

N° 2 - 90^e année
Mars - avril 2014

Passion Montagne

DOSSIER

La montagne au féminin

IDÉES DE COURSES

Rinderhorn 3448 m
(région Loèche-les-Bains/Kandersteg)

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



LA MONTAGNE EST UNE PASSION LE MATÉRIEL, UNE SÉCURITÉ



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

AUTRES MAGASINS

Bâle
Berne
Coire
Kriens
Lausanne
Pfäffikon
Saint Gall
Volketswil
Zurich

BOUTIQUE EN LIGNE

www.baechli-sportsdemontagne.ch



Passion Montagne

Section des Diablerets

Club Alpin Suisse CAS
Rue Beau-Séjour 24
Case postale 5569 - 1002 Lausanne
E-mail: internet@cas-dialberets.ch
Internet: www.cas-dialberets.ch

Locaux de la section

Entrée: rue Charles-Monnard

Stamm

Chaque vendredi, dès 19 h 30

Bibliothèque

Ouverte le vendredi, de 20 h à 21 h 15

Président de la section

Luc Anex, tél. 021 881 28 09
E-mail: presidence@cas-dialberets.ch

Secrétaire général

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

Secrétariat de la section

Ouvert de 8 h à 12 h
Eliane Rysler
Tél. 021 320 70 70 - Fax 021 320 70 74
E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

PostFinance

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

Gestion des membres, changements d'adresse

8 h à 12 h / 13 h 30 à 17 h 30
Tél. 021 635 53 27 - Fax 021 635 35 24
E-mail: membres@cas-dialberets.ch

Annonces publicitaire

IRL Plus
Chemin du Closel 5 - Case postale 137
1020 Renens
Tél. 021 525 48 73
E-mail: publicite@irl.ch

Tirage

4000 exemplaires

Impression

Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Olivier Gilliéron

Décali rédactionnel N° 3 2014

23 avril 2014

Nous avons besoin de vous....



Le projet définitif de transformation de la cabane Rambert, qui vous sera présenté à l'AG de la fin d'avril, devrait convenir au plus grand nombre et permettre d'aller de l'avant dans ce projet qui a pris du retard.

Il permet ainsi, tout en restant dans le budget annoncé à l'AG de l'automne 2013 et en évitant tout luxe inutile, de transformer radicalement notre cabane et la rendre ainsi plus attrayante pour les visiteurs ainsi que pour le gardien et ses aides.

La nécessité de modifier profondément la cabane Rambert est rendue absolument impérative, tant par des exigences d'hygiène, en ce qui concerne la cuisine et les conditions de stockage de la nourriture, que par l'amélioration indispensable de l'élimination des eaux usées et des matières sèches des WC...

Nous espérons, une fois obtenu l'accord définitif de l'AG de la section en avril, le permis de construire au printemps 2014 et le feu vert de l'AG des présidents de section du CAS en novembre 2014, pouvoir ouvrir le chantier au printemps 2015.

Pour permettre à ce beau projet de se concrétiser, nous avons besoin de la générosité de nos membres. Merci d'avance de nous adresser vos promesses de dons à notre fondation qui vous en assurera l'exonération fiscale. Un papillon, avec un formulaire à détacher et à nous retourner, se trouve encarté dans ce journal. Il va sans dire que toutes les sommes seront appréciées, les grandes comme les petites!

Nous vous remercions encore de ces promesses de dons que nous espérons nombreuses, et qui nous encourageront à mener ce beau projet à son terme dans les meilleures conditions.

Avec mes amitiés.

Le président de la section: **Luc Anex**

Vue du projet de la façade.

Le rajeunissement s'impose pour accueillir confortablement les randonneurs et alpinistes qui auront décidé de venir admirer la vue exceptionnelle sur les alpes valaisannes



SOMMAIRE NUMÉRO 1 2014

► Magazine

Actu Sylvie Ulmann 4

Dossier

La montagne au féminin 6

Environnement

Grimper... mais pas sur des coussins! 10

Idées de courses

Rinderhorn 3448 m 12

Conseil matos les critères de sélection pour les lunettes de sport 14

Portrait Nicolas Thévoz 15

Portfolio Elma Okic, la via Dinarica 16

Conseil santé du Dr Bobo 18

► La vie du club

Sommaire détaillé 20



Dernier adieu au Chogori (K2), 1902

© Musée de l'Élysée, Lausanne -
Bibliothèque de la Ville de La Chaux-de-Fonds

Au sommet sous l'œil des médias

Du 25 avril 2014 au 22 février 2015, le Musée alpin de Berne s'intéresse à la conquête des sommets à l'ère des médias. Aujourd'hui, les alpinistes soignent la mise en scène de leurs exploits et participent activement au choix des canaux de communication et au contenu des reportages. Auteurs de leur succès et des récits qu'ils en font, ils tiennent leur journal, prennent des photos, tournent des films, font des conférences, partagent leur vision du monde dans des articles, des interviews et sur des blogs. La façon dont les alpinistes de l'extrême communiquent sur leurs exploits est au cœur de cette exposition, qui remonte aux débuts de ces développements médiatiques avec le médecin neuchâtelois Jules Jacot-Guillarmod, qui a pris la première photo du K2 en 1902. «Himalaya Report» présente son journal d'expédition et ses photos ainsi que d'autres documents d'actualité.

Infos: «Himalaya Report», Musée alpin de Berne, du 25 avril 2014 au 22 février 2015, www.alpinesmuseum.ch

La Vallée côté trail

Dimanche 18 mai, la vallée de Joux sera livrée aux trailers, avec trois parcours à choix, de 56, 35 et 20 km. Tous culminent au Mont-Tendre (1678 m), les deux plus longs partent de Vallorbe et, le plus court, de L'Abbaye. Côté prix et dénivellation, compter 70 fr. et +2750 m pour les 56 km, 55 fr. et +1600 m pour les 36 km, 45 fr. et +800 m pour les 20 km. Un repas et une entrée à la piscine sont inclus dans cette somme. Infos: inscriptions (jusqu'au 15 mai) et renseignements sur www.trailvalleedejoux.ch



Histoires de refuges de montagne

Les refuges étaient à l'origine destinés à mettre les alpinistes à l'abri du froid. Aujourd'hui, beaucoup offrent bien davantage qu'un gîte. L'écrivain et journaliste Sylvain Jouty, ex-rédacteur en chef du magazine Alpinisme, s'intéresse à ces lieux, de la cabane en tôle à la construction high-tech, en passant par le chalet, et invite le lecteur à une balade photographique au fil des vallées et des massifs transalpins. Il aborde également ces lieux sous un aspect culturel, évoquant leur histoire, les règles élémentaires de vie et leur évolution architecturale, s'intéressant au métier de gardien, aux bivouacs, comme aux techniques d'approvisionnement.

Infos: *Refuges de montagne*, de Sylvain Jouty, Ed. Hoëbeke, 192 pages

Le Catogne sous toutes ses coutures

Tout le monde voit ce sommet en se rendant en Valais, mais peu le connaissent comme Egidio Anchisi. L'ancien jardinier chef du Jardin alpin de Champex l'a gravi sur toutes ses faces, et cet ouvrage, richement illustré, présente plusieurs itinéraires pour atteindre le sommet. Ce botaniste chevronné, qui documente cette montagne depuis plus de trente ans, la présente également sous son aspect botanique. Les lecteurs trouveront, ici, un catalogue de toutes les plantes répertoriées à l'étage alpin du Catogne. Une première qui confère une touche scientifique à cet ouvrage de vulgarisation.

Infos: *Le Catogne*, par Egidio Anchisi, Ed. La Murithienne et Rossolis, 288 pages



Grindelwald fait bloc

Une épreuve de bloc de la Coupe du monde d'escalade se tiendra les 10 et 11 mai à Grindelwald. L'occasion de voir les champions du genre à l'œuvre.

Infos: www.boulderhappening.ch

Championnats du monde d'escalade - Munich - bloc, 2013



Verbier à la portée de Bruson

Inaugurée le 25 janvier, la nouvelle télécabine reliant Le Châble aux Mayens-de-Bruson permet d'accéder confortablement, et en moins de 20 minutes, aux pistes. Elle remplace un télésiège. Dans les années à venir, une remontée mécanique, de nouvelles pistes de ski, un restaurant devraient ouvrir dans le secteur.



© Anthony Salamin



De la musique et le Cervin en toile de fond pendant l'édition 2013 de Zermatt Unplugged

La montagne en musiques

Deux concerts par jour sur les pistes et un à leur pied en fin de journée, tel est le programme du bien nommé Rock the pistes qui électrisera Morgins, du 26 au 30 mars. Au programmes, quelques belles têtes d'affiche comme les Babyshambles, Mad Professor, Mass Hysteria et Breton.

A Zermatt, les grands du rock ont rendez-vous, mais en acoustique uniquement. C'est le concept de ce festival, qui propose des concerts intimistes dans des lieux inédits. Du 8 au 12 avril au pied du Cervin, on pourra notamment entendre Band of Horses, Katie Melua et Yodelice. Enfin, du 11 au 19 avril, on remonte les décibels au Caprices Festival de Crans-Montana avec Carl Cox et Jeff Mills, côté electro, Keziah Jones et Ziggy Marley, pour le swing, et Catherine Ringer et Goran Bregovic pour l'ambiance. Infos: www.rockthepistes.com, www.zermatt-unplugged.ch et www.caprices.ch

Le Trophée du Mont-Lachaux aura lieu en mars

Initialement prévue au début de février, l'édition 2014 du Trophée du Mont-Lachaux à Crans-Montana a été repoussée pour des raisons de sécurité. Cette fameuse course de ski, la plus ancienne de Suisse, se déroulera donc du 28 au 30 mars; le Trophée du Mont-Lachaux le 29 mars. Organisé en super-G, son tracé développe la plus longue descente des courses romandes avec +6,5 km au départ de Bella-Lui à 2600 m, avec arrivée en station à 1500 m. Les courses des catégories «Par équipe» se dérouleront le samedi et celles des catégories «Individuel» le dimanche. Infos: www.sms04.ch



Fin de saison sous le signe de la «fiesta» à Villars

Du 29 mars au 21 avril 2014, l'offre Ski & Snow «fiesta» propose une promotion sur le logement - au choix 30% de réduction sur la location d'un appartement ou un forfait de ski gratuit à partir de deux nuits passées dans un hôtel. Les visiteurs bénéficieront également de 30% de réduction sur la location des skis et des snowboards ainsi que sur les cours collectifs des écoles de ski. Pour la partie «fiesta», concerts et animations sont au programme de la station. Une foule d'artistes, de DJ et de musiciens animeront les terrasses et des activités seront organisées sur les pistes, durant la journée et dans les stations, dès l'après-midi et jusqu'en soirée, dans les restaurants, les bars et les discothèques. Infos: www.skisnowfiesta.ch

Dernier entraînement avant la Patrouille

Le 6 avril, le Trophée du Muveran sera la dernière occasion de réaliser un entraînement chronométré pour ceux qui participent à la Patrouille des Glaciers. Trois parcours au départ des Plans-sur-Bex, le Super-Trophée (2800 m de dénivélé), le Trophée du Muveran (+2300 m) et le Trophée de Plan-Névé (+1300 m). Des parcours à réaliser en huit catégories par équipes de deux ou de trois coureurs.

