Passion MONTAGNE

N° 3 | 98e année
mai-juin
2022

DOSSIER
La renaissance de Mittelaletsch

IDÉE DE COURSE
Escalade Torgon Express – Région Monthey – Bas Valais

PORTRAIT
Christophe Lambert: le partage du plaisir de la montagne

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

POUR LA LIBERTÉ
ET LES PROGRESSIONS RAPIDES

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

BÄCHLI
SPORTS DE MONTAGNE

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
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
Jean-Christophe Rossand
021 320 70 79
direction@cas-diablerets.ch

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

Rédaction
redaction@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
Ikarus, Slot au Distelgrat

Délai rédactionnel N°4 2022
27 mai 2022

Expérimenter la nature dans sa forme la plus pure

Eik Frenzel | Vice-président de la commission des cabanes

Là où les gens vont rarement et le paysage est encore sauvage, nous ne sommes que des invités. En Suisse, c'est surtout dans les régions alpines que l'on trouve encore ce type de nature et que l'on peut encore vivre le privilège de l'immaculé. Toutefois, les sorties dans ce contexte exigent non seulement des connaissances techniques, mais aussi une grande responsabilité et une certaine retenue. Souvent, les itinéraires sont si longs qu'il est impossible d'atteindre le sommet en un jour. De simples bivouacs servent alors d'infrastructure pour arracher un peu de protection au décor gigantesque. Leur équipement correspond aux exigences minimales des alpinistes. Le confort ne joue aucun rôle. Tant que l'on trouve un toit, une possibilité de cuisiner et un endroit en sécurité pour dormir, les besoins primaires sont satisfaits. Le Club Alpin Suisse en tant que propriétaire de ces infrastructures est tenu de respecter une éthique stricte et de peser soigneusement les exigences des utilisateurs et l'impact sur le paysage. En conséquence, toutes les mesures de construction doivent être temporaires et réversibles. Leur apparence doit donner le rôle principal à la nature tout en s'intégrant harmonieusement. L'autonomie est leur mot d'ordre. Cela n'a rien à voir avec le confort d'un hôtel ou même d'une cabane de montagne et met parfois à l'épreuve les alpinistes lors de leurs projets. Mais pour ceux qui n'hésitent pas à faire de grands efforts, une véritable expérience de la nature en est la récompense.

Le projet Trigon 2.0 de Savioz Fabrizzi, qui a remporté le concours pour la reconstruction du bivouac de Mittelaletsch, a convaincu à l'unanimité le jury composé d'experts et de professionnels. Le projet se distingue par son intégration réussie dans le paysage protégé d'Aletsch et s'inscrit ainsi dans l'histoire des constructions responsables du Club Alpin Suisse en haute montagne. Ce numéro de *Passion Montagne* présente en détail le projet en cours pour reconstruire ce bivouac, je t'en souhaite une bonne lecture!

SOMMAIRE

4 ACTUALITÉS

DOSSIER 6
La renaissance de Mittelaletsch

10 CONSEIL MATOS
Des chaussures de trail running pour marcher

IDÉE DE COURSE 12
Escalade Torgon Express – Région Monthey – Bas Valais

14 ENVIRONNEMENT
Oiseaux et escalade: adoptez un comportement responsable!

PORTRAIT 15
Christophe Lambert

16 PORTFOLIO

CONSEIL SANTÉ 18
Grimpe et surcharge articulaire

19 la Vie DU CLUB Sommaire détaillé

par Oliver Dufour

Favre brille en Italie

La dernière étape de la Coupe du monde de sprint, le 20 mars à Val Martello, a permis aux skieurs-alpinistes suisses de s'illustrer. Dans la catégorie Senior, Matteo Favre et Arno Lietha ont respectivement pris les 2e et 3e places, alors que Déborah Marti a fini 4e chez les dames. Non content de décrocher son premier top 3 dans l'élite, le Valaisan Matteo Favre s'est aussi imposé en M23. Enfin, trois podiums suisses sont encore venus illuminer la journée en M20, avec la victoire de Robin Bussard chez les garçons et les 2e et 3e places de Thibe Deseyn et Laura Bocchino chez les filles.

Au sommet à 99 ans

Légende suisse de l'alpinisme, Marcel Rémy prend toujours de la hauteur. Le 11 mars dernier, quelques semaines après avoir fêté son 99e anniversaire, le solide retraité s'est offert une voie en tête dans une salle d'escalade à Lenzburg. Pour gravir la paroi de 16 m, Marcel Rémy était encouragé par la superstar de l'escalade, Adam Ondra, ainsi que par la grimpeuse suisse Katherine Choong et du médaillé olympique autrichien Jakob Schubert. «Si j'avais la résistance de Marcel, je ferais des voies plus dures, a admiré Ondra. Avec ses capacités, il a fait le premier 9c+, voire 10a au monde!», s'est même emballé le Tchèque.

Le suspense grimpe

Les futurs Championnats du monde d'escalade sportive et de handi-escalade, qui se dérouleront à Berne en août 2023, se sont dotés d'un joli nouveau site internet. Disponible en allemand, français et anglais, bern2023.org se distingue par sa mise en page unique se déroulant de bas en haut, simulant une ascension sur un mur de grimpe. La compétition s'est également dotée de comptes dédiés sur les réseaux sociaux (Instagram, TikTok et Twitter) et un événement a été ajouté à la page Facebook de l'IFSC. Il s'agira de la première grande étape qualificative pour les JO de Paris 2024.

Nuitées en hausse

Après une première année de pandémie compliquée en 2020, les 149 cabanes du CAS ouvertes aux nuitées l'an dernier ont en moyenne enregistré une fréquentation en hausse. Avec un total de 320'911 nuitées, on assiste à une augmentation de 20% en 2021, malgré certaines restrictions sanitaires toujours en vigueur et une météo peu favorable en été. Ce sont les cabanes des Alpes valaisannes et vaudoises qui ont enregistré le plus grand bond (+37,7%). Cette hausse a aussi fait grimper le chiffre d'affaires, qui s'est élevé à 8,2 millions de francs (+21,3%) pour les nuitées.

Au pas de course

Le Tour du Chablais retrouve son format traditionnel après deux années perturbées par le Covid. Après son lancement en avril à Vionnaz, puis une deuxième étape à Evionnaz, la 35e édition de la course à pied a choisi Bex pour accueillir sa halte numéro 3, le 4 mai. Les organisateurs du Ski-Club Bex proposent trois nouveaux tracés permettant d'accueillir petits et grands coureurs. Cette édition «spéciale jeunesse» du Tour fera d'ailleurs la part belle aux Minis et Ecoliers, qui pourront pour la première fois participer à chaque étape. Les autres étapes se tiendront à Morgins (11 mai), Aigle (18 mai) et Leysin (25 mai).

