

N° 2 - 91^e année
Mars - avril 2015

Passion Montagne

DOSSIER

**La carte nationale 1:25000
commence sa révolution**

IDÉES DE COURSES

A skis sur les traces du Dakota!

ENVIRONNEMENT

**Les impacts environnementaux
des compétitions alpines**

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



SUIVRE SA PASSION ET PROFITER DES INSTANTS PRÉSENTS



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

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

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

BOUTIQUE EN LIGNE
www.baechli-sportsdemontagne.ch



Passion Montagne

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 19 h 45 à 21 h 15

Président de la section

Jean Micol, tél. 079 573 93 27
E-mail: présidence@cas-dialberets.ch

Secrétaire général

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

Secrétariat de la section

Ouvert de 8 h à 12 h
Marlène Tissot Meyer
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, changement 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 publicitaires

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

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

Photo de couverture

Pointe de Tourtemagne – Georges Sanga

Délai rédactionnel N° 3 2015

23 avril 2015



Le secrétariat CAS des Diablerets au service de ses membres

Voici donc le nouveau team en fonction depuis trois mois au secrétariat de notre section. Pendant cette courte période, que de nouveautés et de rencontres avec des personnes, toutes animées par la passion de la montagne et l'esprit du bénévolat. A vous tous, un grand merci de votre accueil et de votre bienveillance.

Trois mois, ce sont aussi les fameux 100 jours bien connus en politique, une période pendant laquelle une nouvelle équipe doit non seulement prendre la mesure des défis, mais aussi donner une première empreinte de son action. Durant cette phase de transition intense, parfois surchargés, nous avons été très sensibles à vos nombreuses marques d'appréciation: ce sont les meilleurs encouragements pour nous mettre davantage à votre service et, ainsi, rendre notre Club toujours plus accueillant pour ses membres et plus efficace dans ses activités.

Cet éditorial est aussi l'occasion d'une brève réflexion sur le rôle du secrétariat pour aider la section à remplir sa mission, et ce, en pleine harmonie avec ses valeurs. Dans cette perspective, deux aspects me paraissent essentiels. Tout d'abord, la qualité de l'accueil: en effet, en tant qu'association active dans une région dynamique, multiculturelle, nous devons prendre en compte la diversité de nos nouveaux membres: étrangers en transit ou nouvellement installés, arrivants d'autres régions linguistiques, jeunes et moins jeunes se découvrant une âme montagnarde. A nous de faire en sorte qu'ils trouvent au CAS des Diablerets la réponse à leurs attentes variées: découverte et loisirs en montagne, formation, engagement dans le bénévolat, et cela en nouant des liens d'amitié pour une adaptation harmonieuse au sein de notre belle région.

L'autre rôle majeur, c'est de promouvoir la singularité du CAS: effectivement dans un monde où l'offre de loisirs est quasi illimitée, disponible en deux clics de souris, notre Club offre sa large palette de loisirs et de formations dans une structure avec des valeurs fortes, riche d'une tradition séculaire d'excellence et de liens amicaux. A nous d'embellir nos activités en mettant en avant, dans nos discussions, nos communications, nos présentations et nos rencontres, la chance que nous avons, dans un monde qui se cherche, de pouvoir donner du sens aux loisirs proposés.

En conclusion, le secrétariat mettra son énergie au service du fonctionnement efficace de la section. A l'écoute de tous nos membres, nous contribuerons à faire en sorte que l'appartenance au CAS ait une incidence positive et enthousiasmante sur la vie de chacun.

Marcel Isler

SOMMAIRE NUMÉRO 2 2015

► Magazine

Livres Nouveautés par Georges Sanga 4

Dossier La carte nationale 1:25000 commence sa révolution 6

Conseil matos Envie d'évasion? Pratiquez le trail running dans votre région 10

Idées de courses A skis sur les traces du Dakota! 12

Environnement Les impacts environnementaux des compétitions alpines 14

Portrait Lydie Béguelin 15

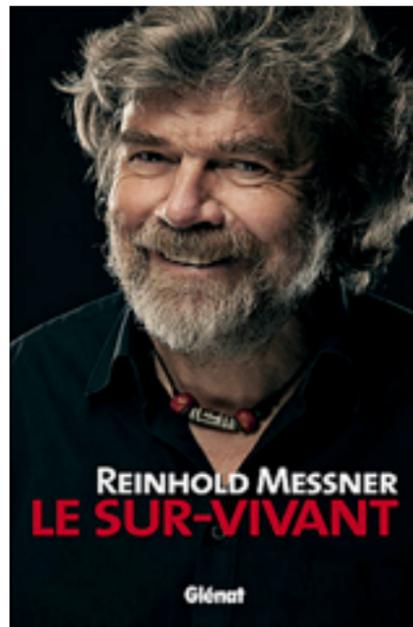
Portofolio Claire Aeschmann 16

Conseil santé du D^r Bobo 18

► La vie du club

Sommaire détaillé 19





Nouveautés

Reinhold Messner – Le sur-vivant

Le plus grand alpiniste de notre temps a 70 ans! Dans le monde de l'aventure, les légendes vivantes sont rares. Pour avoir échappé au destin tragique de nombre de ses compagnons et parce qu'il continue de mener plusieurs existences en une, Reinhold Messner est un «plus que vivant». Il signe, ici, son livre le plus personnel. Ce montagnard, d'une personnalité complexe, vient du Tyrol du Sud en Italie. Son parcours himalayen, exceptionnel, lui a permis d'être le premier homme à gravir les 14 sommets de plus de 8000 mètres du globe. Député européen chez les Verts, il se consacre désormais à son Musée de la Montagne ainsi qu'à une collection de livres.

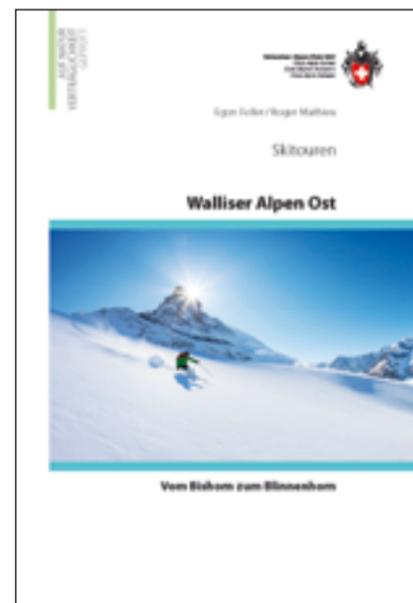
Reinhold Messner – «Le sur-vivant», Editions Glénat, 2015.

Ski de randonnée Alpes valaisannes Est

Du Monte Rosa, du groupe des Mischabel, du massif du Weissmies, Simplon, Binntal et vallée de Conches, les Hautes Alpes valaisannes ont fait battre plus d'un cœur. Aux modifications glaciaires, s'imposait une mise à jour complète des itinéraires. Une belle galerie de photos panoramiques permet de bien situer les tracés. Un must pour les amoureux du ski de randonnée.

Malheureusement, cette édition ne sera pas éditée en langue française. Le seul livre en français couvrant cette région est le livre des Editions Olizane: *Ski de randonnée Haut-Valais* de F. Labande

«Skitouren Walliser Alpen Ost» E. Feller et R. Mathieu, Editions CAS, avril 2015



Premiers secours Les bons gestes

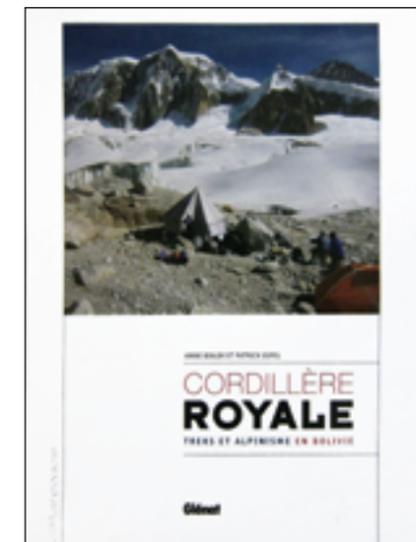
Cet ouvrage vous invite à vous informer des premiers secours. Il vise à vous donner la confiance nécessaire pour interpréter des troubles et savoir comment réagir face à une situation d'urgence. Vous trouverez également des informations intéressantes sur des tableaux cliniques et des symptômes qui ne constituent pas des urgences.

Il est accompagné d'un carnet d'urgence détachable qui vous permet, lorsque vous vous déplacez, d'avoir toujours à portée de main la description des premiers gestes de sauvetage à effectuer en cas d'urgence. Grâce à sa présentation simple et claire, vous trouverez aisément tous les renseignements nécessaires. «Premier secours» Stefan Herger, Roland Albrecht, Editions CAS

Cordillère Royale – Treks et alpinisme en Bolivie

Ce guide pratique délivre les clés pour découvrir la cordillère Royale soit en trek de plusieurs jours entre 4000 et 5000 mètres d'altitude, soit en gravissant ses hauts sommets par des voies glaciaires, classiques et peu techniques ou par des voies plus ardues pour les andinistes confirmés. Les descriptions d'itinéraires s'accompagnent de photos, de conseils pratiques, mais aussi de récits d'aventure «qui sentent le vécu», de quoi ravir les passionnés.

«Cordillère Royale», Editions Glénat, 2015



Randonnées autour du Léman 25 itinéraires

La périphérie du plus grand lac d'Europe occidentale regorge de sites exceptionnels où l'herbe, le calcaire, l'eau et la glace se rejoignent dans une douce harmonie. Les secteurs visités sont successivement le Salève et le Genevois, le Pays de Vaud et sa Riviera, les Chablais français et suisse, les Préalpes vaudoises et fribourgeoises, le Jura suisse et le Jura français et, enfin, la bordure occidentale de l'Oberland aux Diablerets. Tous ces objectifs possèdent en commun la proximité du lac et la capacité de pouvoir le contempler.

«Randonnées autour du Léman», Editions Glénat, 2015

Mönch & Jungfrau – Première à l'écran

Cinéma Astor de Vevey le 1er avril – 20h30

Vous connaissez peut-être la série de documentaires « Montagnes de Rêve » diffusée régulièrement sur la chaîne française Escales (nouvellement TREK) et présentant l'ascension, par leur voie normale, de sommets célèbres des Alpes. Le dernier-né de la série, « Mönch & Jungfrau » sera lancé en exclusivité à Vevey le 1er avril à 20h30. A ne pas rater!

Cinéma Astor
17 rue de Lausanne, Vevey
Mercredi 1er avril – 20h30

Une discussion et un apéritif
suivront la projection.

Billets en vente dès maintenant
dans tous les cinémas Cinérive.

Prix unique 10 CHF

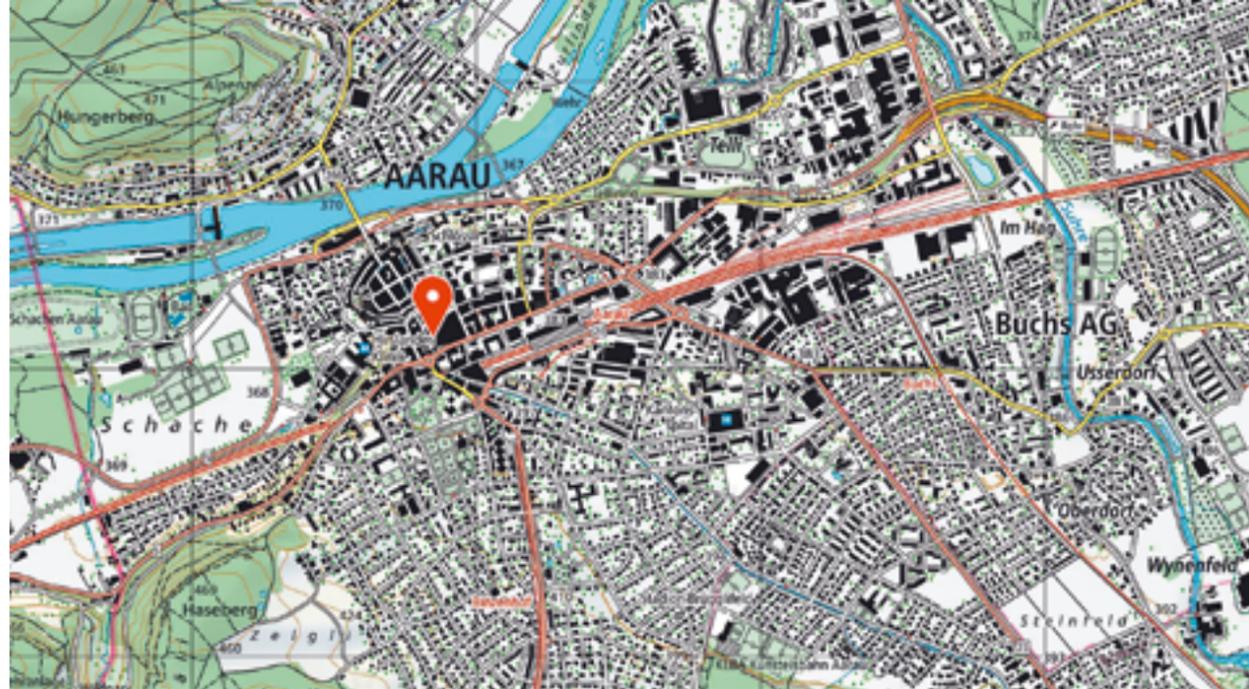
L'occasion de découvrir le film, mais aussi ses auteurs :
Carole Dechantre et **Sébastien Devrient**.
Elle est actrice, productrice et alpiniste amateur et présente la série « Montagnes de Rêve » depuis 1997.
Il est réalisateur, producteur, photographe et guide de montagne. Ensemble, ils dirigent **VERTIGES PROD**, une société de production installée à Vevey et spécialisée dans les films de montagne, d'expédition et d'aventure.

