

Passion MONTAGNE

N° 6 | 97^e année
novembre-décembre
2021

DOSSIER

La montagne en transports
publics gagne le CAS Diablerets

IDÉE DE COURSE

Sés du Cœur / Pointe d'Arvouin
2020 m

PORTRAIT

Teresa Nuez redonne
son temps avec joie!



En encart
**Rénovation
de la cabane
du Trient**





POUR LES PREMIÈRES LUEURS ET LES RETOURS TARDIFS

Vos aventures commencent chez nous. Nous proposons une sélection d'articles de qualité à prix équitable et un service compétent. **La montagne, notre passion.**

Lausanne
Avenue d'Ouchy 6
1006 Lausanne
021 864 00 20

Conthey
Route des Rottes 48
1964 Conthey
027 345 21 00

baechli-sportsdemontagne.ch



Editeur et rédaction
Club Alpin Suisse CAS
Section des Diablerets
Rue Beau-Séjour 24, CP 5569
1002 Lausanne
www.cas-diablerets.ch

Locaux de la section
Stamm/Bibliothèque
Tous les vendredis, dès 18h30,
à la grande salle/Entrée côté
rue Charles-Monnard

Président de la section
Nicolas Lemmin
079 720 31 94
presidence@cas-diablerets.ch

Secrétaire général
Marcel Isler
021 320 70 79
direction@cas-diablerets.ch

Secrétariat et administration
Gestion des membres
Catherine Mager Arnoux
Le matin de 8 h à 12 h
021 320 70 70
secretariat@cas-diablerets.ch
membres@cas-diablerets.ch

Rédaction
redaction-pm@cas-diablerets.ch

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

Annonces publicitaires
URBANIC Régie publicitaire
Avenue Edouard-Dapples 54
1006 Lausanne
079 278 05 94 - info@urbanic.ch

Tirage
4200 exemplaires

Conception graphique et mise en page
idéesse, Steve Guenat
1083 Mézières
021 903 44 22 - sg@ideesse.ch
www.ideesse.ch

Impression
PCL Presses Centrales SA
1020 Renens

Photo de couverture
Grand Combin
dans le Val d'Entremont
de Georges Sanga

Délai rédactionnel N°1 2022
29 novembre 2021



Appel à ta générosité

Nicolas Lemmin

Président de la section Diablerets-Lausanne



Avec plus de 5000 nuitées en 2021, la cabane du Trient continue ses très bonnes années. Fruit du travail du gardien et des bénévoles de la section, ce succès souligne toute l'importance et le bien-fondé du projet de rénovation.

Comme nous l'avons indiqué en AG, les travaux visent l'autonomie énergétique, respectent l'héritage du patrimoine bâti, répondent aux exigences actuelles de sécurité et assurent le traitement du cycle de l'eau.

Le projet a maintenant franchi les différentes étapes administratives, incluant l'octroi du permis de construire. Avec le préavis favorable de la commission des cabanes, il sera présenté à la conférence des présidents du CAS en novembre pour l'octroi de la subvention de 30% du montant.

Au moment de finaliser l'investissement, nous disposons d'un plan financier réaliste. Si son bouclage est en bonne voie, il me semble important que tous nos membres puissent apporter leur soutien à ce projet emblématique. Car comme l'affirmait Hegel: «**Rien de grand ne s'est accompli dans le monde sans passion**». Pour t'y encourager, la section avec sa fondation Patrimoine Cabanes Alpines met en place un programme de donation. Ainsi tu deviendras:

- **Donateur:** pour un don inférieur à CHF 1000.-, mention sur le site de la section
 - **Sponsor:** de 1000 à 10'000.-, mention sur la liste à l'entrée de la cabane
 - **Bienfaiteur:** au-delà de CHF 10'000.-, plaque individuelle posée à l'entrée de la cabane
- En outre:
- Le sponsor bénéficiera de la gratuité des nuitées à la cabane pendant 10 ans.
 - Le bienfaiteur séjournera gratuitement (nuitée et demi-pension) à la cabane pendant 10 ans.

Ton don à la fondation, fiscalement déductible, te permet de t'associer à la réalisation du projet, symbole de nos valeurs communes. Que ton montant soit modeste ou conséquent importe peu, c'est le geste qui compte car les petits ruisseaux font les grandes rivières. D'avance, au nom de la section, mes vifs remerciements pour ton soutien.

SOMMAIRE

4 **ACTUALITÉS**

DOSSIER

La montagne en transports publics gagne le CAS Diablerets

6

10 **CONSEIL MATOS**
Skiez léger!

IDÉE DE COURSE
Sés du Cœur/Pointe d'Arvouin 2020 m

12

14 **ENVIRONNEMENT**
Mobilité et Climat: vers plus de cohérence!

PORTRAIT

Teresa Nuez

15

16 **PORTFOLIO**

CONSEIL SANTÉ
Malaise en montagne

18

19 **la Vie DU CLUB** Sommaire détaillé

La plus ancienne course de vélo sur neige revient le 31 décembre à Villars-sur-Ollon. Pour sa 32^e édition, le spectaculaire Grand Prix VTT de la Saint-Sylvestre offre l'occasion de clôturer l'année sur une note givrée. Le parcours emmène les adeptes de la dérupe du sommet du Roc d'Orsay jusqu'au centre de la station de Villars. «Pas besoin d'être le plus rapide, le plus important étant d'avoir un maximum de fun!», promettent les organisateurs, qui déclarent l'épreuve ouverte à tous. L'animation et la restauration en station réjouiront également les moins téméraires. www.gpstsvillars.ch.

En selle sur la piste



La Patrouille des Glaciers fait désormais partie de la Swiss Cup CAS. Nouvellement mise sur pied par le Club alpin suisse pour redynamiser le format national de compétition de ski-alpinisme, cette formule réunit une dizaine d'épreuves permettant aux athlètes de marquer des points sur deux saisons. L'intégration de la PDG au calendrier 2022 donnera l'occasion aux skieurs-alpinistes chevronnés de tenter

d'empocher les unités disponibles lors de cette légendaire course de longue distance en vue du classement général. Les 120 meilleures patrouilles de la saison 2022-2023 de la Swiss Cup CAS se verront par ailleurs garantir une place au départ de la PDG 2024.

Nouvelle formule



Le 28 avril 2011, Erhard Loretan perdait la vie lors d'une chute en montagne. Dix ans plus tard, deux musées se sont unis pour rendre hommage à cet alpiniste d'exception. Premier Suisse à gravir les formidables quatorze 8000 m, deuxième homme à le faire sans oxygène en bouteille et troisième à réussir cette prouesse d'ensemble, il se livre à travers une riche documentation qui fera l'objet d'une exposition à l'horizon 2023: journaux intimes, photos, playlist ou même une combinaison dans laquelle l'homme aurait cruellement souffert du froid sur l'Everest en 1986. Les manifestations commémoratives auront lieu à 19h30 le 17 novembre au Musée Alpin Suisse à Berne et le 24 novembre au Musée grüérien à Bulle.

Souvenirs d'un géant



La dernière date de l'année du marché dit «des 4 saisons» de la commune de Bex se déroulera le samedi 11 décembre, de 10h à 18h30. Ce rendez-vous bellerin, dont le but est de promouvoir l'artisanat local et de saison, tout en rassemblant villageois, artisans, artistes et commerçants divers, engendre de belles rencontres et permet de se fournir en denrées fraîchement livrées. En raison des conditions sanitaires en vigueur au moment de la mise sous presse de ce magazine, aucune consommation n'est en principe autorisée sur place, la vente se faisant à l'emporter uniquement. Le port du masque et un parcours fléché étaient également de rigueur lors de la rédaction de ces lignes.

C'est bientôt Noël



Plein la vue

L'European Outdoor Film Tour fait son retour. Stoppé l'an dernier par la pandémie de Covid-19, le festival de films d'extérieur le plus réputé du continent a entamé sa 20^e édition. Avec ses sept films, l'E.O.F.T. 2021 vous emmène dans des mondes oubliés et vous offre un aperçu de l'avenir cinématographique des sports outdoor. Partez à la rencontre d'athlètes qui ont entièrement consacré leur vie à leur esprit de découverte. Du 3 au 18 décembre, la tournée fait halte dans les villes suisses. La Romandie n'est pas oubliée, avec des passages à Genève (4.12), Sion (5.12), Vevey (6.12), Fribourg (7.12), Lausanne (9.12) et Bière (9.12). Infos et programme sur <https://ch.eoft.eu/fr>.



Halte à la pub

L'organisation Mountain Wilderness Suisse s'insurge contre l'action publicitaire entreprise par la Banque Cantonale des Grisons (GKB). Cette dernière a en effet disposé 150 stèles métalliques de 15 x 60 cm, munies d'un code QR, sur des sommets du canton, afin de marquer son 150^e anniversaire. Estimant qu'une centaine de ces plaques «se situent sur des sommets reculés plus ou moins à l'abri de toute influence humaine», Mountain Wilderness Suisse a lancé une pétition pour demander leur retrait. «Nous sommes d'avis que les sommets sauvages ne doivent pas devenir des espaces publicitaires», martèle l'organisation.

NOUVEAUTÉS LIVRES



Une histoire de l'alpinisme

Les petites histoires s'amoncellent pour en former une grande. La grande. Avec le temps qui s'égrène, il faut régulièrement réécrire une partie de ce qui compose ce grand ensemble. Ainsi, Claude Gardien, ancien rédacteur en chef du magazine *Vertical*, guide de haute montagne et grand expert, s'est attelé à la tâche imposante de compiler *Une histoire de l'alpinisme* (Glénat). Entre moments forts et échos plus légers, l'ouvrage «dessine le portrait intime d'un alpinisme empreint de réussites lumineuses, d'échecs sublimes et parfois de tragédies.»

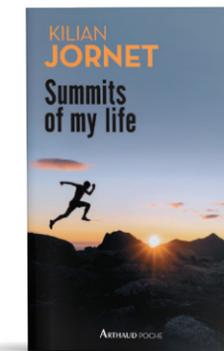
De 3300 avant J.-C. et les premiers soubresauts connus d'explorations en montagne aux années 2020 marquées par la conquête du redoutable K2 en hiver, chaque étape digne d'intérêt est répertoriée par ordre chronologique pour nous emmener au sommet.

«Les dangers du voyage à la cime, le bonheur d'être en haut n'ont pas besoin de mots pour être ressentis par ceux qui ont vécu ces expériences puissantes», admet l'auteur. Ce sont pourtant bien ses mots, savamment assemblés, qui nous permettent d'imaginer chaque ressenti et d'explorer le passé de l'alpinisme pour espérer le comprendre mieux aujourd'hui.