Edelweiss menacé

En Colombie-Britannique, la ville de Golden abrite un drôle de petit hameau... suisse. Bâtis dès 1911 pour loger les guides de montagne helvétiques venus partager leur expérience au Canada, six chalets typiques en bois forment le village Edelweiss. Ces habitations, apportant une touche valaisanne et un atout touristique dans les Rocheuses, ainsi que les 20 hectares de terrain sont aujourd'hui en vente. Pour éviter leur rachat et leur destruction par des promoteurs, deux Suisses expatriés ont créé la fondation Saving Swiss Edelweiss Village, qui vise à récolter les fonds nécessaires au rachat et à la conservation de ce lieu unique.

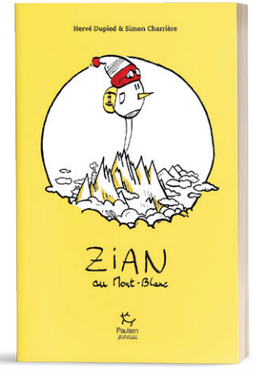
NOUVEAUTÉS LIVRES

Mastermind – Entraînement mental du grimpeur

«J'ai conçu ce livre comme un guide: prenez un stylo, soulignez ce qui vous y plaît et ce que vous pensez pouvoir appliquer à votre situation.» Récemment paru dans sa version francophone aux Editions du Mont-Blanc, *Mastermind* a été rédigé par Jerry Moffatt, l'un des meilleurs grimpeurs de la planète au cours des trois dernières décennies. Il y insiste sur l'importance du mental dans l'escalade. Il invite ainsi ses lecteurs à se familiariser le plus possible avec son propre esprit, à en tirer le maximum au profit de la grimpe, ou de n'importe quel sport. Son but: livrer les clés permettant de déverrouiller le potentiel de chacun pour lui permettre d'améliorer étape par étape ses niveaux de difficulté. «J'espère que cet ouvrage vous permettra d'obtenir de meilleures réussites et davantage de plaisir, que vous soyez débutant ou bien professionnel», souhaite le cador dans l'introduction de son œuvre. A vous de jouer, désormais!

Sous l'œil de la Déesse

«Le verdict venait de tomber: hémorragie du lobe frontal droit. Allongée sur un lit à l'hôpital militaire indien de Dehra Dun, au pied de l'Himalaya, je regardai attentivement l'image du scanner révélant l'imposante tache de sang apparue dans mon cerveau la nuit précédente.» Ainsi démarre le livre rédigé par Orianne Aymard, victime d'un accident cérébral en montagne, en 2004, à l'âge de 25 ans. Ce malheur aurait dû signifier la fin des aventures de la Chamoniarde sur les plus hauts sommets, mais c'est avec détermination qu'elle décidera, quinze ans plus tard, de tenter à nouveau l'ascension du Lhotse, voisin de l'Everest, quatrième plus haut sommet du monde. Seule femme de son expédition, elle n'a pourtant pas l'expérience d'une alpiniste. *Sous l'œil de la Déesse*, aux Editions du Mont-Blanc, raconte ce combat pour défier les pronostics, les douleurs et les tragédies de l'existence, grâce à un courage unique. Un formidable appel à repousser ses limites.



Zian au Mont-Blanc

Il n'y a pas d'âge pour rêver des plus hauts sommets. C'est ce que cherchent à nous rappeler Hervé Dupied et Simon Charrière, à travers le périple de leur petit oiseau Zian. Publié par les Editions Paulsen, *Zian au Mont-Blanc* raconte la quête du jeune volatile pour connaître comme ses aînés le Grand Frisson. Car pour lui, l'ennui est tenace. «La vie de Zian, c'est picorer. Picorer du matin au soir, miette après miette. Une vie entière à picorer. Un destin bien trop monotone pour le petit oiseau qui rêve d'aventures. Comme les Lapinistes, il veut gravir les montagnes.» Garni d'illustrations aussi drôles qu'accessibles signées Charrière, ce livre s'adresse aux plus jeunes, mais plaira tout autant aux plus grands qui leur feront découvrir ces aventures. De quoi, peut-être, susciter également dans leurs petites têtes blondes ce goût de la découverte et de l'exploration de ces imposantes montagnes, au pied desquelles chacun se trouve forcément tout petit.

La renaissance de Mittelaletsch

Détruit par une avalanche en 2019, le bivouac de Mittelaletsch va être reconstruit. Un nouveau projet vient d'être validé par le CAS Diablerets. Le bâtiment, minimaliste, fonctionnel et durable pourrait être opérationnel en 2024.

par Vincent Gillioz

Passage quasi obligé pour les alpinistes qui visent l'ascension de l'Aletschhorn, le bivouac de Mittelaletsch, qui a été entièrement détruit il y a trois ans, va enfin renaître. Le nouvel abri se situera sur un emplacement un peu différent du précédent, afin d'éviter autant que possible un nouvel incident tel qu'un éboulement ou une avalanche. «Nous avons été conseillés par un bureau d'études valaisan spécialisé dans les phénomènes naturels, confiait aux médias Marcel Isler, ancien secrétaire général qui a suivi le dossier jusqu'à mars 2022. La nouvelle implantation se situe 250 mètres au-dessus et 500 mètres au nord-ouest de l'ancien bâtiment.»

Origines

Préposé de ce bivouac durant trente ans, Michel Demenga connaît l'histoire des lieux par cœur: «Le projet avait été lancé en 1973 par Jean-Louis Blanc et une poignée de clubistes lors de l'AG», raconte celui qui y est monté 45 fois à ski ou à pied durant son mandat. Et de poursuivre: «Accepté par l'Assemblée, le projet a suivi son cours grâce à l'engagement de quelques passionnés, et le petit refuge de treize places a été inauguré le 4 juin 1978 avec une cinquantaine de clubistes. Le budget était de moins de 70'000 CHF, transport en hélicoptère compris.» Le lieu est rapidement devenu incontournable pour tous les prétendants des sommets de la région, qui pouvaient enfin envisager des ascensions sans avoir à organiser un bivouac à l'extérieur. Le CAS estime à environ 350 le nombre de nuitées annuelles. «Nous en avons encaissé la moitié, c'est la norme pour ce type de refuge.» Malgré son exiguïté, le lieu attire les alpinistes de toutes les régions «principalement des Suisses allemands ou des Autrichiens» relève encore Michel Demanga, après avoir consulté les livres de cabane. «Nous nous sommes une fois retrouvés à 29, lors d'un week-end prolongé de l'Ascension.» De forme hexagonale, le petit bâtiment est apprécié pour son côté convivial. «Des groupes sont parfois montés passer le nouvel an, lorsque les conditions le permettaient.» Il souligne encore que, malgré quelques rares problèmes, le bivouac s'est très peu détérioré durant son existence, et une à deux visites annuelles ont suffi à le maintenir en état. «Les guides de Bettmeralp ont bien tenté d'en améliorer le confort, en laissant de la vaisselle et un réchaud et du gaz, mais ça a causé plus de problèmes qu'apporté de solutions, et tout a finalement été retiré.»

Force des éléments

«Nous savions que l'emplacement était exposé, reconnaît encore Michel Demenga. Mais le bivouac était protégé par un éperon rocheux. Il y a eu quelques coulées durant son histoire, qui ont endommagé le toit. Les WC ont été emportés et ont dû être reconstruits à trois reprises. On regardait toujours avec les jumelles avant de monter depuis le glacier d'Aletsch, pour nous assurer que le refuge était encore là. Quand on a appris la destruction, c'était bien sûr un choc, mais pas totalement une surprise.»