Découvrez les productions et réalisations et achetez les DVD de la série sur :

WWW.VERTIGESPROD.CH

Rejoignez Vertiges Prod





La carte nationale 1:25000 commence sa révolution

L'Office fédéral de topographie, swisstopo, parle volontiers de révolution! La carte nationale suisse 1:25000 fait un grand pas en avant, ajoute de la couleur et passe au «tout numérique»! Ce qui représente une amélioration de taille pour la cartographie nationale: un progrès ancré dans la tradition du savoir-faire topographique helvétique que «Passion Montagne» vous propose de déchiffrer aujourd'hui.

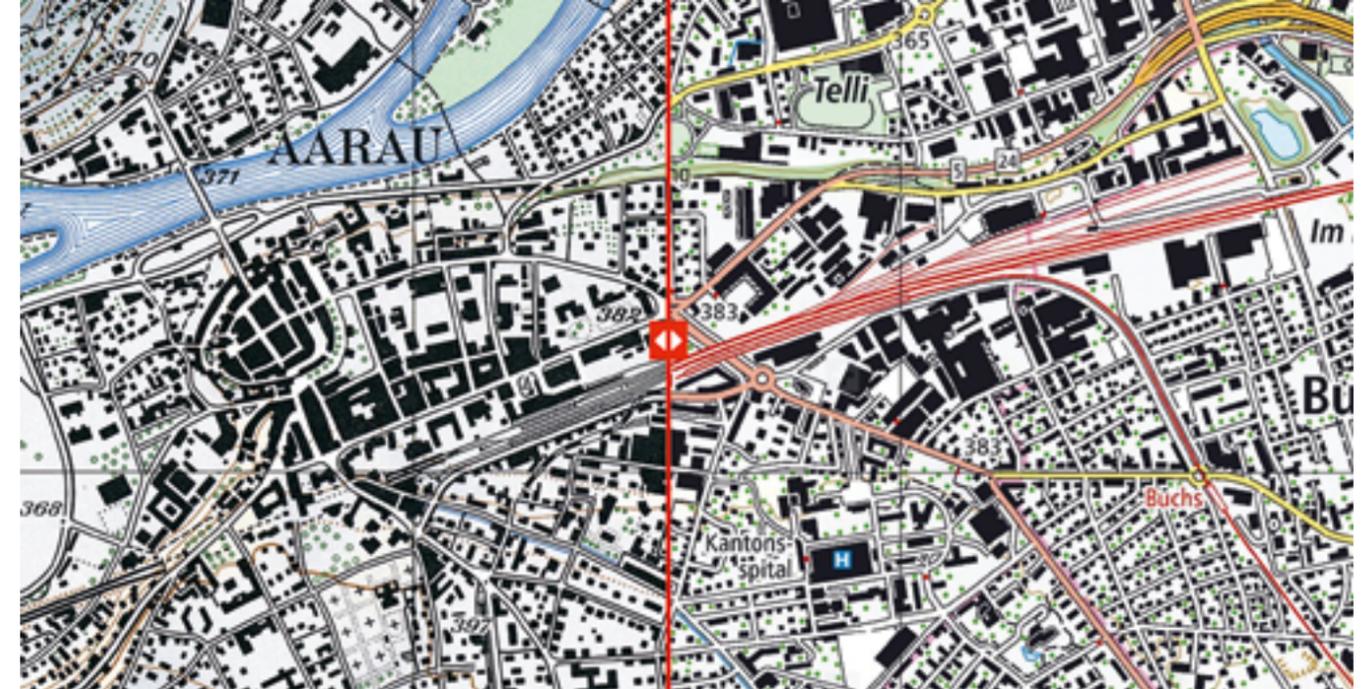
Les représentations topographiques suisses n'ont cessé de s'améliorer depuis leur création. La carte Dufour, les cartes Siegfried, puis les cartes nationales qui les remplaçaient, toutes jouissent d'une reconnaissance mondiale saluant leur précision et leur qualité. L'Office fédéral de topographie, swisstopo, s'adapte continuellement aux évolutions technologiques, afin de perpétuer cette tradition de qualité, en améliorant constamment le contenu des cartes. La nouvelle signature proposée en 2014 suit ainsi un développement nécessaire et répond à un défi de taille: intégrer la quantité grandissante de données décrivant le territoire, tout en continuant de proposer une information à la fois fiable, lisible et intelligente.

C'est dans cet état d'esprit que la carte 1:25000 s'adapte. «La carte topographique de Suisse la plus exacte et informative destinée aux randonneurs, alpinistes, urbanistes, individualistes et amateurs de découvertes», comme la définit swisstopo, évolue donc et à plusieurs niveaux: les bases utilisées ne sont plus les mêmes, la représentation s'améliore et les possibilités d'utilisation se multiplient. Le but est simple: les utilisateurs doivent pouvoir se repérer facilement, en ville comme à

la montagne. Les avantages sont considérables. Les modifications ont déjà commencé et les 247 feuilles illustrant le territoire auront été mises à jour d'ici à 2020.

Une carte faite de prouesses techniques

La première «révolution» concerne la base de données à l'origine des cartes nationales. Il s'agit d'une base de géodonnées immense, contenant toutes les informations récoltées grâce aux photos aériennes du territoire. Ces données, que les topographes se doivent ensuite d'interpréter, sont aujourd'hui gérées numériquement,



Ancienne présentation ◀ ▶ Nouvelle présentation

ce qui représente une avancée manifeste pour la cartographie. La production devient, en partie, automatisée, permettant d'actualiser plus facilement la carte dans sa version papier, tout en ouvrant la voie aux versions digitales.

Si ces données sont récoltées plus aisément grâce aux avancées techniques et sont également plus précises, leur traitement continue de représenter un travail considérable pour les cartographes, comme l'explique Jean-Pierre Dupuy, chef de produit numérique dans l'édition cartographique à swisstopo: «Avec la densification du schéma urbain, la quantité d'informations ne cesse de croître et le travail de sélection et d'interprétation devient encore plus central. Il est en effet nécessaire de simplifier les données, afin de les rendre compréhensibles pour l'utilisateur: définir le rocher, le névé, l'arbre isolé, lever les données sur place lorsque cela s'avère nécessaire... La tâche est délicate et n'est pas près d'être automatisée, même si elle est quelque peu simplifiée.» Ce travail d'interprétation et de simplification des géodonnées est, aujourd'hui, mis en valeur par une nouvelle représentation de la carte. Une nouvelle police typiquement helvétique a été utilisée, mais, surtout, la couleur fait son apparition. Malgré une information toujours plus détaillée grâce à la précision des modèles, swisstopo propose donc des cartes plus lisibles encore que les précédentes. Les couleurs permettent, en effet, de distinguer plus facilement le réseau ferroviaire, ses gares et les différentes routes, alors que la nouvelle police, plus compacte, offre la possibilité d'intégrer davantage d'informations écrites sur une même zone. Un effort d'homogénéité a également été fait. Le code couleur du réseau routier et ferroviaire est unifié avec les cartes 1:100000, 1:200000 et 1:500000. En un coup d'œil, l'utilisateur aura ainsi une compréhension immédiate de la superficie étudiée.

Enfin, la troisième nouveauté: le «tout numérique». Swisstopo propose la carte nationale sur internet, avec de nouvelles fonctionnalités: des profils dynamiques, le zoom, la possibilité d'ajouter des informations émanant d'autres offices fédéraux pour compléter sa carte, l'utilisation hors ligne... Tout reste à découvrir!

Et dans la pratique?

On l'aura donc compris, swisstopo nous propose plus... Plus d'informations, plus de détails, plus de lisibilité. Et, concrètement, ça ressemble à quoi?

On notera, tout d'abord, l'amélioration de la lecture des réseaux routiers et des transports publics. «Les routes sont distinguées selon la densité de leur trafic, alors que le réseau de transports publics gagne en visibilité: les chemins de fer, les gares et les noms des arrêts sont indiqués clairement, permettant de reconnaître instantanément les connexions existantes. Il devient donc de plus en plus facile d'identifier rapidement les possibilités pour se rendre sur un lieu précis, tout en soutenant aussi les utilisateurs cherchant la mobilité douce», précise Jean-Pierre Dupuy.

Autre élément intéressant pour les membres du Club Alpin, la description des chemins balisés progresse encore grâce aux données récoltées, mais, surtout, à l'interprétation des topographes: leur début, leur fin, les passages dans les pierriers, sur les glaciers... Les sentiers sont plus détaillés que jamais, pour le plus grand bonheur des randonneurs!

Mondialement reconnu pour son savoir-faire quant à la représentation des rochers et du relief, swisstopo s'améliore aussi dans ce domaine. Enfin, l'office a également mis en place un nouveau système de mesure permettant d'augmenter sa précision en termes d'altimétrie.

Ces perfectionnements couplés à une lecture facilitée encouragent l'utilisation au quotidien de la carte nationale. En effet, la quantité d'informations proposées avec, notamment, la description plus précise de sentiers ou de traces «non visibles» lui permet de rivaliser avec d'autres services de cartographie en ligne. Surtout lorsqu'on la couple avec les possibilités offertes par le numérique!

Les nombreux avantages du tout numérique

La version numérique des cartes nationales offrira à ses utilisateurs un avantage crucial: la flexibilité. Sur chaque support, les cartes se déclinent à l'infini pour répondre aux besoins des différents utilisateurs, en fonction des activités pratiquées.



Pic-Chaussy – carte nationale + profil

Le géoportail fédéral, accessible sur map.geo.admin.ch, propose gratuitement la version numérique des différentes cartes. On peut y trouver des cartes plus grandes, plus détaillées. On peut aussi et surtout les personnaliser. Il est, en effet, possible de les commenter, d'y ajouter des liens, de dessiner sur la carte en enregistrant les différentes données. La capacité de créer des profils dynamiques est également accordée: dessinez un

parcours et étudiez sans difficulté son profil en termes d'altitude ou de distance, puis comparez-le avec un autre parcours, d'un seul clic. Mieux encore, enrichissez votre carte avec les informations qui vous sont utiles! Swisstopo collabore avec d'autres offices fédéraux pour vous offrir le plus d'informations possible. En surimpression sur votre carte, vous pouvez ainsi choisir d'ajouter différents thèmes que vous trouvez dans le Géocatalogue: «Données de base et planification», «Nature et environnement» ou «Population et économie». Ces dénominations regroupent des informations concernant aussi bien les dangers naturels, les biens culturels, les chemins de randonnées pédestres que l'intensité du bruit, les sites pollués, les zones de forêt, les statistiques officielles, les questions de sécurité, le régime pluviométrique, la géologie, les sols, l'agriculture... Autant de filtres que vous pouvez poser ou enlever en un clic de souris, avant d'imprimer le tout, si nécessaire.

