Jeanneret**
- **Fred Lang, «Randonnées sur les hauts-plateaux volcaniques d'Ethiopie»**

En novembre 2016, Fred Lang a participé à une expédition en Ethiopie, organisée par l'agence «80 jours voyages». Il nous fera découvrir quelques merveilles du royaume de la reine de Saba, dont le massif du Tigré et ses églises troglodytes du Gheralta, perchées dans les falaises, le lac de lave du volcan Erta Alé, l'exploitation du sel dans l'enfer du Dallol.



Volcan Erta Alé



Salar du Dallol

Les amateurs de voyages ne pourront qu'être séduits par ce trip en pays Afar. Fred Lang a préparé un dossier complet à votre intention et sera à disposition pour répondre à toutes vos questions.

Films et projection de photographies de 50 minutes.

André Laurent et Robert Pictet

**Venez nombreux à cette soirée où vous êtes les bienvenus.**

### La Commission des archives, le Groupe de photographes et la Musique d'Anzeinde vous invitent à une soirée à la Grotte de la Borde.



Pour honorer la tradition et la convivialité clubistiques, tous les membres de la section sont invités à partager une agape sympathique et bucolique sous forme d'un repas canadien à la

#### Grotte de la Borde, berceau de la section le mercredi 21 juin 2017, dès 18 h.

Une délégation de la Musique d'Anzeinde assurera une animation musicale dans ce cadre champêtre, face à la cathédrale de Lausanne.



Un repas canadien suppose la contribution culinaire de chacune et de chacun: une petite salade, un gâteau (salé ou sucré), une assiette de fromage ou de charcuterie, et pourquoi pas un verre de vin (ou d'eau minérale) sont, bien sûr, les bienvenus.

Le café et d'autres surprises seront préparés avec bienveillance par la commission. L'essentiel, c'est votre présence et votre bonne humeur!

Pour faciliter l'organisation de cette soirée, contacter Ruth Liniger (021 647 12 05) pour lui indiquer ce que vous apportez.

#### Qu'on se le dise, tous au berceau de notre section...

Le président de la Commission des archives et son comité,  
Robert Pictet

Cheminement: la Grotte se trouve au nord-ouest du collège de la Barre, Borde 4, Lausanne, chemin des Ecoliers, direction ouest vers la salle de gym-atelier.

## Nouvelles de votre bibliothèque

Nous avons actualisé la liste des livres disponibles à la bibliothèque sur le site de la section. Si vous désirez savoir si la bibliothèque possède certains guides ou topos, vous pouvez le contrôler depuis chez vous (Section mère → Bibliothèque).

### Nouveautés



#### Petit manuel de médecine de montagne

Emmanuel Cauchy, Ed. Glénat

Voici un petit livre bien utile en cas de trekking ou d'expédition en montagne, lorsque les secours ne sont pas directement disponibles. Il donne plein de conseils sur les pharmacies à emporter dans ces cas. Même dans nos régions bien équipées, des urgences peuvent toujours se produire, et se tenir au courant des mesures à prendre est nécessaire et doit être répété régulièrement.

Emmanuel Cauchy est médecin du Secours en montagne à Chamonix et donne des conseils médicaux à distance. Son petit manuel est bien écrit, simple à comprendre et plein de conseils utiles.



Tu aimes les challenges

Tu es créatif et branché sur l'audiovisuel

Tu préfères l'action plutôt que les «y a qu'à»

Tu es prêt à offrir un peu de ton temps

Tu es intéressé à **mettre de l'ambiance**, les vendredis soir, dans la grande salle, notamment avec la projection de photos des courses, des films de montagne, l'organisation de miniséances de formation, le partage d'aventures et d'expériences, etc.

Si ce projet te parle, alors, prends contact avec Nicole Gross ([nfoetisch@gmail.com](mailto:nfoetisch@gmail.com)).