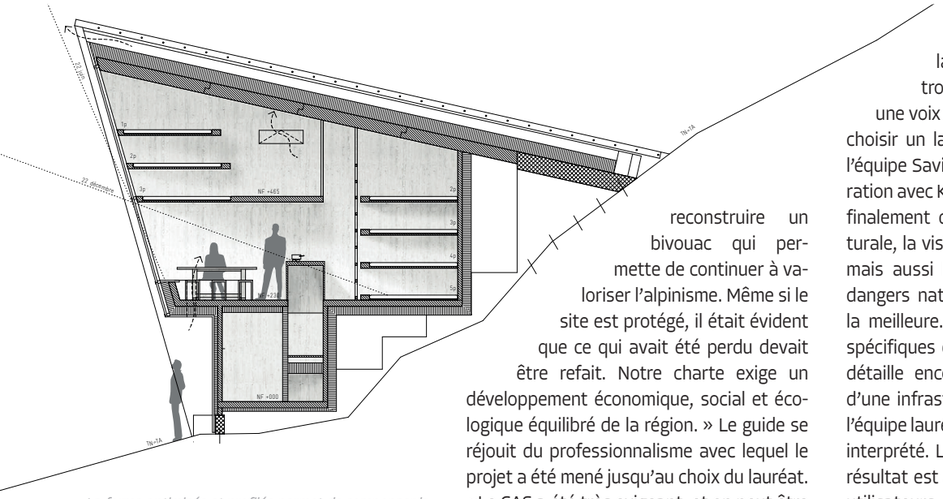
La date exacte de l'accident n'est pas connue, mais c'est probablement début février 2019 que le petit bâtiment a été complètement soufflé. Peter Schwitter, chef régional du service de sécurité d'Aletsch, a découvert le désastre lors d'un survol en hélicoptère. Il confiait alors au *Matin*: «Je faisais des mesures pour l'Institut pour l'étude de la neige et des avalanches (SLF) quand j'ai remarqué que quelque chose n'était pas en ordre.» L'avalanche responsable des dégâts était selon lui exceptionnelle. «Ce n'est pas la quantité de neige qui en est la principale cause, mais plutôt une orientation peu commune du vent à la mi-janvier.» Au moment du constat, plus aucune trace de cassures n'était visible, mais Peter Schwitter suppose que la coulée est descendue des flancs du Dreieckhorn. Heureusement, le bivouac était inoccupé au moment de l'accident, qui n'a finalement occasionné que de très regrettables dégâts matériels.

Il ne reste plus grand-chose du bivouac, l'avalanche a tout emporté, y compris les toilettes. © Peter Schwitter

Résilience et patrimoine

Il a fallu un peu de temps au CAS Diablerets pour digérer et accepter la perte de cet abri. La question de la reconstruction a fait son petit bonhomme de chemin au comité et c'est fin 2021 que l'annonce du lancement d'un concours d'architecte a été dévoilée.

Un nouveau site a d'abord dû être choisi, avec la participation active de Peter Schwitter qui a apporté ses compétences dans tout le processus prenant en compte bien sûr la sécurité, mais aussi la fonctionnalité, la praticabilité et l'accès. Une fois l'endroit déterminé, un concours d'architecture a été organisé, et une cinquantaine



La forme optimisée et profilée permet de compenser la relative faible résistance du bois. Seules les connexions au terrain sont réalisées en béton pour assurer une bonne transmission des charges et une étanchéité.

d'équipes constituées d'architectes et d'ingénieurs ont soumis un dossier présentant leurs références et un texte illustrant leur démarche et compréhension individuelle de la mission. Le jury composé d'une dizaine de membres et présidé par l'architecte Eik Frenzel a présélectionné six équipes qui ont poursuivi le concours anonymement. Les critères tels que la qualité architecturale, la protection contre les risques naturels et l'intégration paysagère ont été déterminants. La région Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn étant inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, ce point a été traité avec un soin particulier.

Hans-Christian Leiggener, guide de montagne, membre du jury et responsable pour l'UNESCO du site Swiss Alps Jungfrau-Aletsch était le garant des aspects patrimoniaux. «Notre groupement compte 23 communes, dont 15 en Valais et les autres dans l'Oberland bernois. Le but était de reconstruire un bivouac qui permette de continuer à valoriser l'alpinisme. Même si le site est protégé, il était évident que ce qui avait été perdu devait être refait. Notre charte exige un développement économique, social et écologique équilibré de la région. » Le guide se réjouit du professionnalisme avec lequel le projet a été mené jusqu'au choix du lauréat. «Le CAS a été très exigeant, et on peut être sûr qu'il n'y aura pas de bêtise dans la réalisation. Toute l'équipe a été très sensible à nos préoccupations.»

Choix unanime

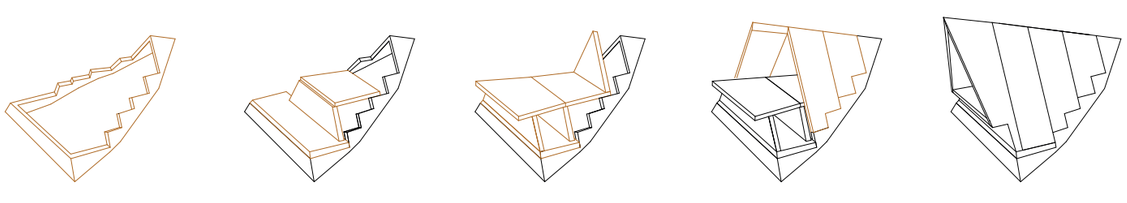
«Nous avons jugé les six projets en un jour début mars» raconte Eik Frenzel qui a relevé la qualité de tout ce qui a été proposé. «Il n'y a pas eu de véritable réflexion architecturale sur un pareil objet depuis des décennies, et c'était très intéressant de voir les différentes propositions. Un bivouac n'est pas une cabane, et il y a peu de réelles références contemporaines. Les candidats ont fait émerger des idées vraiment innovantes.» Afin de répondre à une demande adaptée, le cahier des charges stipule notamment une légère augmentation de la capacité par rapport à l'ancien bivouac surchargé en saison, passant de treize à vingt places. Le bivouac doit conserver sa fonction d'abri, et l'équipement y reste toujours minimaliste.

Le jury, composé pour moitié de professionnels du bâtiment, architectes ou ingénieurs, ainsi que de représentants de la section et du CAS central a trouvé au terme de son processus une voix unanime, malgré la difficulté de choisir un lauréat. Le projet Trigon 2.0 de l'équipe Savioz Fabrizzi de Sion, en collaboration avec Kälin Ing. civil de Lausanne, s'est finalement démarqué. La qualité architecturale, la vision de l'organisation intérieure, mais aussi la stratégie pour résister aux dangers naturels a été considérée comme la meilleure. «La réponse aux contraintes spécifiques est apportée par la géométrie, détaille encore Eik Frenzel. Il s'agit plus d'une infrastructure que d'un bâtiment, et l'équipe lauréate l'a parfaitement compris et interprété. La réflexion a été poussée et le résultat est adapté aux futurs besoins des utilisateurs, qui sont des alpinistes.»