Infos: www.tropheesdumuveran.ch

Narcisses

Dès la fin de mai, les narcisses sont de retour dans les champs, c'est le moment de chausser ses godillots et de partir à la découverte de ces magnifiques fleurs. La saison démarre au début de mai du côté de Glion, Les Avants, Mont-Pèlerin et le vallon de Villars, tandis que, à Caux et aux Pléiades, ils seront visibles de la mi- à la fin de mai. Ces fleurs, qui sont protégées par l'Association narcisses Riviera, propose des parcours dans ces régions pour partir à leur découverte sans les mettre en danger. Infos: les itinéraires sur www.narcisses.ch



© René Decorvet

La montagne au féminin



Le Mont Blanc depuis Valmorel

Si l'alpinisme n'est pas véritablement un milieu macho, il s'agit incontestablement d'un monde masculin, et les faits le démontrent. L'ouverture aux femmes du Club Alpin Suisse ne date que de 1980 et l'accès à la profession de guide des années nonante. Aujourd'hui, bien que toujours très minoritaire, la gent féminine se montre de plus en plus présente en montagne, tant en randonnée qu'en alpinisme et même en expédition

VINCENT GILLIOZ

Il suffit d'observer les réfectoires des cabanes et des refuges pour constater combien le milieu montagnard est essentiellement constitué d'hommes. «On y croise un petit 10% de femmes», relève Mélanie Genet, gardienne de la cabane du Trient et accompagnatrice en montagne. Cette dominante masculine n'est cependant pas la traduction d'une virile volonté de marquer un territoire, mais plutôt un état de fait, en relation avec l'évolution de la condition féminine au fil des ans.

Dans ce sens, traiter un tel sujet pourrait être vu comme une lapalissade, puisqu'il n'existe aucune raison pour que l'alpinisme ait été épargné par l'histoire de l'égalité des sexes. L'accès des femmes à la montagne est, en fait, à l'image de bien d'autres domaines, tels que l'exercice des droits civiques, l'égalité salariale, la représentation en politique, l'aviation, la science, et cetera.

Nous ne saurions toutefois passer à côté du thème, d'une part, parce que les femmes ont toujours porté une large contribution à l'histoire de l'alpinisme. D'autre part, car il est toujours bon de rappeler combien les

acquis d'aujourd'hui ont été obtenus de longue lutte. Et, si la présence des femmes en montagne semble, de nos jours, normale, il n'en a pas toujours été ainsi.

Une histoire qui en dit long

L'histoire de l'alpinisme nous montre que, dans les années 1850, alors que les Alpes restent essentiellement le terrain de jeu des Britanniques, quelques dames au caractère bien trempé se sont déjà éprises de la montagne. Généralement de condition aisée, ces femmes se sont consacrées à l'alpinisme avec passion et compétence dès la naissance de la discipline. Gertrude Bell, Meta Brevoort ou encore Isabella Charlet-Straton, pour ne citer qu'elles, font partie de celles qui gravissent sans complexe les cimes les plus escarpées, vêtues de jupes amples et aidées d'un bâton.

Avant elles, l'épisode de Marie Paradis, première de sa condition à gravir



Henriette d'Angeville

le Mont-Blanc en 1810, n'avait pas fait grand bruit. L'exploit de la jeune Chamoniarde n'avait à l'époque, pas trouvé l'écho qu'il méritait, en comparaison de celui de la Suisse Henriette d'Angeville, qui s'est hissée au sommet de la plus haute montagne des Alpes, 30 ans plus tard. Le fait avait, cette fois, largement été relevé par les médias, mais n'a pas échappé à des considérations que l'on qualifierait aujourd'hui de douteuses.

Le syndic des guides, venu alors à la rencontre de la lauréate lors de sa descente, lui aurait adressé un compliment plutôt ambigu que relève Albin Salamin dans notre histoire.ch: «Sans doute Mademoiselle, vous avez eu un grand mérite d'aller au Mont-Blanc, mais il faut convenir que le Mont-Blanc en aura bien moins maintenant que les dames y montent.»

Les exploits de la Genevoise Loulou Boulaz, qui a signé la seconde ascension des Grandes-Jorasses avec Reymond Lambert ainsi que plusieurs tentatives à l'Eiger, ont encore fait parler des femmes dans les années 1930. Certains grimpeurs ont d'ailleurs très mal pris sa réussite qui, selon eux, dévalorisait la difficulté des sommets.

Ne parle-t-on d'ailleurs pas encore de «4000 des dames», lorsqu'on évoque le Bishorn, réputé facile, surtout par ceux qui n'ont pas expérimenté la longue et pénible montée à Tracuit. A noter que l'expression est généralement utilisée à tort, puisque le Bishorn porte ce surnom pour avoir été gravi la première fois par Mrs. E. Burnaby, et non pas pour l'aisance de son ascension.

Le Club Alpin exclusivement masculin

Il faut dire que le Club Alpin Suisse ne peut pas se vanter d'avoir été précurseur dans la promotion de la montagne féminine. Réservé aux hommes lors de sa création en 1863, au même titre que l'Alpine Club britannique, créé en 1857. L'institution helvétique ne s'est résolue à accueillir les femmes qu'en 1980. De ce point de vue, les Français ont fait largement mieux et, dès sa création en 1874, le Club Alpin Français s'ouvre à tous «sans distinction d'âge, de sexe ni d'états de service». La première liste des membres fait toutefois état de quatre femmes sur 430 inscrits, ce qui démontre que, malgré des statuts ouverts, les femmes restent encore majoritairement au foyer. Le comble de la restriction de l'accès du CAS aux hommes, est le cas d'Hélène Brandt, une des pionnières suisses des années 1920. L'alpiniste s'était résolue à adhérer au Club Alpin Français, afin de pouvoir bénéficier d'un tarif préférentiel dans les cabanes.

Cela étant, la situation en Suisse n'a pas véritablement été défavorable à la pratique des femmes, puisqu'elles ont, au final, créé leur propre club. Fondé en 1918, le Club Suisse des Femmes Alpinistes (CFSA) compte déjà, en 1921, sept sections et 700 membres, essentiellement romandes. Bien acceptées généralement, plusieurs récits et témoignages démontrant toutefois que les préjugés et les animosités sont bien réels,

particulièrement venant d'hommes qui voient chez ces nouvelles grimpeuses une concurrence indésirable et menaçante. Mais le concept de deux clubs différents a finalement permis à bon nombre de femmes de s'émanciper, sans se soucier de ces messieurs. Jocelyne Gay, première présidente du CAS Diablerets (1991-1994) et également première femme à inscrire les huitante-deux-4000 alpins à son palmarès, est passée par le CSFA, et ne semble pas avoir gardé une quelconque rancœur par rapport à une situation alors presque normale. Preuve en est sa carrière et sa fonction au sein du Club.



Jocelyne Gay aux Petoudes

Idem à l'Himalaya

Alors que la presque totalité des faces alpines sont conquises, les aspirants aux premières se tournent vers l'Asie et les plus hauts sommets du monde. Là encore, la conquête de l'Himalaya est plus que jamais une histoire d'hommes et la barrière sexuelle est probablement bien plus tenace que dans les Alpes. Pourtant, alors que les expéditions mastodontes des années 1930 à 1960 s'essoufflent et que le nationalisme n'est plus le moteur des projets de conquêtes, les expéditions internationales et légères recrutent çà et là des femmes, qui ont largement démontré leur endurance et leur détermination dans ce genre de projets. La rudesse de la vie au camp de base ainsi que la promiscuité restent, bien sûr, des freins psychologiques à la mixité. Les préjugés sociaux, qui placent encore pratiquement dans tous les pays, les femmes à la condition de génitrices responsables de l'alimentation et de l'éducation des enfants, sont également toujours difficiles à dépasser. Le rapport à la dangerosité du milieu rend aussi l'acceptation sociale complexe. L'exemple de l'accident d'Alison Hargraeves, qui s'est tragiquement tuée en 1995 lors d'une expédition au K2, est des plus probants. Les médias ont en effet condamné l'inconscience de cette femme qui laissait derrière elle deux enfants. Alors que tout le monde considèrerait comme acceptable qu'un homme rende sa progéniture orpheline pour assouvir son désir de conquête



La Japonaise Junko Tabei

Mais, malgré une vision assez machiste du grand public face à ces nouvelles conquérantes, le milieu de l'himalayisme a plutôt bien vécu l'arrivée des femmes qui ont su exploiter leur condition pour faire parler d'elles. La Japonaise Junko Tabei, première à avoir atteint le sommet de l'Everest en 1975, a ainsi été perçue comme une star dans son pays. La course aux quatorze-8000, disputée entre l'Espagnole Eudne Pasaban et la Sud-Coréenne Oh Eun-sun, a également défrayé la chronique au début des années 2000. D'abord présentée comme la première femme à avoir vaincu ces 14 sommets, la Sud-Coréenne a ensuite été déchuée de son exploit. Son ascension du Kangchenjunga a été contestée par la fédération de son pays, qui ne lui a reconnu au final que 13 sommets. Quoi qu'il en soit, les deux alpinistes ont dû laisser, en 2011, la gloire à l'Autrichienne Gerlinde Kaltenbrunner, qui fut véritablement la première à réussir les quatorze-8000 sans apport d'oxygène, alors qu'Eudne y avait recouru à deux reprises.



L'Autrichienne Gerlinde Kaltenbrunner

Cette acceptation des femmes en expédition ne doit toutefois pas faire oublier qu'elles restent toujours largement minoritaires. Elles ne sont que 300 à avoir atteint le sommet de l'Everest, alors que plus de 6000 hommes y sont parvenus.

Profession de montagne mais pas de femmes

Le domaine où les femmes restent le moins représentées reste clairement la profession de guide de montagne, où elles sont environ 1%. Nicole Niquille, première femme à avoir embrassé la profession en 1986 est évidemment la plus célèbre d'entre elles. Depuis, seulement 28 femmes ont réussi leur brevet sur les 1550 diplômés du pays. «Le statut de la formation a évolué entre les années 1980 et 2000», relève, à ce propos, Pierre Mathey, président de l'Association suisse des guides de montagne (ASGM). Et de poursuivre: «C'est au moment où le diplôme est devenu un brevet fédéral qu'il y a eu une réelle ouverture aux femmes. Mais l'accès reste plus difficile pour les femmes, puisque les critères de jugement de chaque discipline sont identiques, quel que soit le sexe.» Pierre Mathey constate toutefois que les femmes qui s'engagent dans cette voie sont généralement d'un niveau supérieur aux hommes. «Quand une femme réussit son brevet, elle fait généralement partie des meilleurs éléments d'une volée.»



Marie Hiroz

Marie Hiroz, diplômée depuis 1996, relève également la difficulté physique que représente le métier pour une femme: «C'est évidemment plus dur pour nous. Le sac contient le même matériel que celui des hommes, et il est parfois bien lourd.» Issue d'une famille de guides, Marie Hiroz est une pionnière dans la profession, puisqu'elle est la cinquième ou la sixième du pays à avoir obtenu son titre. «Il n'y a jamais eu de question d'oser le faire en tant que femme. J'avais ça dans le sang. Toute ma famille est guide, je me suis tournée naturellement vers ce métier, même si j'y suis venue assez tard, après avoir longtemps enseigné le ski.» Marie Hiroz raconte avoir été accueillie chaleureusement dans le métier, également par les vieux guides, qu'on pourrait facilement imaginer être les plus réfractaires. Pour elle, la difficulté n'est pas la formation, dans la mesure où l'encadrement n'implique pas de décisions trop importantes, mais bien la pratique. «Si j'ai un client de 80 kilos, je dois être plus attentive à sa progression, pour une simple question de gabarit. Et, quand on doit prendre une décision, il faut être très bien préparée et claire dans son esprit pour



Marie Hiroz

assumer ses choix. Si je devais donner un conseil aux jeunes qui se lancent, je leur dirais simplement de passer les étapes les unes après les autres et de ne pas se laisser submerger face aux difficultés que peut représenter la fonction. Quand on y va pas à pas et qu'on démystifie les choses, cela devient plus accessible.»

A noter que la France est, dans ce cas précis, moins bien lotie que la Suisse, puisque les femmes sont moins de 20 sur les 1500 guides en activité. Martine Rolland a été la première à obtenir son diplôme de la très sélective ENSA, en 1983. La fameuse Compagnie des guides de Chamonix ne compte, quant à elle, que deux membres féminins, Cécile Thomas et Sylviane Tavernier.