## Nouveaux membres

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

### SECTION LAUSANNOISE

I Benezech	Océane	Lausanne
I Besuchet	Jonathan	Lausanne
I Bilbao	Josu	Yverdon-les-Bains
J Borlat	Léa	Yens
I Burer	Mary Jean	Prangins
J Charnaud	Dorian	Préverenges
I Cuvillier	Thibault	La Croix-sur-Lutry
I Dallèves	Fanny	Berne
I de Richoufftz	Damarice	Lausanne
I Decrey	Marine	Lausanne
I Delamarre	Anne-Claire	Pully
I Delaporte	Julie	Lausanne
F Diezi	Manuel	Epalinges
F Diezi	Chantal	Epalinges
F Diezi	Valentin	Epalinges
F Diezi	Nathan	Epalinges
F Diezi	Maëlle	Epalinges
I Doring	Hansjoeg	Saint-Prex
I Felley	Laurence	La Tour-de-Peilz
I Florentin	Alexandre	Bussigny
I Gandar	Céline	Lausanne
I Grandjean	Gregory	Eclépens
I Gross	Juliette	Lausanne
F Guignet	Sara	Saint-Sulpice
F Guignet	Colin	Saint-Sulpice
F Guignet	Malo	Saint-Sulpice
I Holmgren	Theodor	Lausanne
F Jeannerat	Florian	Morges
I Jüngling	Raphaël	Lausanne
I Jüngling	Daniele	Pully
I Kessler	Laure	Epalinges
J Kessler	Emma	Epalinges
J Linard	Tanguy	Belmont-sur-Lausanne
I Longford	Graham	Jouxten-Mézery
I Marco	Stéphanie	Vevey
I Meinherz	Franziska	Lausanne
I Michelet	Christian	Lausanne
I Moers	Tom	Prilly
I Nordmann	Jean	Lausanne
I Palka	Maciej	Saint-Sulpice
I Petermann	Aanoud	Cully
I Reffet	Loïc	Method
I Riedo	Nicolas	Chavannes-près-Renens
I Rigaud	Jennifer	Lausanne
I Schuseil	Donovan	Vevey
I Sharp	Michael	Cheseaux-sur-Lausanne
I Singh	Ranvijay	Lausanne
I Soudmann	Paul	Belmont-sur-Lausanne
I Staub	Catherine	Lausanne
I Swank	Zoé	Lausanne
I Torres Aranda	Alba	Lausanne
J van Gelderen	Sophie	Epalinges
I Van Zuilen	Paula	Lausanne
F Verdon	Sophie	Lausanne
I Vigneron	Julian	Lausanne
I Vos	Nicolas	Lausanne
I Walpen	Ariane	Carouge
I Zammout	Pauline	Lausanne
I Zraggen	Daniela	Lausanne
F Zufferey	Valérie	Morges

### SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

J Mantel Amon Les Moulins

### SOUS-SECTION DE MORGES

F Fabbri Simon Lonay  
I Guniat Markus Essertines-sur-Rolle  
F Klinkert Kerstin Lonay  
I Reymond Amandine Gimel

### SOUS-SECTION DE VALLORBE

J Despland Alanis Eclépens

Avec tristesse, nous avons appris le décès de:



► **Michel Chamot**  
membre depuis 1955

► **Jean-Pierre Feihl**  
membre depuis 1949

► **Edgar Grin**  
membre depuis 1947

► **Philippe Monod**,  
membre de la sous-section de  
Château-d'Œx depuis 1978

► **Charles Rosat**  
membre depuis 1947

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

## Cave de la Crausaz Féchy



Féchy AOC  
La Côte

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



## Morges

### AGENDA

**Mardi 27 juin:** assemblée, à 19 h 30, à notre cabane Orny II à la Dent-de-Vaulion. Elle sera suivie par des grillades préparées par le comité. Pour nous permettre d'organiser le déplacement et de prévoir suffisamment de victuailles pour tout le monde, veuillez vous annoncer jusqu'au vendredi 23 juin auprès d'Elisabeth Regamey (courriel: [elisabeth.regamey@peinturedeco.ch](mailto:elisabeth.regamey@peinturedeco.ch) ou par téléphone au 021 800 48 87).

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

### Message du Comité des activités alpines

Comme de coutume, les stamms des mois de juin, de juillet et d'août se dérouleront à la buvette La Véranda du camping de Morges (du 1<sup>er</sup> juin au 31 août inclus).

## Payerne

### AGENDA

**Vendredi 23 juin:** pour l'assemblée extra-muros, il y aura du nouveau: après plusieurs années à Chevroux, c'est au **refuge de Beauregard** à Moudon que nous ferons griller côtelettes ainsi que brochettes et que nous passerons une agréable soirée à nous raconter notre saison d'hiver. Une invitation avec les détails vous parviendra prochainement.



### Carnet rose

Nous souhaitons la bienvenue à **Tim Christopher**, né le 2 mars, et félicitons les heureux parents, Pauline Merminod et Greg Williams. Tous nos vœux de joie et de bonheur!

### Soirée photos

**Un an dans la nature: faune et flore de la Broye, par Etienne Francey**

La salle de La Suite, à Payerne, était bien remplie avec une bonne trentaine de clubistes venus écouter notre invité du soir, Etienne Francey, et, surtout, admirer ses magnifiques photos. Agé de seulement 20 ans, Etienne a déjà une vie bien remplie à arpenter la nature avec son appareil: création, à l'âge de 10 ans, avec son frère jumeau Sébastien, du magazine *chnature*, lauréat de nombreux prix en Suisse, en France et à Londres, auteur de plusieurs expositions, également en Suisse et en France! C'était donc un plaisir et un honneur de l'accueillir,



Mélitée, pris avec un flash et une vaporisation d'eau



Muscardin

annoncent la saison des amours du crapaud, dont un avec des yeux comme une mosaïque multicolore. L'été donne lieu à des «ohhh!» dans l'assemblée avec une portée de jeunes renardeaux espiègles, et se poursuit avec des jeunes hiboux moyen-duc, des papillons comme l'argus bleu et le

mélitée. Et une rencontre rare en pleine journée: un muscardin, un petit rongeur plutôt nocturne, accroché à un épi de blé.