Summits of my life

On ne présente plus le sportif de l'extrême Kilian Jornet. Mais celui que l'on a surnommé «l'ultra-terrestre» a encore des secrets à partager. Et notamment en parlant des sommets parmi les plus hauts du monde (Everest, Mont-Blanc, Cervin, Elbrouz, Denali), qui l'ont puissamment inspiré dans ses plus jeunes années. Avec *Summits of my life*, traduit en français par Bruno Hurtado et paru chez Arthaud, l'Espagnol met en scène la réalisation de ses rêves, en cumulant les exploits les plus fous, tout là-haut au plus près du ciel. Ses tours de force sportifs sont pour cette légende de l'ultra-trail l'occasion de défendre deux valeurs qui lui semblent essentielles: l'amitié et l'écologie.

Jornet se livre dans ses aventures engagées au cœur de la nature, sans y recourir à l'assistance et en s'efforçant de la maintenir intacte, sans laisser la moindre trace de son passage. De quoi tenir en haleine non seulement les adeptes de sa philosophie puriste et minimaliste, mais également quiconque souhaitant s'embarquer dans un voyage vers les hauteurs.



Les quatorze 8000 en hiver

Auteure reconnue et primée de la littérature

de montagne, la Canadienne Bernadette McDonald voit son œuvre *Les quatorze 8000 en hiver* publiée en français (traduite par Mathilde Cheix et Anne Boucault), aux Editions du Mont-Blanc, après ses récentes parutions en Amérique du Nord, ailleurs en Europe et en Asie. Grâce à ses voyages et à ses contacts privilégiés avec de nombreux alpinistes conquérants de l'Himalaya, l'auteure nous plonge dans la quête de ces sommets fantastiques durant la saison la plus brutale de toutes. Elle retrace l'aventure des pionniers polonais qui ont perfectionné dans les années 1980 le véritable art de la souffrance et inspiré par leurs exploits des chasseurs de 8000 hivernaux toujours plus nombreux. L'ouvrage raconte comment la compétition s'est intensifiée au fur et à mesure que le nombre de sommets de 8000 mètres à atteindre en hiver s'amenuisait, pour n'en laisser qu'un seul en attente d'une ascension glaciale. Le plus meurtrier de tous: le K2, deuxième plus haut sommet du monde. On peut parfois y mesurer des vents à 200 km/h et des températures tombant à -60 degrés!

La montagne en transports publics gagne le CAS Diablerets

La pratique des sports et activités de montagne est très souvent compatible avec des déplacements en transports publics. Le groupe *Mobilité et Climat* du CAS Diablerets s'efforce d'encourager les membres dans ce sens depuis trois ans. Son travail porte ses fruits.

par Vincent Gillioz

Le groupe *Mobilité et Climat* du CAS Diablerets a été fondé en 2018, suite à une présentation de David Moreau dédiée à la pratique de la montagne dans le contexte du changement climatique. Lancé à l'initiative de membres de la commission environnement et celle de l'alpinisme, ce groupe réunit aujourd'hui une petite dizaine de personnes issues d'autres commissions, notamment celle de l'alpinisme, de la jeunesse et des cabanes. «Il s'agit d'une collaboration inter-commissions plus que d'un groupe formel, précise Séverine Evéquo, présidente de la commission environnement depuis 2016, et à la tête du groupe. C'est une structure extrêmement dynamique qui travaille main dans la main avec le comité. Nous avons présenté nos premiers objectifs lors de l'assemblée générale de 2019, avec une feuille de route.» Parmi ces objectifs, on note celui d'arriver à faire la moitié des trajets liés aux courses du CAS en transports publics à l'horizon 2021. Au moment de faire un premier bilan, le taux n'a pas été atteint, mais des augmentations plus que significatives ont été constatées (voir graphique ci-dessous). «Nous

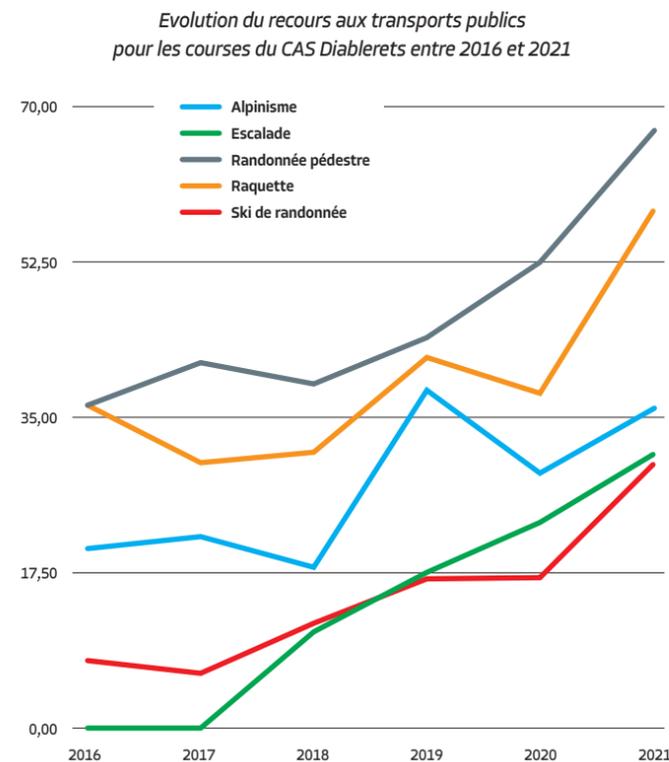


avons volontairement fixé la barre assez haut, poursuit Séverine Evéquo. Nous ne sommes pas si loin du but fixé, les sorties en transports publics sont passées de 15% à près de 40% entre 2016 et 2021, toutes activités confondues. Notre action n'est bien sûr pas la seule raison de cette évolution, mais nous voyons que notre travail porte, et c'est réjouissant.»

Outils simples

La question de la mobilité pour les activités du CAS Diablerets n'est cependant pas une nouveauté, et plusieurs cours (avalanche, alpinisme, initiation au ski de randonnée et sécurité sur glacier) font depuis quelques années la part belle aux transports publics. C'est surtout la promotion de leur usage, qui est maintenant largement favorisée. Le portail des courses go2top a ainsi été adapté pour mettre en valeur le mode de transport, afin que les participants puissent le considérer comme un critère de choix. «Notre but est de montrer qu'une nouvelle approche de la mobilité en montagne est possible, relève encore Séverine Evéquo. Il s'agit de proposer une manière de faire qui ne soit pas clivante, mais inclusive et alternative. Notre démarche est en phase avec les défis climatiques, et surtout cohérente avec la stratégie du CAS Central. Mais au final, ce qui est le plus important, c'est de faire comprendre que l'usage des transports publics est dans la plupart des cas aisé et surtout toujours très convivial.»

Les compétences des membres du groupe ont été largement sollicitées pour évaluer l'impact du travail réalisé jusqu'à ce jour. Des statistiques ont été effectuées et mises en relation avec les rapports de course, afin de pouvoir quantifier l'évolution des habitudes de chacun. Un sondage visant à mieux comprendre les attentes des membres a également été réalisé en 2020 (voir ci-contre). «Nous avons eu 206 réponses, explique Alexandre Saunier, membre du



Les chiffres clés du sondage auprès des membres du CAS Diablerets

91% ont un AG ou abo demi-tarif

80% mettent moins de 20 minutes pour aller à la gare

68% ont déjà participé à une sortie en TP et ont aimé

Les répondant.e.s considèrent les **TP** comme: confortables/reposants, nécessaires pour lutter contre le changement climatique mais contraignants (horaires et certains accès difficiles).

Les répondant.e.s considèrent la **voiture** comme: pratique, rapide et confortable mais problématique vis-à-vis du changement climatique et du trafic.

A noter que **81%** des chefs de course répondants ont déjà organisé une sortie en TP: Raisons «pour»: pratique pour les traversées, moins d'impact environnemental, convivial Raisons «contre»: trop long, trop compliqué

L'avis des chefs de course



Nadja Stalder: Les raisons pour lesquelles j'organise mes courses en transports publics sont les aspects environnementaux, mais également sociaux. Les trajets permettent aussi de réviser les aspects techniques. Au retour, on peut encore rédiger ensemble le rapport de course. Pour les traversées, les transports publics sont idéaux. En plus, avec la fatigue de l'après-course, ça évite de devoir prendre le volant. Finalement, c'est plus simple pour l'organisation, puisqu'il suffit de se retrouver à la gare.



Pierre Aubert: Il y a plus de dix ans que nous organisons les cours d'initiation de ski de rando de la section en transports publics. Que ce soit pour le Grand St-Bernard, le Simplon ou Le Sépey, c'est entre 20 à 40 personnes qui se déplacent avec le matériel de ski, pour deux jours, en montagne. Et c'est possible, dans une ambiance généralement excellente! Pour des questions environnementales, avant tout, les courses que je mets au programme sont en transports publics et généralement en traversée, ce qui élude de facto la question de la voiture!



Lene Heller: Prendre les transports publics pour les courses du club permet, au-delà de toute nécessité climatique qui n'est plus à démontrer, de retrouver la convivialité et les échanges du stamm que nous sommes en train de perdre. Voyager avec tout le groupe est vraiment plaisant et favorise les contacts. L'organisation des déplacements est par ailleurs plus simple et on évite les bouchons. Finalement; ce mode de transport permet de mieux profiter des magnifiques paysages de notre pays.



Alexandre Saunier: L'accès en transports publics est le critère principal des courses que je propose au CAS. Il fait partie de ma préparation, au même titre que l'itinéraire ou le matériel. Cela fait suite à une prise de conscience, assez récente, des bouleversements du monde dans lequel on vit et de nos responsabilités. Loin d'être contraignant, le voyage en transports publics est généralement bien accueilli par les participants, comme un moment convivial et détendu entre nous avant et après la course.

Publicité

CAVE DE LA CRAUSAZ
FÉCHY

Bettems frères S.A.
Chemin de la Crausaz 3
1173 Féchy
021 808 53 54
www.cavedelacrausaz.ch
Ouvert du lundi au samedi

Cave de la Crausaz
Féchy AOC La Côte
CHF 8.40 la bouteille

Guides et accompagnateurs de montagne

Cet espace pourrait être le vôtre, pour annoncer vos programmes et activités à nos 4500 membres!

Contactez-nous sans tarder pour une offre:

urbanic
Régie publicitaire

Avenue Edouard-Dapples 54, 1006 Lausanne
079 278 05 94 - info@urbanic.ch

Quatre questions à Arthur Bucher, président du groupe jeunesse, utilisateur assidu des transports publics pour les activités des jeunes.



Comment et quand t'est venue l'idée de recourir systématiquement aux transports publics pour les activités jeunesse?

Après mes premières sorties organisées pour le groupe jeunesse il y a quatre ans, j'ai pu rapidement mesurer les avantages des transports publics. Je les utilise le plus possible mais pas systématiquement. Lorsque nous dormons sous tente dans les campings, nous avons besoin de grosses casseroles et réchauds difficilement transportables. Mais globalement l'organisation est plus simple pour moi en transports publics. Habitant à Aigle, je n'ai pas besoin de faire un aller-retour pour chercher et ramener les jeunes à Lausanne. Les participants rejoignent la gare la plus proche de chez eux et tout le monde se retrouve dans le même train. Ça évite d'aller chercher un véhicule de location qu'il faut nettoyer et ramener à la fin de la sortie. Après comparaison des différents modes, les transports publics sont apparus comme une évidence pour nos activités.