Accompagnatrices bienvenues

C'est en revanche du côté des accompagnateurs en montagne que les femmes ont le plus souvent fait leur place dans ce milieu, puisqu'on observe pratiquement la parité dans chaque nouvelle volée. L'Ecole de Saint-Jean, longtemps considérée comme la formation à ce métier a d'ailleurs été fondée par Madeleine Wiget. Dominique Balmer, membre du comité de l'Association suisse des accompagnateurs en montagne (ASAM) se réjouit de cette situation. «L'ASAM compte un peu plus de 300 membres, dont 120 femmes, ce qui constitue une excellente représentation.» Et de poursuivre : «Je n'ai jamais connu un milieu aussi peu macho que celui des accompagnateurs. Les critères de sélection et des examens pratique et théorique sont évidemment identiques pour les deux sexes, ce qui est normal pour l'encadrement des clients. Je peux dire que, en rejoignant la formation à l'approche de la cinquantaine, j'en ai bavé. Mais j'ai vraiment rencontré un esprit solidaire avec tous mes collègues de volée.»



Mélanie Genet

Mélanie Genet, qui est diplômée depuis 2009 et gardienne de la cabane du Trient depuis 2011, déclare ne jamais avoir rencontré de difficultés professionnelles liées à sa condition féminine. «C'est un métier où les clients ne cherchent pas la performance, on est donc très bien acceptées. C'est vrai que c'est un milieu masculin, mais clairement pas macho. La montagne s'ouvre quoi qu'il en soit de plus en plus aux familles et on voit, du coup, beaucoup plus de femmes. Je le constate également en cabane, même si elles sont encore minoritaires.»

Cave de la Crausaz Féchy

Chemin de la Crausaz 3

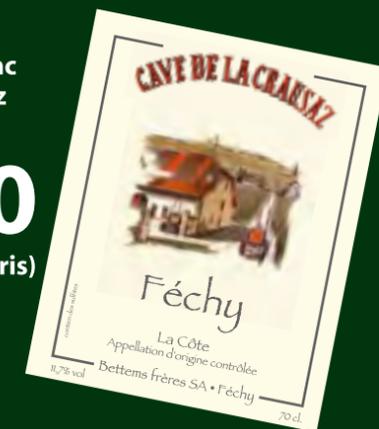
Féchy

AOC La Côte Blanc
Cave de la Crausaz

70 cl.

Fr. 7.50

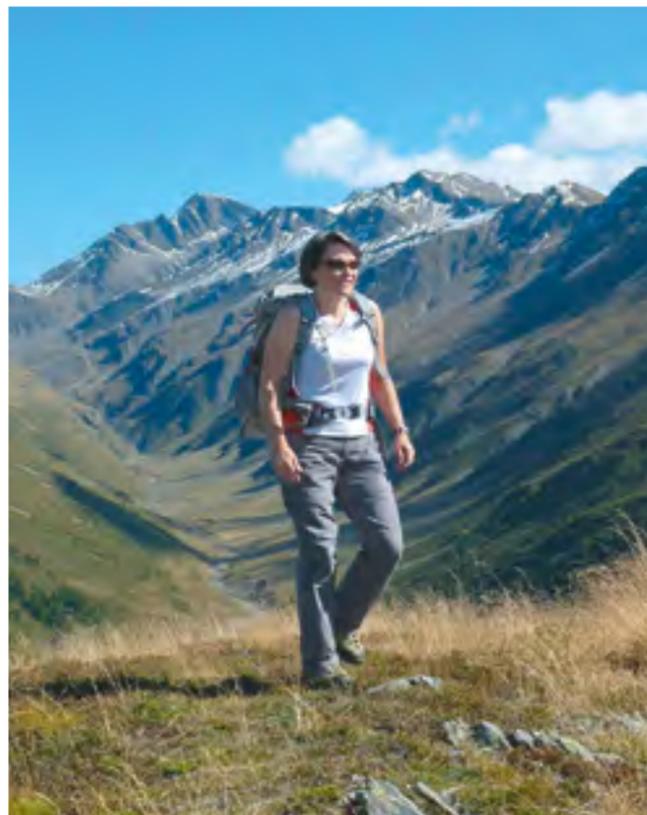
(+ Fr. -.40 verre repris)
prise à la cave



Vente directe à la propriété
Cave ouverte tous les jours
Lu - ven 7h - 12h / 13h - 18h
Samedi 8h - 12h / 14h - 17h

021 808 53 54

www.cavedelacrausaz.ch



Dominique Balmer

L'augmentation du nombre de femmes en montagne est donc une réalité même si la parité reste encore lointaine. La proportion de femmes au Club Alpin Suisse est assez rassurante, puisqu'elles représentent aujourd'hui 35% des membres et, pratiquement, 20% des présidentes de sections. Il reste toutefois encore quelques indestructibles bastions masculins, à l'image des jeudistes du CAS Diablerets, qui ne sont pas ouverts aux femmes. Alain Junod, le président du groupe, n'est nullement gêné par cette particularité: «Nous ne sommes pas contre les femmes, bien au contraire. Mais ce groupe est historiquement masculin et je pense que, s'il s'ouvrait aux femmes, il éclaterait. Nous ne sommes pas décriés et personne n'a jamais demandé à ce que nous changions. Si les jeudistes étaient désertés, peut-être que nous nous ouvririons. Mais c'est loin d'être le cas. La situation convient à tout le monde. Et ceux qui préfèrent la mixité peuvent très bien rejoindre les mercredistes...» □

Grimper... mais pas sur des coussins!



Silene acaulis dans le val d'Anzeindaz

Lors de la pratique de l'escalade, il est conseillé, en principe, de ne pas accrocher des sangles à des arbres enracinés sur les vires ou dans les fissures. Ces arbres ne sont en fait pas de véritables spécialistes des parois rocheuses, car ils poussent très bien dans d'autres milieux. Les véritables «pros» de l'univers minéral sont en fait les plantes en coussin.

Ces plantes présentent une morphologie particulière qui répond aux contraintes imposées par un environnement venteux et à des températures variant fortement le jour de la nuit. Elles sont aussi soumises à un rayonnement lumineux riche en ultraviolets. Tout comme le chat qui se met en boule, elles adoptent une forme hémisphérique qui n'est que la conséquence d'une minimisation de la surface exposée par rapport au volume. Capables d'emmagasiner rapidement de la chaleur, elles offrent à leurs fleurs des conditions relativement clémentes pour la pollinisation et la production de graines. Leurs feuilles sont toujours très petites, car produire de grandes feuilles serait un investissement hasardeux. On comprend dès lors pourquoi une plante de ce genre pousse très lentement.

incapables de produire des racines à partir des tiges périphériques, ce qui leur permettrait de sécuriser leur installation. On comprend maintenant qu'il faut absolument éviter de les piétiner et aussi d'éviter de desceller les blocs entre lesquels elles s'installent.

D'une manière générale, les plantes en coussin poussent ou bien sur le calcaire (par exemple, *l'androsace helvétique*) ou bien sur les roches siliceuses (par exemple, *l'androsace de Vandell*). Le genre *Androsace* appartient à la famille des primevères (*les Primulacées*) et, dans les Alpes, il existe d'autres plantes en coussin, telles que les silènes qui, elles, appartiennent à la famille des œillettes (*les Caryophyllacées*). *Silene acaulis* préfère le calcaire et *Silene exscapa*, la silice. A remarquer que, dans ces deux familles, l'évolution a suivi des chemins parallèles. Dans les hautes Andes semi-arides, ce genre d'adaptation est réalisé par des plantes appartenant aux familles de la marguerite (*Asteracées*), du plantain (*Plantaginacées*) et de l'ananas (*Bromeliacées*). Le même problème a été résolu dans des groupes fort différents, en évoluant à partir de formes traditionnelles, cette manière de procéder se nomme en biologie «convergence».

Roland Keller



Androsace helvetica à Conche, val d'Anzeindaz.

Ces plantes forment des sortes de bonsaïs naturels dont la petitesse fait oublier leur grand âge (*une androsace y*). Par ailleurs, *les androsaces en coussin* ne disposent, pour puiser l'eau, que du système racinaire d'origine, elles sont

Pour en savoir plus: du même auteur, Wild Flora et Wild Trees (Fleurs et arbres d'Europe centrale), deux applications avec système d'identification des espèces (pour iPod et iPhone). □



Schmutz SA
OPTICIENS DIPLOMÉS

Sur présentation de cette annonce
10% de réduction
sur votre prochaine monture de sport.

Petit-Chêne 20 · 1002 Lausanne · Tél. 021 323 01 36 - Bd de Pérolles 5 · 1701 Fribourg · Tél. 026 322 47 06
www.schmutz-opticien.ch



Le Rindersattel, lieu de pause idéal

RINDERHORN 3448 m (région Loèche-les-Bains/Kandersteg)

TEXTE ET PHOTOS DE GEORGES SANGA

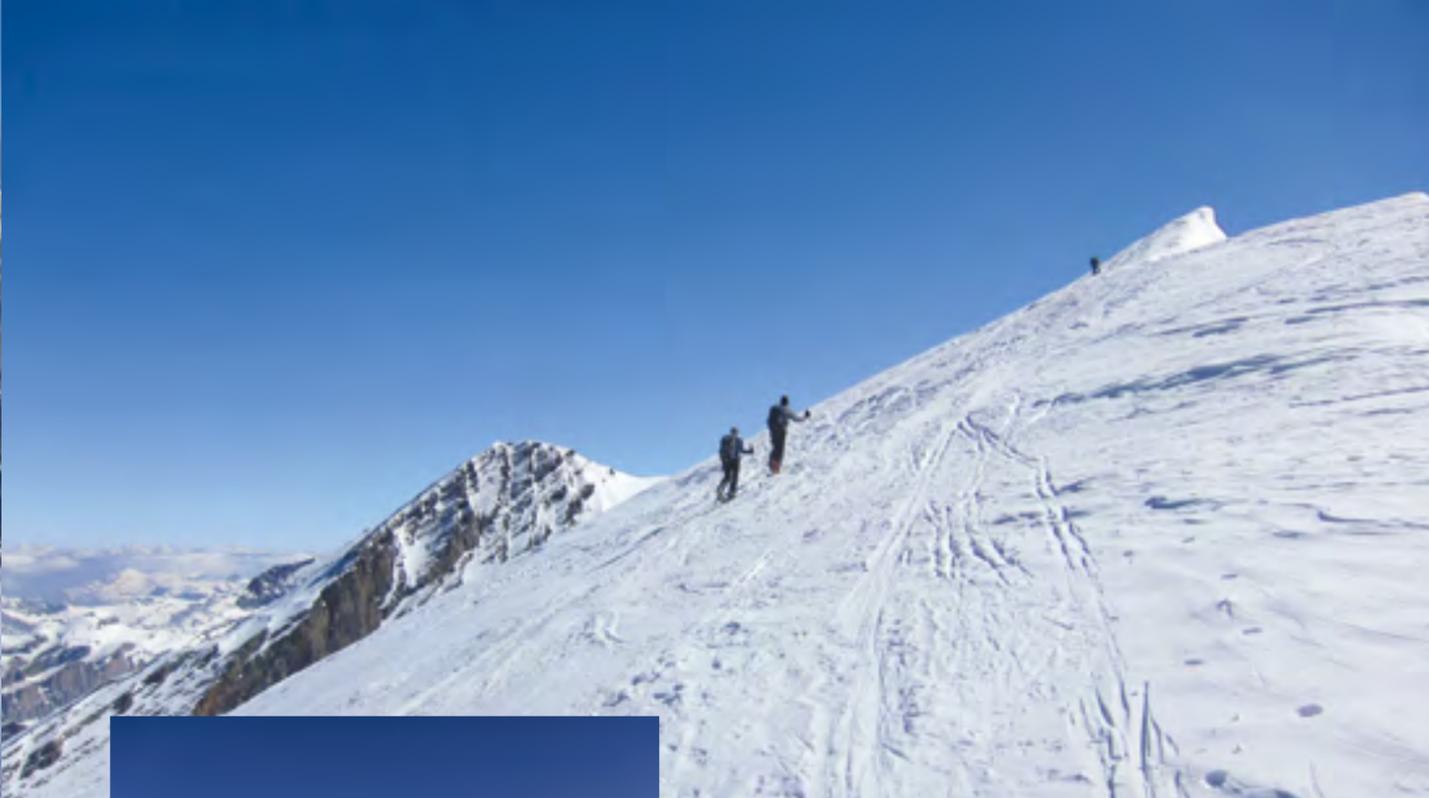
Kandersteg, dans le canton de Berne, ou Loèche-les-Bains, en Valais, donnent les deux accès au Rinderhorn et à ses voisins prestigieux que sont le Balmhorn et l'Altels. Ces localités de montagne, devenues stations touristiques permettent un accès aisé aux cabanes de la région. Le col de la Gemmi (2270 m), passage déjà connu des Romains, est une vraie forteresse du côté sud, sa haute paroi rocheuse verticale en défend l'accès, seuls un sentier taillé à même la roche et un téléphérique impressionnant en rendent le franchissement possible. En bordure de paroi, est érigé l'Hôtel de montagne Wildstrubel, offrant une vue à couper le souffle sur le village de Loèche et les Alpes valaisannes. Le versant nord, plus doux et long, autorise une grimpe tranquille, d'abord à travers la forêt, puis par de longues plaines alluviales. Là aussi, un téléphérique moderne, raccourcit le parcours pour la cabane de Schwarenbach, point d'appui idéal pour les courses de la région, dont le Rinderhorn.