Pour l'automne, nous sommes plongés dans le monde grouillant, sous nos pieds, avec une série de photos macros sur les collemboles. Ces arthropodes, qui ne mesurent qu'un à deux millimètres, peuvent vivre par centaines de milliers dans un mètre carré de sol riche en matière organique. Il les a photographiés, par exemple, en train de marcher sur de l'eau, et, en jouant avec la lumière, il nous livre des images incroyables de ce macrocosme insoupçonné.

Le voyage se terminera avec l'hiver, où il nous emmène voir les oiseaux qui viennent picorer des graines chez lui. Et, surtout, il nous fait découvrir l'hermine, qui se pare de blanc en hiver, tout en gardant le bout de la queue noire, son animal préféré.



Hermine, avec son pelage d'hiver

Nous resterons admiratifs devant ces magnifiques images, prises autour de chez nous. La passion de la nature et de la photographie ainsi que la patience sont, à coup sûr, les principaux ingrédients pour un tel résultat. Pour nous, alpinistes, une comparaison s'impose: «Alors que l'alpiniste souffle pour atteindre le sommet, le photographe naturaliste retient son souffle pour immortaliser l'insecte ou l'animal qu'il a devant lui.» (Merci Dominique!). Et un grand merci à Etienne Francey d'avoir partagé ses passions avec nous!

Photos: Etienne Francey

### Volontariat en montagne, par Alain Peter

En deuxième partie de soirée, Alain Peter nous a parlé de sa mission de coordinateur romand pour les démarches de volontariat au bénéfice de la population de montagne. Il gère la plateforme «Volontaires montagne» qui concrétise les projets des bénéficiaires grâce à l'offre de bras et de temps des bénévoles. Ce projet est porté par le Groupement suisse pour les régions de montagne (SAB) et par l'Aide suisse aux montagnards. Cette notion de travail volontaire, accompli principalement en faveur de l'économie alpestre, de la gestion du paysage, des sentiers pédestres et des cabanes du CAS est très répandue en Suisse alémanique. Une centaine de projets ont été soutenus, en 2016, totalisant environ 10 000 heures de bénévolat. Il faut constater que les vocations font encore défaut en Suisse francophone, puisque moins de 10% des projets y sont déployés. Moyennant une information auprès des milieux montagnards, comme ce fut le cas lors de cette soirée, les activités bénévoles sont amenées à connaître un intérêt croissant auprès des OJ, des retraités et de tout autre clubiste un tant soit peu motivé pour des travaux d'entretien simples, réalisés dans le même cadre enchanteur où nous nous adonnons à nos loisirs favoris. Pour plus d'informations et les inscriptions: [www.volontairesmontagne.ch](http://www.volontairesmontagne.ch)

Partenariat: [www.sab.ch](http://www.sab.ch) et [www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch)

## Vallorbe

**Le Groupe jeunesse CAS Vallorbe-Yverdon propose un programme riche et varié.**

De l'alpinisme au ski de randonnée, le panel d'activités est vaste et s'étend sur l'année entière. Les sorties se déroulent dans la région et plus loin dans les Alpes. Les activités sont destinées aux débutants comme aux plus avancés, et pour un prix abordable. Les participants sont encadrés par des moniteurs et des guides.

L'OJ, c'est pour qui? Pour tous les jeunes de la région désireux de découvrir la montagne. Un premier groupe peut choisir l'escalade en famille, soit les enfants accompagnés des parents jusqu'à 10 ans. Puis, de 19 à 22 ans, l'OJ accompagne et forme les jeunes pour les amener à être autonomes en montagne. Les nouveaux participants sont les bienvenus pour un premier essai, avant de rejoindre le Club, et ont la possibilité d'emprunter du matériel directement à l'association.

**Depuis 2016, des entraînements d'escalade sont organisés à La Sarraz en coopération avec Vengabloc**

La nouvelle salle de bloc, situé à la Condémine à La Sarraz, est gérée par une association régionale créée pour l'occasion. Elle offre, depuis 2005, l'opportunité aux débutants de s'essayer à l'escalade de bloc dans un environnement sécurisé, tout comme aux grimpeurs locaux de s'entraîner durant les jours de pluie. Grâce à un partenariat entre Vengabloc et le CAS, des jeunes sont coachés un mercredi sur deux, durant la saison froide.



Et, à l'arrivée des beaux jours, l'activité se déplace au mur extérieur de Vallorbe, situé derrière la patinoire.