As-tu dû changer tes habitudes pour cette manière de faire?

Non, ou très peu. Ça demande un peu de réflexion sur la faisabilité de la course, car on ne peut pas tout faire en transports publics. Mais il faut savoir se creuser un peu la tête pour trouver des solutions qui apportent souvent des variantes originales, voire même offrent bien plus de possibilités. Sans véhicule stationné quelque part, on peut terminer les courses dans n'importe quelle vallée ou gare. Et s'il le faut, un taxi peut facilement combler une lacune dans le réseau, et ça ne revient pas si cher pour un groupe.

Quelle est la perception des membres du groupe jeunesse par rapport à cet usage? Tout le monde est content? Y a-t-il des réticents?

Je n'ai jamais eu de remarques négatives de la part des participants, et tous les jeunes s'en accommodent très bien. C'est pour moi une bonne manière de les sensibiliser et de leur montrer les nombreuses possibilités pour se rendre en montagne sans voiture.

L'usage des transports publics pour la pratique de la montagne peut-il être selon toi généralisé?

Si généralisé ne sous-entend pas «imposé» alors oui. Je pense qu'il y a encore largement de quoi développer cet usage; en améliorant d'une part le réseau, et en donnant envie aux gens avec par exemple un petit topo répertoriant des sorties adaptées à ce mode de déplacement.



groupe. Et de poursuivre: en regard du nombre de membre, le taux de réponse est évidemment limité. Les résultats doivent par conséquent être interprétés avec prudence, puisque celles et ceux qui ont répondu ne sont pas forcément représentatifs de la population de la section. Mais les tendances que nous observons restent intéressantes et peuvent guider nos actions pour la suite.»

Encore à faire

En ce sens, le groupe Mobilité et Climat travaille sur plusieurs projets qui pourraient encore favoriser des changements de comportement à moyen terme. Il s'agit dans les grandes lignes: de publier un fascicule dédié aux courses adaptées à l'usage des transports publics; d'intégrer un volet *Mobilité et Climat* dans les cours de formation continue des chef.fe.s de courses; de développer des incitations pour les chef.fe.s de courses et adjoint.e.s à travers l'amélioration de la prise en charge des frais de transport; de rendre encore plus visible les courses en transports publics sur le portail go2top et enfin de clarifier les règles de financement des courses en voiture et en transport public et d'explorer la possibilité de disposer de cartes Mobility pour les organisateurs de courses.

Le programme ne manque pas d'ambition et l'avenir nous dira, via les analyses du groupe, où se situe le seuil critique d'usage des transports publics pour les activités du CAS.

Pour en savoir plus sur les activités du groupe Mobilité et Climat: www.cas-diablerets.ch/environnement-mobilite/



Exemples de courses et activités adaptées à l'usage des transports publics

Randonnée alpine

Fenêtre d'Arpette en traversée Forclaz - Champex. Aller: Inter-Regio deux fois par heure jusqu'à Martigny depuis Lausanne. Bus postal quatre fois par jour vers La Forclaz, premier départ de Martigny 7h55. Retour: Champex - Orsières - Martigny, en bus et train sept fois par jour. Dernier départ de Champex à 19h55.

Véhicule privé: CO₂: 10 kg; temps de parcours: 1h10; prix: 34.-
Transports publics: CO₂: 0,38kg; temps de parcours de 1h42 à 2h13; prix 43.-

Ski de randonnée

Traversée Les Marécottes - Champéry par les cols de la Golette, de Susanfe et la Comba-Mornay. Aller InterRegio pour Martigny, puis Mont-Blanc Express (une fois par heure dès 5h du matin) vers les Marécottes. Retour: Jonction Grand-Paradis - Champéry par navette en saison. AOMC de Champéry à Aigle (une fois par heure environ jusqu'à 23h). Ensuite, InterRegio depuis Aigle.

Véhicule privé: CO₂: 9,6 kg; temps de parcours: 1h15; prix: 24.50
Transports publics: CO₂: 0,28 kg; temps de parcours 1h25; prix 30.90

Ski de fond

Les tracés de la **Givrine** ou de la **Vallée de Joux** sont notamment aisément accessibles en transport publics. Train Nyon - St-Cergue (deux fois par heure) pour la Givrine. Ligne Lausanne Vallorbe, avec changement à Le Day pour le train de la vallée de Joux, également deux fois par heure pour rejoindre Le Brassus.

Exemple pour la Givrine.

Véhicule privé: CO₂: 10 kg; temps de parcours: 55 min; prix: 19.25
Transports publics: CO₂: 0,4 kg; temps de parcours: 1h21; prix: 27.80

Escalade

St-Cergue: Six secteurs, avec plus de 60 voies idéales pour les grimpeurs de 5 à 7. 10 minutes à pied de la gare. Train Nyon - St-Cergue.
St-Triphon: Plus de 100 voies, du 5a au 9a, 30 mètres maximum. Accessible depuis Aigle puis AOMC et courte marche d'approche.
St-Loup, réputé temple de l'escalade vaudoise. Plus de 200 voies, du 3c au 9a. Accessible en train et courte marche d'approche par la ligne de Vallorbe.

Exemple pour St-Triphon:

Véhicule privé: CO₂: 10 kg; temps de parcours (aller): 55 min; prix total: 17.80
Transports publics: CO₂: 0,4 kg; temps de parcours (aller) 49 à 53 min.; prix 20.40

Alpinisme

Nadelgrat ou **Nadelhorn** ou **Ulrichshorn** en traversée (Bordier - Mischabelhütte) ou l'inverse (à noter que la plupart des courses de la région de Saas-Fee, Zermatt sont accessibles en TP). InterRegio pour Viège deux fois par heure depuis Lausanne, avec correspondance pour Zermatt en train (arrêt St.Niklaus pour Bordier) et Saas-Fee en bus.

Véhicule privé: CO₂: 20 kg; temps de parcours: 2h20; prix total: 56.-
Transports publics: CO₂: 0,6 kg; temps de parcours 2h33; prix 59.50

Les informations sur le prix et les émissions de CO₂ sont données pour le trajet aller/retour par personne, en comptant quatre occupants dans les véhicules privés. Le prix pour les véhicules privés est basé sur un tarif de 70 cts par kilomètre (divisé par le nombre de passagers). Le prix en TP est considéré avec abonnement demi-tarif. Les trajets sont comptés au départ de Lausanne et le temps de trajet est considéré pour un aller simple. Pour les traversées, la question du parking et de la récupération du véhicule privé doit être prise en compte comme critère supplémentaire.



Skiez léger!

Que vous souhaitiez la performance en montée ou la stabilité en descente, l'équipe de Bächli a réuni pour vous une sélection de produits qui sauront répondre simultanément à ces deux attentes. Nous vous souhaitons un bel hiver et des sensations à n'en plus finir!



par Mélissa Riffaut, Bächli Sports de Montagne



MAESTRALE RS SCARPA

La Maestrale RS est destinée aux bons skieurs qui recherchent confort en montée et sensations à la descente. Elle se compose d'une coque bi-injection en Carbon Grilamid LFT® pour un excellent compromis poids/rigidité. Son débattement total de 60° lui assure fluidité en montée.



COCHISE LIGHT DYN GW TECNICA

La Cochise Light est une chaussure performante avec un flex de 130 qui s'adapte aussi bien à la pratique alpine qu'au ski de randonnée. Elle assure un bon maintien en descente grâce à ses quatre boucles et est équipée d'une semelle Vibram et d'une coque robuste en Grilamid. Elle possède un chausson préformé et précis ainsi qu'une coque équipée de la technologie C.A.S. pour un confort même après de longues sessions en hors-pistes.



EDGE 88 STÖCKLI

Un ski de randonnée léger, maniable et extrêmement performant en descente. Son Powder Rocker lui permet de déjauger plus aisément en poudreuse, tandis qu'il conservera puissance et maniabilité dans les neiges les plus dures. Il associe une construction Super Light Core en bois de fuma pour alléger le noyau à une couche inférieure de Titanal.

TECTON FRITSCHI

Fixation à inserts de 630 g équipée de deux calles, associant la butée Vipec Evo 12 à une talonnière à mâchoire «alpine». La talonnière triple puissance offre une conduite du ski aisée et précise. Bénéficiant d'un déclenchement confortable, ce modèle compense les efforts de traction.



S/LAB SHIFT MNC 13 SALOMON

Cette fixation associe l'efficacité d'une fixation à inserts et le niveau de performance d'une fixation alpine de freeride. La Shift offre une absorption maximale des chocs tout en procurant un transfert d'énergie et une efficacité améliorée. Conçue dans une nouvelle matière, le polyamide à infusion de carbone, associée à l'aluminium et à l'acier, la Shift est aussi légère que robuste et ne pèse que 1,7 kg la paire.



CHICKADEE EARLYBIRD

Ce ski freerando a été fabriqué dans une perspective d'obtenir une production neutre en CO₂. Avec sa géométrie Tip & Tail Rocker et son cambre classique, le Chickadee convainc dans les terrains techniques et la poudreuse. Polyvalent et facile à manier, il plaira aux skieurs ambitieux même sur les terrains les plus techniques.



Sés du Cœur/Pointe d'Arvouin 2020 m - En circuit depuis Torgon

Le Sés du Cœur, dénommé aussi Pointe d'Arvouin, à la frontière entre la Suisse et la France, permet une brève incursion chez nos voisins à l'occasion d'un circuit depuis Torgon (aussi appelé Tour du Linleu). Il offre quelques beaux points de vue sur des sommets du Chablais franco-suisse. On sera attentif à respecter la zone de tranquillité recommandée de Savalene, consultable sur la carte topo suisse Ski 2725, qui couvre les versants N et S entre le Linleu et la Brâye.

Texte et photos: Marc Gilgen



Descente au Col de Savalène



Il offre quelques beaux points de vue sur des sommets du Chablais franco-suisse.

Au départ de Plan la Djeu (1196 m) en dessus de Torgon, monter dans la pente en direction W puis suivre la route forestière direction N jusqu'à un étranglement qui débouche dans le vallon de Savalene (1465 m). Continuer sur la route en rive gauche du vallon afin d'éviter la zone de tranquillité. Dépasser l'alpage de Savalene (1575 m) et continuer en restant rive gauche en direction du Col de Savalene (1864 m). Atteindre le col en ascendance par la droite et en déjouant éventuellement la corniche souvent présente de ce côté-ci.

Du col monter directement dans la pente en direction NW, en suivant la ligne frontière entre la Suisse et la France, pour rejoindre la crête dominant le vallon de Verne et offrant une belle vue sur les Cornettes de Bise. Selon les conditions, s'arrêter ici ou continuer, au besoin à pied, jusqu'au sommet du Sés du Cœur (2020 m).