L'expérience a payé

Barbora Pisanova, alpiniste à ses heures, collaboratrice du bureau Savioz Fabrizzi et responsable du projet s'est bien sûr réjouie du choix du jury, qui salue d'une certaine manière les compétences de l'équipe dans le domaine. «J'ai fait mon travail de Master sur le sujet des cabanes de montagne, et le bureau a déjà acquis de l'expérience dans d'autres projets d'altitude. Nous avons donc évolué dans un environnement familier pour concevoir ce projet.» L'architecte explique encore que la question de la protection contre les dangers naturels pouvait être abordée de deux manières: «Soit on met un mur paravalanche en amont, soit on fait une coque qui s'auto-protège. Nous avons opté pour la seconde solution, raison pour laquelle il n'y a pas d'ouverture sur les flancs. L'idée s'est révélée assez naturellement.»

La question de la construction a été abordée avec beaucoup de soin, s'agissant d'un chantier à plus de 3000m d'altitude. «Il y a un minimum de béton pour les fondations, et toute la structure est conçue avec quatorze pièces préfabriquées en bois, pesant au maximum 1850 kilos, le maximum transportable à cette altitude avec des hélicoptères gros porteurs, conçus pour le transport de charges lourdes (type K-Max). Nous avons fait le pari d'un montage avec ces grands hélicoptères qui permet d'optimiser le transport, et de ne mobiliser la machine qu'un jour. Le reste de la construction (l'aménagement intérieur, les fenêtres et le revêtement de la toiture) sera ensuite effectué avec des hélicoptères standards qui sont plus flexibles. Le toit est constitué de dix-huit écailles d'acier (neuf par côté) assemblées sur place.»



Etape de montage de la structure

Interrogée sur la question de l'intégration paysagère, Barbora Pisanova rappelle qu'il s'agit de l'essence même du métier d'architecte. «C'est le défi du job, que l'on relève quotidiennement. Dans ce cas, il y avait dualité avec une conception qui devait faire corps avec la montagne, tout en étant un phare pour les alpinistes. Pour cette raison, nous avons fait le choix de l'acier Corten mat qui rappelle les couleurs minérales environnantes, associé à une volumétrie lui permettant d'être vu.» Le verdict du jury a clairement démontré que le défi a été relevé avec talent.

Pas pour demain

Le fait que les mandataires soient maintenant déterminés ne constitue qu'une étape dans le chemin qui doit mener à la réalisation. Et les alpinistes vont devoir attendre encore un peu avant de se lancer à l'assaut de l'Aletschhorn, Aletschjoch ou du Dreieckhorn. Le projet ne fait que commencer pour le CAS Diablerets. «Il y a encore de nombreuses étapes avant de lancer le chantier, rappelle Jean-Christophe Rossand, qui vient de reprendre le secrétariat général. Le bureau va procéder à quelques ajustements suivant les recommandations du jury, avant d'aller de l'avant avec la question des autorisations de construire. La partie financière doit encore être explorée dans le détail: nous devons notamment constituer un tour de table. Comme ce bivouac répond à un réel besoin - les sommets avoisinants sont très difficiles à atteindre en un jour – je suis optimiste sur notre recherche de fonds et le fait que le CAS central et les autorités locales répondront présents.» Une construction est envisagée au plus tôt pendant l'été 2024, tout en gardant les réserves d'usage pour pareille réalisation.

La face vitrée idéalement orientée au sud emmagasine une grande quantité de gains solaires en hiver, grâce à son angle déversant.

Publicité

Des chaussures de trail running pour marcher

L'important essor du trail-running ces dernières années a entraîné le développement d'une multitude de modèles de chaussures dédiés à cette activité.

par l'équipe François Sports

Logiquement situé entre une chaussure de course à pied et une chaussure de marche, les chaussures de trail se démarquent par leur excellente polyvalence. De la course à pied en plaine sur des parcours mélangeant chemins vicinaux et forêts aux randonnées de moyenne montagne dans le Jura ou les Alpes, elles sont de véritables couteaux suisses.

Dans ces conditions, il n'est pas surprenant qu'elles connaissent un tel succès même auprès des randonneurs. Il est toutefois important de mettre en avant le fait que les chaussures de trail ne sont pas vouées à remplacer les chaussures de marche.

Notamment parce que leur empeigne généralement plus souple protège moins les pieds dans les sentiers caillouteux ou dans les pierriers mais aussi parce que dans ces conditions leur durabilité est moins bonne. S'ajoute à cela le fait qu'une chaussure de randonnée montante qui enveloppe la cheville apporte une réelle plus-value dans les terrains accidentés, lors de longues marches, lorsque l'entraînement est limité, ou lorsque la charge portée est importante.

La Sportiva Ultra Raptor 2 / Ultra Raptor 2 GTX*

L'Ultra Raptor 2 se situe à mi-chemin entre une chaussure de trail-running et une chaussure de marche. Munie d'une empeigne résistante et d'un pare-pierre solide, elle offre une bonne protection des pieds pour cette catégorie de chaussures. Sans aucun doute l'un des modèles de trail le plus recommandé pour une utilisation dans des terrains accidentés.

Scarpa Ribelle Run / Ribelle Run GTX*

Nouvelle venue dans la gamme trail running de Scarpa, la Ribelle Run se profile comme une chaussure extrêmement polyvalente. Pour les coureurs, elle sera particulièrement efficace sur les trails de courtes à moyennes distances dans des terrains techniques et caillouteux. Alors que pour les marcheurs elle se révélera spécialement légère et stable pour une utilisation allant des sentiers forestiers à ceux de moyenne montagne.

On Cloudultra

Le premier modèle de la marque suisse On qui a réellement convaincu notre équipe hors du bitume. La Coudultra est une chaussure de trail longue distance caractérisée par une bonne stabilité malgré un amorti conséquent. Côté randonnée, elle offre un excellent confort de marche sur les chemins roulants.

La Sportiva Akyra / Akyra GTX*

Une chaussure développée pour les trails de longues distances mais majoritairement utilisée pour la marche. Si elle est moins à l'aise et durable que l'Ultra Raptor dans les terrains caillouteux, elle se révèle redoutablement efficace dans les terrains gras.

Dynafit Ultra 50 / Ultra 50 GTX*

L'Ultra 50 est une chaussure destinée aux trails de moyennes distances. Elle offre des bonnes sensations de course sur tous les types de terrains qu'on peut retrouver en montagne. En mode marche, elle sera plus agréable sur des sentiers faciles, qui permettront de mieux profiter de sa légèreté et de son déroulé souple.

*GTX acronyme de Gore-Tex signifie que le modèle possède une membrane qui rend la chaussure imperméable à l'eau, tout en laissant s'évacuer la transpiration. En pratique, la membrane rend tout de même la chaussure moins respirante, mais nous évite d'avoir les pieds mouillés à la première occasion venue. La plupart des modèles de chaussures de trail-running et de randonnée sont disponibles avec ou sans membrane.