Comme vous l'avez compris, il est possible de partir soit du col de la Gemmi, en commençant par une descente vers le Daubensee, soit de Schwarenbach, en effectuant la montée dès le départ de la cabane. L'ascension se déroule en grande partie dans la large

combe ouest, devenant plus raide à l'approche du Rindersattel, à 2909 m. De ce point, suivre en premier lieu la crête nord en prenant garde aux corniches dominant le versant NE, ensuite en se dirigeant dans le raide versant NW de la montagne, que l'on gravit par de multiples lacets. La partie terminale, quelque peu moins raide, permet d'atteindre le point culminant à 3448 m, par une crête surplombant la paroi sud entremêlée de dévaloirs, au-dessus de Loèche-les-Bains.



La partie supérieure du Rinderhorn



Crête terminale du Rinderhorn



L'entrée dans la face NW



Rinderhorn 3448 m, Loèche-les-Bains / Kandersteg

Cartes: CN 1267 Gemmi, 1247 Adelboden, 263S Wildstrubel

Topos: Guide du CAS, Skitouren Berner Alpen West 2006 de D. Anker et R. Schnegg
Olizane, ski de randonnée Ouest-Suisse 2011 de G. Sanga et F. Labande

Point de départ: Loèche-les-Bains, 1424 m, atteignable en bus depuis Loèche Ville, ou Kandersteg, 1200 m, atteignable en train depuis Berne-Spiez

Point d'appui: Berghotel Schwarenbach, 2060 m, atteignable par le téléphérique de Sunnbüel depuis Kandersteg
www.schwarenbach.ch Berghotel Wildstrubel, 2314 m, atteignable en téléphérique depuis Loèche-les-Bains www.gemmi.ch

Horaire global: 6 heures

Difficultés: AD

Périodes: de préférence au printemps

La descente, si les bonnes conditions sont réunies, vous vaudra de la neige poudreuse dans le versant NW et une neige de printemps dans la combe W.

Ce lieu est propice à un séjour prolongé. Des courses fabuleuses vous y attendent: le Balmhorn, 3698 m, par le Schwarzer Gletscher, celui-ci inséré dans un vallon étroit; l'Altels 3629 m, par le versant NW, face triangulaire repérable de loin. Dans les environs du col de la Gemmi, se situe également la Cabane Lämmeren du CAS, posée au milieu d'un relief plus agréable: le Daubenhorn, 2942 m, par le versant NW; le Wildstrubel par le versant E ou encore le Schwarzhorn, 3016 m, par son versant N, sont des courses plus abordables. Pour terminer, la longue descente sur Kandersteg par le Roter Totz, conclura une semaine bien remplie. □



VOUS CONSEILLE



Les trois critères de sélection pour vos prochaines lunettes de sport

- La vision • La protection • La tenue



La vision

Une bonne paire de lunettes de sport offre un champ de vision maximal. Des verres fortement galbés vous procurent non seulement un champ de vision très large, mais également une protection idéale. Une aération dynamique, comme proposée par la marque Adidas, dirige l'air de telle manière qu'elle ne dérange pas la vue. L'humidité est évacuée et la formation de buée est diminuée.

Si une correction optique est nécessaire, nous proposons trois solutions:

- Incorporer la correction dans un insert à l'intérieur des lunettes, ce qui offre l'avantage de pouvoir changer les verres solaires en fonction de la luminosité.
- Apporter la correction directement dans les verres solaires, ceci permettant de n'avoir qu'une seule paire de verres à nettoyer et un plus grand champ de vision. Cette option demande de recalculer la correction pour l'inclure dans des verres fortement galbés, ce qui est notre spécialité.
- Porter des verres de contact sous vos lunettes de sport. Aujourd'hui, toute correction est possible, soit avec des lentilles jetables, soit avec des lentilles sur mesure souples hydrophiles ou semi-rigides.



La protection

Une haute protection solaire est nécessaire en montagne. Plus vous allez haut, plus il est indispensable de protéger vos yeux contre les rayons UV et les conditions climatiques. Le choix du matériau des verres est important.

Par exemple, la matière polycarbonate résiste aux influences extérieures les plus fortes. En combinaison avec un galbe prononcé, vos yeux sont protégés de la poussière, de la pluie, du vent, etc. La plupart des lunettes de sport

permettent un changement rapide et simple des verres. Même lorsque les conditions météorologiques et de luminosité changent, vos yeux sont toujours équipés de verres adéquats. Ces verres offrent une protection totale contre les UVA, UVB et UVC.



La tenue

Des matériaux légers, antidérapants, analergiques permettent à vos lunettes de rester précisément là où vous les voulez. Un appui nasal en matériau doux et antidérapant assure un confort de port agréable et sûr. Certaines montures offrent la possibilité de changer les branches contre un bandeau qui assure une meilleure tenue dans des conditions extrêmes.



Nicolas Thévoz se sent vivant dans des courses engagées

Cet aspirant guide devenu chef de course recherche le goût de l'aventure en puisant son plaisir dans l'effort.

REBECCA MOSIMANN

Nicolas Thévoz, 46 ans, parle vite, spontanément et s'enthousiasme à l'évocation de ses souvenirs de montagne. «Je suis connu à la section comme celui qui propose des courses exigeantes», reconnaît-il en riant. Certains participants ont encore en mémoire cette fameuse sortie au Mont-Blanc-du-Tacul depuis le Refuge des Cosmiques. «C'était il y a quelques années. Nous sommes partis trop tard. La descente a été interminable. Nous avons pris un raccourci dans la forêt. Je me rappelle des hurlements de quelques skieurs. Nous sommes tous arrivés entiers à minuit à la voiture, mais j'avais surestimé le niveau de certains membres.»

Il commence ses premières randonnées sur les épaules de son père dans les Alpes vaudoises. Le petit dernier est le seul de la famille à n'avoir jamais quitté ses chères montagnes. Gryon, où se trouve le chalet familial, devient son terrain de jeu, puis le Valais, son deuxième chez-lui. Il s'initie à l'escalade avec François Nicole, un copain d'école qui deviendra grimpeur d'élite. «La première fois, nous nous sommes assurés avec la laisse de mon chien sur une falaise à Genolier», rigole-t-il. Les deux amis s'entraînent inlassablement. A 18 ans, ils grimpent dans l'une des faces de la reine des Dolomites, la Marmolada. «Nous avons été surpris par la pluie, puis par l'orage. Nous avons dû passer la nuit dans une fissure en training et en T-shirt. L'hélicoptère nous a récupérés le lendemain.» Pourtant, rien n'entame sa passion. «J'apprécie les courses engagées, qui apportent un caractère d'aventure. C'est là où je me sens bien.»

L'étudiant poursuit sa formation à l'EPFL en électricité avant d'entrer dans la vie active. A 30 ans, Nicolas Thévoz décide d'embrasser la carrière d'aspirant guide. Parallèlement à son activité professionnelle, il suit la formation et décroche son diplôme. Puis, il assiste, quelques années, des guides dans leurs sorties. L'ascension du Mont-Blanc par sa voie la plus difficile reste un moment magique. «Les clients étaient toujours motivés. C'était extraordinaire.» Il n'a jamais oublié ce que lui répétait Xavier, un ami guide, au lever du soleil à un sommet: «Il n'est pas beau notre bureau?» Mais Nicolas Thévoz ne fera pas de la montagne son métier. Lorsqu'il échoue à l'examen de guide, il décide de ne pas s'acharner. Son épouse est enceinte, il rénove une maison et préfère pratiquer la voile, sa deuxième passion.

Cinq ans plus tard pourtant, l'envie de taquiner les sommets le démange de nouveau. Il rejoint la section des Diablerets en 2005, afin de se recréer un réseau. Il s'inscrit à sa première course - la face sud de l'Obergabelhorn - organisée par Nicola Beltraminelli. Comme il ne peut pas venir à la préparation de la sortie, la veille du départ, il appelle le chef de course et lui dit de lui faire confiance sans lui mentionner son passé d'aspirant guide. Sur le terrain, les deux hommes s'entendent à merveille. Nicolas Thévoz devient à son tour chef de course et enchaîne les sorties avec son nouvel ami. Et les projets ne manquent pas. Les deux compères se préparent à poursuivre ensemble leur ascension des 4000 des Alpes avec, prochainement, les Aiguilles-du-Diable et l'Aiguille-du-Jardin. □



Paysage de roches calcaires près du Kucki Kom dans les Alpes dinariques



Lumière d'orage sur la Via Dinarica

'Walking the Via Dinarica'

Les photos de ce portofolio sont tirées d'un projet de création d'un grand sentier de randonnée dans les Alpes Dinariques. Ce chemin couvre les Dinarides depuis le nord de l'Albanie jusqu'en Slovénie.
Pour plus d'infos: <http://viadinarica.com>
Pour voir plus de photos: www.flickr.com/photos/viadinarica/sets/



Elma Okic



Vipère d'Orsini (Vipera ursini)



Hajducka Vrata en Herzégovine



Chutes d'eau dans le Parc National des lacs de Plitvice



Autour du Maja jezerce

Les conseils du D^r Bobo

Comment diagnostiquer et traiter une lésion musculaire?

Problème: lors d'un effort physique violent, on ressent une vive douleur à l'intérieur du muscle que l'on vient de solliciter. Cette douleur, souvent située dans un mollet (mais tous les muscles peuvent être touchés), provoque ce qu'on appelle «une impotence fonctionnelle», c'est-à-dire une impossibilité de contracter le muscle atteint. La probabilité d'une déchirure musculaire est alors très grande... On parle souvent, dans ce cas, de «claquage». A relever qu'une contusion musculaire (sur un coup) évoluera de la même manière.

Description anatomique de la lésion: rupture plus ou moins importante du muscle: il peut s'agir d'une fibre isolée, d'un faisceau de fibres ou même, plus gravement, de la totalité du muscle.



- Application locale de froid (neige ou glace en protégeant la peau d'une gelure), que l'on renouvelera régulièrement pendant 24 heures.
- Administration par voie orale d'un antalgique (paracétamol).
- Application, dans un deuxième temps, d'une pommade anti-inflammatoire, type Voltaren Dolo Emulgel.

A éviter: dans les heures qui suivent la lésion, massage local/bain chaud/alcool fort (qui vont contribuer à augmenter le saignement interne).