Si nécessaire seulement, puisque l'application Swiss Map Mobile vous permet également d'emporter avec vous ces informations précieuses sur votre téléphone portable ou votre tablette. En outre, le numérique permet d'utiliser le zoom pour se focaliser sur une zone précise et adapter automatiquement le genre de carte pertinent. Enfin, et dans le cas où le réseau ferait défaut, Swiss Map Mobile vous propose d'enregistrer les données, afin de pouvoir en disposer en mode hors ligne.

Quelles perspectives futures?

Swisstopo ne compte pas se reposer sur ses acquis. Le cycle de renouvellement des cartes papier est de six ans. Ce qui explique qu'il faudra jusqu'en 2020 pour adapter la totalité de la carte

helvétique 1:25000. La mise à jour continuera de se faire à ce rythme, puisqu'elle est régie par une loi fédérale. Les produits dérivés, en revanche, pourront être mis à jour continuellement, car ils sont plus faciles à modifier aujourd'hui. L'Office fédéral de topographie est également partenaire avec de nombreuses entreprises suisses qui souhaitent utiliser ces nouvelles cartes, notamment dans leur version numérique. Lesquelles pourront ainsi s'approprier les outils offerts par swisstopo pour offrir des informations détaillées aux participants à une de leurs courses: le parcours d'une randonnée en photo, son profil détaillé, les recommandations en matière de sécurité, la météo attendue, les connexions routières.

Les avancées technologiques permettent donc à swisstopo de progresser encore. Les nouvelles techniques simplifient la diffusion des cartes, leur modification, leur précision aussi. Mais la relecture et le travail d'interprétation restent au cœur de la qualité des cartes helvétiques. Avec toujours plus d'informations à relever, à comprendre et à retranscrire en base de données, les cartographes font face à de nombreux défis. «L'utilisateur a également son rôle à jouer. Si on lui simplifie la tâche le plus possible, les changements climatiques mais aussi de terrain à la suite d'avalanches, de glissements, d'éboulements, etc., sont tels qu'une mise à jour sur un cycle de six ans ne peut prétendre à la perfection. C'est pourquoi swisstopo rappelle également la responsabilité de chaque individu de s'informer de l'état du chemin qu'il entend emprunter», souligne encore Jean-Pierre Dupuy.

Florelle Udrisard

Les changements de la carte 1:25000 en bref

- Les bases utilisées sont aujourd'hui numériques.
- La représentation: introduction de la couleur pour les réseaux routiers et ferroviaires ainsi qu'une nouvelle police.
- De nouvelles possibilités d'utilisation: l'arrivée de la carte numérique!

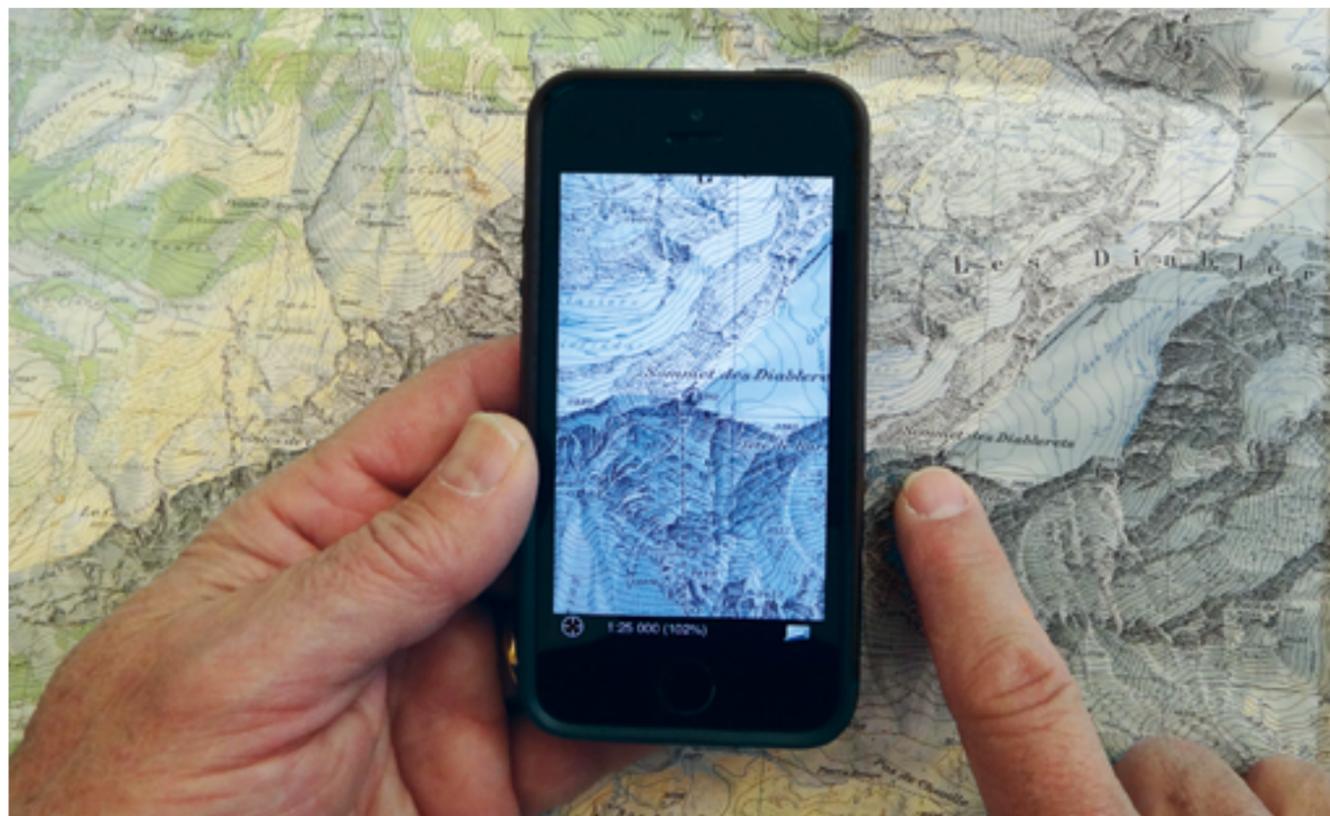
Timeline

Encore un peu de patience pour la mise à jour des cartes couvrant la Suisse romande.

La planification de la mise à jour des différentes feuilles est sujette aux conditions météorologiques. Cependant, il est prévu que, d'ici à 2020, toutes les feuilles soient adaptées au nouveau format. Si la Suisse romande devra attendre un peu avant d'être publiée selon la nouvelle représentation graphique, toutes ses feuilles sont aujourd'hui en ligne selon l'ancienne version, et les différentes fonctionnalités numériques sont d'ores et déjà à disposition de l'utilisateur.

Liens utiles

<http://map.geo.admin.ch/>
www.swisstopo.ch



Application Swiss Map Mobile à télécharger sur www.swisstopo.ch

Protégez votre patrimoine grâce à notre approche par scénarios.

Dans les périodes d'incertitude politique et économique, il est plus important que jamais de tourner notre regard vers l'avenir. Pour en savoir plus sur nos scénarios, consultez notre site Internet www.notenstein.ch/scenarios ou convenez d'un entretien personnel dans l'une de nos succursales en Suisse romande.

Lausanne: 021 313 26 26

Genève: 022 307 21 21



NOTENSTEIN
BANQUE PRIVÉE



Envie d'évasion? Pratiquez le trail running dans votre région

Le trail running peut se pratiquer à plusieurs niveaux: pour la compétition, le dépassement de soi ou simplement pour le plaisir. Le but ultime de ce sport étant d'avoir du plaisir durant ses entraînements sur les sentiers forestiers ou montagneux.

Comment choisir sa chaussure de trail running?

Yosemite vous a préparé un petit récapitulatif des critères fondamentaux à prendre en compte pour faire le bon choix.

Le principal critère à respecter, c'est vous!

La foulée

On en distingue trois.

La foulée universelle (normale): celle où tout se passe bien. Votre pied se pose correctement et de manière équilibrée sur le sol.

La foulée pronatrice: vous exercez une pression plus forte sur l'intérieur de votre pied que sur l'extérieur.

La foulée supinatrice: vous exercez une pression plus forte sur l'extérieur de votre pied que sur l'intérieur.

Des modèles de chaussures sont conçus pour chaque foulée, avec des renforts plus importants selon les zones de la chaussure mises à contribution.

Sexe

Evidemment, une femme n'a pas la même forme de pied qu'un homme. Des modèles sont donc conçus pour des morphologies plus ou moins fines de pieds.

Poids

Votre poids va jouer un grand rôle sur votre choix de chaussures de trail running. Plus le poids est important, plus l'absorption du choc par la semelle le sera, dès lors.



Dynafit dame



Salomon S-Lab

Dynafit terrain gras



Sportiva terrain mixte



Textil Trail

Veste Dynafit



Bâtons Black diamond



Sac Raidlight



Sac salomon dame



Sunto Ambit 3



Cardi Garmin Fenix 3



Nutrition Mulebar

Confort

N'oubliez jamais que le confort est un des critères les plus importants. Vos pieds vous en seront reconnaissants.

Les critères d'une bonne chaussure de trail running

Stabilité / accroche

Une bonne stabilité et une bonne accroche sont les clés! Ces deux points sont d'autant plus importants lorsque vous vous aventurez sur des sentiers escarpés et par mauvaise météo. Si vous n'avez pas le bon profil sous la chaussure, la glissade est assurée.

Choisir la bonne taille et la bonne forme de la chaussure

Il est conseillé de prendre une demi-taille à une taille au-dessus de votre pointure habituelle. En effet, vos pieds gonflent durant l'effort et, dans les descentes, il n'est pas agréable de toucher le bout de la chaussure à chaque pas. De plus, il faut choisir la chaussure qui convient le mieux à la forme de votre pied (pied large ou fin, fort coup de pied, foulée pronatrice ou supinatrice)

Définissez votre terrain de jeu!

Selon votre terrain et votre course, vous allez devoir tenir compte de certains critères. Par exemple, dans les terrains mouillés, l'accroche est très importante. Dans le cas d'un ultra trail, la stabilité sera primordiale.

Pour compléter votre équipement

Choix des couches textiles

Dans la pratique du trail running, il est important d'avoir plusieurs couches de textile suivant les températures et la météo du jour. Les couches doivent toujours évacuer un maximum d'humidité pour rester les plus sèches possibles. De plus, il est important d'avoir une couche imperméable et une couche thermique dans votre sac pour vous protéger des intempéries en cas de nécessité.

Sac à dos de trail ou porte-bidon

Choisissez un sac à dos de trail ou porte-bidon qui convient à votre morphologie.

Il est important que le sac à dos ou porte-bidon ne bouge pas lorsque vous courez. Vous devez pouvoir y mettre une couche de recharge, une veste de protection, de la nourriture/une boisson, éventuellement une petite trousse de secours pour les grands parcours.

Bâtons

Les bâtons sont très utiles en montée et peuvent vous soulager dans les grandes descentes abruptes.

Cardiofréquencemètre

Les montres cardio vous permettent d'avoir un visuel de l'impact de votre entraînement sur votre corps (cœur). Grâce à cet outil, vous pouvez gérer et améliorer vos séances d'entraînement selon vos envies, tout en respectant votre rythme cardiaque.

Pour conclure, n'oubliez jamais de vous nourrir et de boire en suffisance durant l'effort. Choisissez la nourriture qui vous convient. En effet, chaque personne réagit différemment à la nourriture sportive. Testez-la avant une course!

Bonne saison de trail running et, surtout, faites-vous plaisir dans vos évasions sportives.

Luc Velan

Infos sur la journée du 4^e Trail des Paccots, le dimanche 7 juin 2015, www.traildespaccots.ch



Sous le sommet du Hangendgletscherhorn



Passage sous l'arête N du Hinderstock

A skis sur les traces du Dakota!

TEXTE: CLARK GABLER ET GEORGES SANGA – PHOTOS: CLARK GABLER

Mélange d'histoire, d'émotions, de beauté et d'accueil chaleureux. C'est ce que vous trouverez en vous infiltrant dans l'Urbachtal au-dessus d'Innertkirchen dans le canton de Berne. Le cirque glaciaire retiré de Gauli, s'offre à vous pour de belles randonnées à skis, aux portes du printemps.