Nous vous souhaitons plein de plaisir dans la pratique de vos sports estivaux.

Christian Meillard, dans une de ses œuvres de 25 longueurs!

Escalade Torgon Express – Région Monthey – Bas Valais

Une nouvelle voie étonnante à divers titres:
- C'est la plus longue voie qui démarre de la plaine du Rhône
- Elle est très originale avec même un brin surréaliste. Très abordable et bien équipée

Texte: Claude Rémy – Photos: Claude Rémy et Alex Saunier

« C'est une longue et jolie escalade, très variée, peu soutenue, entrecoupée de brefs crux.

En partie caché dans la forêt de Veillin, entre Vionnaz et Vouvry, cet itinéraire remonte des successions d'arêtes et de crêtes avec ça et là des dalles, fissures, ressauts et divers éperons. Certes le rocher est de qualité variable, avec des sections friables qui exigent de l'attention, mais le plus souvent il est bon, voire excellent. C'est une longue et jolie escalade, très variée, peu soutenue, entrecoupée de brefs crux, souvent en 5c, tous très bien protégés, ce qui mérite d'être souligné. En démarrant depuis le bas par l'une des deux voies qui sont Torgon Express ou Coup de Brosse, on dépasse les vingt longueurs, auxquelles il faut ajouter des rappels. Même si l'inclinaison générale des lieux est modeste et la proximité de la forêt rassurante, il ne faut négliger ni l'ampleur de l'itinéraire, ni sa diversité, ni sa touche alpine. On peut y faire d'originales rencontres, telles que des chèvres semi-sauvages, des mouflons, voire des sangliers. Au fil de la progression se dégage une vue toujours plus vaste.

Christian Meillard est l'auteur de ces voies réalisées entre 2018 et 2020. Récemment installé en Chablais, il s'est engagé avec beaucoup d'énergie lors d'impressionnants nettoyages d'ampleur et de qualité afin de valoriser dans la région de nouvelles escalades abordables très bien équipées. Un grand merci et chapeau bas à Christian.

« On peut y faire d'originales rencontres, telles que des chèvres semi-sauvages, des mouflons, voire des sangliers.

ACCÈS

Transports: train CFF Aigle – Transports Publics du Chablais, arrêt Vouvry

De Vouvry, parcourir 1 km en direction de Vionnaz afin de prendre la route de terre à droite (juste avant un dépôt de chantier et le vaste parking), que l'on suit jusqu'à l'entrée de la forêt. Suivre à droite la route forestière (celle de gauche conduit à la Pierre à Perret) que l'on quitte pour monter et passer à gué le petit ruisseau pour gagner par sa rive gauche le départ des voies.

Remarques: les voies Torgon Express et Coup de Brosse, qui font d'abord chacune huit longueurs, sont propices pour se familiariser aux longs itinéraires (voir le topo Escalades de 2019, p.281). C'est au-delà des deux voies que la nouveauté se poursuit sous le nom de Torgon Express. Afin de rester dans un niveau abordable, débuter par la plus facile des deux voies, Coup de Brosse, qui est à droite. Torgon Express, à gauche, est plus difficile avec du 6b.

Descente: par une sente et des marques à gauche, d'abord en descendant quelques mètres, puis à droite plus ou moins en traversée à flanc et une légère montée pour éviter des arbres tombés, puis une traversée descendante et plus loin en longeant une dalle moussue où en bas une corde fixe accède au ruisseau. Passer en rive droite d'où une légère montée conduit à la crête du couloir. Descendre le long de cette crête jusqu'au sommet des deux voies originales, d'où le sentier mieux marqué ramène à la voiture. Environ 50 minutes.

FICHE TECHNIQUE

Difficultés:	5c en libre; 5b obligatoire
Topos:	sportescalade.com, onglet topo (détail complet de la voie) camptocamp.org/Sé Veillin
Equipement:	spits, tous les crux sont bien protégés, les relais sont le plus souvent sur des vires, voire des terrasses.
Matériel:	corde de 50 m, 12 dégaines et des longues sangles pour quelques relais aux arbres et compléter l'assurage à des becquets. Bonnes chaussures pour le retour.

Oiseaux et escalade: adoptez un comportement responsable!

La station ornithologique de Sempach et l'Office fédéral de l'environnement publiaient il y a quelques semaines la nouvelle liste rouge des oiseaux nicheurs.

par Marine Decrey, commission environnement-mobilité

Les listes rouges évaluent les espèces animales et végétales selon leur probabilité d'extinction. Ces listes sont établies selon les critères de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN).

© Frédéric Maeder

Comme pour la plupart des rapports traitant de sujets environnementaux, les nouvelles ne sont pas bonnes. En Suisse, environ 40% des espèces d'oiseaux nicheurs sont aujourd'hui menacées, soit 3 fois plus qu'à l'échelle européenne.

Une tendance inquiétante s'observe notamment en montagne

En cause: probablement le réchauffement climatique, mais également le dérangement occasionné par l'augmentation de la fréquentation des espaces naturels. Faucon pèlerin, Hibou Grand-duc, Aigle royal, Monticole bleu sont quelques espèces nichant dans nos falaises qui sont particulièrement sensibles au dérangement humain. La période critique pour ces oiseaux est celle de l'hiver jusqu'au début de l'été, lors de la nidification. Un oiseau effrayé qui quitte le nid, même temporairement, peut engendrer un refroidissement des œufs ou des oisillons s'y trouvant et ainsi compromettre les chances de survie d'une couvée.

La cohabitation est possible

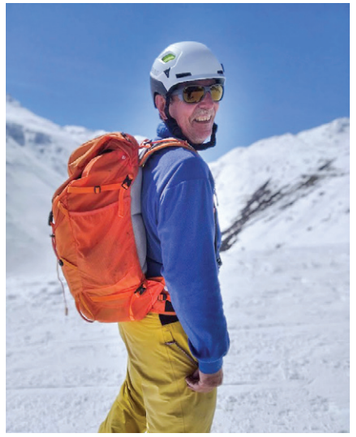
La pratique de l'escalade s'étant largement démocratisée ces dernières années, des situations conflictuelles sont apparues sur certains sites. Si la présence d'une espèce menacée sur une falaise pourrait justifier la fermeture et le déséquipement d'un site, cela n'est cependant que rarement le cas. Les différents acteurs préfèrent généralement prévenir que guérir. Le canton du Valais a par exemple établi une carte des falaises sensibles pour les oiseaux afin d'anticiper d'éventuelles situations conflictuelles. Résultat: seul 3,7% de l'ensemble de la surface rocheuse est concerné. Il reste donc de la place pour les pratiques sportives. De plus, la cohabitation est souvent possible! Les mesures de protection des oiseaux de falaise engendrent généralement des fermetures temporaires des sites d'escalade de l'hiver au début de l'été. Cette cohabitation fonctionne cependant uniquement si ces mesures sont respectées par toutes et tous!