Du sommet revenir sur ses pas puis redescendre sur le Col de Savalene et continuer versant français jusqu'au Lac d'Arvouin (variante: descente directe du sommet dans le large couloir en face S). Longer le lac sur sa rive E puis remonter à main gauche les raides pentes jusqu'au Col de Sevan (1891 m). De là traverser sur le Col d'Outanne (1856 m) et entamer la descente finale en versant E qui ramène au départ, en suivant le chemin dans la forêt d'Outanne puis les pâturages à partir de l'alpage de La Djeu de la Larze (1511 m).



Arrivée au sommet d'hiver

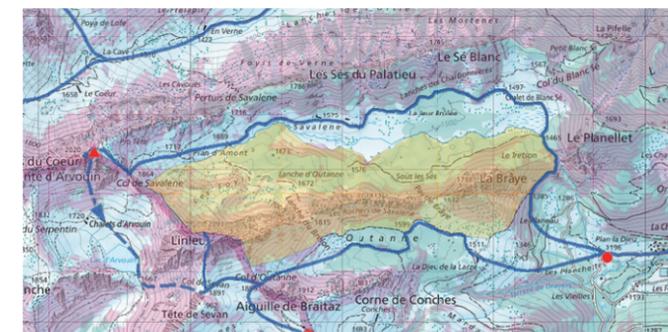


Au fond, la pente terminale



La dernière pente qui donne accès au Col de Savalène

FICHE TECHNIQUE



Cartes: 2725 St-Maurice, 1284 Monthey

Topos:

- *Ski de randonnée Bas-Valais: Du lac Léman au vallon de Tourtemagne*, Georges Sanga, Editions du CAS, 2008
- Portail des courses du CAS: www.suissealpine.sac-cas.ch
- www.camptocamp.org

Départ et arrivée: Torgon, au-dessus de Vionnaz

Dénivelé: 1040 m

Horaire global: 5h

Difficulté: PD à PD+

Période favorable: décembre à mars

Transports publics: train CFF Aigle, bus Torgon, La Cheurgne

Mobilité et Climat: vers plus de cohérence!

Le groupe *Mobilité et Climat* se mobilise pour rendre les activités de notre section plus «climato-compatibles», en particulier dans le domaine des transports. Le groupe veut promouvoir une nouvelle approche de la mobilité en montagne afin d'être en phase avec les enjeux écologiques et climatiques. Car si les nouvelles ne sont pas bonnes, des champs d'action sont possibles!

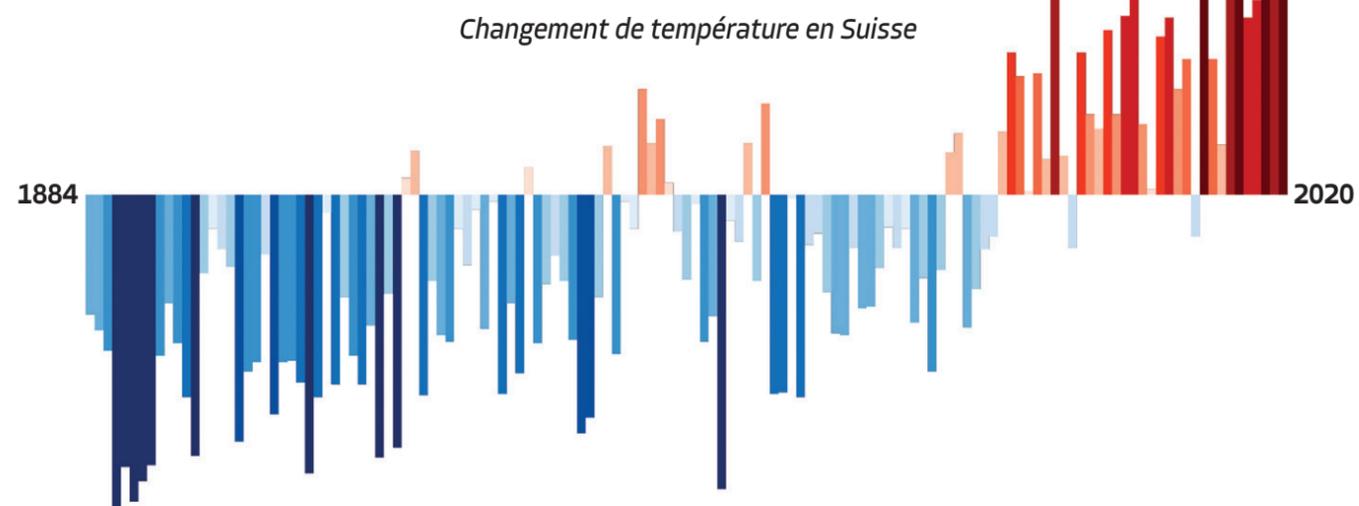
par Marine Decrey, pour la commission de l'environnement et le groupe *Mobilité et Climat*

Un rapport qui ne peut laisser indifférent

Faisant les gros titres début août, le dernier rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) fait le constat d'une planète qui se réchauffe inexorablement. Ce rapport basé sur des milliers de publications scientifiques présente la meilleure analyse de l'évolution du climat. Le rapport le martèle, les activités humaines sont bien responsables du réchauffement climatique.

Nos modes de consommation et notre recours immodéré aux énergies fossiles sont donc principalement responsables du retrait des glaciers et contribuent également à la raréfaction de la couverture neigeuse. Les événements de cet été (températures extrêmes au Canada et pluviosité record en Europe) sont aussi liés au réchauffement climatique avec des températures globales ayant déjà augmenté en moyenne de 1,1°C par rapport à l'ère préindustrielle. La poursuite du réchauffement de la planète accélérant tant en intensité qu'en fréquence les événements extrêmes, il ne sert à rien de s'y habituer.

Sans réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES), la planète pourrait même se réchauffer jusqu'à 5,7°C d'ici 2080-2100 par rapport à 1850-1900, rendant d'immenses territoires inhabitables. A l'heure actuelle, les engagements de réduction d'émission des Etats nous mèneraient à un réchauffement moyen de 2.7°C d'ici la fin du siècle, pour autant que ces engagements soient tenus. Concrètement, cela signifie que seuls celles et ceux qui ont plus de 40 ans aujourd'hui n'auraient pas à vivre sur une planète radicalement transformée par le réchauffement climatique.



Note positive du rapport: limiter le réchauffement global à maximum 1.8°C est encore possible mais ceci implique des réductions d'émissions drastiques et rapides.

Alors une fois que l'on sait, qu'est-ce que l'on fait?

Face à ce constat, le statu quo n'est plus une option. Les actions des gouvernements doivent être relayées par l'action individuelle et collective dans le but de changer nos pratiques. L'analyse des activités de notre section a permis de trouver un premier champ d'action possible: la réduction des sorties effectuées en voiture.

En Suisse, les voitures individuelles sont responsables de plus de 20% des émissions de GES et la tendance est à l'augmentation. Or plus de 40% des distances effectuées en voiture le sont pour les loisirs (2 fois plus que pour se rendre au travail). L'utilisation des transports publics pour nos déplacements lorsque nous disposons d'un réseau aussi dense est donc à la fois simple et efficace pour améliorer notre bilan carbone.

Si le CAS promeut les bonnes pratiques en montagne, il se doit également de le faire sur le chemin vers celle-ci. Cette évolution des pratiques au sein du club est cohérente avec les enjeux auxquels nous devons faire face. Les membres du groupe *Mobilité et Climat* se réjouissent donc de vous retrouver sur les quais!



Teresa Nuez: maîtresse de son temps libre, elle en redonne avec joie

Amoureuse de la montagne depuis qu'elle l'a découverte sur le tard, Teresa Nuez a décidé de s'y épanouir véritablement au cours de ces dernières années. Devenue cheffe de course été, cette ancienne mère au foyer, arrivée en Suisse en 2007, permet désormais aussi aux autres de s'y exprimer.

par Oliver Dufour



Je suis contente d'avoir pris ma retraite anticipée, d'avoir eu des enfants tôt et d'avoir du temps à dédier à mes passions.

Elle l'affirme elle-même avec un accent qui chante son Espagne natale, Teresa Nuez est toujours bien occupée. Cela ne change guère de ce temps, voici quelques années, où elle s'activait comme mère au foyer, entièrement dévouée à ses trois enfants, dont elle se dit très fière. Mais désormais, celle qui est aujourd'hui âgée de 58 ans et qui a vu sa descendance prendre son envol en toute indépendance a enfin pu prendre un peu plus de temps pour elle-même. «Avec la famille, on ne faisait presque pas de randonnées, car mon fils cadet n'aimait pas du tout marcher. Je devais même lui assurer que les chaussures de rando restaient à la maison quand on faisait une sortie en famille! Mais une fois que mes enfants sont partis de la maison, j'ai pu m'y adonner et en profiter complètement.»

Un engagement rapide en faveur des autres

«J'avais déjà en vue le Club alpin suisse depuis un certain temps», explique cetteoureuse de la montagne et de la nature (découvertes sur le tard), qui avait posé ses valises en terres helvétiques en 2007. «En 2013, on m'avait proposé de faire le GR5 en 35 jours, alors que je n'avais jamais marché ainsi durant plusieurs jours de suite ou dormi dans une cabane. Mais j'avais immédiatement accepté. J'ai appris à lire une carte et étudier le GPS. J'ai adoré! Et j'ai finalement rejoint le CAS en 2016. Ça m'a notamment permis d'apprendre beaucoup de choses sur la montagne et je m'y suis tout de suite sentie très bien.» A tel point que Teresa Nuez a très rapidement entamé sa formation de cheffe de course. «Je l'ai faite en 2018, après avoir juste dû patienter une année avant d'obtenir l'autorisation de me lancer. Puis cet été j'ai organisé trois courses de deux jours. Ça a très bien démarré et j'ai tout de suite eu beaucoup de plaisir. J'apprécie de donner de mon temps, de rendre un peu de ce que la vie m'a donné aux autres.»

Entraînée à la randonnée pédestre, cette retraitée apprécie également les sorties hivernales, à raquettes, sur des skis alpins et

quelques fois avec les peaux de phoque. «Je suis contente d'avoir pris ma retraite anticipée, d'avoir eu des enfants tôt et d'avoir du temps à dédier à mes passions. Je prévois aussi de faire prochainement ma formation de cheffe de course hiver, lorsqu'elle sera disponible en français, pour pouvoir organiser principalement des sorties à raquettes.»

Avec la famille au sein du CAS

Même si ses enfants ont grandi et quitté le cocon familial de Pully, la famille n'est jamais très loin de Teresa dans le contexte des événements estampillés CAS. «Tous les trois sont également membres du club et il leur arrive quelquefois de m'accompagner lors de sorties que j'organise», confie cette ancienne travailleuse du monde hospitalier, où elle avait obtenu un Master après avoir effectué sa formation initiale de Bachelor en physique. Je prends parfois l'un d'entre eux en tant qu'adjoint. Mais pas à chaque fois non plus: on a tous besoin de notre espace!», rigole-t-elle.