Constataction locale: souvent rien à constater dans un premier temps, puis apparition rare, mais possible, d'un hématome à la peau. La douleur à la pression locale est souvent importante.

Causes

- Musculature mal «échauffée».
- Préparation insuffisante à une épreuve sportive.
- Fatigue marquée.
- Geste violent et techniquement mal exécuté.
- Sportif «vieillissant».

Traitement

Le but est de limiter au maximum l'hémorragie interne consécutive à la déchirure. En effet, le temps de guérison dépendra beaucoup de la quantité de sang qui s'est infiltrée dans les tissus.

- Interruption de l'activité sportive en cours responsable de la déchirure.
- Compression manuelle immédiate de la région douloureuse, puis, si possible, mise en place d'une bande élastique bien serrée (mais pas trop!) dans un premier temps que l'on desserrera après 15 à 20 minutes.

Evolution:

- Compter quatre à six semaines, au minimum, pour une guérison totale, mais une diminution rapide des fortes douleurs du début est probable permettant des mouvements simples.
- Activité musculaire à reprendre avec modération après sept à huit jours. Attention: une activité modérée permettra au muscle de guérir sans séquelles, mais une activité trop forte provoquera, au contraire, une rechute ! La règle est donc ni trop ni trop peu.

Complication

- Possible mais rare: si la quantité de sang est importante notamment dans le mollet, on peut craindre une phlébite profonde qui nécessite une prise en charge médicale rapide.

N'oubliez pas de vous échauffer correctement avant toute pratique sportive soutenue.

Encore bonnes randonnées à ski, à raquette ou à ski de fonds.

D^r Bobo

Publicité



Avec double action

- Soulage la douleur
- Agit contre l'inflammation

En cas de douleurs musculaires, articulaires et maux de dos.



Lisez la notice d'emballage
Novartis Consumer Health Suisse SA

LA VIE DU CLUB

Bulletin de la section

Sommaire

Mémento avril - mai 2014	20
Assemblée générale de printemps	20
Cabane Rambert	21
Nouveaux membres	22
Décès	23
Les sous-sections: Châteaux-d'œx	24
Morges	25
Payerne	26
Vallorbe	27

Rapports	
Le Charmo: Par la Loriaz	28
Tête de Ferret: Par la Dotse	29
Crêta de Vella: depuis Bourg-St-Pierre	30
Tête de Lanchenaire: En circuit par le col de Chaudin	32
Palanche de la Cretta: Versant SE	34

Photo: Pascal Jeanbourquin

Mémento

AGENDA AVRIL - MAI

Mercredi 30 AVRIL ▶

à 18h: Réunion avec les présidents des groupes et commissions

20h: Assemblée générale de printemps
→ voir ordre du jour

Mercredi 7 mai ▼

à 20 h: Soirée familiale avec la musique d'Anzeinde
→ voir annexe

Mardi 13 mai

à 18 h: soirée des membres d'honneur
à la Tour de Gourze

Sous section de Morges

Mardi 1^{er} avril

à 19h30 Assemblée générale de printemps à 19h30 au Foyer de Beausobre.
Elle sera suivie par la présentation « Haute route pour un 50ème anniversaire » de Denis Pavillard.

Mardi 24 juin

à 19h30 Assemblée à notre cabane Orny II à la Dent de Vaulion. Elle est 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 20 juin auprès de Elisabeth Regamey (tél. 021 800 48 87 ou elisabeth.regamey@peinturedeco.ch).

Les nouveaux membres de notre Sous-section sont invités à venir visiter notre cabane lors de cette assemblée. 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.

Nouveaux chef(fe)s de courses

Nos vives félicitations vont à:

- Nicolas Bosson : moniteur J&S en randonnée
- Dorothee Martin : cheffe de courses hiver 1
- Jean-Christophe Rossand : chef de courses hiver 1
- Yvan Schmutz : chef de courses hiver 1

Bravo à vous tous et beaucoup de plaisir et de satisfaction dans votre nouvelle fonction.

Section des Diablerets
Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Assemblée générale de printemps

du mercredi 30 avril 2014 à 20h00

Ordre du jour

1. Accueil, désignation des scrutateurs et adoption de l'ordre du jour
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale d'automne du 27 novembre 2013
3. Informations diverses du comité
4. Discussion et approbation du rapport 2013 du président de la section
5. Informations des commissions, des groupes et des sous-sections et approbation de leur rapport
6. Présentation et approbation des comptes 2013 de la section, des rapports du caissier, des vérificateurs des comptes et de la commission financière
7. Projet Rambert : présentation du devis général et du plan de financement pour approbation par l'Assemblée générale
8. Election de la commission des vérificateurs des comptes pour l'exercice 2014
9. Divers et propositions individuelles

Tous les différents rapports et comptes 2013 sont lisibles sur le site Internet de la section <http://www.cas-dialberets.ch/> et à disposition des membres pour lecture au secrétariat

SOIREE FAMILIALE

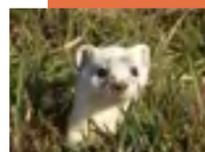
Organisée par la Musique d'Anzeinde et le Groupe de photographes

Chères amies et cher amis de la section des Diablerets du CAS
Vous êtes cordialement invités, ainsi que les membres de votre famille et vos connaissances, à participer à la soirée du
mercredi 7 mai 2014, à 20h00, dans notre grande salle, rue Beau-Séjour 24 à Lausanne
L'entrée est gratuite et la buvette sera ouverte à l'entracte.

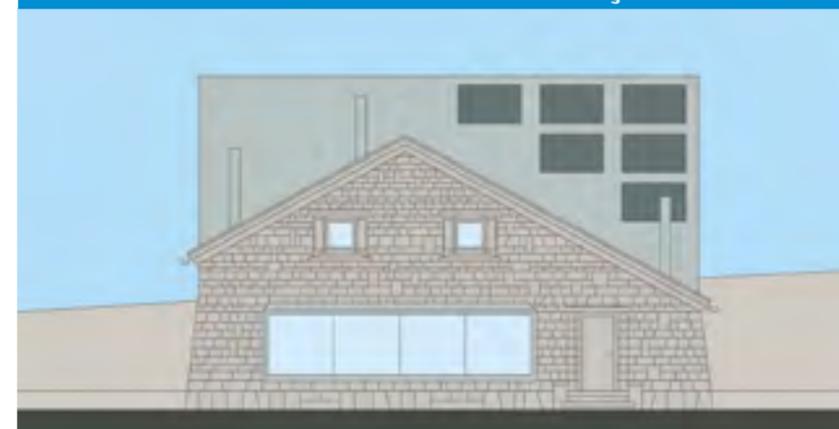
Au programme:

- Concert de la Musique d'Anzeinde sous la direction d'Alain Jeanneret
- Film de Samuel Monachon intitulé «Retour aux sources» (2^{ème} partie)

Venez nombreux à cette soirée où vous êtes les bienvenus

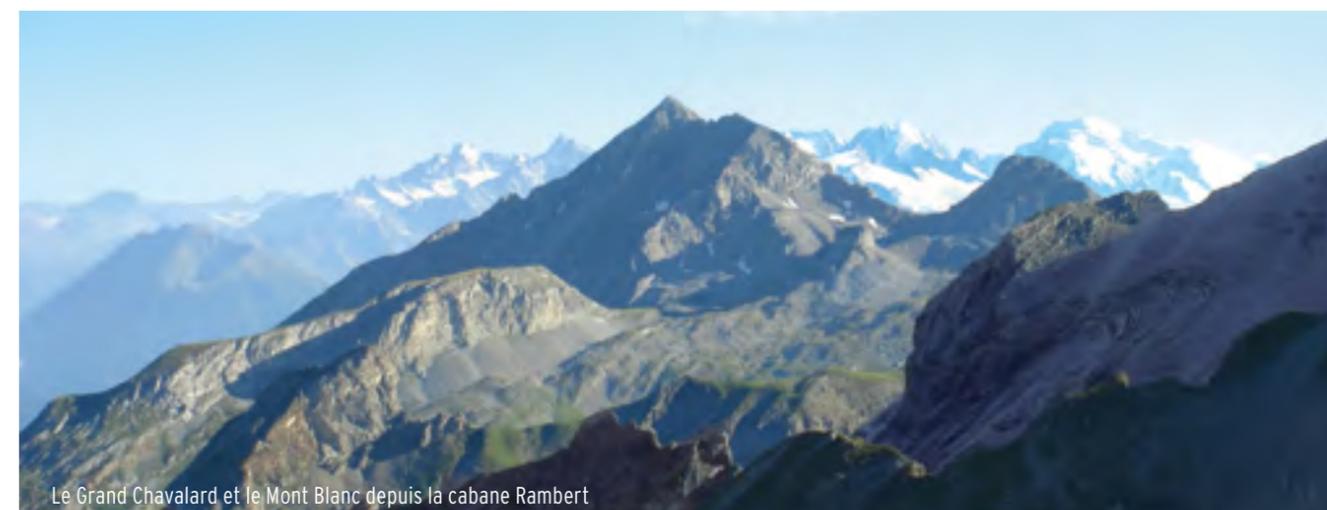


RAMBERT: PROJET DE LA FAÇADE SUD



Rambert et son sac à dos

Le randonneur ne se balade jamais sans son sac à dos. Il y met ses vivres, sa boisson et tout son matériel. Rambert avait pris l'habitude de tout caser dans ses poches. Avec le temps, il n'y avait plus la place d'y glisser un couteau suisse. Le comble quoi! Il prit enfin la décision d'accrocher un sac tout neuf dans son dos. Il y organisera rationnellement tout son barda: les vivres, le matériel, le combustible, les sanitaires et des surfaces confortables pour l'équipe des gardiens qui le mérite bien. Malgré ses soixante ans bien tassés, la cabane fait bonne figure mais comme beaucoup d'entre nous, l'arthrose c'est à l'intérieur que ça se passe. Un rajeunissement s'impose pour accueillir confortablement les randonneurs et alpinistes qui auront décidé de venir admirer la vue exceptionnelle sur les alpes valaisannes et le Mont Blanc tout en appréciant les spécialités que le gardien aura préparées dans une cuisine fonctionnelle, largement ouverte sur le réfectoire. Peu nombreux seront les nostalgiques du guichet actuel! Fonctionnalité et qualité architecturale caractérisent ce projet. Alors soutenons le et venons en nombre l'inaugurer en été 2016!



Le Grand Chavalard et le Mont Blanc depuis la cabane Rambert



Bonjour à tous,

Me voici arrivé par une belle journée pré-hivernale le 9 décembre 2013

Je m'appelle Benoit, et je suis en super santé.

Depuis Aigle j'ai déjà fait mon premier palier en altitude jusque chez moi à Chemin. Je passe mon temps à manger pour pouvoir être en super forme cet été pour monter à la cabane du Trient.