«L'histoire tout d'abord!» Le plateau supérieur du Gauligletscher fut le théâtre d'un accident d'avion de transport américain à la fin de la Seconde Guerre mondiale, suivi d'une opération de secours spectaculaire, qui sera, comme le premier sauvetage en montagne, décisif de l'histoire de l'aviation. Autre récit, celui de la Gauliwibli (la dame de Gauli), jeune bergère obstinée et grincheuse qui, ayant finalement trouvé l'amour, découvrit également la jalousie. Elle déclencha alors une terrible tempête qui couvrit l'alpe verdoyante d'un glacier: le Gauligletscher. La région est aussi intéressante géologiquement. La découverte d'un sol de tourbe nous révèle que la glaciation, il y a environ 8000 ans, devait être moins importante.

L'accueil des gardiennes, toujours souriantes, de la romantique cabane Gauli, est fort appréciable à la fin d'une course; surtout quand on connaît le tragique sort de Toni Kehrlé qui en avait repris le gardiennage. Qui continue d'être assuré par son amie Susanne et sa maman Elsbeth. On se laisse volontiers dorer sur la terrasse en savourant une bonne tarte aux fruits et un verre de *Gauliwasser*, parfumé au sureau. L'aspect isolé de cet endroit, permet de s'évader complètement de la vie trépidante.

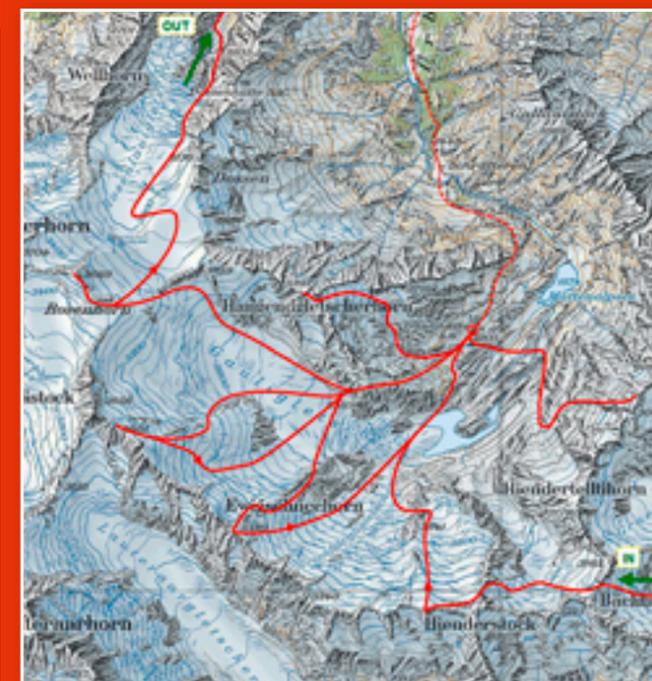
L'accès privilégié se fait par la traversée de l'Oberer Bächli-Licke, en ayant au préalable passé la nuit à la Bächlitalhütte. Cet itinéraire permet d'enchaîner l'Alplistock, puis le Hubelhorn pour le second jour. Ensuite, on plonge dans un large cirque de montagnes entouré de sommets de rêve pour les skieurs, sans présenter de difficultés majeures. Après la traversée du lac gelé, une courte montée permet d'atteindre la charmante cabane, dissimulée à flanc de montagne. L'accès par l'Urbachtal est possible, mais demande des conditions nivologiques optimales. Les grosses avalanches qui parsèment le parcours ainsi que la raideur de la pente en font un itinéraire exposé et déconseillé.

Une grande palette d'objectifs, d'orientations différentes, qu'on peut choisir en fonction de l'envie et des conditions de neige, est décrite ci-après. Le Golegghorn, certainement le sommet le plus exigeant. Il offre une belle descente sur le cirque de Gauli, celle-ci comportant des sections raides, pouvant être délicates si elles sont verglacées. Par faible enneigement, il faut bien repérer son cheminement, afin d'éviter les barres rocheuses. Cet itinéraire constitue également une alternative d'accès à la cabane, par une traversée directe depuis Handegg.



Montée à l'Oberer Bächli-Licke

L'Ankenbälli représente la course très classique, elle offre à ses visiteurs un panorama grandiose avec, notamment, le Lauteraarhorn et le Schreckhorn. Plus loin, l'Eiger se distingue par son aspect élancé. Cet itinéraire permet également de profiter des belles pentes NE menant directement à la cabane, sans avoir à effectuer la remontée depuis le lac. L'Ewigschneehorn autorise un circuit intéressant, en empruntant, à la montée, le tracé qui longe le flanc sous l'arête S. La descente s'effectue par des belles pentes jusqu'au lac. Le Hangendgletscherhorn est d'une intensité modérée. Seul l'antécime comporte une courte pente raide, le sommet optionnel nécessite une escalade exposée. Cerise sur le gâteau: pour clore le séjour, la traversée spectaculaire sur Rosenloui, par le col glaciaire du Wätterlimi avec, en prime, le sommet du Rosenhorn. La très belle descente sous le flanc W du Dossen se déroule sur un glacier très crevassé, inséré entre de hautes parois rocheuses, qui mène dans le Reichenbachtal. Ce parcours demande une bonne expérience de la haute montagne ainsi que de bonnes conditions de visibilité. □



Cartes	CN 254S Interlaken, 255S Sustenpass, 1230 Guttannen.
Topos	«Skitouren Berner Alpen Ost» de R. Schnegg et D. Anker, Ed. CAS.
Matériel	Équipement de ski de randonnée glaciaire avec corde.
Point de départ	Handegg dans le Haslital, qu'on atteint en car postal depuis Innertkirchen, réservation requise, ou en taxi.
Point d'arrivée	Rosenloui, taxi pour rejoindre Innertkirchen.
Période	Mars à mai.

Les impacts environnementaux des compétitions alpines



© Canada.com

Le sport véhicule, non sans raison, une image de santé et de bien-être, d'autant plus forte lorsque la pratique a lieu en plein air, voire en pleine nature. Pourtant, les grands événements sportifs sont généralement néfastes à notre environnement.

Selon Isabelle Autissier, présidente du WWF France, le gigantisme croissant des grandes compétitions est en cause: «On multiplie les grosses structures, on fait venir les gens de plus en plus loin. En attirant plus de public, on génère obligatoirement plus de déchets et de nuisances, parce que le transport des sportifs et des spectateurs est ce qu'il y a de plus impactant. On amène des dizaines de milliers de gens dans des voitures ou des avions, dans des parkings en béton et des stades énergivores...»

Autour de nous, les épreuves populaires comme Sierre-Zinal ou le Grand Raid (Verbier-Grimentz) attirent des milliers de concurrents et de spectateurs, qui doivent se rendre sur place, se ravitailler le long du parcours. Les nombreuses courses de ski alpinisme organisées par le Club Alpin Suisse n'échappent pas à cette critique. Quant à la célèbre Patrouille des Glaciers, elle ne sanctionne pas l'abandon des chaussures de gymnastique dans la région de Staffél, ni celui des lampes frontales au bas de la descente de Bertol, et doit consacrer beaucoup de temps et d'énergie à tenter de nettoyer le parcours. L'essentiel des déchets provient d'ailleurs du public.

Chacun a en tête, à cet égard, les images des foules amassées notamment au sommet de la Rosablanche où bouteilles en PET, canettes en alu et briquets jetables sont abandonnés en nombre...



Photos: Rey-Aviatic.ch

Cela sans parler du ballet des hélicoptères tant militaires (pour le montage et le démontage des infrastructures, la sécurité, etc.) que pour les médias.

Boissons et douches chaudes pour les sportifs, mais douche froide pour l'environnement... □



Lydie Béguelin se ressource hors des sentiers battus

De décembre à mai, elle ne quitte plus ses skis de randonnée. La montagne coule dans les veines de cette adepte de pentes raides et de longues traversées depuis trois générations.

TEXTE REBECCA MOSIMANN

Dans la famille Béguelin, le Club Alpin est une histoire de tradition. Comme son arrière-grand-père Alexis et ses descendants, Lydie Béguelin se mesure à la montagne et y puise toute son énergie. Elle a rejoint la section des Diablerets il y a 20 ans, suivant les traces de trois générations de montagnards chevronnés. Ses parents, Maurice et Daisy, lui apprennent tôt à sortir des sentiers balisés, à skier entre les sapins et à se ressourcer dans ces endroits sauvages où le calme est roi. Elle réalise sa première traversée, à pied, à l'âge de 5 ans: six jours de randonnée avec ses parents de Plan-sur-Bex à Gsteig. Onze ans plus tard, elle atteint son premier 4000, l'Allalinhorn. «Ce que j'étais fière et heureuse», se souvient-elle. C'est avec la peau de phoque, apprise avec la section jeunesse du Club Alpin, qu'elle s'épanouit totalement. Les yeux rieurs de cette sportive de 43 ans, dynamique et hyperactive, trahissent son impatience. Celle de voir tomber la neige le plus tôt possible dans la saison, afin d'aller taquiner l'or blanc dans des pentes raides ou rejoindre des sommets au clair de lune avec ses amis. «Je vais skier en moyenne trois fois par semaine», reconnaît-elle en réfléchissant déjà à sa prochaine course.

Voyages aux quatre coins du globe

Après un apprentissage de commerce et un tour du monde formateur qui l'emmènera du Canada à la Patagonie, en passant par un séjour sur un brise-glace en Antarctique, la jeune femme sait qu'elle veut travailler dans l'humanitaire. A 25 ans, elle rejoint le CICR et la cellule d'urgence qui l'envoie pour des missions de quelques mois aux quatre coins de la planète. Après l'Afghanistan, le Congo, le Kirghizistan ou encore la Libye, elle travaille aujourd'hui au siège à Genève. Désormais, ses week-ends, son jour de congé et quelques belles soirées étoilées d'hiver, elle les passe skis aux pieds avec ses proches et ses amis du Club Alpin. A ses yeux, la montagne se savoure à plusieurs. C'est aussi ce goût du partage qui la pousse à se former comme cheffe de course en 2007 avec ses deux copines de la section, Helen Wightman et Aline Bonard. Le trio inséparable est de toutes les sorties, de la Haute Route anniviarde à l'ascension des sommets du Balmhorn et du Rinderhorn, terrain d'entraînement pour leurs futures courses chronométrées. Lydie Béguelin participe deux fois à la Petite Patrouille des Glaciers ainsi qu'aux Trophées du Muveran et des Gastlosen. Mais son coup de cœur va à la course tessinoise du Tris Rotondo qu'elle accomplit avec un ami de son père. «Au delà de la compétition, j'apprécie surtout l'ambiance, le soutien du public, les portages dans les couloirs et les paysages incroyables tout au long du parcours.»



Depuis son opération de la hanche en 2008, Lydie Béguelin économise ses forces en été pour mieux en profiter l'hiver. Elle ne résiste pas à l'appel des pentes raides dans les couloirs de poudreuse du val d'Arpette. «La peur est utile. Elle aide à se fixer des limites. L'adrénaline et la concentration permettent d'agir dans le moment présent.» La jeune femme est consciente des risques qu'engendre la montagne après avoir elle-même échappé à une avalanche et vu un homme chuter mortellement lors de l'ascension du Mont-Blanc. Après les sommets hivernaux du Kirghizistan et du Haut-Atlas marocain, la sportive s'apprête à découvrir la Norvège. Et les destinations à skis ne manquent jamais. Aujourd'hui, elle rêve du Mustagh Ata, un sommet chinois perché à 7546 mètres d'altitude. «Juste pour le plaisir d'avoir une très longue descente.» □

PORTFOLIO



Val d'Hérens

Première femme «chef de course», Claire Aeschimann a toujours puisé son énergie et sa joie de vivre dans les parois rocheuses des plus belles montagnes des Alpes.

A 12 ans, Claire Aeschimann gravit son premier 4000, le Breithorn. Pour ses 19 ans, la jeune fille demande à son père de gravir le Cervin avec sa sœur et, à 20 ans, elle rejoint le CSFA, la section féminine, encore séparée du Club Alpin exclusivement masculin.

Très engagée pour la section, elle l'est aussi auprès des plus démunis. Elle a fondé, il y a 25 ans, une clinique dentaire en Afrique à Kinshasa.



Claire Aeschimann



Vernes au col des Pauvres



Vue des Pantalons-Blancs



Pantalons-Blancs



Quand l'art atteint les sommets...