Outre les escapades au grand air, Teresa Nuez apprécie également de laisser libre cours à son esprit artistique. A travers le chant, d'une part, puisqu'elle s'époumone régulièrement au sein d'une chorale, dont elle fait partie du comité, mais également dans un domaine des plus créatifs, en dessinant et peignant dans un atelier pulliérain. «Oui, je suis toujours bien occupée», répète avec une saine satisfaction cette attentionnée cheffe de course. Gageons qu'elle le restera encore de longues années, au sein du CAS comme en dehors.

*Bortelhorn dans
le Haut-Valais*

*Hübschhorn au Col
du Simplon*

*Täschhorn versant
Saas-Fee*

Weisshorn et Bishorn

*Ascension à la Mieschflue,
Simmental*



Montagnes et paysages hivernaux se magnifient en arrêt sur images noir-blanc. Soleil rasant, nuages et ombres permettent de mettre en valeur des photos à fort contraste. En plus, le miracle des cieux rend possibles des effets mystérieux.

*Exposition photos de Georges Sanga
à la grande salle du CAS-Diablerets
de fin septembre 2021 à janvier 2022*



Malaise en montagne

par Dr Bobo

Pour des gens en bonne santé apparente, la rando peut quelques fois être perturbée par l'apparition d'un malaise qui ne permet plus de terminer la course. Pour les accompagnants, quelle attitude adopter? Elle va dépendre de la détermination de la cause du malaise si possible. Essayons d'en faire une liste simple, des plus anodines aux plus graves:

- **Hypoglycémie** d'effort qui peut se manifester par une fringale, un étourdissement mais également une perte de connaissance. Le traitement est simple: liquide sucré.
- **Hypotension** sévère par déshydratation. Traitement: hydratation.
- **Hyperventilation** dans le cadre d'un état de panique. La personne respire trop rapidement, peine à respirer, fourmillements, sentiments de mort imminente. Traitement: rassurer, calmer, faire respirer dans un sac en plastique, administrer un cp de temesta 1 mg expidet.
- **Malaise vagal**. Intervient plutôt au repos après un effort mal supporté, en cabane. Perte de connaissance avec un pouls très lent, suivi souvent de nausées. Traitement: repos, alimentation légère, hydratation avec retour progressif à un état général satisfaisant.
- **Mal aigu des montagnes**. Intervient lors d'une ascension trop rapide en altitude avec céphalées diffuses, nausées, grosse fatigue. Traitement: paracetamol 3 x 1 g par jour, autrement retour en plaine...
- **Infarctus cardiaque**: apparition soudaine de violentes douleurs thoraciques entre la mâchoire et l'estomac irradiant souvent dans le bras gauche, malaise général. Traitement: appeler les secours. En attendant faire prendre 1 cp d'aspirine et 1 cp de temesta 1 mg expidet.
- **Accident vasculaire cérébral (AVC)**: apparition brusque de violentes céphalées totalement inhabituelles, accompagnant des manifestations neurologiques variées en fonction de l'artère obstruée. Traitement: appeler les secours, faire prendre 1 cp de temesta.



Remarque: si possible essayer de réunir le maximum de renseignements sur l'état de santé de la personne concernée, notamment quels médicaments elle prend régulièrement.

Bonnes courses sans soucis et en bonne santé!

la Vie DU CLUB



Photo: Catherine Mager Arnoux

Publicité



« Allegra e bainvgnü »
dans la réserve
de la Biosphère
de l'UNESCO
du Val Müstair

Découvrez les plus belles randonnées de ski et de raquette dans notre vallée et profitez de notre hospitalité. Les groupes sont également les bienvenus.

HOTEL CENTRAL LA FAINERA
Claudia Bättig, hôtesse d'accueil
CH - 7535 Valchava
Tel +41 (0)81 858 51 61
www.centralvalchava.ch

Bonnet électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

Chemin de Fontanettaz 14
1009 Pully
Tel. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 95
info@bonnet-electricite.ch



INFOS

Prochains événements	20
Assemblée générale d'automne	20
Nouveaux membres	21
Commissions et groupes	22
Des courses pleines en last minute!	23
Sous-sections	25
Réflexion	26

RAPPORTS DE COURSE

3 jours d'escalade au Plan de l'Aiguille	26
Pointe de Tsalion: Voie du Gendarme Rouge	27
Grand Clocher des Planereuses: Spigolo Ovest	28
Mönch, Jungfrau: En traversée WE respectivement voie normale	29
Dent d'Oche (France): Depuis La Fétivière	30
CONNAIS-TU TA SECTION?	31

Agenda nov.-déc. 2021

05.11 vendredi
19h

Soirée des bénévoles, chefs de course et amis

17.11 mercredi
18hSoirée de clôture de la jeunesse
organisée par la commission de la jeunesse24.11 mercredi
20h

Assemblée générale d'automne (voir ci-contre)

04.12 samedi
14hNoël des jeudistes
organisée par le groupe des jeudistes10.12 vendredi
19hSoirée conviviale - super canadien
organisée par la buvette et la fanfare

Carnet rose

Nous participons à la joie des parents Frédéric Hamelin et Anne Maysonnave et adressons la bienvenue à **Mayline** née le 13 juin dernier.

Carnet noir

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de **Jacques Desponds**, entré à la section en 2011, **Werner Wüthrich**, entré à la section en 1952, **Henri Pavillard**, entré à la sous-section de Vallorbe en 1948 et **Oswald Krieg**, entré à la sous-section de Vallorbe en 1973.



Assemblée générale d'automne

Mercredi 25 novembre 2021 à 20h00
Grande salle du CAS-Diablerets,
entrée rue Charles-Monnard

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



Préambule

L'assemblée générale d'automne 2021 se tiendra dans le respect des directives sanitaires en vigueur au moment de sa tenue.

Ordre du jour

1. Accueil, désignation des scrutateurs, adoption ordre du jour (informatif et décisionnel)
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 16 juin 2021 (décisionnel)
3. Communications diverses du comité (informatif)
4. Informations et présentation des sous-sections, de certaines commissions et groupes (informatif)
5. Présentation et adoption du budget 2022 (décisionnel)
6. Election au scrutin de liste des comités des commissions (décisionnel)
7. Election au comité: renouvellement des mandats d'Arthur Bücher, président de la commission de la jeunesse et Susanna Wagnières, présidente de la CA (décisionnel)
8. Proposition de nommer un membre d'honneur (décisionnel)
9. Divers et propositions individuelles (informatif)

Le verre de l'amitié sera offert à l'issue de l'assemblée.

Les documents concernant cette assemblée générale d'automne, notamment le budget, sont à disposition au secrétariat et sur le site www.cas-diblerets.ch/vie-du-club.htm

A découvrir à la bibliothèque

Les 8000 rugissants

Ammann Jean - Loretan Erhard
Editions La Sarine

Avec nos remerciements au donateur anonyme de ce beau livre...

Itinéraire vertigineux que celui d'Erhard Loretan, qui le conduit des Préalpes fribourgeoises aux sommets himalayens, de la Dent-de-Broc (1829 m) au Kangchenjunga (8586 m). Le 5 octobre 1995, le Suisse est devenu le troisième homme à avoir gravi les quatorze 8000 de la planète. Jolie performance pour quelqu'un dont la longévité tenait, à 16 ans, du miracle! Pour la première fois, il a décidé de se raconter. Ceci n'est pas un livre, c'est une odyssée verticale, un voyage parmi les 8000 rugissants, une incursion aux confins des 9000 hurlants.

Loretan est décédé lors d'une ascension au Grünhorn le jour de ses 52 ans, le 28 avril 2011. *Les 8000 rugissants*, son incroyable aventure d'alpiniste, est le titre du livre que lui a consacré Jean Ammann en 1996. Épuisé, cet ouvrage vient d'être réédité. Il reprend le texte du livre d'origine, lequel est augmenté d'une nouvelle contribution de l'auteur et d'un épilogue. Un hors-texte de seize pages réunit des photos tirées des *8000* et de *Himalaya - Regards*. Un superbe hommage!



Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Anagnostopoulos	Antonios	Lausanne
I	Barret	Yann	Reverolle
I	Bogaert	Barbara	Luins
I	Bonnard-Haenny	Céline	Saint-Sulpice
F	Bovey	Yasmina	Lausanne
I	Brochand	Nicolas	Lausanne
I	Buchi-Zingg	Colette	Val-d'Illiez
I	Burgener	Pierre	Lausanne
I	Calvani	Morgane	Chavannes-près-Renens
I	Charavel	Ellouène	Lausanne
F	Clerc	Anne-Catherine	Le Mont-sur-Lausanne
I	Corminboeuf	Maelle	Nyon
I	Daune	Lucas	Lausanne
I	de Jong	Jonas	La Croix-sur-Lutry
J	Delacrausaz	Théo	Epalinges
I	Diener	Eric	Lausanne
I	Dupuis	Sonia	St-Prex
I	Fadri	Luzio	Bussigny-près-Lausanne
I	Faivre	Marjorie	Cully
F	Fallwell	Sarah Jane	Lausanne
I	Felli	Romain	Lausanne
EF	Fernandez	Lucas	St-Prex
EF	Fernandez	Julia	St-Prex
EF	Fernandez	Bruno	St-Prex
I	Foerster	Jan	Vevey
I	Forte	Alberto M.	La Croix-sur-Lutry
I	Fouqué	Anne	Lausanne
I	Friedli	Manon	Lausanne
I	Fuchs	Laureline	Epalinges
I	Gafsou	Sonia	Lausanne
F	Girardin	Antoine	Lausanne
I	Girodet	Eric	Lausanne
I	Gozel	Danny	Arnex-sur-Orbe
F	Grange	Sébastien	Lausanne
EF	Grange	Charlotte	Lausanne
EF	Grange	Maximilien	Lausanne
I	Guex-Crosier	Aude	La Conversion
I	Hard	Joanna	Prilly
I	Harris	James	Lausanne
J	Homere	Baptiste	Lausanne
I	Ihmle	Ariane	Lausanne
I	Jaques	Théo	Leysin
I	Jaumotte	Caroline	Lausanne
I	Jeannet	Pierre-Yves	Prilly
I	Joubert	Yann	Le Mont-sur-Lausanne
I	Junod	Maude	Lausanne

I	Jutteau	Nicolas	Romanel-sur-Lausanne
I	Langénieux	Agathe	Epalinges
F	Leal	Marta	St-Prex
I	Levray	Marine	Lausanne
I	Loretan	Julien	Lausanne
I	Melchior	David	Wallisellen
I	Minguet	Marine	Pully
F	Molle	Grégoire	Lausanne
F	Montandon	Denis	Le Mont-sur-Lausanne
I	Nemouche	Laetitia	Genève
I	Niedermayr	Elisa	Pully
I	Pancella	David	Aclens
F	Perrin	Célia	Lausanne
I	Petter	Anne	Dickbuch
I	Platts	John	Genolier
I	Roches	Anne	Ravoire
F	Rudler	Jade	Lausanne
I	Sanchez	Antonia	Lausanne
I	Silberschmidt	Simona	Morges
I	Studer	Anne-Christine	Lausanne
I	Thuner	Christèle	Poliez-Pittet
I	Valtat	Annabelle	Lausanne
I	Villatell	Kiewan	Bussigny
I	Vlcek	Ondrej	Lausanne
I	Wuilloud	Jonas	Lausanne
F	Zuchuat	Lucien	Lausanne
I	Zupan	Martin	Leysin

SOUS-SECTION DE MORGES

F	Banuls	Anne	Chavannes-près-Renens
EF	Banuls	Romain	Chavannes-près-Renens
EF	Banuls	Coralie	Chavannes-près-Renens
I	Cottier	Steve	Eclépens
I	Haenni	Virginie	Eclépens
I	Reuille	Eliane	Préverenges

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Boldini	Giacomo	Surpierre
---	---------	---------	-----------

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	Ossorguine	Michel	Aix-en-Provence
F	Pedatella	Carmel	Les Diablerets
F	Tropin	Jamie	Les Diablerets
I	Yersin	Cathy	Les Moulins

CATÉGORIES I = Individuel EF = Enfant famille
F = Famille J = Jeunesse

Course de montagne avec un groupe de l'EVAM

par Robert Pictet, président de la commission des archives

Comme décidé le 28 avril 2021, deux bénéficiaires de l'EVAM (Etablissement vaudois d'accueil des migrants) nous ont aidés à mettre en cartons les archives de la section, versées aux Archives cantonales vaudoises, le 6 juillet dernier. L'EVAM ne souhaitait pas être financièrement rémunérée, mais préférerait que le CAS s'occupe une journée entière d'un groupe de bénéficiaires, en organisant une course de montagne facilement accessible en présentant ainsi les activités de Club alpin suisse. Cette activité se voulait une contribution à l'intégration des migrants.