Amicalement

Olivier - Mélanie - et Benoit

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Albert Matthias	Genève
I	Arn Sandrine	Lausanne
I	Bamford Gabrielle	Lausanne
F	Bayeux Héloïse	Pully
F	Bayeux Lerossignol Hélène	Pully
F	Bayeux Maylis	Pully
F	Bayeux Philippe	Pully
F	Bayeux Thimothée	Pully
I	Bendani Yasmina	Lausanne
I	Bertaud Dominique	Etoy
I	Besson Gyliane	Epalinges
I	Blunier Pascal	Lausanne
I	Braissant Franca	Lausanne
F	Brandi Lucia	Lausanne
J	Breij Basile	Crissier
F	Caire Olivier	Suchy
F	Castillo Luch Monica	Grandvaux
J	Colin Jaques	Lausanne
I	Courvoisier Gabrielle	Lausanne
I	Crantz Déborah	Lonay
I	Dormenval Valérie	Mézières
F	Dozio Pascale	Bottens
I	Eggertswyler Hélène	Grandvaux
I	Fauser Elisabeth	Arnex-sur-Orbe
I	Fawer Claire-Lise	Lausanne
I	Frémont Géraldine	Lausanne
F	Frey Chantal	Montreux
F	Frey Philipp	Montreux
I	Genini-Ongaro	Lausanne
I	Gervais Arnaud	Lausanne
I	Giovanardi Gianfranco	Lausanne
I	Girardin Murielle	Belmont-sur-Lausanne
I	Gouttevin Isabelle	Ecublens
I	Gubelmann Jean	Chavannes-près-Renens
I	Guimond Richard	Cugy
J	Henzi Rodolphe	Le Mont
I	Hubert Eric	Lausanne
I	Jaccard Cédric	Chardonne
J	Jacques Théo	Lausanne
J	Karlberg Laura	Le Mont Pèlerin
F	Kavan Nicole	Lausanne
I	Keller-Marty Monika	Lausanne
F	Knöllér Karl	Grandvaux
I	Krauer Philippe	Lausanne
F	Kusserow Gerd	Grandvaux
F	Kusserow Rahel	Grandvaux
I	Le Berre Gildas	F- Divonnes-les-Bains
I	Le Trionnaire Alexandra	Lausanne
I	Marazzi Susanna	Gingins
I	Marbehant Stéphane	Forel
I	Matthey Sonia	Lausanne
F	Maumann Helena	Grandvaux
I	Mermet Jérôme	Lausanne
I	Métraiiller Gérard	Lausanne
I	Miraglia Franco de Carvalho Filipe	Lausanne
I	Moliner Emilie	Lausanne
I	Mrad Hajer	Lausanne
I	Niederholtmeyer Henrique	Lausanne

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

I	Noble Jean François	Villette
I	Panchaud Melissa	Poliez-le-Grand
I	Parmentier Paul	Yverdon
I	Pereira José	Epalinges
I	Perez Saez Francisco Javier	Lausanne
J	Perrenoud Coralie	Lausanne
I	Pierson Mathieu	Aigle
I	Pillonel Dominique	Seiry
F	Plouhinec Enola	Bottens
I	Porchet Nicolas	Fey
I	Potter Anaëlle	Morrens
I	Rime Céline	Poliez-le-Grand
I	Rochat Cylia	Lausanne
I	Rochat Laure Adrienne	Lausanne
I	Rouillard Maxime	Lausanne
F	Sauthier Ludovic	Lausanne
I	Schaedeli Alice	Belmont-Lausanne
I	Schepens Isabelle	Lausanne
I	Schibenegg Roger	Chexbres
F	Schmidt Nicolas	Granges-Veveyses
I	Sessagesimi Randall	Lausanne
I	Silva Tania	Lausanne
F	Simonelli Chiara	Morges
F	Simonelli Nicola	Morges
I	Spinetti Thibaud	Lausanne
I	Stieglitz Paul-Alain	Lausanne
I	Tardy Florence	Cugy
I	Tauler Xavier	Lausanne
F	Tegenfeldt Ebba	Pully
F	Tegenfeldt Fredrik	Pully
I	Vallet Xicoy Anna	Lausanne
I	Vonlanthen Alexandre	Froideville
I	Wenger Sandrine	St-Sulpice
I	Wurth Sophie	Lausanne
F	Zambotti Alberto	Lausanne
I	Ziadé Yvan	Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Cuanoud Gabriella	Etoy
I	Delli Veneri Rodolphe	Saubraz
I	Ferrari Joël	L'Isle
I	Gander Lionel	La Sarraz
I	Haegler Marc	Saint-Prex
I	Ingold Thomas	Préverenges
I	Keller Géraldine	Lavigny
I	Olivier Damien	Morges
I	Perin Marie	Luins
I	Petermann Nicole	Bursinel
I	Pochelon Antoine	Yens
I	Portabella David	Préverenges
I	Ramos Manuel	Monnaz
I	Reymond Noëlle	Renens
F	Samorè Daniela	Morges
F	Simonelli Alessandro	Morges
F	Simonelli Carola	Morges
F	Simonelli Chiara	Morges
F	Simonelli Michele	Morges
F	Simonelli Nicola	Morge

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Amiet Olivier	Constantine
I	Bœuf-Monney Anita	Payerne
F	Bovey Jacques	Chaneaz
F	Bovey Régine	Chaneaz
J	Godel Luca	Delley
F	Pillonel Christian	Font
F	Pillonel Simone	Font
I	Suini Pierre-André	La Conversio

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	Bos Matthieu	London
F	Morier-Genoud Michel	Château-d'Oex
F	Morier-Genoud Carine	Château-d'Oex
F	Morier-Genoud Mélinna	Château-d'Oex
F	Morier-Genoud Nathacha	Château-d'Oex



Nous recherchons des bénévoles afin de participer activement à la vie associative de la section et la faire bénéficier de votre expérience et de votre savoir-faire. Votre contribution à sa bonne marche vous apporterait sans doute beaucoup de satisfactions.

Merci de vous adresser à **Gérard Chessex, secrétaire général, 021 320 70 79** ou direction@cas-diablerets.ch

DÉCÈS

Avec regret, nous donnons connaissance du décès de:



- ▶ **Guido Anklin** membre depuis 1959, compositeur de la marche Casac pour la Musique d'Anzeinde
- ▶ **Pierre Cavaleri** membre depuis 1951
- ▶ **Roger-Louis Chenaux** membre depuis 1964
- ▶ **Christine Clarke** membre depuis 2008
- ▶ **Gérard Colomb** membre depuis 1970
- ▶ **Olivier Fiaux**, membre depuis 1964
- ▶ **Irène Jöhr** membre depuis 1970
- ▶ **Ernst Lengweiler** membre depuis 1991
- ▶ **Roland Leroy** membre depuis 1964
- ▶ **Odette Maurer** membre depuis 1971
- ▶ **Charly Maurer** membre depuis 1964
- ▶ **Fredy Liardon** membre de la sous-section de Morges depuis depuis 1963



Evolution et suivi de Go2top

Pour permettre à Go2top d'évoluer, nous recherchons quelques membres prêts à s'investir pour créer un groupe de travail permanent Go2top. La mission de ce groupe consiste à collecter les bugs et suggestions d'amélioration du logiciel, à assister les utilisateurs en préparant une liste « foire aux questions / FAQ ».

Intéressé?

Plus d'info auprès de **Gérard Chessex:** direction@cas-diablerets.ch



Courses de la section

Vous avez été nombreux à regretter la disparition des courses de Lausanne dans le programme des courses papier. Bien que les courses soient toutes disponibles dans Go2Top, la recherche de courses par difficulté ou dénivelé n'est pas évidente. Aussi vous trouverez l'ensemble des courses de la section sous forme de liste (un fichier PDF et un fichier Excel) sur le site Internet de la section rubrique « activités »

Rappel aux amateurs de "Petite Reine"



A votre intention, un parc pour 6 vélos a été fixé au mur dans notre petit espace derrière la grande salle afin d'y déposer vos vélos en toute sécurité.

Merci de privilégier ce dispositif plutôt que la barrière zinguée devant le saut de loup de la rue Beau-Séjour.

LA VIE DU CLUB

Les sous-sections ► **CHÂTEAUX-D'ŒX**

Rapport du président 2013

Après avoir manié le grand livre des comptes durant six ans, me voilà à cette fameuse place dont personne ne veut! Et où tous les présidents sortants te disent: «Tu verras, il n'y a pas grand-chose à faire!» Pour celles et ceux qui sont déjà dans un comité: «Tu verras, t'auras encore moins à faire qu'avant!»

Il est vrai que, la plupart du temps, c'est mettre sur pied un comité; une séance; répondre ou faire des téléphones, des SMS, des courriels; organiser une sortie rencontre; prendre de petites décisions; établir le programme des courses; représenter la Sous-section par-ci par-là; aller aux comités et aux assemblées de la Section mère et à celle des délégués... Et rédiger le fameux «Rapport du président», exercice bien peu évident pour moi! Etant plutôt manuel, bien des fois, j'ai dû sortir de ma zone de confort!

Pour cette année, une météo capricieuse pour notre carnet des courses, additionné, cet été, de plusieurs chefs de courses H.S. (hors service). Il en résulte que plus de la moitié des virées ont dû être annulées! Nous avons tout de même pu faire:

- Trois randos à skis, dont une mémorable aux Ecrins pour rendre visite à Madame Carle... Qu'il est long ce faux plat après trois passages dans la même journée... Pour finir, enfin, au Dôme-de-Neige avec un magnifique lever de soleil. ☺
- Une grande course avec le Club Vanil et son 100^e anniversaire! Pour faire la traversée de la couronne de Breona, course plaisir pour tous les participants...
- Franc succès pour la traditionnelle course surprise! Sortie sur la lune. Chut! Il ne faut rien dire, c'est une surprise...!
- Plan B pour la sortie familiale, étant donné que tout a été détrempe la veille, la grimpe avec les p'tits loups à Saint-Triphon tombe à l'eau. L'ultra jeune et les moins ultras se retrouvent au lac d'Arnon pour une balade. La journée se termine par une raclette chez les GO.
- Quelques grimpees, les mercredis soir, sur «notre» site de Gérynoz. Et, pour clôturer la saison, un BBQ de derrière les fagots.
- Pour la cinquième fois de suite, nous avons organisé l'initiation à l'escalade dans le cadre du Passeport

vacances. Comme les précédentes éditions, le nombre de jeunes désirant s'inscrire était bien plus élevé que le nombre de places disponibles! En revanche, les moniteurs sont une denrée de plus en plus rare. En effet, jusqu'à la mi-août, le staff était presque complet. A quatre jours de l'événement, je me retrouve seul! Le bal des téléphones peut débuter. Merci les amis de répondre présent à la der et de me sortir d'un bien mauvais pas! Les enfants sont ravis, ils ne veulent plus s'arrêter, la banane jusqu'aux oreilles!

Au cours de cette année, nous avons remis nos statuts à jour. A la suite de l'adoption des premiers statuts à l'assemblée constitutive de notre Sous-section, il y a 65 ans, ils sont devenus quelque peu obsolètes. Nous en avons gardé le fond et la structure de base pour les adapter aux nouvelles technologies. Ils ont été adoptés à l'unanimité et sans tergiversations par l'AG de 2013, merci de votre confiance.

Nous avons également revu le site web dans son entier. Nicolas Cherix a repris le site de fond en comble pour en créer un nouveau, dans l'idée d'un accès simplifié. Estelle Martin avec Nicolas s'occupent des mises à jour et Jean-François Eggen a orchestré de main de maître le tout! Un grand merci à vous trois.

J'aimerais encore remercier chaleureusement André Mottier pour ses 20 ans à la tête de la colonne de secours. Et féliciter Janry Morier qui, depuis une année, a relevé le défi de reprendre cette place qui demande un grand investissement! Nous te souhaitons plein de succès dans cette nouvelle fonction.

En passant, pour certains, je vous rappelle sans rancune, que nous ne sommes tous «que des bénévoles». Et que nous faisons de notre mieux, avec les connaissances et le temps que nous avons à disposition...

A tout mon comité, aux chefs de courses, aux moniteurs OJ, aux webmasters, aux préposés et aux gardiens de cabanes, à la Section mère, à toutes les personnes qui œuvrent de près ou de loin au bon fonctionnement du Club, je vous adresse, au nom de la Sous-section, ma vive reconnaissance. Merci à vous tous!

Je vous souhaite sérénité et joie pour vos prochaines sorties dans nos belles montagnes...

Vive le Club Alpin Suisse et ses 150 prochains printemps!

Pour la Sous-section de Château-d'Œx
Francis Gétaz

► **MORGES**

Rapport de la présidente 2013

La saison d'hiver débute bien, même le Jura invite à faire des sorties. Nous avons la chance de brasser beaucoup de neige poudreuse. Le danger d'avalanche est souvent marqué. Les sorties de deux jours au printemps ont dû être annulées pour cause de météo défavorable.

Quelques sorties en cascade de glace se sont déroulées dans de bonnes conditions.