### Prochaines sorties du groupe

- Mercredi 10 mai: entraînement à Vengabloc, de 18 h à 19 h 15.
- Samedi 20 mai: cours d'initiation à l'escalade, encadré par un guide.
- Samedi 10 juin: sortie d'escalade ou d'alpinisme.

L'entier du programme peut être consulté à l'adresse suivante: [www.cas-vallorbe.ch/jeunesse/](http://www.cas-vallorbe.ch/jeunesse/) et le responsable jeunesse répond également volontiers aux questions à [jeunesse@cas-vallorbe.ch](mailto:jeunesse@cas-vallorbe.ch) ou au 079 761 53 29.

## Les à-fonds à Trient

Au cours des décennies passées, notre moindre conscience écologiste a occasionné l'amoncellement d'une quantité non négligeable de débris autour de certaines cabanes du CAS. Au niveau de notre section, Trient est particulièrement concernée. En effet, le mouvement naturel de la neige et de la montagne fait remonter à la surface toutes sortes de déchets peu sympathiques: boîtes de conserve, flacons en plastique, canettes de boisson et autres objets «durables» de ce genre.



Avec le support du CAS Central et en accord avec nos gardiens, les Commissions environnement et des cabanes de la section ont décidé de prendre le problème à bras-le-corps et de procéder à un nettoyage des abords de Trient au cours de l'été de 2017. A cet effet, deux jours de nettoyage sont prévus sur place, les 28 et 29 août et, si les conditions météo s'avéraient mauvaises, cette action serait reportée d'une semaine. Nous lançons donc un appel à une cinquantaine de volontaires pour réserver ces dates, afin de prendre part à cette opération. Les conditions requises: bonne humeur et bonne condition physique pour monter à Trient (3 heures 30, T4 à partir du télésiège de Breya), collecter des déchets en arrivant, passer la nuit en cabane, ramasser les déchets le lendemain matin et descendre à Champex, dans l'après-midi.

Cette opération pilote sera présentée avec force détails dans le prochain numéro de *Passion Montagne*.



On sort du stratus



La poudreuse au rendez-vous



Derniers pas avant le sommet



Tout le monde y est arrivé

## TEYSACHAUX - DEPUIS LA PUDZE - DESCENTE COULOIR W, AU CLAIR DE LUNE

• 8 février 2017 • Chef de course: Ansgar Rougemont-Bücking

Alt. 1910 m - Dénivelé 1160 mètres - Durée 3 h 1/2 - AD

Les conditions neige, avalanche et météo sont assez favorables pour cette nocturne à la (presque) pleine lune à Teysachaux.

Au total, un groupe de huit personnes se retrouve donc à 19 heures 15 au parking, au pied de cette montagne. Après les préparatifs habituels, la caravane se met en marche. Jusqu'à une hauteur de 1750 mètres, la progression se fait en dessous ou dans la couche de stratus - les participants commencent donc à douter de pouvoir encore voir la lune, ce soir-là. Mais, finalement, la montée s'élève au-dessus des nuages et toute la scène est illuminée par la lumière blafarde du satellite terrestre. A 1850 mètres, le groupe dépose les skis à l'épaule de la montagne. Par la suite, piolets en main, la montée par la crête et par les deux antécimes qui montent au sommet est entamée.

Finalement, au sommet à 1910 mètres d'altitude, une pause s'imposera (avec peu de photos prises et beaucoup d'étoiles contemplées). Prudemment, les participants empruntent le chemin de retour jusqu'au dépôt de skis. Ne reste que la descente par le couloir du versant ouest, dans lequel se trouvent encore quelques restes de poudreuse des chutes de neige des journées précédentes. La descente se terminera de nouveau dans la brume et dans la neige lourde et humide, mais chacun arrivera content au parking à 22 heures 45... histoire d'être au lit à minuit.

A. Rougemont-Bücking

# LES RAPPORTS



Sommet en vue!



Début de l'arête



Le sommet!



Et, maintenant, la descente!

## GRAND-CHAVALARD - TRAVERSÉE ARÊTE N - COULOIR E

• 18 février 2017 • Chef de course: Marc Diebold

Alt. 2899 m - Dénivelé 1800 mètres - Durée 9 h - AD

Les conditions nivologiques sont favorables. Nous partons donc pour le Grand-Chavalard.

Nous arrivons au parking des pistes d'Ovronnaz vers 7 heures. Après un rapide contrôle du matériel, nous commençons l'ascension avec un bon rythme, et nous constatons que nous ne serons pas les seuls dans la région, ni sur cet itinéraire! Le beau temps est au rendez-vous ainsi que la bonne neige. Nous contournons le Grand-Château et arrivons au col de la Basse. De là, nous chaussons les crampons et commençons l'ascension de l'arête Nord avec les skis sur le dos. Malgré quelques ajustements nécessaires aux crampons de Sylvain, l'escalade se passe bien jusqu'aux Hautes-Fenêtres. La voie de descente semble en parfaite condition. Nous déposons les skis, là, et nous continuons en direction du sommet. Nous rencontrons des conditions un peu plus difficiles, mais l'escalade se passe sans problème. Nous gagnons le sommet et admirons la magnifique vue.