Quelques règles à respecter lorsque l'on va grimper

1. **Respecte les restrictions:** informe-toi au préalable sur le portail des courses du CAS des zones de tranquillité et tiens compte des panneaux sur place
2. **Utilise les chemins d'accès et de descente existants:** cela permet de ménager les biotopes sensibles. Ne t'aventure pas sur les parties sommitales des falaises qui sont des endroits sensibles.
3. **Préserve la flore et les lieux de nidification:** évite les rochers recouverts d'une abondante végétation, n'arrache aucune plante des fissures et contourne largement les lieux de nidification des oiseaux qui nichent en falaise.
4. **Evite de faire du bruit:** rien ne sert de crier, pour les longues voies, pense aux talkies-walkies!

Portail du CAS, les mesures de protection: c'est ici!

Pour aller plus loin: mountainwilderness.ch
Homme Rocher Faucon: brochure informative et pédagogique sur le thème de l'escalade et de la protection de la nature.



Christophe Lambert: le partage du plaisir de la montagne

Ancien membre du comité et responsable des activités alpines de la sous-section Morges, ce sexagénaire transmet sa passion au sein du CAS depuis trente-cinq ans, que ce soit en tant que chef de course ou comme formateur. Et celui que tous reconnaissent grâce à son pantalon jaune devenu emblématique compte bien continuer un bon moment.

par Oliver Dufour

En entendant le nom Christophe Lambert, d'aucuns auront sans doute le réflexe de penser à Tarzan ou aux célèbres films *Highlander*. Mais c'est sur des sommets bien plus imposants que les cimes d'arbres ou les collines d'Ecosse que ce fidèle membre de la sous-section Morges aime évoluer.

Devenu membre du club en 1987, «à une époque où il fallait être présenté au club par deux parrains, où les femmes venaient juste d'être acceptées et où il n'était pas obligatoire de suivre une formation pour devenir chef de course», Christophe Lambert connaissait assez peu l'univers montagnard avant de débarquer en Suisse. «Je venais de France et j'étais curieux de voir ce qu'il y avait là-haut, ainsi que de l'autre côté de la montagne», se souvient cet ingénieur agronome, aujourd'hui âgé de 62 ans. Il est venu, il a vu et il a depuis vaincu de nombreux sommets alpins, après avoir définitivement posé ses valises en Suisse.

«Je suis de ceux à qui on vient désormais demander conseil»

«Au club, j'ai été pris en charge par une équipe motivée. J'ai fait partie d'une nouvelle génération cherchant à redynamiser un club vieillissant, se souvient ce passionné de faune et de flore. J'ai rapidement intégré le comité, d'abord comme caissier. Et nous avons bien planché sur les façons de rendre notre club encore plus sympathique. Pas plus attractif, sinon on aurait attiré trop de monde, se marre-t-il. J'ai surtout été responsable des activités alpines pendant plus de quinze ans. Aujourd'hui, je suis devenu l'un des anciens à qui on vient demander conseil, ou si je me souviens de telle ou telle personne.»

Christophe Lambert n'a jamais lâché son rôle de chef de course été et hiver, embrassé tôt dans son parcours de trente-cinq ans au CAS. Chaque année, il organise une bonne douzaine d'activités, qu'il s'agisse de sorties d'initiations pour les nouveaux actifs du club ou de formations pour la sécurité de chacun ou pour la préparation des futurs chefs de courses. «Et j'ai bien l'intention de continuer, clame-t-il. Avec l'âge, on perd peut-être en intensité, mais on gagne souvent en endurance. La compétition ne m'a de toute façon jamais intéressé. Ce que m'apporte le club, c'est le plaisir de pouvoir partager des moments d'intense bonheur. De faire apprécier les petits détails, la fleur, le cristal de givre, le caillou qui brille, l'insecte butineur, mais aussi les paysages, les techniques alpines et les efforts qu'il faut pour arriver au sommet», confie celui qui est resté français pour offrir une double nationalité à ses deux enfants.

Pour un vrai club plutôt qu'une agence de voyages

Devenu grand-père, Christophe Lambert fouille dans sa mémoire lorsqu'on lui demande ce qui a changé depuis ses débuts. «La disparition des parrainages, jauge-t-il. Deux membres se portaient garants de l'origine et du milieu social d'un aspirant, mais aussi de sa solvabilité pour le paiement des cotisations jusqu'à la mort. Sa suppression est une très bonne chose, mais l'un des mauvais côtés est que les gens se sentent moins impliqués dans le club, n'ont aucun compte à rendre. On est plus volatiles, on s'inscrit plus souvent pour une courte durée. On est actifs trois ans, histoire de prendre de l'expérience, puis on sort entre copains en oubliant le club. Ça transforme parfois celui-ci en agence de voyages, de formation, ou en prestataire de services et c'est dommage. Il ne faut pas oublier que s'inscrire à une course du club c'est une participation, pas un dû.»

> **Avec l'âge, on perd peut-être en intensité, mais on gagne souvent en endurance. La compétition ne m'a de toute façon jamais intéressé. Ce que m'apporte le club, c'est le plaisir de pouvoir partager des moments d'intense bonheur.**

Cela n'empêchera pas Christophe Lambert, qui se considère comme un «sans sommet fixe», de poursuivre ses expéditions, toujours affublé de son fameux pantalon jaune devenu presque célèbre et qui le rend si reconnaissable. «Nos amis du club ont su nous entourer et nous soutenir, mon épouse Patricia et moi, pendant une période très difficile de notre vie privée. Nous en sommes très reconnaissants. C'est à ça aussi que l'on reconnaît qu'un club est avant tout un vrai groupe d'amis.»

Sur un granit excellent de bonne facture, les régions de la Furka, du Grimsel et de Fiesch offrent des escalades intéressantes et de toute beauté. Slot, Eldorado, Galenstock, Bielenhörner, Grauewand, Gletschhorn, Dammazwillinge, etc., vous séduiront dans ce paradis de la grimpe.

Claude Rémy

Westplaten au Chli Furkahorn

Dièdre à la voie Ikarus

Voie Conquest à la Graue Wand

Au sommet de la voie Curiosity au Gross Bielenhorn

Voie Niedermann au Gross Bielenhorn

Voie Psychides au Chli Bielenhorn

Grimpe et surcharges articulaire et musculaire

par Dr Bobo

Toute activité sportive va solliciter de manière importante certains groupes musculaires et certaines articulations en fonction du sport choisi. Ces surcharges peuvent conduire à des lésions aiguës ou chroniques, voire définitives (arthrose, déchirures musculaires ou ruptures ligamentaires).

Pour la grimpe, les parties de l'appareil locomoteur les plus sollicitées sont la ceinture scapulaire (épaules, coudes, poignets, doigts), la colonne lombaire, les chevilles. La technique va jouer un rôle essentiel de manière à mobiliser harmonieusement les différentes articulations. Les groupes musculaires doivent être entraînés progressivement pour éviter des claquages. Les articulations (leurs capsules et leurs coiffes musculaires) doivent pouvoir permettre une mobilité maximale sans surcharge excessive pouvant conduire à des ruptures et de longs arrêts d'activité sportive…

Pour la prévention, un échauffement précédant la grimpe pendant quelques minutes en suivant un petit programme que chacun peut choisir à sa convenance, suivi de stretching, me paraîssent utiles.