Lovegno



Glacier du Gorner et Pollux



Lovegno



Col des Pauvres

Les conseils santé du D^r Bobo

Poids du sac de montagne et répercussion sur le dos

Le poids du sac est important en montagne. Il va être déterminant dans le plaisir de la randonnée en l'absence, si possible, de souffrance liée à la surcharge éventuelle du dos.



Les paramètres qui sont importants pour la bonne tolérance du dos à la charge seront les suivants.

- Colonne vertébrale en bonne santé: la présence d'une malformation (scoliose entre autres), d'une maladie des disques intervertébraux, d'une arthrose importante, d'une ostéoporose (surtout chez les dames) va fortement hypothéquer la tolérance de la colonne aux charges.
- La musculature dorso-lombaire et celle de la ceinture abdominale doivent être à même de maintenir et de stabiliser le jeu compliqué des articulations intervertébrales. Une atrophie de cette musculature va être responsable de beaucoup de problèmes et de douleurs. A relever que notre manière de vivre actuelle ne donne plus l'occasion à notre dos d'être sollicité régulièrement, comme il pouvait l'être chez nos ancêtres, d'où une atrophie très fréquente chez nos contemporains...
- Il faut également tenir compte de l'âge du randonneur (toutes les structures de la colonne seront moins performantes).
- Le sac lui-même, et surtout la manière de le confectionner, sera naturellement très important:



son poids ne doit pas dépasser 8 à 9 kg pour une randonnée de plusieurs jours;
 sa forme sera allongée (éviter les sacs arrondis) et bien plaquée contre la colonne;
 les charges les plus importantes sont situées au milieu du sac;
 il sera muni d'une ceinture abdominale qui permet au sac de reposer sur les ailes du bassin;
 les bretelles seront suffisamment larges pour bien répartir le poids sur les épaules.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, de très belles randos de printemps... et à bientôt.

D^r Bobo

Publicité

Pharmacies Populaires Votre santé au meilleur prix!

15% le 1 ^{er} du mois (sauf médicaments remboursés)	20% Vichy, Eucerin	20% pilules contraceptives et préservatifs	Ordonnances: 0 taxe + rabais si paiement comptant
---	---------------------------------	---	--

www.pharmapop.ch

LAUSANNE Rue de l'Alé 40 Bd de Grancy Av. d'Echallens 61 Rte d'Oron 4	Tél. 021 312 35 73 Tél. 021 616 38 62 Tél. 021 624 08 70 Tél. 021 652 48 70
MORGES Grand-Rue 100	Tél. 021 801 27 34

LA VIE DU CLUB

Bulletin de la section



Sommaire

Mémento avril – mai 2015	20
Sous-sections de Morges, de Payerne et de Château-d'Œx – Les dernières acquisitions de la bibliothèque	22
Nouveaux membres	24
Décès	25
Sacré Marcel! A 92 ans, il a grimpé à Leonidio en Grèce	26
Rencontre de la Commission des cabanes	27
Les rapports	
Initiation à la cascade de glace	28
Pic-Chaussy – 2351 mètres	30
Les Arpillés	31
Tube – En traversée de Lauenen	32
Les Millets	33
Pointe-des-Grands: depuis Trient	34

Mémento

AGENDA AVRIL – MAI 2015

Mercredi 29 avril ▶

A 20 h: assemblée générale de printemps
→ Ordre du jour: voir encadré

Mercredi 6 mai ▶

A 18 h: soirée familiale, film et concert, organisée
par le groupe des photographes
→ voir encadré

Mardi 12 mai

A 18 h: soirée des membres d'honneur
au restaurant de la Tour de Gourze

Courses à skis pour les cabanes des Diablerets

La section dispose de deux cabanes gardiennées en hiver, Trient, sur le parcours de la Haute Route, et Mountet, au cœur de la couronne impériale. Pour vous inviter à les (re)découvrir, nous vous proposons deux itinéraires à partir de nos deux magnifiques cabanes.

Trient par le col du Passon

Traditionnellement, les randonneurs de la Haute Route accèdent à Trient par le col du Chardonnet. Malheureusement, le versant nord de celui-ci devient, année après année, de plus en plus scabreux. Un itinéraire plus agréable consiste à traverser le col du Passon depuis le glacier d'Argentière. La montée, skis sur le sac, est un peu raide (~45 degrés), mais la descente sur le glacier du Tour est facile. On rejoint ensuite aisément le glacier du Trient par le col supérieur du Tour.

Difficultés globales PD+, dénivelé: 900 mètres

Topo: <http://www.camptocamp.org/routes/117639/fr/col-superieur-du-tour-traversee-col-du-passon-col-superieur-du-tour-trient>

Mountet, traversée sur Zermatt par le col Durand

La traversée depuis Mountet par le col Durant laissera inmanquablement le souvenir d'une vue incroyable sur la face nord du Cervin, au passage du col. L'approche du col sur le glacier Durand est assez simple, mais les dernières dizaines de mètres assez raides sous le col peuvent parfois être un peu délicates en présence de glace. Prévoir de bons crampons et un bon piolet. Depuis le col, la descente sur Zermatt débute par le Hohlwäng-gletscher, puis une courte remontée permet d'atteindre l'Arbengletscher, puis le vallon de l'Arben. Veillez à partir relativement tôt, car la descente du vallon de l'Arben peut être soumise à des coulées de neige.

Difficultés globales PD+, dénivelé: 800 mètres

Topo: <http://www.camptocamp.org/routes/609280/fr/col-durand-traversee-zinal-zermatt-par-l-arbenbiwak>

Alex Gnaegi

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



Assemblée générale de printemps

du mercredi 29 avril 2015, à 20 h

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 26 novembre 2014
3. Informations diverses du comité
4. Discussion et approbation du rapport 2014 du président de la section
5. Informations des commissions, des groupes et des sous-sections et approbation de leurs rapports
6. Présentation et approbation des comptes 2014 de la section, des rapports de la trésorière et des vérificateurs des comptes
7. Election de la Commission de vérification des comptes pour l'exercice 2015
8. Projet Rambert: état de la situation
9. Projet Passerelle du Tsina de Vio: état de la situation
10. Approbation de la mission et des valeurs de la section CAS des Diablerets
11. Divers et propositions individuelles

Tous les différents rapports et comptes 2014 sont lisibles sur le site internet de la section <http://www.cas-diaablerets.ch/> et à disposition des membres pour lecture au secrétariat

Soutenez notre fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

EXONÉRÉE FISCALEMENT!

Notre mission:
entretenir et rénover nos
cabanes

Nous contacter: 021 320 70 79
CCP 12-291397-0

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



SOIRÉE FAMILIALE

organisée par la Musique d'Anzeinde et le groupe des photographes

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 du

**mercredi 6 mai 2015, à 20 h, dans la grande salle,
rue Beau-Séjour 24 à Lausanne**



Au programme

Concert de la Musique d'Anzeinde, sous la direction d'Alain Jeanneret

Film de Samuel Monachon «Chasseurs d'images»

Le dernier film de Samuel Monachon, cinéaste bien connu de la section, est dédié aux amis qui l'ont accompagné durant deux ans pour photographier la faune sauvage... en particulier le cerf et le sanglier parmi les plus difficiles d'approche. Des moments de partage enrichissants qui ont permis à ces jeunes photographes de comprendre aussi l'importance de préserver les territoires intacts de notre nature.

Film de 55 minutes où Samuel Monachon privilégie l'aspect contemplatif, où l'image accompagnée d'un texte simple, laisse le spectateur ressentir ses propres émotions.

André Laurent et Robert Pictet

**Venez nombreux à cette soirée à laquelle vous êtes tous bienvenus.
L'entrée est gratuite et la buvette sera ouverte!**

LA VIE DU CLUB

Sous-section de Morges

AGENDA MARS – AVRIL 2015

Mardi 31 mars

Assemblée générale de printemps, à 19 h 30, au Foyer de Beausobre. Suivie par la présentation «Snowman Trek Caravane», de Denis Pavillard, sur un trekking au Bhoutan.



Mardi 30 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 26 juin auprès d'Elisabeth Regamey (tél. 021 800 48 87 ou elisabeth.regamey@peinturedeco.ch).

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.

Carnet rose

Toutes nos félicitations et bienvenue à Felix, fils de Christine et de Julien Dumouchel.

Message du Comité des activités alpines (CAA)

Hiver déroutant que celui que nous vivons.

De la neige se faisant désirer jusqu'à Nouvel-An, une couche de fond défavorable, de fortes chutes de neige, beaucoup de vent: tous les ingrédients sont réunis pour une situation avalancheuse critique. Les nombreux accidents, malheureusement mortels de cet hiver, témoignent de cet état de fait. Pour une partie non négligeable, ces accidents ne sont pas la conséquence d'imprudences ou de freeriders casse-cous et inconscients. Dans plusieurs cas, les personnes emportées étaient expérimentées, bien équipées et sur des itinéraires tout à fait courants et, en principe, non risqués.

Ce qui m'amène à deux réflexions.

D'abord, la formation est importante, il est assez peu probable d'être trop bien formé. Cependant, elle n'est pas une assurance tout risque. Une certaine humilité est de rigueur en montagne, car, comme disait l'autre: «L'avalanche ne sait pas que tu es un expert.»

Ensuite, le risque zéro n'existe pas, que ce soit en montagne ou sur la route ou même dans les escaliers... Un accident est par définition stupide, aurait éventuellement pu être évité, mais est tout de même arrivé. Pourquoi donc les médias font-ils des gorges chaudes de chaque accident de montagne, en invoquant police de la montagne, permis de hors-piste, contrôles et autres subtilités de ce genre?

Est-ce que notre société est à ce point rigide pour que la pratique d'une activité en pleine nature, en prenant des risques mesurés, soit inacceptable? Est-il insupportable d'accepter une part de fatalité dans nos vies? Faut-il absolument toujours trouver un coupable et le condamner, comme pour exorciser le hasard?

En tout cas, je ne sais pas si, vous aussi... mais, pour ma part, je ne vais pas me gêner d'aller me ressourcer en montagne et prendre conscience de mes limites de petit homme face à la grandeur resplendissante et parfois cruelle de la nature. Risque ou pas risque.

Bonnes balades!

Pour la Commission alpine,
Stéphane Bender

Sous-section de Payerne

Retour sur la soirée choucroute

Comme à son habitude, le mois de février a vu une quarantaine de membres de notre sous-section se réunir pour partager la traditionnelle choucroute, bien garnie, et fêter nos jubilaires. Ce soir-là, nous avons eu l'honneur d'accueillir deux d'entre eux, et également de recevoir un nouveau membre.

La section des Diablerets nous a, pour sa part, fait l'honneur de la venue d'une importante délégation, composée de deux anciens présidents, du nouveau président de la Musique d'Anzeinde, du nouveau secrétaire général ainsi que de la nouvelle secrétaire, par ailleurs membre de notre sous-section.

Tout ce monde avait fait le déplacement jusqu'à Payerne, malgré la bise et les nombreuses congères sur les routes, pour partager un sympathique et délicieux repas et quelques verres, bien sûr, mais aussi pour contribuer à maintenir les bons contacts entre la section mère et la sous-section de Payerne.

Didier Grandchamp fêtait ses 40 ans de sociétariat. En 1975, l'année où il est devenu membre, après plusieurs années passées à l'OJ, la sous-section célébrait ses 50 ans d'existence.

A cette occasion, une visite de la station aérologique de Payerne (MétéoSuisse), suivie d'un repas et d'une partie officielle, avait été organisée.

Quant à Claude Maury, il fêtait ses 60 ans de sociétariat! Pour 1955, l'année de son entrée à la sous-section, on peut trouver, dans nos archives, notamment deux rapports de course très détaillés. L'un relate l'escalade de la Petite-Dent-de-Morcles, arrosée par un orage et de multiples apéros, verrées et dégustations de vin. L'autre course, avait pour but le Vélain à skis, réalisée par huit membres et demi, le demi-membre étant (citation): «la douce moitié de l'un d'entre nous». Oui, à cette époque, les dames ne pouvaient être membres du Club Alpin, mais elles étaient bien souvent présentes lors de courses.

Quel beau signe de fidélité de leur part de nous avoir rejoints ce soir-là, pour partager des souvenirs, des anecdotes et quelques photos d'un autre temps, mais parfois pas si différents de ce que nous vivons, en montagne, aujourd'hui.