Nous redescendrons par le même itinéraire et Marc nous installera une corde fixe pour assurer le passage difficile. Nous chaussons les skis et profitons de cette magnifique descente jusqu'au fond du Creux-du-Boué. De là, nous recollons les peaux pour atteindre la base de Grand-Château. Nous atteignons le sommet à pied.

Du sommet, nous redescendrons par le couloir NE et, ensuite, par les pistes d'Ovronnaz jusqu'à la voiture.



s'équiper  
montagne,  
trekking,  
voyage...



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

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

Yosemite Zermatt  
Bahnhofstrassé 20  
3920 Zermatt  
027 968 17 77

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

lausanne  
zermatt  
vevey  
**YOSEMITE**  
www.yosemite.ch

# LES RAPPORTS



La Dent-Blanche se dévoile

## PALANCHE-DE-LA-CRETTA - FACE NE

• 18 février 2017 • Chef de course: Marcel Isler

Alt. 2926 m – Dénivelé 1130 mètres – Course de 1 jour – PD+

Notre chef de course du jour, Marcel, après être allé repérer la course, la veille, nous avait avertis: s'il n'est pas évident de trouver de la bonne neige, il reste néanmoins quelques bons petits coins. De plus, le temps devrait être au grand beau et la vue magnifique.

Nous nous retrouvons donc par une superbe journée au départ de la course à Farquèses, au-dessus des Haudères, au moment où le soleil pointe son nez juste sur la magnifique Dent-Blanche. Le soleil nous réchauffe déjà: la journée s'annonce chaude pour un mois de février. Marcel, en forme, démarre rapidement cette course. Nous voilà donc bien essoufflés, une heure plus tard et près de 500 mètres plus haut, pour une première pause bien méritée! La suite de la montée se fera en plein soleil, plus gentiment, au grand bonheur de la plupart d'entre nous qui n'avons pas encore beaucoup randonné, cette année. La montée est aussi l'occasion d'admirer le magnifique panorama: d'abord la Dent-Blanche, suivie du Weisshorn, puis le Zinalrothorn, le Pigne-d'Arolla et, enfin, le Cervin qui se dévoilent au fur et à mesure que nous prenons de l'altitude.

Après un peu plus de trois heures de montée, rendez-vous au sommet. Et nous profitons de l'absence de vent pour pique-niquer sur l'arête. Pas un seul nuage, une vue absolument splendide à 360 degrés: nous en prenons plein les yeux! On y resterait bien tout l'après-midi pour une sieste-papotage, mais Marcel nous rappelle, fort justement, que la descente nous attend et que celle-ci risque de nous demander des efforts supplémentaires. Effectivement, les conditions d'enneigement sont loin d'être évidentes. Dans la descente, Marcel nous guide, testant les différentes orientations. La neige est ventée, croulée, cartonnée dans les pentes E, glacée, revenue, voire lourde dans les pentes plus exposées S.



Au fond, les Dents-de-Weisivi et la Dent-Blanche

Les conditions changent d'un mètre à l'autre, le ski n'est jamais facile. C'est l'occasion de montrer nos talents d'acrobates: quelques belles figures de style peuvent être observées dans la bonne humeur générale. Pour finir, notre chef nous dénicher tout de même une jolie combe poudreuse dans laquelle nous pouvons nous laisser aller et enchaîner les virages: un moment de bonheur avant la difficile pente cartonnée que nous devons avaler avant de rejoindre la voiture. Nous y arriverons, heureux. Et le verre de l'amitié bienvenu clôt une superbe journée passée dans un cadre magnifique!

Merci encore à Marcel et à Michel pour la planification et le déroulement parfait de cette journée.



Dans la montée de l'Albristhorn



A l'approche du sommet

## ALBRISTHORN PAR LE FÄRMELTAL

• 20 février 2017 • Chef de course: Lydie Béguelin

Alt. 2762 m – Dénivelé 1420 mètres – Durée 6 h – AD

Le rendez-vous est prévu à 6 heures 33 à la gare de Puidoux pour se rendre au départ de notre itinéraire dans la région de Lenk. Il nous faut encore récupérer la cheffe de course, Lydie Béguelin, à Château-d'Œx et l'équipe sera enfin au complet. Nous roulons jusqu'aux chalets d'Am Vorderer Berg, qui sera notre point de départ à skis.

Il est 9 heures quand tout le monde est prêt, si bien que nous nous laissons prendre en charge par les initiateurs de cette sortie. Le soleil est déjà bien présent, mais la température reste fraîche, le temps idéal pour commencer une course.