Les courbatures du lendemain correspondent la plupart du temps à une série de microlésions musculaires, tendineuses et ligamentaires et devraient être traitées essentiellement par du repos, de la glace et quelques fois par des anti-inflammatoires. Il est clair qu'une pratique régulière va certainement permettre d'éviter progressivement des lésions et diminuer les courbatures…

Bonnes courses de grimpe à tous.

Quelques articles intéressants :
www.grimper.com/kine-faut-il-vraiment-etirer-escalade
www.grimper-malin.fr/techniques-bouteilles-avant-bras-escalade

Publicité

L'EAU C'EST LIAUDET PIAL

Bonnet électricité SA
Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section
Chemin de Fontanettaz 14
1009 Pully
Tél. 021 729 78 88
Fax 021 729 82 95
info@bonnet-electricite.ch

la Vie du CLUB

Photo: Mauerhofer – campanule naine

INFOS
Prochains événements 20
Nouvelles du comité 21
Nouveaux membres 22
A découvrir à la bibliothèque 23
Sous-sections 23
Réflexions 24
Commissions/groupes 25

RAPPORTS DE COURSE
Rauflihore, Männliflue: En AR, depuis Grimmialp et Fildrich 26
Wistätthore: Depuis Turbach 27
Pointe de la Vouasson: Voie normale depuis La Gouille 28
Cours sécurité et sauvetage sur glacier 29
Semaine de rando du 16 au 20 mars, sous-section Château-d'Œx 30
CONNAIS-TU TA SECTION? 31

Agenda mai-juin 2022

03.05 *mardi 18h00*

Soirée des membres d'honneur
à la Tour de Gourze

18.05 *mercredi 20h00*

Soirée familière – conférence Laurent Tissot
(voir annonce ci-contre)

01.06 *mercredi 19h30*

Soirée des jubilaires sur invitation
(voir annonce ci-dessous)

15.06 *mercredi 19h00*

Soirée récréative et culturelle de la CA
Claude Marthaler «7 ans à vélo autour du monde»
(voir annonce ci-contre)

Soirée des jubilaires 2022

Chères et chers
jubilaires 2021 et 2022,

La soirée est confirmée au **mercredi 1er juin 2022** dans notre grande salle. Chacune et chacun recevra son invitation conformément aux listes publiées dans les premiers numéros de notre journal *Passion Montagne* 2021 et 2022.

A très bientôt.

Carnet rose

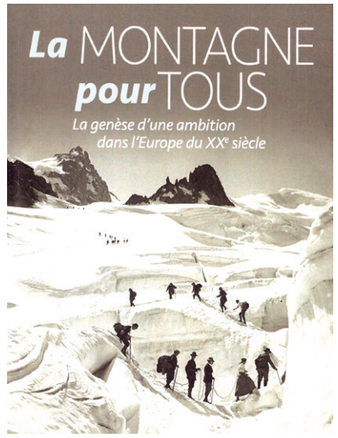
Nous participons à la joie d'Arthur Bucher, président de la commission de la jeunesse et guide, qui nous a annoncé la naissance de sa fille **Soline** le 27 mars 2022. Nous lui souhaitons la bienvenue et nous associons au bonheur de la famille.

Commission des archives et le groupe de photographes

La commission des archives et le groupe de photographes vous invitent mercredi 18 mai 2022 à 19h45 dans notre grande salle, rue Beau-Séjour 24 (entrée rue Charles-Monnard) à Lausanne pour suivre la soirée familière animée par l'historien Laurent Tissot sur le thème:

La montagne pour tous et toutes au Club Alpin Suisse. Une démocratisation inachevée?

En scrutant le contenu des récits de courses et en les comparant aux principes fondateurs du CAS, Laurent Tissot a suivi l'évolution de la section vers une démocratisation restée inachevée. Comment amener à l'alpinisme des franges de la population qui, matériellement et symboliquement, n'y avaient pas accès?



Commission d'alpinisme

La commission d'alpinisme a le plaisir d'accueillir **Claude Marthaler** pour son diaporama **7 ans à vélo autour du monde** le mercredi 15 juin 2022 à 19h à la salle du Club alpin.

Cyclonaute passionné devenu conférencier et écrivain, il a passé quelque 16 ans à parcourir la planète à vélo dont ce tour du monde de 7 ans (1994-2001, 122'000km, 60 pays traversés). Claude dédicacera tous ses livres.

Carnet noir

Hommage à Tatjana Billinger

Née en 1961, Tatjana a été longtemps aide-gardienne à la cabane d'Orny, avant de garder une dizaine d'années celle de l'A Neuve. Elle a succédé à Robert Formaz en 1995 et transmis la flamme à Martine Gabioud en 2004. Elle a fait partie de la commission des cabanes de 1996 à 2004.

Disparue le 18 février dernier, Tatjana laisse le souvenir d'une personne discrète, très humaine et attentive au bien-être de ses hôtes.

Daniel Rapin et François Gindroz

Tatjana lors du 75e anniversaire de la cabane de l'A Neuve

Hommage à Frédy Beauverd

Parmi les plus anciens, qui ne se souvient de sa personnalité lumineuse, son allant, sa bonne humeur? Et ses éclats de rire? Et ses ronflements en cabanes?

Membre du comité de la section de 1976 à 1981, Frédy a marqué son époque. Président du GSD groupe de skieurs de 1979 à 1981. Chef de courses à skis reconnu et apprécié, il a aussi été moniteur jeunesse, membre de la commission des chalets, de la buvette et des alpages de Trient. Membre cinquantenaire du CAS, décédé le 17 mars 2022 à l'âge de 80 ans, il laisse une épouse Marie-Louise dans la peine.

François Gindroz, ancien président GSD

Nouvelles du comité

Le comité s'est réuni le 9.03.2022. Comme annoncé dans la précédente édition de *Passion Montagne*, dans le cadre du départ de Marcel, Jean-Christophe Rossand a repris les fonctions de secrétaire général le 1.03.2022 avec une période de transition d'un mois. Les points suivants ont ensuite été abordés:

- Modifications des statuts. Celles-ci concerneraient principalement l'inscription de la section des Diablerets au Registre du commerce et éventuellement un ajustement du quorum requis aux AG. Le comité forme un groupe de travail pour mener la réflexion et consacrera la réunion du 6 juillet à ce projet, l'objectif étant de présenter une recommandation à l'AG d'automne 2022.
- Mise à jour des règlements. Celle-ci se poursuit et des propositions de modifications des règlements de la CA et de la commission des cabanes sont en cours d'approbation.
- Approbation des comptes 2021:
  - Le résultat de l'exercice s'élève, avant allocation aux divers fonds, à fr. 222'757.–, soit environ fr. 14'000.– de plus qu'en 2020. Les éléments saillants sont les suivants:
  - Forte augmentation des membres (5%) avec des cotisations en hausse de fr. 25'000.–
  - Très bonne fréquentation de nos cabanes avec plus de 14'000 nuitées
  - Des produits extraordinaires liés au COVID-19 d'un montant de fr. 23'000.–
  - Le comité propose à l'AG une allocation aux fonds en fonction de la valeur d'assurance de nos immeubles. Le résultat après allocation ressort ainsi à fr. 2757.–
- La commission des cabanes informe le comité des points suivants:
  - Un nouveau couple de gardiens a été recruté pour la cabane Rambert.
  - La cabane du Trient sera fermée à partir du 1er août 2022, date de démarrage des travaux de rénovation du bâtiment historique.
  - Le jury du concours d'architecture pour la reconstruction du bivouac de Mittelaletsch a évalué 6 projets de haute facture. Le vernissage de l'exposition des projets et la présentation du lauréat auront lieu le 25.04 dans la grande salle.
- Le comité compte sur la présence de nombreux membres à l'AG de printemps du 27.04 afin qu'elle puisse délibérer conformément aux statuts.