Je souhaite à toutes et à tous une bonne fin de saison d'hiver!

Marc Schütz,
président de la sous-section de Payerne

Sous-section de Château-d'Œx

Information mars 2015

Lors de notre dernière assemblée générale, les membres présents ont décidé plusieurs modifications administratives pour 2015. Ainsi:

- la convocation à l'assemblée générale sera mentionnée dans *Passion Montagne* de septembre 2015;
- cette même convocation sera néanmoins encore envoyée par courrier séparé à chaque membre;
- le PV de la dernière assemblée ne sera plus joint à la convocation, mais lu aux membres présents;
- un résumé du PV sera disponible sur le site internet.

La prochaine assemblée générale aura lieu le 31 octobre 2015.

Nous rappelons à nos membres que toutes les infos relatives à la vie de notre sous-section sont disponibles sur notre site internet www.caschateaudox.ch ou par les articles publiés dans *Passion Montagne*.

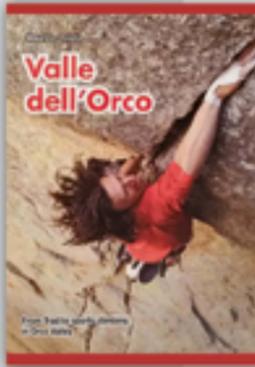
Dates à retenir

Mercredi 1 ^{er} avril	Ski rando au Tarent
Mercredi 15 avril	Randonnée en plaine
Mercredi 13 mai	Randonnée dans le Simmental

Les dernières acquisitions de la bibliothèque

Valle dell'Orco

Ce topo remplace l'ancien que nous avons et qui datait du siècle dernier. Il décrit la vallée d'Orco avec ses fissures et ses murs légendaires – les Sergent, Caporal et Colle del Nivolet. Il est en langue anglaise. La plupart des voies furent ouvertes durant ces dernières années. Le nombre croissant d'étrangers visitant ce lieu a poussé l'auteur à écrire ce livre. Il ne contient pas seulement une liste de cotations et de noms de voies, mais aussi une source d'inspiration pour les générations futures. Ce livre suggère un chemin à suivre, une possible direction pour grimper sans oublier le passé. Maurizio Oviglia, l'auteur, nous liste avec précision et clarté les anciens et les nouveaux itinéraires de la vallée. Il les a presque toutes répétées et a vérifié leur niveau.



Skitinerrances 1

Ce premier volume d'«itinerrances» à skis nous mène à travers les Alpes françaises, suisses et italiennes, dans les Abruzzes, en Norvège et en Nouvelle-Zélande. C'est une véritable invitation au voyage. Les récits, préférés à des descriptions laborieuses, nous font revivre ces traversées aventureuses et nous plongent au cœur de la montagne, en dormant dans des refuges ou des bivouacs rudimentaires, et en suivant des itinéraires parfois improbables, loin des sentiers battus. Ils sont accompagnés de cartes schématiques, décrivant les itinéraires suivis, et des informations essentielles relatives à la cartographie, l'accès, le matériel et l'hébergement. L'auteur, François Renard, saura vous captiver.



Raquettes – Les plus belles balades et randonnées en Haute-Savoie

Ce guide recense les sites les plus intéressants et 84 itinéraires pour une pratique de découverte, ludique ou plus sportive, dans les massifs du Chablais et du Faucigny. Leur variété met en lumière que la raquette est certainement le moyen de locomotion le plus polyvalent et celui qui ouvre la montagne enneigée au plus grand nombre. De même que les plus vastes terrains aux randonneurs confirmés. Les descriptifs sont accompagnés d'une carte, de photos, de commentaires, de variantes, de combinaisons d'itinéraires et de conseils utiles de l'auteur, Jean-Marc Lamory.



News de la bibliothèque

La liste complète des livres de la bibliothèque est maintenant disponible au format PDF sur notre site web: www.cas-dialberets.ch/bibliotheque.htm

Nous vous rappelons que nous sommes aussi ouverts à toutes vos propositions d'achat de livres nous permettant de compléter au mieux notre bibliothèque.

LA VIE DU CLUB

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Angéloz Alexandre	3971	Chermignon-Dessous
I	Baudère Suzanne	1018	Lausanne
I	Becker Cyril	1092	Belmont
I	Besson Sylvie	1008	Prilly
F	Bideau Ludmila	1007	Lausanne
F	Bideau Svetlana	1007	Lausanne
F	Bideau Vladimir	1007	Lausanne
F	Blank Heide	1018	Lausanne
I	Borgognon Laurent	1400	Yverdon
I	Cedolin Gianni	1052	Le Mont-sur-Lausanne
J	Chevalley Aloys	1400	Yverdon
F	Chriqui Claude	F-90000	Belfort
F	Chriqui David	F-90000	Belfort
I	Cléroux Marilyn	1034	Boussens
I	Coquoz Joaquim	1020	Renens
F	Dan Elena	1006	Lausanne
F	Dan Karine	1006	Lausanne
F	Dubois Carole	1018	Lausanne
F	Dumitru Radu Mihai	1018	Lausanne
I	El Borai-Serex Jacqueline	1006	Lausanne
I	Fasseaux Shane	1330	Saint-Maurice
F	Gerber Gabriel	1018	Lausanne
I	Gimalac Anne	1004	Lausanne
I	Girault Freya-Merret	1088	Ropraz
I	Gotheil Rachel	1007	Lausanne
F	Graezer Bideau Florence	1007	Lausanne
I	Graz Sarah	1073	Savigny
F	Griffiths Florence	1080	Les Cullayes
F	Griffiths Ian	1080	Les Cullayes
F	Griffiths Simon	1080	Les Cullayes
I	Gueissaz Simon	1700	Fribourg
I	Guye Benoît	1409	Chanéaz
I	Heredia Anita	1005	Lausanne
I	Hochreutener Raffael	1020	Renens
I	Hübner Michel	1007	Lausanne
I	Huguet Benoît	1009	Pully
I	Humbert Romain	1036	Sullens
F	Jost Stéphanie	1066	Epalinges
I	Jotterand Mélanie	1005	Lausanne
I	Karel Nicolas	1006	Lausanne
I	Kingsman Jonathan	1009	Pully
I	Knecht Florent	1124	Gollion
F	Lallement Jade	1004	Lausanne
F	Lanzi Daniele	1018	Lausanne
I	Letellier Christophe	1614	Granges (Veveyse)
I	Lilla Dominique	1805	Jongny
I	Lopez Villarejo Juan	1005	Lausanne
J	Lüchinger Ania	1020	Renens
F	Marchais Hélène	1004	Lausanne
I	Marmier Olivia	1032	Romanel-sur-Lausanne
I	Martin Melis	1018	Lausanne
I	Mauthès Camille	1005	Lausanne
I	Mejetta Stefania	1020	Renens
I	Meyer Lia	1018	Lausanne
F	Mozny Stanislav	1066	Epalinges
I	Ochsenbein Lime	1012	Lausanne
I	Oger Barbara	1610	Oron-la-Ville
F	Perez Perucchi Clara	1004	Lausanne
I	Pham Cuong	1012	Lausanne
I	Regli Ivo	6314	Unterägeri

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

J	Reymond Luc	1304	Cossonay
J	Rime Guillaume	1040	Echallens
F	Roessler Vreni	1029	Villars-Sainte-Croix
J	Romanzini Benjamin	1025	Saint-Sulpice
I	Romanzini Florence	1025	Saint-Sulpice
F	Rossi Anna	1018	Lausanne
I	Saintrond Pierric	1022	Chavannes-près-Renens
I	Saisselin Yvan	1891	Vérossaz
I	Salamanca Daniel	1012	Lausanne
I	Schenk Philippe	1185	Mont-sur-Rolle
F	Selby Kevin	1004	Lausanne
I	Sicre Julie	1007	Lausanne
I	Simon Marie	1003	Lausanne
I	Spahr Nina	1030	Bussigny-près-Lausanne
F	Sundfoer Erik	1018	Lausanne
I	Terrier Isabelle	1006	Lausanne
I	Tornay Eric	1937	Orsières
I	Uehlinger Dumont Silvia	1010	Lausanne
F	Ungurian Axel	1022	Chavannes-près-Renens
F	Ungurian-Hegg Valentine	1022	Chavannes-près-Renens
J	Vecchi Maud	1033	Cheseaux-Lausanne
I	Veillon Cyril	1006	Lausanne
I	Velazquez Balderas J. Manuel	1094	Paudex
F	Ventouras Laure-Anne	1004	Lausanne
F	Wehrli Alban	1020	Renens
F	Wehrli Maxime	1020	Renens
F	Xavier Rafael	1004	Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

F	Beasoain De Paulorena Muru José Mari	1188	Saint-George
I	De Montmollin Sylvie	1028	Préverenges
I	Frochaux Christine	1131	Tolochenaz
I	Gauthier Vannoza	1040	Echallens
I	Muños Sara	1007	Lausanne
F	Paradell Sabanes Laura	1188	Saint-George
F	Rougemont Leyra Milchailouna	1009	Pully
F	Rougemont-Zapunnaya Marina	1009	Pully
I	Savoy Isabelle	1270	Trélex
I	Vaccarino Stefania	1018	Lausanne

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Amstutz Cédric	1470	Estavayer-le-Lac
I	Bersier Véréne	1474	Châbles
I	Fischer David	1410	Thierrens
I	Guerra Bruno	1541	Sévaz
J	Lewin Meewes	1585	Cotterd
J	Pelletier Lou	1749	Middes
I	Schüpbach Jean-Benoît	1524	Marnand

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

F	Hefer Charlotte	1867	Ollon
F	Hefer Stefan	1867	Ollon
F	Heffer Pauline	1867	Ollon
F	Rieger Vera	1867	Ollon
I	Sieber Tristan	1801	Le Mont-Pèlerin

go2top quoi de neuf?

Un processus d'inscription plus équitable



Afin de donner la possibilité à chacun de pouvoir s'inscrire à des sorties, les inscriptions aux courses à venir vont être limitées au nombre de trois (inscriptions en surnuméraire incluses). Une fois inscrit à trois courses, il te faudra, pour pouvoir de nouveau t'inscrire à une course, attendre que l'une de ces courses se réalise ou te désinscrive de l'une d'elles. Pour les chefs de course et leurs adjoints, ce quota de trois inscriptions n'inclut pas les courses dont ils ont la responsabilité.

En pratique, dans go2top, dès que tu auras procédé à trois inscriptions sur les futures courses, tu ne verras plus le bouton «Enregistrer» qui te permet de t'inscrire. Un message «Inscription impossible» apparaîtra également en haut de la page.

Se désinscrire en temps et en heure

Les désinscriptions de dernière minute, possibles jusqu'alors dans go2top, engendrent bien souvent des désagréments au niveau de l'organisation des courses (courses qui ne font pas le plein, changement de réservation auprès des cabanes, etc.).



Désormais, les désinscriptions seront bloquées à minuit, deux jours avant la date du stamm. En pratique, dans go2top, une fois les désinscriptions bloquées, tu ne verras plus, dans l'onglet «Inscription» de la course à laquelle tu es inscrit, le lien «Désinscrire» qui te permet de te désinscrire de cette course.



DÉCÈS

Avec regret, nous donnons connaissance du décès de:

- ▶ **Otmar Anger**
membre depuis 1968
- ▶ **Jean-Pierre Gaillard**
membre depuis 1952
- ▶ **Roger Gilliéron**
membre depuis 1941
- ▶ **Bernard Meuwly**
membre depuis 1953
- ▶ **Georges Niquille**
membre depuis 1966
et membre d'honneur
- ▶ **Hans Sprenger**
membre depuis 1963
- ▶ **Gilbert Viret**
membre depuis 1965
- ▶ **Oskar Zimmermann**
membre depuis 1969

Cave de la Crausaz Féchy

Chemin de la Crausaz 3

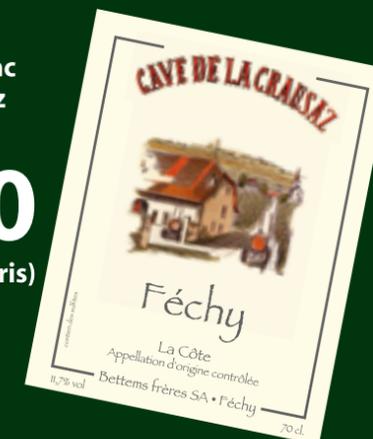
Féchy

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

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.