Menés à bon rythme par notre cheffe de course et son adjoint Pierre, nous traversons le Färmeltal jusqu'au couloir de Biregrabe. La trace de la montée est déjà faite sur les pentes, à la gauche du couloir, c'est donc par-là que nous monterons. La pente est raide, mais les conditions sont sûres et nous atteignons rapidement un petit replat vers 2100 mètres pour profiter d'une pause au soleil. Le parcours est convoité pour un lundi. Nous reprenons la route jusqu'au sommet et, tout près de notre but, nous devons déchausser et porter les skis sur un court mais assez raide petit couloir qui nous mène à l'arête. Arrivés sur l'arête, la vue est magnifique! Quel spectacle! Nous pouvons remettre les skis pour les 150 derniers mètres et ainsi, finalement, joindre le sommet. Vue panoramique, météo ensoleillée et sans vent et avec une équipe de choc. Quel privilège! Que demander de plus?

Un peu requinqués par des morceaux de choc, quelques fruits secs ou un sandwich pour les plus organisés, nous entamons la descente. Cela non pas sans une petite appréhension, pour la partie dans le couloir, raide et légèrement exposée, proche de l'arête et avec les skis aux pieds, cette fois-ci. Finalement, il aura été question de plus de peur que de difficulté dans ce passage.



Les plaisirs de la descente

Nous décidons de poursuivre notre descente en partant loin vers la droite, car une large pente, dont la moitié est vierge de traces, nous fait de l'œil. Excellente décision! La pente tient toutes ses promesses et nous nous élançons les uns après les autres, avec le plus grand bonheur dans une neige poudreuse sur plus de 300 mètres. Festival de sourires et de plaisir dans cette magnifique partie de la course. Nous finirons par longer le Färmeltal de nouveau pour rejoindre les voitures.

C'est finalement sur la terrasse d'un restaurant du coin et au soleil que nous terminerons cette superbe journée, chacun repartant du resto avec un bonnet de la couleur de son choix, grâce à Lydie et à ses exceptionnelles qualités de management!

Merci à Lydie et à Pierre pour ce bel itinéraire et l'agréable ambiance qu'ils nous ont tout naturellement insufflée durant la journée.

Pour le groupe, Sonia Matthey

# LES RAPPORTS



Enfin au soleil



Le but de la journée

Au col des Pauvres

## LA POINTE-D'EUZANNE - EN CIRCUIT DEPUIS LE SÉPEY

• 25 février 2017 • Chef de course: Daniel Lehmann

Alt. 2326 m – Dénivelé 1250 mètres – Durée 6 h 30 – PD+

Partir avec une équipe sympathique, un ciel bleu éclatant et l'espoir d'une jolie couche de neige poudreuse, c'est presque s'assurer une superbe journée!

C'est donc pleins de motivation que nous avons bravé le froid matinal et que nous avons commencé notre montée en partant du parking des Plans-sur-Bex. La montée par la route s'impose, le raccourci par le chemin forestier n'étant pas assez enneigé. On ne déchausse qu'une seule fois. Après une première pause dans une clairière dégagée et au soleil, notre chef de course, en vrai gentleman, laisse passer plusieurs groupes. Il s'ensuit une montée au col des Pauvres, où nous avons largement l'occasion de nous entraîner à la pratique des conversions, avec une dernière partie dans une poudreuse de plus en plus importante, où nous faisons une nouvelle trace, afin d'éviter les autres groupes. Après une courte pause au col où nous avons admiré un panorama à couper le souffle, dont le Grand-et le Petit-Muveran, nous montons à la Pointe-d'Euzanne.

Après les félicitations d'usage au sommet, nous savourons une première descente, poudreuse à souhait, parfaite pour se faire



Vue plongeante avec, au fond, le Léman

plaisir! Nous pique-niquons au pied de la Dent-Rouge, tout en admirant nos belles traces! Après nous être requinqués, nous attaquons une splendide descente dans une neige poudreuse vierge, avec quelques émotions fortes lors d'un passage caillouteux, cela afin de rejoindre la plus belle pente! Finalement, tout le monde le passe bravement, s'encourageant les uns les autres, sans oublier la précieuse aide de notre adjointe on ne peut plus super!

Sans surprise, plus nous descendons, moins la neige est de qualité. Mais nous sommes tous d'avis que c'était probablement les meilleures conditions d'enneigement que nous avons eues cet hiver, pour certains, tout simplement, la plus belle sortie! Après une dernière petite pause pour profiter des derniers rayons du soleil à l'entrée de la forêt, nous reprenons la route pour redescendre jusqu'au parking.

Nos espoirs ont été comblés, l'équipe est restée géniale avec beaucoup de rires dans une belle ambiance avec, notamment, une séance photo de groupe pour le moins ingénieuse! Et avec un dernier verre sur une terrasse ensoleillée. Merci à notre chef de course (également super) et à son adjointe pour cette magnifique sortie!