La course a été organisée par la commission des archives de la section le lundi 9 août à la cabane Barraud à Anzeinde, par un temps magnifique. Prévu à l'origine pour 9 bénéficiaires, le groupe s'est finalement monté à 5 participants seulement, les autres ayant été empêchés au dernier moment pour des questions de travail et/ou de formation. Le groupe a été transporté de Lausanne à Solalex par le bus de l'EVAM de 8h30 à 10h. Là, le taxi du refuge Giacomini a assuré le transport du groupe jusqu'à Anzeinde, où nous sommes arrivés vers 11h. Le dernier bout jusqu'à la cabane Barraud s'est fait à pied.

J'avais suggéré, selon les conditions atmosphériques, de gravir le Tour d'Anzeinde pour profiter du paysage alpin et de la vue plongeant sur le Miroir d'Argentine. Comme j'avais gravi aisément ce sommet, tout seul avec un copain français alors que j'avais 13 ans (ma première ascension), j'ai laissé aller le groupe avec son accompagnant. Mon optimisme naturel a causé quelque émoi à nos gardiens de la cabane, Alain et Louis, montés pour la circonstance, mais comme prévu, cette ascension s'est déroulée sans encombre, en un temps record, par des jeunes de moins de 20 ans, en pleine forme. Après un accueil chaleureux et un repas succulent préparé par nos gardiens, le groupe est descendu à pied jusqu'à Solalex où le bus de l'EVAM nous a ramenés à Lausanne pour 18h.



A mon avis, cette sortie s'est parfaitement déroulée et les bénéficiaires ont unanimement apprécié ce premier contact direct, pour certains, avec la montagne. L'ambiance était agréable et détendue surtout par la qualité de l'accompagnant de l'EVAM, Gilles, et la bonne tenue des bénéficiaires: ponctuels, bien élevés, de bon commandement, souriants, sympathiques, prompts à rendre service et parlant déjà assez bien le français. Relevons que deux d'entre eux se sont spontanément présentés pour faire la vaisselle après le repas. Par chance, un des bénéficiaires a rencontré son ancien professeur sur la terrasse du refuge Giacomini. L'accueil sympathique et très convivial des deux responsables de la cabane, Alain et Louis, qui nous ont mitonné un excellent repas de pâtes, émincé de poulet et salade, accompagné d'un soda, a été largement apprécié de tous.

Le groupe très cosmopolite se composait d'un Kurde syrien, d'un Guinéen, d'un Afghan et encore d'une autre nationalité. Ils ont fait preuve entre eux d'une entente parfaite. Bref, une belle réussite, de notre point de vue et la collaboration avec ces bénéficiaires pourrait être renouvelée en cas de besoin, tout en montrant l'ouverture au monde de notre association.

Kandersteg, c'est formidable!

Du 23 au 28 août 2021, l'amicale des judistes avait son quartier général à l'Hôtel Alfa Soleil à Kandersteg. Dix-huit membres ont effectué pendant 5 jours des courses en groupes A et B. Les chefs de groupes Fritz Burgener (organisateur de la semaine clubistique) et Norbert Bussard ont veillé au bon déroulement des balades dans l'Oberland bernois. Blausee, Gasterntal, Sunnbuel, la cabane Doldenhorn, Untere et Obere Allmen, Ueschinental et l'Oeschinensee étaient des destinations phares de la semaine. Il reste également à souligner que nous n'avons pas eu une seule goutte de pluie pendant cette période. Quelle chance, surtout cet été!

Mais les performances techniques font aussi plaisir:

Groupe A: montée 2296 m descente 2741 m
Groupe B: montée 1192 m descente 1815 m

Un grand merci aux organisateurs, aux participants et au personnel de l'hôtel. Plus de photos sur le site du CAS-Les Diablerets.



Des courses pleines en last minute!

C'est maintenant possible grâce à Go2top Last Minute.

par la commission de la communication et la commission d'alpinisme



Lors de la dernière soirée des chefs de course (CDC), la commission de la communication (Comcom) en coordination avec la commission d'alpinisme CA a présenté le projet d'utiliser l'app **Telegram** afin de diffuser des messages aux membres lorsqu'il reste des places libres dans une course.

En résumé:

- Création d'un groupe de diffusion pour que les CDC puissent communiquer les places disponibles en dernière minute
- Les surnuméraires inscrits pour les courses dans Go2top ne sont pas prêtés
- Les CDC intéressés par la démarche en informeront l'administrateur du flux.
- En s'inscrivant, ils deviennent **rédacteurs** et pourront adresser des messages.
- Les membres recevront prochainement des instructions pour s'abonner au flux dans une NL et sur les réseaux sociaux.
- Les membres abonnés recevront le message et si intéressés de participer, contacteront l'auteur en privé (l'app permet ainsi d'éviter le spam).

Les règles suivantes s'appliqueront:

- Le message contiendra le nom et le type de la course, la difficulté, la date et heure de départ ainsi que les coordonnées du CDC
- Les messages concerneront uniquement les courses officielles de la section.
- Le message ne contiendra aucune publicité, annonce, description d'exploits ou offre de vente de matériel.

Des instructions complémentaires seront adressées aux CDC pour devenir rédacteur et aux membres pour s'abonner. Pour participer, il faudra en tout état de cause disposer d'un compte sur l'application Telegram.

Exemple de message:

Bonjour. Course de la section au Mont Fourchon (par l'Hospice, PD, 1250m D+). Il reste 2 places pour la sortie de demain. RDV 6h30 Gare CFF Lausanne. Me contacter en réponse au message ou par téléphone au +41 79 123 45 67. Salutations, Albert Einstein

Nous sommes certains qu'avec Go2top Last Minute nous disposerons d'un outil efficace pour apporter davantage de flexibilité et ainsi éviter que de nombreuses courses de la section partent encore incomplètes.

Commission de la buvette

La section recherche un/une bénévole pour la reprise de la présidence de la commission buvette. Si tu es intéressé(e), n'hésite pas à contacter le secrétariat.

Château-d'Œx

Rapport de course du 28.08.2021

A l'assaut de l'Espace: Lac Sénin (Sanetsch), cabane Prarochet, refuge de l'Espace

Cheffe de course: Marie-Pierre Chappalley

Adjointe: Sylvie Tschabold

Altitude: 2859 m, 22,5 km, +980m,

6h de marche, 1 jour, difficulté PD

Participant(e)s: Valérie Isoz, Céline Dupré, Marianne Pernet

Encore une fois, ce samedi, j'opte pour un lieu proche de chez nous et je me réjouis de le faire découvrir à mes partenaires de rando.

Départ de Gsteig (Innergsteig) par la cabane du Seilbahn Sanetsch qui nous monte jusqu'à 2063 m. Le but premier de cette installation était de monter rapidement les employés de la centrale hydroélectrique du Sanetsch. La partie n'est pas gagnée, on ne voit pas à deux mètres, même si la météo annonçait beau.

Après avoir traversé le barrage, nous prenons pied sur la rive gauche pour rejoindre le col du Sanetsch. Le brouillard joue avec nous mais nous sommes optimistes. Encore quelques minutes dans les gazons alpins et il est temps de rejoindre le monde minéral de cette région. Nous continuons par la rive gauche des lapiaz de Tsanfleuron; une fois à gauche une fois à droite, un pas en haut un pas en bas, nous suivons les vagues naturelles de ce calcaire... tout le bonheur de crapahuter sur ces lapiaz pour rejoindre la cabane Prarochet.

Petite pause-café avec une très bonne tranche de tarte de la gardienne. Nous poursuivons notre périple, toujours dans ce monde contrasté tout en rondeur et en cannelures qui était encore glaciaire il y a quelques décennies!

Le jeu du soleil et des nuages sur ce tableau naturel de multiples nuances de gris m'émervaille à chaque fois. Voilà qu'après environ trois heures de marche effective, nous arrivons sous la Tour-Saint-Martin (Quille du Diable) à 2859 m. Frisquet... la température frise le 0° et le vent s'est invité à la partie. Le pique-nique sera rapide.



Nous laissons les places au chaud du refuge de l'Espace aux personnes arrivant à pied depuis Glacier 3000 ou en hélico, pas tout à fait la même population, mais la nature offre son tableau magnifique à tous!

Le retour s'effectuera à nouveau par la cabane Prarochet, passage obligé, mais à partir de là nous prendrons le chemin sur la rive droite des lapiaz de Tsanfleuron pour rejoindre le col puis le bout du lac du Sanetsch. Là aussi nous prenons sa rive droite pour nous offrir un verre au restaurant du barrage. Le retour se fera en cabane.

Pour information la cabane peut contenir 8 personnes, il est important d'être attentif à l'affluence pour le retour, surtout les week-ends de juillet-août. Il existe un système de réservation pour la descente, l'employé qui se trouve à la station avale pourra vous renseigner.

Pour nous ce jour-là, nous avons cédé notre tour à deux cyclistes frigorifiés qui arrivaient du Valais et qui ont été certainement fort surpris de la température et du crachin de la fin de journée et à une grand-maman plutôt vêtue pour un salon de thé à Gstaad! Il est possible de descendre à pied, cela rajoutera 1h30 et 4,1 km -1200 m à votre compteur, le chemin est très joli.

Marie-Pierre Chappalley

Morges

Avis

Pour cause de situation sanitaire liée au Covid-19, les stamms et la réunion du 25 janvier auront lieu uniquement si l'évolution et les recommandations cantonales et fédérales le permettent. Le comité vous informera régulièrement à travers le site internet.