SPORT SHOP
GRAND-RUE 62
1110 MORGES
021 801 33 33

WINTER SHOP
21 LES CORBES 15
1121 BREMBLENS
021 802 03 03

TREND SHOP
GRAND-RUE 90
1110 MORGES
021 801 33 56

LE SPORT 365 JOURS PAR AN
WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH

LA VIE DU CLUB



SACRÉ MARCEL! EN JANVIER DERNIER, IL A GRIMPÉ À LEONIDIO EN GRÈCE!

Né le 6 février 1923, Marcel Remy a pratiqué tôt l'alpinisme. Puis, toute sa vie, il est resté aussi actif que passionné de ce sport au sens le plus large. Deux prothèses aux hanches, fixées à 75 ans, n'ont pas calmé son ardeur ni diminué sa souplesse! L'hiver, il est sans cesse sur ses skis, tandis qu'il grimpe régulièrement, y compris en salle, en l'occurrence celle de Saint-Légier-sur-Vevey proche de chez lui. En 2008, à 85 ans, il réussit à Kalymnos encore du 6a à vue et du 6b après travail, tout en pratiquant d'autres sports «fous» pour son âge, comme le patinage ou le skateboard.

Dès sa naissance, la montagne fait partie de son environnement. La famille habite aux Cases, à 1111 mètres, au nord d'une vallée isolée où l'on parle le patois. Enfant, le travail à la ferme l'occupe au quotidien, tandis que l'école sera occasionnelle. Le passage d'alpinistes aux Gais-Alpins, petite arête des Alpes vaudoises en haut de la vallée de Jaman, éveille tôt sa curiosité. Dès lors, sa passion pour les hauteurs ne va jamais le quitter malgré une avalanche de neige qui emporte la maison, tuant sa sœur et sa maman, tandis que son frère est sauvé de justesse par lui-même et son père...

Marcel Remy va essentiellement pratiquer un alpinisme classique adapté aux saisons avec, comme morceaux de choix, les 4000. Les moyens limités d'un cheminot aux CFF qu'il est devenu suffisent juste à sa propre famille. Alors, il ajoute d'autres emplois pour gagner l'argent des activités sportives. Il fait découvrir tôt la montagne à ses fils, Claude et Yves. Mais, surtout, il se dévoue inlassablement pour emmener sur les hauteurs de nombreux amis, initiateur des débutants, y compris des handicapés, et ce, jusqu'à récemment.

Anecdotes

Sans but sportif, il pratique, dans les années 1960, un modeste entraînement, une à deux fois par semaine: de la course à pied et des exercices simples avec ses enfants. Parfois, la police étonnée contrôle ce trio aux agissements curieux pour l'époque. Il fait régulièrement manquer l'école à ses fils pour aller... grimper ou skier.

Doté d'une détermination et d'un enthousiasme inusables pour pratiquer «son» sport, il reste ouvert à l'évolution et adopte baudrier puis chaussures d'escalade. En 1977, il gravit des voies du Verdon. En 1980, lors de randonnées dans les Alpes, avec son épouse Rachel, il repère les parois vierges de l'Eldorado au Grimsel.

A l'été de 2003, à 80 ans, il gravit en tête de cordée trois voies du



Miroir-d'Argentine (Alpes vaudoises): la Normale, la Directe et Remix. Certes, il les connaît bien, ces ascensions de 450 mètres de haut, aux difficultés peu soutenues, du 4 au 5c+, mais il faut tout de même monter parfois 10 à 15 mètres au-dessus des points d'assurage.

En mars 2007, il découvre Kalymnos, la fameuse île de Grèce si prisée des grimpeurs. Comme le raconte Lucas Albertoni: «Il gravit des couennes en 5° degré en tête à vue, dont un 5c+: le Dièdre-Guillot. Dès lors, partout où il grimpe, il soulève curiosité, admiration et même plus. Lors de son ascension en moulinette de Monahiki Elia, 6a+, dans le dévers de la Grande-Grotta, grimpeuses et grimpeurs de différents âges, niveaux et origines se sont arrêtés, incrédules, pour l'observer. Spontanément, ils tapent des mains et l'encouragent de vive voix en l'appelant affectueusement «Mad Dad». Vu sa forme, Marcel essaie des 6a en tête. Il en réussit deux à vue (disons «flash» vu la précision des encouragements): Porno kini, une nouvelle voie du Mur-Rouge d'Arginonta et Maria (presque 6a+) à Dodoni. Indiquons d'autres voies, en 6b, gravies en moulinette: I love Kalymnos et Music of rock du secteur Guillot ainsi que l'incontournable Thetis à Arhi ou encore Themelina à Dodoni.»

Le 25 juin 2009, il gravit la Normale du Miroir-d'Argentine en faisant des longueurs en tête, pour les caméras de la Télévision suisse.

En 2011, il grimpe en second, 6a+, Dar, les Diablerets, Alpes vaudoises, pour la TV suisse. En 2014, il grimpe en second Ace of Spades, 5c, Dent-de-Jaman, Alpes vaudoises, pour la TV Suisse: <http://www.rts.ch/emissions/passe-moi-les-jumelles/>

A l'été de 2014, il fait plusieurs longues voies de granit dans les Alpes suisses, citons Foxie au Grimsel, neuf longueurs du 4 au 5c, la Mittagfluh, dix longueurs en 5a, 5b.

En janvier 2015, il repart en Grèce, cette fois au Péloponnèse, pour découvrir la nouvelle destination d'escalade hivernale dont la renommée est grandissante: Leonidio. Un jour, il gravit des voies au secteur Douvari et trois jours au secteur Madwall où il fait en tête FOSL, 5c, dans le cadre d'un film que réalise Mammout. Film dont la suite est prévue en été avec Marcel dans des voies de granit des Alpes suisses.

Avec sa mémoire alpine, il reste une aide incontournable pour les auteurs de topos. Mais ceux qui désirent mieux connaître sa touche culturelle seront déçus: il ne lit ni Goethe ni Sartre, n'écoute ni Motörhead ni Rammstein... Gag!

Plus d'infos: <http://www.marcelremy-lelivre.ch/index.html>

RENCONTRE DE LA COMMISSION DES CABANES DU CAS, LES 24 ET 25 JANVIER



Juste beau!

A la fin de janvier, sous la baguette experte de notre chef d'orchestre, Patrick, et l'organisation de l'équipe de l'A Neuve, la Commission des cabanes s'est retrouvée à La Fouly pour sa réunion annuelle. Un week-end convivial alliant travail et loisirs.

C'est au Grand Hôtel du val Ferret, avec son charme à l'ancienne, que nous nous retrouvons, le samedi matin, pour entamer une séance de travail. La présence de notre nouveau président de section, Jean, de nos nouveaux secrétaires, Marlène et Marcel, nous réjouit tout particulièrement, de même que celle de Benoît, tout juste 1 an, qui suivra les débats comme son papa le lui a déjà appris, de façon toute professionnelle!

A la suite du repas de midi, nous sommes invités par nos guides, Raymond et Olivier, à participer à une répétition générale de nos connaissances en matière de sécurité lors de nos randonnées hivernales. Excellente animation scindée en deux groupes, au cours de laquelle nous pouvons tous réaliser à quel point les rappels de sécurité qui sont répétés à l'envi ne sont pas inutiles, et même absolument nécessaires. Recherches au moyen de nos DVA, travail d'équipe avec pelles et sondes. Un exposé



Cours avalanche et DVA



Montée au Chantonnet

d'Olivier, par ailleurs, sur les critères de cotation du niveau de risque en matière d'avalanches nous interpelle tout particulièrement: en effet, un niveau 3 est déjà, pour lui, un danger très marqué, et ce fut le cas ce week-end-là.

Un sympathique apéro champêtre nous attend à l'intérieur pour une fin d'après-midi au chaud, devant quelques images de l'A Neuve, présentées par Francis, ainsi que des souvenirs photographiques humoristiques «photoshopés» de nos anciens présidents de section sous le règne d'une certaine «Reine Mère».

Le Restaurant des Glaciers nous accueillera le soir, pour un repas gastronomique, clôturant de belle façon cette journée bien remplie. La bonne humeur sera de mise et les prestations vocales bien connues de Raymond nous rappelleront tant de bons moments vécus dans cette joyeuse équipe qu'est la «Com des Cabs». Dimanche, sortie à peau de phoque pour un groupe. Le mauvais temps en altitude mettra un terme prématuré à la sortie, démontrant, une fois de plus, les théories de la veille en matière de sécurité: connaissance du terrain, météorologie, nombre de participants et homogénéité du groupe sont quelques facteurs fondamentaux entrant en ligne de compte pour une sortie sécurisée. Merci à Olivier de nous l'avoir rappelé. Celles et ceux qui sont restés à un niveau inférieur auront eu la chance de voir le soleil.

Cette fin de rencontre se passera autour d'une table. Quel privilège de participer à ces moments de partage et de bonne humeur et de faire plus ample connaissance avec ce petit monde qui donne de son temps au CAS et à ses cabanes: gardiens, préposés, gens du comité.

Que vive la «Com des Cabs»!

LES RAPPORTS



Dry-tooling – voie du rideau de glace



Que du plaisir...

INITIATION À LA CASCADE DE GLACE

• 18 janvier 2015 • Chef de course: Hervé Audiard

Cascade de glace... Hum, mais ne serait-ce pas là une discipline pour fous furieux? Allez, un peu de courage, on va aller voir cela.

Première constatation, il faut être matinal lorsqu'on veut aller grimper sur de la glace. Nous prenons alors la route par une nuit noire et arrivons avec le lever du jour à La Gouille – juste avant Arolla –, où nous rejoignons nos chefs de course qui ont déjà installé une première corde. Bonne idée de venir si tôt, le site est à nous pour toute la journée.

Et on se lance. Premiers essais avec une escalade « intuitive ». Les mouvements partent dans tous les sens, on tape de toutes nos forces et... c'est fatigant. Puis, nous aurons droit à quelques explications. Elia nous montre la technique de base et nous fait un enchaîné de mouvements jusqu'au haut de la paroi en trois secondes et demie... Et c'est beau! Nous sommes vraiment entre de bonnes mains.

Nous avons le luxe d'avoir cinq voies installées, avec tout autant de sortes de « terrains de jeu »: rideau de glace, dry-tooling, méduses. Chaque escalade est donc bien différente et nous essayons de faire mieux à chaque fois, les plus audacieux allant même jusqu'à grimper de petites stalactites. Plus accessible sera la montée dans les méduses scintillantes, tout en douceur et féérique...

Magnifique journée, l'expérience est des plus enthousiasmantes et je ne peux que conseiller cette aventure, mais en comptant toutefois avec quelques courbatures le lendemain...

Merci à Hervé et à Elia de cette découverte!



L'équipe presque au complet



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



GRAF - toiture SA

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

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



BOURGOZ
PAYSAGES

1025 St-Sulpice · Ch. de l'Ochettaz 2
Tél 021 694 33 80 · bourgoz.sarl@bourgoz.ch · www.bourgoz.ch



Une équipe de guides de haute montagne désireux de partager leurs connaissances, leur enthousiasme et leur expertise avec vous, à travers le monde.

KILIMANDJARO 2015/2016
ACONCAGUA 2016
LANGTANG TREK NEPAL 2015

JEAN PAVILLARD

Tel. +41 79-399-82-61 - www.swissmountainguide.com

VOTRE PUBLICITÉ

dans

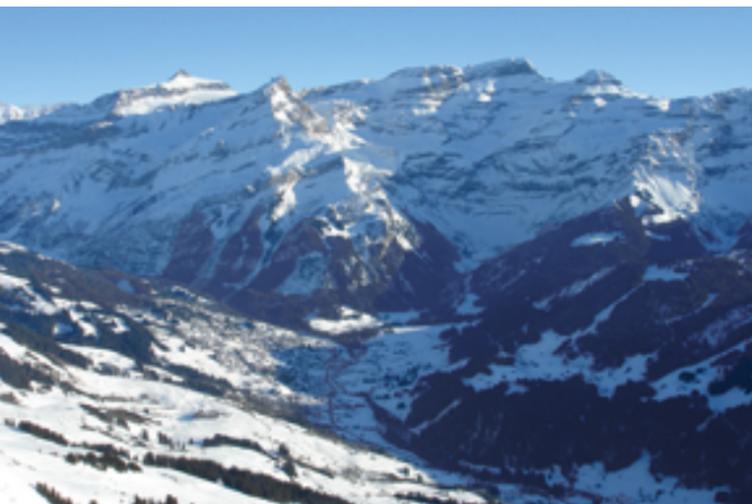
Passion Montagne



IRL
Plus qu'une imprimerie
ÉDITIONS & RÉGIE PUBLICITAIRE

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

LES RAPPORTS



Une vallée enneigée à souhait



On s'équipe



Prêt pour la montée



Une petite pause bienvenue au soleil!