L'escalade en salle se poursuit très longtemps, encore une fois la météo tarde à devenir clémente afin de nous laisser la possibilité de grimper sur de la roche. En automne, une belle sortie en France nous fait oublier les caprices du temps.

Les sorties estivales se font plus au moins comme prévu. La neige tarde à fondre, mais nos membres ont tout de même eu la possibilité de découvrir de nouvelles régions. Quelques grandes sorties ont été annulées à la fin de la saison.

A l'occasion des festivités du 150^e du Club Alpin Suisse, un grand nombre de manifestations sont proposées à travers toute la Suisse. Notre section mère Diablerets Lausanne, fondée en 1863, fête également son jubilaire. Un repas est organisé au Casino de Montbenon en mai, une exposition au Forum de l'Hôtel de Ville en juin, des sorties à thème en cabane au mois de juillet. Quelques-uns de nos membres y ont participé et ont eu le plaisir d'étoffer leurs connaissances sur la flore, la faune, la météo ou la géologie.

Nos vétérans font de belles randonnées en milieu de semaine et maintiennent ainsi des liens d'amitié ou en créent de nouveaux.

Les jeunes profitent de l'offre pour les AJ alpinisme juvénile ou les OJ organisation jeunesse. Un nouveau chef de courses a suivi la formation en alpinisme. Avec ses nouvelles connaissances, il pourra encadrer les jeunes comme les adultes.

Après l'assemblée de mars, de magnifiques images nous ont montré les activités des jeunes. A l'assemblée d'automne, nous avons eu le plaisir de voir un film de Vincent Chabloz «Alpes, Chroniques Sauvages» - un instant magique!



Lors de l'assemblée de janvier, un jubilaire nous a fait remarquer que, à son entrée au Club Alpin en 1948, ils étaient trois nouveaux, alors que, aujourd'hui, ils sont une quinzaine, et cela deux fois par année. Il est vrai que notre effectif est en constante augmentation - plus de 335 personnes.

Au début d'octobre, nous apprenons avec tristesse le décès de notre cher membre Daniel Wicht.

Notre cabane s'adapte au progrès. Un nouveau fourneau chauffe bien son intérieur et plus d'espace est disponible pour le plus grand bonheur des visiteurs.

C'est avec plaisir que nous pouvons compter sur de nouveaux chefs de courses: un chef été 1 et un JS en alpinisme, une cheffe de randonnée et un chef hiver 1. Toutes nos félicitations!

A tous les chefs de courses de randonnée, alpinisme, escalade de glace et rocher ainsi qu'au moniteur de gym, un très grand merci de votre engagement au sein de notre Sous-section. Grâce à vos compétences et à votre sens des responsabilités, nous terminons l'année sans incident et nous avons la chance d'avoir à disposition un programme de sorties riche et varié.

Je remercie chaleureusement chacun et chacune de sa contribution au bon fonctionnement de notre club et, en conclusion, je reprends le slogan du 150e: «Le Club Alpin, c'est plus que de la montagne!».

Senarclens, le 9 février 2014

Monika Savary

LA VIE DU CLUB

► PAYERNE

Rapport du président 2013

Cette année 2013 a été une année riche pour les clubistes adeptes de ski, de raquettes d'escalade ou de randonnées alpestres.

54 courses ont été programmées:

- 11 courses de ski de randonnée;
- 3 sorties de randonnée avec raquettes;
- 12 sorties de randonnée pédestre;
- 19 courses d'alpinisme;
- 9 sorties d'escalade.

Le mur d'escalade, inauguré en novembre 2012 à la Halle des fêtes de Payerne avec les écoles et la commune, a permis à nombre d'entre nous de s'y essayer. Durant cet hiver, la Halle des fêtes ayant été en travaux, l'accès au mur sera de nouveau possible sitôt qu'ils seront terminés. Il est actuellement configuré avec treize voies étagées entre 4 et 7a.

La sortie avec nos amis de la section jumelle de Rivarolo du CAI a eu lieu, cette année, dans les Dolomites, aux refuges Zsigmondy-Comici et Locatelli, ce fut une grande réussite avec la participation de 17 clubistes de notre Sous-section et une trentaine de la Section italienne de Rivarolo.

Lors du week-end du Jeûne fédéral, pour fêter les 150 ans du Club Alpin, notre Sous-section a organisé une sortie OJ/club à Anzeindaz. Journées qui ont permis, entre deux averses, à

certaines d'escalader le Miroir pendant que d'autres étaient à la Haute-Corde ou faisaient le tour du Lion d'Argentine.

Toutes ces activités se sont passées sans incident ou accident notoire. Un grand merci à tous les chefs de courses qui nous ont proposé un programme alléchant. Un aperçu de ces courses peut être consulté en parcourant les multiples photos qui ont été mises sur notre site internet.

Pour les OJ/AJ, le programme intéressant proposé par notre chef OJ Martin Pidoux, secondé par notre coach Alain Peter ainsi que par une dizaine de monitrices et de moniteurs, a permis une bonne participation aux diverses sorties.

Le Chalet des Grands a connu un léger fléchissement de fréquentation, probablement dû à la météo. Après 26 ans au «Comité chalet», dont 11 comme gérant, Heinz Berger a demandé à être remplacé. C'est Claude Lesquereux qui reprendra sa place au comité.

Pour 2014, le programme mis en place est très fourni et divers. Les inscriptions aux courses se font, comme jusqu'ici, dans le cahier des courses au Café de la Reine Berthe à Payerne. Le stamm du vendredi soir permet aux chefs de courses de donner les derniers détails sur les courses du samedi ou du dimanche.

Un regret... un manque de candidats pour la formation de chefs de courses et un souhait... que les clubistes continuent à participer activement à la vie de notre Sous-section.

Pour la Sous-section de Payerne

Jacques Thévoz

► VALLORBE

Rapport du présidente 2013

En 2013, nous avons enregistré l'arrivée de 11 nouveaux membres, ce qui porte notre effectif à 161 clubistes.

Malgré des conditions météorologiques pas toujours au top, les courses ont eu lieu selon le programme prévu, sauf une.

- 1 course de ski de fond;
- 7 courses de ski de randonnée d'une journée à une semaine;
- 4 courses de randonnée pédestre d'un à deux jours;
- 1 course à VTT;
- 1 cours technique de ski hors-piste;
- soit 38 journées d'activités avec une moyenne de neuf participants.

Au niveau de la formation et pour donner suite aux recommandations du CC, il a été organisé trois cours de sécurité, dont deux avec un guide patenté d'un à deux jours dans les domaines suivants: avalanche, escalade et technique des nœuds.

Toutes ces activités se sont déroulées sans incident ou accident notoire. Un grand merci à tous les chefs de courses de leur dévouement.

Toujours en commun avec la jeunesse de la section d'Yverdon, 15 Vallorbiens ont participé à plusieurs sorties d'escalade dans la région ou en Valais, suivies par le camp d'été d'une semaine à La Béarde, en Oisans avec un guide de montagne. Lors de ce camp, des grandes voies ont été réalisées dans le 5b, 5c (entre 4 et 15 longueurs) et notamment à l'Aiguille-Dibona. Un grand merci aux moniteurs et aux guides de leur engagement.

Les jeudistes, toujours aussi actifs, se sont retrouvés 52 journées ou après-midi avec une moyenne de six participants (dont une à 23.)

Au mur de grimpe du Frézillon, nous avons assuré la permanence durant 11 soirées, de mai à septembre.

La fréquentation de notre cabane du Mont-d'Or a été légèrement inférieure à ces dernières années, cela probablement à cause des mauvaises conditions météo.

Le samedi 26 octobre s'est déroulée notre traditionnelle

soirée choucroute dans notre cabane du Mont-d'Or. A cette occasion, nous avons fêté nos jubilaires:

25 ans: Markus Gurtner - Dominique Laffely
40 ans: Pierre Fantoli - Jean-Claude Glardon
50 ans: Philippe Mamie

Samedi 14 décembre, lors de notre traditionnel souper de Noël, une soixantaine de membres ont dégusté soit une assiette froide ou du vacherin ainsi que d'excellents gâteaux.

Je termine en remerciant mes collègues du comité de leur soutien et tous les membres qui contribuent au bon fonctionnement de notre Sous-section.

Mon souhait pour 2014 est qu'un maximum de clubistes participent aux sorties programmées.

Jean-Pierre Rochat

Petit lexique des termes employés dans les alpages

(repris de l'étude historique, géographique et toponymique de Charles Kraege)

Abergement (L'):	transaction par laquelle le propriétaire d'un alpage le transmet à un amodiateur, sous condition d'une redevance annuelle
Aboviner:	élever du bétail, hiverner les vaches
Abréer:	abreuver
Abrétir:	se munir...; se pourvoir de...
Accruillener (S'):	s'accroupir
Accueillir, accueillir:	faire sortir le bétail de l'étable pour le mener à l'abreuvoir
Achepte:	une hache
Acovainter, acoveinter:	emboucher
Affans (les):	rétribuer pour un travail
Affreter:	exploiter un alpage, mais aussi partager entre les consorts les fromages faits pendant l'estivage
Asseter:	achever de traire les vaches
Agîte (L'):	pâturage de printemps ou d'automne, avant ou après l'estivage
Agouts, agots (Les):	bétail qui ne donne pas ou pas encore de lait
Aïes, aïettes (Les):	le râble du porc
Allécher:	donner du sel aux vaches
Alouine (L'):	l'armoise mutelline
Alpage (L'):	la contenance d'un pâturage



LES RAPPORTS



LE CHARMO PAR LA LORIAZ

• 4 janvier 2014 • Chef de course: Silke Kuczera

Oyez, oyez... une cheffe de course est née!

Malgré la pluie annoncée

Le brouillard qui s'en est mêlé

Le danger d'avalanche marqué

Certains participants qui se sont défilés

Elle y est allée!

Ah, c'est beau la vie

Merci à Nicole, à Séverine, à Fabrice et à Jesper de votre charmante compagnie

A Yves aussi, l'adjoint et l'heureux partenaire de la cheffe



TÊTE DE FERRET PAR LA DOTSE

• 11 janvier 2014 • Chef de course: Elia Deschenaux

Une première, pour Elia en tant que chef de course et, surtout, la première activité de la saison pour la majorité des participants.

Au lieu de la Tête de Ferret par la Dotse, initialement prévue, mais trop dangereuse avec les conditions de neige du jour, nous nous dirigeons vers la Gruyère pour une randonnée dans la région de Charmey. Objectif: Les Merlas depuis Le Pralet.

Il fait chaud et l'humeur du groupe est au beau fixe. La neige est là dès le plat qui marque le début de la course et les quelques portages rencontrés n'entament pas la motivation du groupe.

Après avoir gravi les 900 m de dénivelé en un peu moins de trois heures, nous suivons la crête qui nous révèle un panorama de la Gruyère par un temps splendide. C'est un vrai plaisir de pique-niquer sous un tel soleil.

En redescendant, nous rencontrons de la neige de plus en plus lourde qui fait penser à des conditions printanières, tandis que le temps couvert s'annonce à l'horizon. Nous portons les skis sur une partie de la descente à travers la forêt avant de les rechausser en atteignant la route.

Une expérience complète, et une bonne remise en jambes! Merci à Elia et à Alexandre!

Augustin



Juste au-dessus de Leity



Entre Vacheresse et le sommet

 **Philippe Bonnet**
ÉLECTRICITÉ

Membre de la section
Installations électriques et Télématique

Chemin Jean-Pavillard 2 / 1009 Pully
Tél. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 95

www.bonnet-electricite.ch

J.-CH. + PH.  SA

Ferblanterie • Couverture • Paratonnerre

Atelier et bureau:
Rue du Village 29 • 1081 Montpreveyres
Tél. 021 903 21 34 • Fax 021 903 43 35 • Mobile 079 210 52 15
info@graf-toiture.ch • www.graf-toiture.ch
Succursale à Lausanne

Maîtrises fédérales ⚡
Membres de la section des Diablerets



A Vacheresse, avec vue sur l'arête qui nous mènera au sommet

LES RAPPORTS

CRÊTA DE VELLA: DEPUIS BOURG-ST-PIERRE

• 26 janvier 2014 • Chef de course: Pierre Bonnard

Après une petite Ovo à Bourg-Saint-Pierre, nous attaquons la montée... par une petite descente, pour rejoindre le début du chemin d'alpage des Arpalles. Il fait encore frais, à 8 heures 30, le ciel est clair, il n'y a pratiquement pas de vent, la journée s'annonce bien!