Héloïse



Nouvelle trace



Pique-nique au soleil

# LES RAPPORTS



Montée dans le val Tschagguns



Montée au Schafberg



Montée à la cabane Carschinahütte

## LA GRANDE COURSE D'HIVER 2017 DANS LES GRISONS

• 26 février au 3 mars 2017 • Chef de course: Cedric Zulauff

### Sous-section de Château-d'Œx

Départ, le dimanche 26 février, à 6 heures du matin tapantes, répartition déjà prévue dans les voitures et en route! Quatre heures plus tard, y compris la pause-café... dirons-nous peu accueillante, nous voici au parking de Rüti à Sankt Antönien prêts à entamer notre périple!

**1<sup>er</sup> jour:** Direction Riedschopf à 2551 mètres, puis descente par le Silbertälli pour rejoindre notre auberge, l'Alpenrössli.

**2<sup>e</sup> jour:** Sulzfluh, 2817 mètres, un sommet culminant de la région sur la frontière austro-suisse, et première montée avec un passage d'une cheminée glacée pour pimenter le début de la journée, puis descente vertigineuse (3.2/E2 S4) de 1000 mètres et plus sur l'Autriche avec «fleurs de rocher», canyon, forêt de pins et pause pique-nique bienvenue. Remontée dans le val Tschagguns pour atteindre le Drusator, 2341 mètres, qui nous attendait dans une tornade digne de mettre tout le monde à terre, suivi d'une légère descente et la traversée par Zipärli, ainsi qu'une dernière grimpe de quelque 100 mètres au point 2303 mètres, pour retrouver notre vallée d'accueil qui s'est fait mériter dans une partie de ski digne des *Bronzés font du ski*, avec jour blanc, carton de première qualité et conversions à la descente.

**3<sup>e</sup> jour:** Nous nous réveillons sous la neige... Descente à skis dans la vallée pour rejoindre un vallon latéral qui nous permettra de nous balader en toute en sécurité. Direction SE dans val Gafia. Nous trouvons refuge sous l'avant-toit de l'Auberge Edelweiss pour partager notre pique-nique et observer le vol étonnant d'oiseaux auxquels, malgré les connaissances de nos chasseurs, nous n'avons pu attribuer le nom exact. Retour, sur le Rüti, à skis, jusqu'à l'Alpenrössli.

**4<sup>e</sup> jour:** Neige encore le matin. Direction Gruopenpass pour faire le tour du massif Plasseggpass, 2351 mètres. Belle montée sous des dalles de grimpe magnifiques de couleur or de l'Engi et longue traversée jusqu'à ce col. Plus nous avançons, plus le vent devient violent. Nous décidons alors de revenir sur nos traces et, après une halte, nous rechaussons nos skis dans l'idée de regagner notre auberge. Mais c'était compter sans les besoins non assouvis de notre guide et de certains clubistes, si bien que nous nous embarquons pour une dernière montée sous le Mittelflue. Là, le bouquetin et le chamois nous montrent que nous avons raison de fournir un dernier effort et nous offrent un pas de trois.

**5<sup>e</sup> jour:** Malgré toutes les technologies météorologiques actuelles, nous ne pouvons que constater le brouillard qui a envahi la région. Nous ne nous laissons pas démonter par ce revers et chaussons nos skis en direction de la cabane Carschinahütte, à 2232 mètres. GPS et itinéraire sur smartphone ainsi que la perspicacité de notre guide ne furent pas de trop pour trouver ladite cabane. Après notre pique-nique, retour sur nos traces par sécurité, mais avec quelques beaux virages à la clé.

**6<sup>e</sup> jour:** Le but de la journée sera le Schafberg, 2455 mètres. Nous reprenons l'itinéraire de la Carschinahütte pour atteindre ce sommet et quelle surprise de voir encore nos traces de la veille. La cerise sur le gâteau, pour ce dernier jour, sera la descente du Schafberg... idyllique. Vue, soleil, neige magnifique, ce qui nous permettra de profiter encore un moment de cette belle région.

Merci à tous et à bientôt!  
Marie-Pierre



Avec le sourire



Le Moulin

## LES JONQUILLES, Les Jeudistes

La présentation du parcours étant faite avec maestria par notre chef de course, nous n'avons eu aucune peine à le suivre lorsqu'il nous a entraînés à sa suite depuis la gare d'Eclépens (altitude 450 mètres). C'est ainsi que nous avons contourné Sur-Chaux pour bifurquer avant Tilèrie et le ruisseau Cristallin, afin d'entrer dans les forêts de Tioleire et Telleriat, puis de suivre l'ancien canal d'Enteroches et atteindre le lieu du même nom. Ensuite, nous avons pris un bout de route entre La Bernoise et Plan-Manin, pour pénétrer de nouveau dans la forêt à hauteur de 485 mètres, contourner la base du Mormont et traverser La Birette et Gondoux, puis emprunter le chemin descendant jusqu'au village d'Eclépens.