Vœux

Le prochain *Passion Montagne* sortant après les fêtes, le comité ainsi que tous les bénévoles du club vous souhaitent d'ores et déjà de bonnes fêtes de fin d'année et vous présentent leurs meilleurs vœux pour 2022.

Agenda

Mardi 25 janvier: réunion pour quelques informations concernant la vie de notre club à 19h30 au restaurant, suivie par un souper. La réunion se tiendra à la Longeraie (à confirmer, nous afficherons les derniers détails sur le site internet).

Les jubilaires seront invités à cette assemblée et les nouveaux membres seront présentés. Pour le repas après l'assemblée, inscription obligatoire jusqu'au 19 janvier auprès de Sandra Genolet (admincasmorges@bluewin.ch ou mobile 079 506 38 89).

Montagne et spiritualité

Chaque randonnée proposée par le club nous ménage bon nombre de découvertes, de surprises et d'émerveillements.

par Virgile Rochat

Il y a quelque temps, alors que nous marchions dans le Binntal, nous sommes tombés sur une ravissante chapelle comme il y en a tant en Valais. Un petit panneau sur la gauche de la façade y cite un psaume

ALLES WAS ODEM HAT,
LOBE DEN HERRN!
PSALM 150/6

en dialecte haut valaisan: «Alles, was Odem hat, lobe den Herrn». Un mot nous résistait: *Odem*. Que pouvait-il bien vouloir dire?

Une brève incursion dans le texte en français a permis d'y voir clair: *oden* = respirer. «Que tout ce qui respire loue le Seigneur!» *Oden*, *atmen* proviennent d'une vieille racine indo-européenne que l'on retrouve par exemple en français dans le mot atmosphère et... dans le fameux mot sanscrit *Atman*. L'Atman qui est à la fois le principe de vie, l'âme, le vrai soi, l'essence dans la religion hindoue.

Il y a dans le fait de respirer rien moins que la vie. Entre le premier souffle et le dernier soupir, un nombre incalculable de respirations nous maintiennent vivants. Cela se passe automatiquement et (heureusement!) indépendamment de notre volonté. La respira-

tion est le fait non seulement des humains que nous sommes, mais bien sûr de tout le règne animal, et aussi végétal, et pourquoi pas de manière extrêmement lente, du monde minéral?

Quelles que soient nos convictions, il y a communauté de destin autour de la respiration et du souffle.

Que peut signifier alors: «Que tout ce qui respire loue le Seigneur»? Peut-être que tout le vivant prenne conscience du mystère de la vie, le nomme et en soit reconnaissant.

Tant de beauté, tant de majesté, tant de complexité et de précision ne peuvent laisser indifférent. Et pour les humains conscients que nous sommes, cela a des conséquences: se réjouir de la beauté fait du bien, élève l'âme, oxygène le cœur!

Mais aussi, et ce n'est pas rien, invite à un respect infini de la nature et engage à un comportement écologique conséquent à l'heure où nos atteintes à la diversité biologique sont telles qu'elles mettent en danger le principe même de la vie de nombreuses espèces terrestres, y compris la nôtre?

Publicité

Favorisez
le développement durable,
choisissez une imprimerie
locale et certifiée!

* PCL
TOUTE
L'IMPRIMERIE

prospectus • dépliants • flyers • papeterie • rapports • invitations • livrets • mailings

PCL Presses Centrales SA
Av. de Longemalle 9 | 1020 Renens
021 317 51 51 | info@pcl.ch | www.pcl.ch

IMPRIM'VERT®





Les Lépidoptères ont la banane

3 jours d'escalade au Plan de l'Aiguille

06-08.08.2021 | Chef de course: Alexandre Saunier | Adjoint: Marc Diebold



Alt. 3275 m – Dénivelé 1400 m – 3 jours – 6a+

par Benjamin



La fameuse dalle de Nabot Léon



La plupart d'entre nous se frottera pour la première fois aux fameuses « fissures chamoniardes ».



Sous l'œil de l'Aiguille du Midi

Pour ces trois jours de grimpe dans la région de Chamonix, notre petite troupe arrive «by fair means» en train dans la vallée du Mont-Blanc. En raison d'une affluence aussi élevée que sur le toit de l'Europe à la cabine de l'Aiguille du Midi, nous décidons de nous rabattre sur le mythique petit train rouge du Montenvers. Après une belle marche, entourés de certaines des plus mythiques faces de l'alpinisme, nous atteignons notre lieu

de résidence pour ces trois jours au refuge du Plan de l'Aiguille. Nous profitons d'y déposer le matériel non essentiel pour notre première longue voie, durant laquelle la plupart d'entre nous se frottera pour la première fois aux fameuses «fissures chamoniardes». Direction donc la voie «Lépidoptère», pour plusieurs longueurs dans un cadre idyllique. Une fois cela réalisé, nous pressons le pas à la descente afin de ne pas louper notre premier repas au refuge. Mission accomplie! En prime, un apéro sur la terrasse, option vue imprenable sur le Mont-Blanc.

Pour le deuxième jour, nous mettons le cap sur le Pilier Rouge de l'Aiguille de Blaitière, tout un programme! Nos deux super accompagnants nous ont choisi la voie «Nabot Léon» pour notre plus grand plaisir. Mais une fois arrivés dans la voie, «c'est là que ça se corse», comme dirait l'autre... Quelques passages vont poser problème à certains. Mais au final, tout le monde parviendra au sommet et pourra réaliser les rappels vertigineux pour rejoindre le plancher des vaches, seulement quelques minutes avant les premières gouttes. Quel timing parfait! Un épais brouillard ainsi que quelques grondements des cieus nous accompagneront jusqu'à notre logement, que nous atteignons là encore juste avant un véritable déluge. Une fois bien au chaud et dans des habits secs, nous attendons l'heure du souper en réalisant de nombreuses parties endiablées de «Président». L'ambiance est nettement plus au beau fixe que la météo.

Finalement, pour le troisième et dernier jour de notre périple, et au vu des conditions météorologiques, nous décidons de rejoindre le secteur de Barberine pour nous attaquer au «Fantôme de l'Opéra». Et c'est bien fatigués mais comme d'habitude extrêmement heureux et satisfaits de nos exploits que nous rejoignons nos pénates lausannoises.

Pointe de Tsalion: Voie du Gendarme Rouge

4-5.9.2021 | Chef de course: Alexandre Gnaegi | Adjoint: Maxime Rouillard

Alt. 3512 m – Dénivelé 900 m – 2 jours – D / Difficile



par Loïc Oberson



Belle arête de sortie



Adrien et le sommet du gendarme



Après l'aventure offerte par l'austérité du début de la voie, c'est désormais le plaisir de la bonne escalade qui nous gagne. Gonflés à bloc par les rayons du soleil une fois le gendarme passé, nous parcourons les derniers mètres jusqu'au sommet que nous atteignons après six heures d'escalade.

Samedi 4 septembre, Evolène, aux environs de 9h. C'est sous un soleil radieux que notre petit groupe de six se retrouve sur la terrasse du café-restaurant La Montanara pour déguster un café avant d'attaquer le menu du jour: une sympathique longue voie dans le 5^e degré sur le pilier Albert, bien visible depuis la terrasse du café. Après 15 minutes de marche, nous attaquons les premières longueurs. La vue est splendide sur le Val d'Hérens et l'escalade fort plaisante. Nous arrivons assez rapidement au sommet et profitons d'une redescente à pied efficace pour faire une pause pique-nique 5 étoiles sur la terrasse du chalet d'Alex.

Après avoir récupéré quelques kilos de patates pour la gardienne (2,5 kg par personne!), nous nous rendons sous un ciel de plus en plus gris à Arolla, point de départ pour gagner la cabane de la Tsa. Les premières gouttes de pluie de la journée nous rafraîchissent lors de cette jolie montée au milieu des arolles, des ruisseaux et des pâturages. La pluie forcit de plus en plus, mais nous arrivons bientôt à cette magnifique cabane. L'Aiguille de la Tsa et la Dent de Tsalion nous surplombent d'un côté, alors que la vallée s'ouvre sur le Pigne, la Serpentine et les Aiguilles Rouges d'Arolla de l'autre. Nous rentrons nous sécher et profitons d'une bonne part de tarte maison, ainsi que d'un rafraîchissement. Les discussions vont bon train lors du repas avec quelques sujets croustillants ne manquant pas d'animer nos échanges passionnés: antivax, écologie ou encore l'ouverture prochaine du restaurant de Ramen de Sandra. C'est bien motivés et finalement peu inquiétés par la pluie tombée toute la soirée que nous gagnons nos couchettes.

5h, tout le monde debout! Nous déjeunons et émergeons de notre sommeil dans le calme et nous équipons ensuite en silence: les randonneurs dorment encore à côté! 5h45, nous sortons sous les étoiles pour entamer l'approche dans de gros blocs rocheux jusqu'à la base de la Pointe de Tsalion. Le Pilier Rouge et son comparse, le Gendarme Rouge (qui donne son nom à notre voie) semblent nous surveiller. Après quelques hésitations, nous nous lançons. Alex et Sandra attaquent les premiers. Le rocher est très humide du fait des pluies de la veille et est de surcroît plutôt mauvais sur le haut du couloir. J'ai des sueurs froides lorsque la corde derrière moi déluge une pierre de la taille d'une pastèque. Cette dernière part à pleine vitesse vers le bas du dièdre où se trouvent mon compagnon de cordée Adrien ainsi que la cordée de Marin et Maxime. Heureusement ceux-ci s'étaient bien abrités au préalable hors de la trajectoire du projectile. Nous continuons tous ensemble sur un rocher un peu meilleur, mais restant glissant du fait des lichens gorgés d'eau, jamais vraiment sûrs d'être sur la bonne voie. Néanmoins, le Gendarme Rouge se révèle bientôt devant nous, et nous rejoignons alors la cheminée décrite dans le guide. A partir d'ici, le rocher est excellent et sec. Après l'aventure offerte par l'austérité du début de la voie, c'est désormais le plaisir de la bonne escalade qui nous gagne. Gonflés à bloc par les rayons du soleil une fois le gendarme passé, nous parcourons les derniers mètres jusqu'au sommet que nous atteignons après six heures d'escalade. La vue sur la Dent Blanche, le Cervin et la Dent d'Hérens est époustouflante. Après un en-cas bien mérité, nous nous engageons sur la descente expéditive par l'itinéraire dit de «la vire». En une heure trente, nous sommes de retour à la cabane pour nous désaltérer. Une heure trente plus tard, c'est une glace que nous dégustons tous ensemble à côté de l'épicerie d'Arolla, avant de prendre la voiture pour nous en retourner chez nous.

Sur cette douceur rafraîchissante se clôt un magnifique week-end, une magnifique course et de magnifiques rencontres. Merci à tous les participants, ainsi qu'à Alex et Maxime pour l'organisation de cette sortie.