Dès que le chemin sort de la forêt, nous pouvons chausser les lunettes à soleil. Le décor est grandiose, les sommets de la région du Grand-Saint-Bernard se dressent tout autour de nous dans un ciel bleu azzurro.

Nous prenons un peu de retard en faisant un détour trop large. Pierre, tout penaud, s'excuse platement, mais personne ne lui en veut vraiment; d'ailleurs, s'il n'avait rien dit, peut-être que personne n'aurait rien remarqué!

Après avoir traversé à pied le torrent des Arpalles, nous décidons de monter au col plutôt qu'à la Crêta-de-Vella, qui paraît bien soufflée, cartonnée, cailloutée, etc. Et ce sera un bon choix, car sur ce nouvel itinéraire la neige est poudreuse et des habitants du bout du lac ont eu l'amabilité de faire la trace.



Petite pause au-dessus des Arpalles

Au sommet, casse-croûte et préparation pour la descente. Gordan ne s'inquiète pas trop pour les cailloux, il va redescendre en parapente. Ou du moins essayer. Le premier décollage est raté ainsi que le deuxième. Il n'y a pas beaucoup de pente ni beaucoup de vent ou, alors, du vent de dos, «vent de cul», dit Pierre.

Le temps passe, Gordan révisé ses nœuds avec sa toile et ses ficelles, le soleil décline, Valérie a froid et, tout à coup... décollage réussi! Encore cinq minutes et je nous considérais comme définitivement perdus!



Prudence en traversant...

Nous nous régalons dans une «peuf» de rêve, Jérémie ne regrette pas d'avoir monté ses Black Crow tout neufs, mais, plus bas, c'est une autre histoire et il faut ouvrir les yeux pour trouver son chemin dans un champ de «péleux».

Alors que nous venions à peine de résoudre l'énigme des deux gazelles qui s'étaient greffées au groupe, mais qui, en fait, étaient les deux brebis égarées qui faisaient déjà partie du groupe, voilà que c'est Helen qui manque à l'appel. Sa fixation lui joue des tours, mais la magic touch de Pierre résout le problème. Ouf, notre cheffe adjointe ne sera pas trop en retard pour faire son cake au whisky. Pardon, au scotch!



Ce sera mieux à l'ouest...



Yaouu! Gordan vient de décoller

Nous nous retrouvons tous au parking à Bourg-Saint-Pierre ou nous attend déjà notre parapentiste.

Deux demoiselles autochtones s'approchent:

- Vous n'avez pas vu un Husky?
- Un ski? demande Pierre.

Oui, Gordan a vu le chien qui se promenait, les filles sont rassurées, elles le croyaient mort.

Tout le monde est sain et sauf et ravi de cette belle journée. Un immense merci à Pierre et à Helen, aux gazelles et aux «gazeaux», pour cette rando mémorable! A bientôt!

Sandro

Et mille mercis à tous pour la bonne ambiance!

Pierre

VOTRE PUBLICITÉ
dans
Passion Montagne

IRL
Plus qu'une Impression

Chemin du Closel 5
Case postale 137 - 1020 Renens
Tél. 021 525 48 73
E-mail: publicite@irl.ch

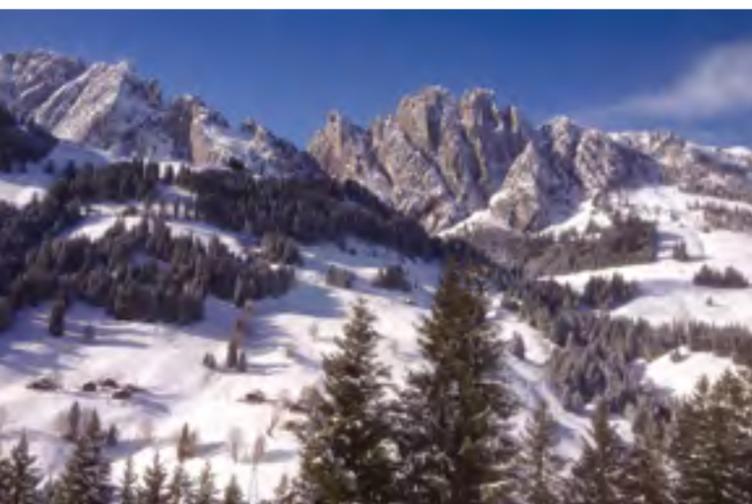
LES RAPPORTS



Vue sur la cabane Oberegg



Un petit repos bien mérité à la cabane Oberegg



Vue sur les Gastlosen et Sattelspitzen

TÊTE DE LANCHENAIRE: EN CIRCUIT PAR LE COL DE CHAUDIN

• 9 février 2014 • Chef de course: Egbert Kruithof

Le risque d'avalanches étant marqué et la météo incertaine, nous nous sommes rabattus sur le Hundsruegg par l'itinéraire «les trois Chalets»

Après un café à l'hôtel Cascade, nous commençons vers 9h30 à monter. Belle trace, mais faite par un patrouilleur en directissima.

Temps couvert avec des giboulées fréquente.

Après 1 heure de montée nous arrivons vers le chalet Nöche Schwand ou nous prenons une petite pause, dernier endroit un peu abrité, pour nous habiller. Le vent violent nous accompagne jusqu'à la crête avec des rafales qui nous font presque perdre l'équilibre.

Mais miracle, à l'autre côté de la crête il n'y a presque plus de vent et une belle poudreuse (20 à 25 cm) pour une magnifique descente. 400 m plus bas on s'arrête pour remettre les peaux et de suivre une belle trace de montée qui nous mène à la cabane de l'Oberegg.

Des bénévoles montent le weekend pour s'occuper des randonneurs. Après une soupe nous chaussons les skis pour encore 20 minutes et nous sommes de nouveau à côté de la croix. Entre temps le ciel est devenu bleu et la vue sur les Gastlosen est somptueuse

Descente sur nos traces de montée et la neige est relativement bonne à skier. Des pierres sortent encore sur le petit bout de chemin dans la forêt, mais même le dernier champ est skiable. Jolie sortie malgré des conditions assez délicates.



Départ pour la dernière montée



Le temps commence à se dégager



Vue somptueuse sur les Gastlosen et les Sattelspitzen

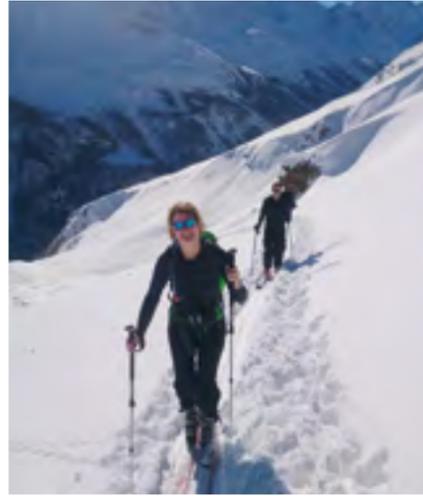
Suzanne, 28 ans, cliente de PASSE MONTAGNE depuis 8 ans avec ses chaussons La Sportiva Futura, acheté en 2012 et déjà fétiches.

PASSE MONTAGNE-HAUTE FIDÉLITÉ
VISITEZ NOTRE MAGASIN ON-LINE
SHOP.PASSEMONTAGNE.CH

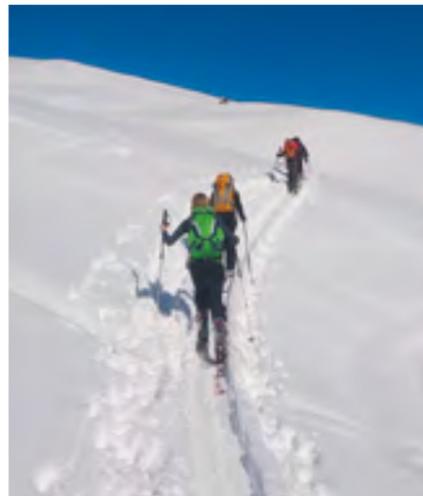
UN BUREAU DE GUIDES | TROIS MAGASINS SPECIALISTES | MONTHEY | GENEVE | LAUSANNE |
WWW.PASSEMONTAGNE.CH



LES RAPPORTS



Henrike tout sourire



Le rythme est bon



Séverine avec facilité

PALANCHE DE LA CRETTE: VERSANT SE

• 23 février 2014 • Chef de course: Marcel Isler

En ce dimanche matin 23 février, nous sommes partis avant 7 heures de Lausanne, direction le dessus des nuages dans les environs des Haudères.

Durant le trajet, les clubistes les plus éveillés ont pu admirer l'ambiance hivernale, des chamois broutant sur la rive droite de la Borgne et les particularités géologiques du village d'Euseigne.

Vers 9 heures, nous avons nos skis aux pieds et commençons l'ascension à l'ombre pour vite nous retrouver au soleil.

En tête, Marcel qui fait sa première course de chef et à qui je dédie une médaille d'or pour sa patience, ses conseils, ses encouragements, son aide, afin que tout le groupe arrive au sommet de la Palanche de la Cretta, 1130 m plus haut! Là, nous avons pu contempler la Dent-Blanche, le Cervin, le Pigne-d'Arolla, le Mont-Collon...

Plus c'est haut, plus c'est beau! Après avoir repris des forces, nous sommes descendus sur le versant SE dans une neige fraîche en cours de transformation, certains membres du groupe en profitant pour prendre... un bain de neige rafraîchissant avant de passer au pique-nique et au traditionnel «pot à la gouille».

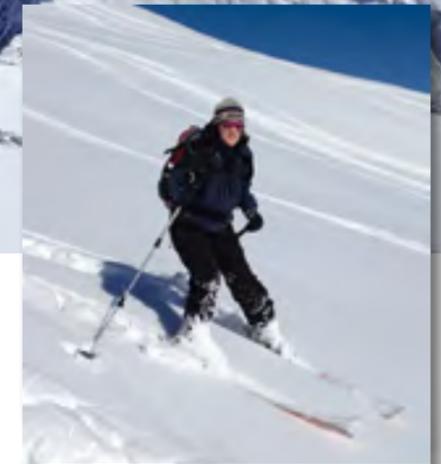
Des remerciements à tous les participants pour l'ambiance bien sympathique et à l'adjoint Jean pour sa gentillesse et son efficacité.



Repos au sommet pour l'adjoint



Groupe de clubistes après l'effort



Nathalie... tout en finesse

Téléchargez nos dépliants avec carte détaillée sur www.leb.ch

Vélo disponible gratuitement en gare d'Echallens

Pour tout renseignement :
Gare d'Echallens
021 886 20 15
ou par courriel
admin.leb@leb.ch

LEB la ligne verte

à pied ou à vélo

APPELEZ LES PROS DE L'ELECTROMENAGER

SERVICE!

Rolle
021 825 15 06

St-Prex
021 806 12 72



MORAND ÉLECTROMÉNAGER SA




yosemite =
 + de conseil
 + de service
 + de suivi

photo: Jancsi Hadik - Rider: Loris Falquet - © 2014 deslab.com

Loris Falquet
 team Yosemite
 tri(p)-color project
 © Jancsi Hadik

s'aérer.

s'équiper montagne, trekking, voyage.

à Lausanne,
Zermatt
et Vevey.

et aussi sur notre
shop en ligne:
shop.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



YOSEMITE
www.yosemite.ch