

# CAS Section Les Diablerets – Amicale des Jeudistes

## RAPPORT DE COURSE A&B

Date : 8 janvier 2026  
Chefs de course : Reynold Monney (B) et Horst Schaaf (A)  
Titre : Salavaux (A) – Praz (B) - Sugiez  
Auteur rapport : Horst Schaaf  
Photographe : Hans Hilty

---

Traditionnellement, la première course de l'année se fait au bord du lac. Cette année ce n'est pas le Lac Léman mais le Lac de Morat. Les prévisions de la météo sont médiocres avec tout d'abord des chutes de neige, un risque de pluie verglaçante et de la pluie pour l'après-midi.

La course commence à Salavaux qui fait partie de la commune Vully-les-Lacs, née d'une fusion en 2011 entre les communes de Bellerive – Chabrey – Cotterd – Constantine – Guévaux – Montmagny – Mur – Vallamond et Villars le Grand. Nous sommes 6 téméraires qui montent les 80 marches, sur les hauteurs de Salavaux. La vue s'ouvre sur le Lac de Morat et l'embouchure de la Broye. Par beau temps, une vue imprenable sur les alpes fribourgeoises et bernoises est garantie. Mais aujourd'hui, une couche de nuages bas nous prive de ce spectacle.

Par le Sentier du Pinot Noir nous arrivons à Vallamand-Dessus où nous faisons notre pause banane. A travers champs, nous nous dirigeons en direction de Mur. Le chemin est couvert d'une fine couche de neige fraîche qui cache des plaques de verglas. Heureusement sans dégâts, nous arrivons à Mur. Nous ouvrons alors nos sacs à dos pour le pique-nique, dans la partie vaudoise de la commune et nous attendons l'arrivée du groupe B. Ils ne sont que deux (Reynold et Gérald).

Ensemble, nous traversons la partie fribourgeoise de Mur en direction de Praz. Le sentier traverse les vignes sur les hauteurs de Môtier (FR), avant de descendre sur Praz (VD). La fin du parcours se fait au bord du lac, sur un chemin bien entretenu et sans difficulté. Juste avant Sugiez, une averse de pluie nous oblige à ouvrir nos parapluies.

Dans le célèbre café/restaurant Guillaume, nous prenons le verre de l'amitié, avant d'entamer le chemin de retour en train via Neuchâtel – Yverdon – Lausanne. Merci aux participants d'avoir bravé le temps hivernal.

*H. Schaaf*



*Le château de Salavaux devenu un hôtel-restaurant réputé*



*Le célèbre gâteau du Vully à la crème*



*Vue d'artiste de l'école de Mur*

**Cliquer sur les liens ci-dessous pour voir l'album-photos en diaporama ou vue par vue,**  
(Si aucune légende ne s'affiche, cliquer sur « i » en haut, à droite de l'écran)

2026.01.08 – Salavaux-Praz-Sugiez, Gr A+B, photos H. Hilty : <https://photos.app.goo.gl/x1et3CADVyS8GffD7>

**... puis découvrez la carte du parcours,**

2026.01.08 - Parcours Gr A+B, Salavaux-Praz-Sugiez : <https://schweizmobil.ch/fr/tour/1808295139>