Pascal et Alain: «On y va... on n'y va pas, et on choisit une alternative moins engagée?» Après maintes délibérations, on conservera la destination initiale avec l'option de réduire le nombre de longueurs en fonction de l'évolution de la météo et de la vitesse de notre progression.

Départ confiant de la prise d'eau à 8h30 pour une randonnée de deux heures et demie pour atteindre la base de l'arête du Grand Clocher des Planereuses. Le ciel est beau bleu, la vue sur les sommets enneigés magnifique, mais le soleil ne nous réchauffe pas encore.

En se préparant pour l'attaque on se restaure vite fait. La première cordée composée de Pascal et d'Edith s'engage dans la première longueur de Spigolo, suivie de près par celle d'Alain et Adrien. Au deuxième relais, Edith aura une méchante frayeur: venu du haut un cri cinglant de «pierre!» et cette dernière atteindra son casque. Nous avons alors redoublé de prudence pour la suite. Après la troisième longueur, Pascal décide de poursuivre car le ciel n'est pas encore trop menaçant, le soleil nous réchauffe et nous avançons bien: Alain et Adrien s'alternent en tête et Edith grimpe très à l'aise dans les prochaines splendides longueurs.

Grand Clocher des Planereuses: Spigolo Ovest

25-26.09.2021 | Chef de course: Pascal Gonin | Adjoint: Alain Birchmeier

Alt. 2804 m – Dénivelé 1550 m – 2 jours – 5c

par Edith et Pascal

“

Le ciel est beau bleu,
la vue sur les sommets
enneigés magnifique.



Arrivés au sommet en moins de trois heures grâce à notre bonne progression: jolie performance! Mais le ciel est maintenant bien menaçant et quelques gouttes nous avertissent de ne pas traîner.

Pour la descente nous suivons les marques mais, quelque peu distraits par notre joie d'avoir pu faire l'intégralité de la voie, nous quittons le bon chemin, pour finalement le retrouver un peu plus tard et atteindre un col. Pour rejoindre notre lieu de départ d'escalade, il va falloir péniblement redescendre le large couloir qui aboutit au col, où les pierres roulent sous les pieds en permanence.

Une fois à l'intérieur du véhicule, il se mettra sérieusement à pleuvoir: nous sommes au sec, fatigués mais fiers et contents d'avoir osé nous engager dans cette belle voie alpine.



Magnifique gneiss, parfois chancelant

Notre but se profile

La fissure



L'arête

La montée à la Jungfrau

Sommet

“

On arrive bel et bien au
sommet à 4158 m avec une
fierté d'avoir gravi des icônes
des Alpes bernoises.

Tout a commencé un samedi matin avec un réveil très matinal. Nous partons de Lausanne vers 6h avec une météo qui est favorable pour le week-end. L'objectif est bien intégré: arriver assez tôt à la station Jungfraujoch (3454 m) via l'Eiger Express pour entamer notre ascension du Mönch par l'arête SW. A la sortie du tunnel Sphinxstollen, nous nous rapprochons de l'arête et commençons par une montée raide dans une brèche; malgré les spits bien visibles, celle-ci n'est pas si simple avec les crampons au pied et avec un rocher friable et peu stable. Lorsque l'on est enfin sur l'arête, nous continuons à un bon rythme jusqu'à une partie d'escalade sur laquelle a été installée une corde fixe de 15 m. Après ce passage, nous rejoignons rapidement la dernière arête neigeuse qui nous amène au sommet à 4107 m. On peut dire qu'à l'arrivée la joie est à son comble en réalisant la belle ascension avec un super encadrement et un chef de course qui nous transmettait son énergie positive! Après quelques clichés et embrassades, nous entamons la descente par la voie normale (SE) et arrivons bien fatigués en fin d'après-midi à la Mönchslochhütte (3659 m). La soirée n'est pas longue: après un bon repas, la digestion nous fatigue et nous décidons de nous coucher tôt. Il faut dire que le réveil le lendemain est à 4h du matin. Ça pique!

La journée du dimanche commence avec les frontales et en prenant la direction de la Jungfrau. Nous traversons le Jungfraufirn jusqu'à arriver aux rochers où nous gardons nos crampons pour arriver au Rottalsattel le plus tôt possible. La journée s'annonçait chaude alors mieux vaut ne pas perdre trop de temps. Le passage raide jusqu'au Rottalsattel se fait sans problème: nos encadrants nous assurent parfaitement! Ensuite, le reste de la montée est moins technique mais les derniers mètres jusqu'au sommet se font sentir physiquement. Mais voilà, on arrive bel et bien au sommet à 4158 m avec une fierté d'avoir gravi des icônes des Alpes bernoises. Après une pause ensoleillée et bien méritée, nous entamons la descente en choisissant une variante qui nous évite de passer par l'arête SE: au Rottalsattel nous nous dirigeons plus au N en évitant la partie rocheuse et, pour couronner le tout, un point d'ancrage nous attend pour une descente en rappel au-dessus d'une crevasse... magnifique. Le retour est donc plus rapide et nous laisse le temps de fêter ces deux jours passés ensemble autour d'une pizza à Grindelwald.

Il m'arrive souvent de repenser à ce week-end et, avec le recul, je me rends compte de la beauté des ascensions et des bons moments passés au sein du groupe!



Mönch, Jungfrau: En traversée WE respectivement voie normale

04-05.09.2021 | Chef de course: Jon Murua | Adjoint: Nicolas Costes

Alt. 4158 m – Dénivelé 850 m – 2 jours – AD / Assez difficile



Un solitaire
Les couloirs
Au sommet



Dent d'Oche (France): Depuis La Fétivière

11.09.2021 | Chef de course: Nicolas Xanthopoulos | Adjoint: Fabien Borel

Alt. 2222 m – Dénivelé 1000 m – 5 heures – T4 / Itinéraire alpin

par Nicolas



La Dent d'Oche en traversée

La Dent d'Oche, sommet triangulaire et familier depuis Lausanne, change complètement d'aspect lorsqu'on l'aborde depuis Bernex (France), puis La Fétivière (petit moule à fromage), lieu de départ classique pour ce circuit tout aussi classique. Par «classique», il ne faut pas entendre quelque sommet pour quiconque! Non, car si l'accès à la cheminée est facile, la suite se révèle technique et relativement exposée. Bien sûr le fait d'avoir sécurisé totalement ce parcours enlève quelque peu son «suspense», toujours est-il qu'il



faut éviter un faux pas, surtout par temps humide ou, plus encore, mouillé. Comme d'habitude, Dame Météo joue les yoyos avec mes nerfs de chef de course: soleil? pluie? brouillard? De même les inscriptions ou désinscriptions sont comme la météo: variables mais en définitive sept d'entre nous sommes d'accord pour assumer le temps qu'il fera. Et l'on a eu raison!

Nous attaquons la montée et atteignons rapidement l'alpage des Chalets d'Oche, 1628 m. Sans tarder nous continuons vers le Col de Rebolion, 1925 m puis à la cheminée qui nous fait obstacle. Pas pour longtemps puisque nous grimpons, dans le brouillard, rapidement, et arrivons au Refuge CAF, 2114 m. Petite pause, toujours dans le brouillard, nous décidons de poursuivre vers le sommet: 2221 mètres sur mer! Après quelques pas d'escalade facile, sur des dalles patinées et glissantes, nous voici au sommet. Nous admirons le Léman, enfin là où il est supposé être, faisons une ou deux photos (soleil arrivé juste à temps), puis nous voici repartis pour la traversée de ce massif calcaire. Tout se passe bien, le rocher et le sentier sont secs, les chaînes bien là, tout le monde assume comme il faut et nous voici, quelques poignées de minutes plus tard dans le... brouillard épais du Col de Planchamp, 1997 m. La suite est aisée: pique-nique, retour à Fétivière et, un peu fatigués mais heureux, nous ratiboisons nos bières ou autres breuvages de circonstance...

Merci à tous les participants et un merci particulier à mon super adjoint: Fabien, sur qui je compte et bois de la (petite) bière, hihhi!

“
De même les inscriptions
ou désinscriptions sont comme
la météo : variables.”

La fondation Patrimoine Cabanes Alpines

Cette fondation a été créée en 2011 par notre section pour contribuer au financement de l'entretien et de la rénovation de nos cabanes. Avec son siège en Valais, elle permet de recevoir des dons qui seront attribués en totalité à la transformation, l'entretien et l'extension des cabanes dans les Alpes. Reconnue d'utilité publique par la Confédération, la fondation Patrimoine Cabanes Alpines bénéficie de l'exonération fiscale et permet ainsi aux donateurs de déduire les sommes versées du revenu fiscalement imposable au moment de la déclaration d'impôts.

par Luc Anex, président de la fondation

A sa création, la fondation a bénéficié des conseils d'une équipe de professionnels avisés, membres de la section, incluant Maître Monod, notaire, Pierre Delaloye, expert fiscaliste, Gérard Chessex, secrétaire général ainsi que votre serviteur.

Dirigée par son conseil de fondation composé de bénévoles, tous membres de la section, la fondation Patrimoine Cabanes Alpines rend compte annuellement à l'Autorité de surveillance fédérale des fondations qui approuve son rapport annuel et émet des recommandations éventuelles quant à la gestion.

Ainsi la fondation permet de recevoir des dons en toute transparence pour le financement de l'entretien des cabanes du CAS, les nôtres en particulier, et en faisant bénéficier nos donateurs de l'exonération fiscale. Elle présente donc l'avantage d'accroître notre capacité d'investissement en complément du fonds des cabanes du CAS central. A ce jour, la fondation a contribué activement au financement de deux projets d'envergure: la rénovation-agrandissement de la cabane Rambert et, récemment, en collaboration avec la section genevoise, la modernisation-extension de la cabane Chanrion dans le Haut Val de Bagnes.

En reprenant l'éditorial de Nicolas, je vous encourage vivement à utiliser la fondation Patrimoine Cabanes Alpines pour effectuer un don fiscalement déductible en faveur de la rénovation du bâtiment historique de la cabane du Trient.

Au-delà de vos dons ponctuels, vous pouvez également contribuer au maintien de notre patrimoine construit en montagne, en faisant bénéficier la fondation de vos volontés testamentaires. Ainsi les générations de membres futures pourront continuer d'apprécier les séjours dans nos cabanes, un privilège et une expérience qui nous demeurent inoubliables. Le conseil de fondation vous remercie d'ores et déjà pour votre générosité.

Coordonnées de la fondation

Contact: section des Diablerets

Marcel Isler, secrétaire général

Téléphone: 021 320 70 79

Mail: direction@cas-dialberets.ch

CCP: 12-291397-0

IBAN CH71 0900 0000 1229 1397 0



Soutenez notre fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

Notre mission :
entretenir et rénover nos
cabanes

Nous contacter : 021 320 70 79
CCP : 12-291397-0 mention "rénovation Trient"

Club Alpiste Suisse CAS
Club Alpino Ticinese
Schweizer Alpen-Club
Club Alpino Svizzera



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



VENTE ET LOCATION

SKI ALPIN - SKI DE RANDONNÉE - SKI DE FOND - SNOWBOARD