PIC-CHAUSSY – 2351 MÈTRES,

en remplacement du Pertuis-aux-Cayons

• 18 janvier 2015 • Chef de course: François Gindroz

Après un café à la boulangerie du col des Mosses, François lance le départ en direction du Pic-Chaussy. Nous sommes alors douze clubistes et nous serons suivis, peu de temps après, par le groupe de Christine Droguet qui a aussi choisi ce but de remplacement, enneigé à souhait.

Nous entamons la montée «Vers les Lacs», alors que l'autre équipe choisit celle «par le lac Lioson». François imprime un rythme régulier et sans hâte qui nous permet d'atteindre le sommet du pic tous ensemble.

Le Pic-Chaussy est débarrassé, depuis l'automne 2009, de ses scories de béton et la nature semble n'avoir jamais été défigurée par une remontée mécanique. Le soleil est au rendez-vous et la vue est splendide. Avec l'autre groupe de la section et un groupe de Neuchâtelois, nous sommes une trentaine au sommet.

Le vent assez violent nous fait redescendre rapidement. Nous choisissons la direction du lac Lioson et de ses trous à plongeurs pour nous installer à côté de l'auberge et savourer notre pique-nique au soleil et à l'abri du vent. Bien que tracée, la neige est restée légère et poudreuse et la descente est un vrai plaisir, même pour les débutants.

Après le traditionnel verre de fin de course au col des Mosses, la journée laisse à tous les participants un merveilleux souvenir et l'envie de pouvoir lancer leur saison. ☐



Merci à Lucienne pour ces belles images...



LES ARPILLES – en remplacement du tour du Luisin en circuit par le col de La Golette et le col d'Emaney

• 24 janvier 2015 • Chef de course: Daniel Lehmann



Au-dessus du brouillard



Contents d'arriver au soleil

Que de monde, ce vendredi 23 janvier 2015, au CAS! Deux stamms à la même heure, à 20 heures. Super! Je me présente à Daniel qui m'annonce brièvement que la course prévue, le tour du Luisin, est annulée et remplacée par Les Arpillés (L'Etivaz) vu les conditions météo et nivologiques. Dommage, j'aime ce coin des Marécottes et me réjouissais d'aller y promener mes skis. Daniel commence son stamm, tandis que je vais vite à l'autre. Je reviens, la sortie aux Arpillés est maintenue.

Au matin, le stratus recouvre Les Arpillés et la lumière est spéciale. La partie AD de la course sera l'escalade du premier talus pas assez enneigé pour monter avec les lattes aux pieds. Une série de conversions nous amènent ensuite dans la forêt. Les sapins sont crépis par la neige et, surtout, par le givre. C'est joli, j'aime ces paysages d'hiver. Pause CAS dans le brouillard, le froid ne tarde pas à se faire sentir. On y va? C'est reparti, atmosphère bon enfant, prises de photos et carrés de chocolat (froids) égrènent notre montée. Contre toute attente, le soleil se montre et les cristaux de neige scintillent. C'est trop beau! On sent que la descente sera bonne. Au pays du fromage, la neige est toujours bonne. Tout le monde sait ça. Daniel nous mitraille, tandis que nous finissons d'arriver au sommet et il ne tarde pas à nous proposer, comme option, une première descente dans la poudre, «repeautage» et redescende dans la poudre. Elle fut excellente quasi jusqu'en bas. Comme «after», nous avons fini au bistrot et à la Fromagerie de L'Etivaz. Tommes Fleurette et vieux gruyère atterriront dans mon sac à dos. Merci à Daniel et à Karin de cette jolie sortie CAS et à la prochaine pour le tour du Luisin!

Anne-Christine

LES RAPPORTS



Traçage vers le Trütlibergpass



Bientôt au Trütlibergpass



Tout le monde au sommet «2075 m»

TUBE – EN TRAVERSÉE DE LAUENEN À LA LENK

• 25 janvier 2015

Chef de course: Ansgar Rougemont-Bücking

Après un voyage idyllique à travers le Pays-d'Enhaut dans la voiture panoramique du Golden Express, nous voici en train de boire un café au Gasthaus Geltenhorn à Lauenen. Et 900 mètres de montée nous attendent, que nous franchirons par la suite dans un paysage féerique, entre arbres et alpages.

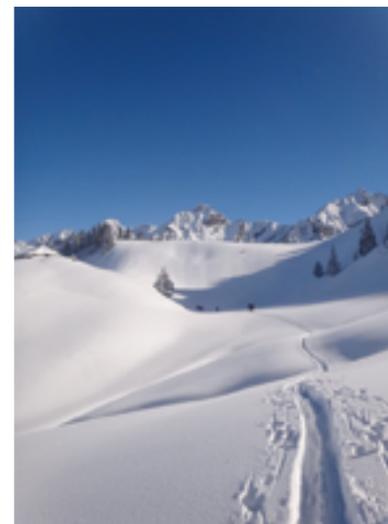


Sur les hauteurs de Lauenen

Avec les chutes de neige importantes de la veille, il y aura bien du traçage à accomplir. De plus, la pente sommitale, chargée de neige soufflée, accueille le chef de course avec un «wrhoum» impressionnant. Le groupe renonce donc au sommet et se contente du sommet «2075 m» juste à côté. La vue s'étend des Diablerets, à l'ouest, jusqu'à l'Eiger, à l'est, en passant par le Wildhorn, le Wildstrubel et le Balmhorn. La descente sur 1000 mètres de dénivelé nous obligera à ramer dans la poudreuse, à traverser plusieurs alpages, à suivre une route forestière, à traverser un bout de forêt (les skis sur le dos) et, finalement, à dévaler les pistes de la Lenk jusqu'au centre du village. Ensuite, encore deux heures et demie de lecture, de discussions, de méditation ou de farniente dans le train et nous serons de retour à Lausanne.



Prêts à monter dans le train



LES MILLETS

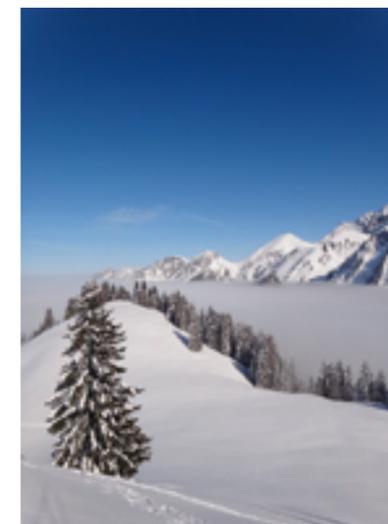
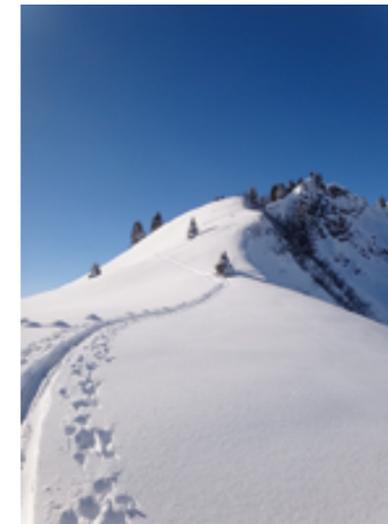
• 7 février 2015 • Chef de course: Yvan Duc

C'est à parité totale que les 12 membres de la sous-section de Payerne, sous la conduite de leur chef de course Yvan Duc, sont partis à la découverte de la Pointe-des-Millets.

Les fortes chutes de neige ont contraint le chef de course à modifier la trajectoire et la destination prévue. Au lieu d'aller au sommet, à la Pointe des Millets, Yvan nous emmène jusqu'au col en contournant par la gauche. En consolation, la poudreuse est au rendez-vous, et c'est sous le soleil qu'une bonne partie de la randonnée s'est déroulée.

Merci encore à Yvan, fin connaisseur de la région de l'Intyamon, pour ses toujours belles et originales découvertes.

Une participante :
Catherine
Sous-section de Payerne



LES RAPPORTS



Col de la Croix-des-Bérons franchi... et avec le sourire



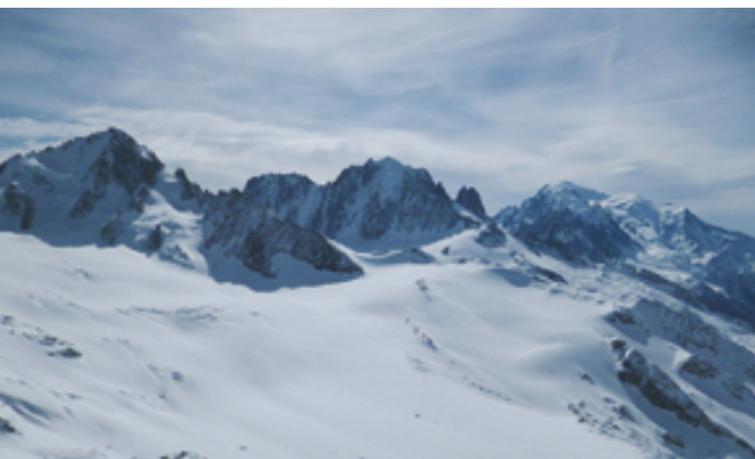
Pente sommitale... bien soufflée!



Le groupe au complet sans oublier Veronika, notre photographe



Dernier coup d'œil au glacier du Trient



Certains y ont vu le Grand-Combin!



Pointe-des-Grands depuis Trient

POINTE-DES-GRANDS: DEPUIS TRIENT, DESCENTE DU GLACIER DES GRANDS

• 7 mars 2015 • Chef de course: Patrick Galliano

Départ très matinal pour la Pointe-des-Grands. Le chef nous précise qu'il aime la ponctualité, et Maxime se fait direct griller. Il portera la corde!

L'équipe est au taquet, un bémol pour l'ARVA de Sylvie qui questionne la blonde (suis honnête!).

Sentier Blanc forestier avec enjambées sur grosses vieilles avalanches jusqu'à la buvette du glacier, puis nous passons un petit moment rive droite pour, finalement, nous embarquer dans ce long couloir qui nous fait grimper dans le vallon des Grands. Le vent et le soleil s'associent pour rendre la montagne magique, insaisissable, grandiose... La neige du glacier des Grands est balayée... «Pas si sûr que nous redescendrons par là», nous disent les chefs.

L'équipe va bien, la Bretonne rame un peu pour certains dévers... merci l'adjoint! Des plaques à vent un peu partout, on met les cousteaux pour sortir sur le dernier tronçon, afin d'arriver au sommet et être au beau milieu du massif du Mont-Blanc!

Après une révision de géographie où nous n'aurons jamais vu le Grand-Combin sous cet angle, le vent à décoiffer «les bigoudens» ne nous permet pas de nous attarder et nous précipitera dans le plaisir de la descente! Certains plus que d'autres et notre cher Patrick nous démontrent comment ils aiment cette neige, à l'embrasser de si près! Maxime continuera de porter la corde pour la descente – rédemption assurée –, nous redescendrons par le même côté. Veronika toujours aussi classe dans son style. La neige est irrégulièrement bonne, si bien que les cuisses de Fabrice chauffent... Nous faisons une jolie pause, tout petits, devant ce glacier des Grands...

Nous nous amusons encore bien à descendre jusqu'à Trient, zigzaguant entre arbres, pierres... et montagnes russes!

Une belle course remplie de bonne humeur.

Nous nous réinscrivons pour 2016! Sylvie

€ en baisse
PRIX AJUSTÉS
-20% à -40%






yosemite =
 + de conseil
 + de service
 + de suivi

photo: Christophe Schelling - © 2015 desiteb.com

s'aérer.

s'équiper montagne, trekking, voyage.
 à **Lausanne,**
Zermatt
 et **Vevey.**

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