Peu après, nous avons enjambé la Venoge et suivi son cours en doublant Les Fontanettes, La Croix, Géraudy, pour aborder un léger coude de la rivière entre Les Graveys et Laborat, puis entre la STEP et Bossaton, respectivement jusqu'à Le Moulin, d'où nous avons bifurqué pour gagner Pré-du-Mas et longer le chemin entre Bois-de-Vaux et Devin, avant d'aborder Penthaz et traverser de nouveau la Venoge pour nous rendre au stamm Jura-Simplon de Cossonay-Penthaz, pour le très bon verre de l'amitié dans une ambiance conviviale, chaleureuse et éminemment jeudistique!

Vives félicitations et grand merci à Raymond Erismann, chef de course, pour les parfaites organisation et conduite d'un très agréable parcours standard, au cours duquel les jonquilles ont fait un magistral concert en plein air, qui a été suivi de la promesse d'intenses retrouvailles pour l'an prochain. Vraiment extra!

Avec mes plus cordiales salutations et à bientôt,  
Bernard Joset



Nous sommes éblouis par la profusion de jonquilles



La pause

# LES RAPPORTS



Maxime et Benoît avancent décontractés



Dans la section haute, nous défions un vent presque clémente



Maxime et Marie-Sophie à la sortie de la forêt



La dream team presque au complet



Marie-Sophie à proximité du sommet

## SPITZHORLI, BÖSHORN - VOIE NORMALE

• 25 - 26 mars 2017 • Chef de course: Nicola Beltraminelli

Alt. min/max: 1527 m/2417 m – Dénivelé +890 mètres – Durée 5 h

Départ à 6 heures 45 du parking de Chexbres (plutôt 6 heures 55 pour certains qui ont rencontré des extraterrestres sur l'autoroute) pour l'itinéraire Argentière - remontées mécaniques jusqu'aux Grands-Montets, descente sur le bassin d'Argentière, col du Passon, Fenêtre-du-Tour, col du Chardonnet, descente sur le bassin d'Argentière et retour. Temps ensoleillé. Température prévue de 6 degrés à 2000 mètres environ, dégradation en cours de journée. Une jolie sortie en perspective qui va se transformer, petit à petit, en «une liste de Jérémy Heitz»!

8 heures 30. Première benne au départ d'Argentière, pas de file (incroyable pour Chamonix-Mont-Blanc!). Arrivés en haut des remontées, des bourrasques à plus de 90 kilomètres à l'heure à en casser des bâtons (Benoît s'en souviendra)! Nous tentons de partir en direction de l'itinéraire prévu, mais ce sera à reculons à cause du vent. Un point au sommet (ou plutôt au top!) s'impose. Maintenir la course ou renoncer? Sage décision. Nous repartons sur la piste. Superbe descente, malgré tout, et retour aux voitures. La sortie la plus rapide du CAS, à noter dans les annales!

Mais on ne va pas en rester là! L'envie de skier est trop forte. Direction La Forclaz, et pas pour les tartes industrielles, mais pour la Croix-des-Prélays (ils sont au top ces chefs de course, toujours un plan B!).

10 heures 30. Départ par le sentier qui monte jusqu'aux chalets des Prélays (2017 m), sur un filet de neige, tout juste de quoi éviter un portage. Nous rejoignons l'arête. Arête pas très large sur la fin, la montée à skis n'est pas la meilleure, certains déchaussent. L'arête est tout de même bien garnie. Le vent nous suit toujours, mais beaucoup moins fort que du côté français. Pique-nique à la Croix (2365 m) sous le soleil, avec une vue splendide sur la Pointe-des-Grands que certains tenteront le lendemain. La journée est sauvée!

Descente par l'itinéraire de la montée (les couloirs sont trop risqués à cette heure avancée) sur une neige transformée, puis une superbe moquette jusqu'à 1900 mètres. Plus bas, après, neige de printemps (ski dans les bois sur herbe, mais toujours pas de portage!).

Retour aux voitures, suivi d'une grande limonade bien méritée!

Points positifs de la journée: superbe ambiance de groupe et, surtout, des chefs de course qui ne lâchent rien!

15 heures. Retour à Chexbres sur une musique «Krounry du Haut-Valais»... ça décoiffe aussi!



La Croix des Prélays

**GRAF** - toiture SA

**VOTRE FERBLANTIER-COUVREUR**

*Le spécialiste des toitures*

[www.graf-toiture.ch](http://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](mailto:info@graf-toiture.ch)

# OFFRES ESCALADE

## 9.8 Eternity Classic - Mammut



70m :  
**159Chf** au lieu de 190.-

80m :  
**179Chf** au lieu de 210.-

## On gratte sur les prix !

## Zephir - Mammut

**99Chf** au lieu de 120.-



**PASSE  
MONTAGNE**