Publicité

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

Nos fidèles annonceurs soutiennent votre Club, SOUTENEZ-LES !

Nouveaux membres

SECTION LAUSANNOISE

I	Agnéus	Viviane	Belmont-sur-Lausanne
I	Amhof	Monique	Echandens
I	Arsenio	Sofia	Lausanne
F	Austin	Tom	Lausanne
I	Aymon	Ludovic	Epalinges
J	Bakker	Samuël	Etagnières
I	Bales	Iain	Vucherens
I	Beaudet	Christelle	Leytron
I	Benain	Vili	Denges
J	Biruk	Adame	Epalinges
I	Blondel	Delphine	Lausanne
F	Brun Poggi	Stéfanie	Champagne
F	Cernay	Marina	Yverdon-les-Bains
I	Chapuisat	Justine	Etagnières
I	Cheang	Monica	Lausanne
I	Christen	Isabelle	Lausanne
I	Claverie	Antoine	Prilly
I	Crettaz	Grégoire	Pully
I	Crisci	Fanny	Lausanne
F	Da Silva Esa	Gaelle	Lausanne
I	de Souza	Caroline	Bussigny
I	Dousse	Stanislas	Aubonne
J	Egger	Marc-Antoine	Prilly
I	Fahran	Elias	Lausanne
F	Fleury	Jeremy	Morges
F	Fleury	Julie	Morges
I	Fuchs	Estelle	Lausanne
J	Geldreich	Martin	Arzier-Le Muids
I	Gentile	Alice	Lausanne
I	Givel	Camille	Pully
J	Goix	Antonin	Lausanne
I	Gosset	Julien	Gland
I	Gruot	Juliette	Lausanne
J	Henkes	Emily	Vauderens
I	Karlen	Maxime	Etoy
I	Kerdaffrec	Envel	Senarclens
I	Lacroix	Thomas	Lausanne
F	Maeder	Thibault	Yverdon-les-Bains
I	Marin	Isabelle	Yverdon-les-Bains
I	Miranda	Maximilian	Pully
J	Nallama	Siddhartha	Aubonne
I	Oulevay	Fabien	Lausanne
F	Pagé	Pierre	Epalinges
F	Pagé	Jérémie	Epalinges
F	Panozzo	Niccolo	Lausanne
F	Poggi	Stéphane	Champagne
F	Poncelin de Raucourt	Juriaan	Lausanne
F	Prince	Caroline	Lausanne
I	Rico	Laurent	Lausanne
I	Rousseau	Alexia	Lausanne
I	Schacher	Gerold	Riex
I	Schaller	Laetitia	Lausanne
I	Schaller	Jean-Pierre	Lausanne
I	Seriot	Nicolas	Villars-Tiercelin
J	Slade	Dylan	Villars-le-Terroir
I	Snoeck	Pascal	Produit (Leytron)
F	Spreafico	Alice	Lausanne
EF	Staerck	Gabriel	Yverdon-les-Bains
EF	Staerck	Raphael	Yverdon-les-Bains
I	Steiner	Fabien	Lausanne
F	Terrettaz	Pierrick	Vevey
F	Terrettaz	Rosette	Vevey
I	Testa	Luc	Lausanne
J	Voirol	Chloé	Epalinges
I	Von der Weid	Benoit	Lausanne
I	Willemetz	Laure	Vevey

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Ballif	Sheila	Ecublens
I	Colas	Noémie	Lausanne
F	Dibling	Patricia	Bremblens
F	Garcia Gerezo	Iban	Villars-sous-Yens
I	Gasche	Guillaume	Prilly
I	Oggier	Marie-Laurence	Morrens
J	Riou	Samuel	Vullierens
I	Seydoux	Elodie	Corsier-sur-Vevey
I	Simon	Agnès	Morges
I	Simon	André	Morges
F	Thonon	Mathilde	Villars-sous-Yens

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Scarfo	Létizia	Payerne
I	Staehli	Cyril	Granges-près-Marnand
I	Roy	Julien	Estavayer-le-Lac

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

Dernière acquisition de la bibliothèque

Les alpes – un monde vivant
Voir/connaître/comprendre
A. Rosenkranz, J. Meyer, M. Lüthi, F. Zoller
Editions du CAS

Nous qui randonnons régulièrement en montagne et nous intéressons à l'incroyable diversité des Alpes trouverons dans ce guide plein de réponses à nos questions. *Les alpes – un monde vivant* constitue un compagnon précieux pour celles et ceux qui pratiquent les sports de montagne et s'intéressent à la nature. Ce manuel propose des informations complètes non seulement sur la faune et la flore, mais aussi sur la géologie et la vie des habitants de la montagne. Le chapitre consacré aux relations entre le changement climatique, les sports de montagne et la nature invite à observer son environnement avec plus d'attention, tout en suscitant la réflexion. Grâce à son contenu abordable, ses nombreuses illustrations et son format aisément transportable, *Les alpes – un monde vivant* deviendra assurément un compagnon fidèle permettant de (re)découvrir le monde alpin.

Publicité

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

PCL
TOUTE L'IMPRIMERIE

Morges

Bulletin mai-juin 2022

Avis

Nous sommes ravis de vous annoncer que les stamms ont repris les vendredis dès 18h30 et qu'ils ont désormais lieu au restaurant de la Coop situé dans le Centre commercial des Charpentiers (sauf l'été, voir ci-dessous).

Nous sommes à la recherche d'un local d'une surface de 12-15m² pour accueillir notre matériel. Celui-ci doit être au sec, équipé d'électricité et fermé à clé tout en restant accessible en tout temps par plusieurs responsables de notre club. Idéalement, il doit être situé proche de la ville de Morges. Si vous avez connaissance d'un tel local, faites-nous-en part en écrivant un courriel à admincasmorges@bluewin.ch ou en contactant Sandra Hünsch par téléphone au 079 506 38 89.

Le comité est également à la recherche de volontaires pour compléter les tournus pour les stamms d'accueil. Si tu es membre depuis au moins trois ans, tu connais le club déjà suffisamment pour faire l'accueil des nouveaux. Tu souhaites t'investir pour notre sous-section, n'hésite plus et prends contact par courriel à admincasmorges@bluewin.ch ou par téléphone au 079 506 38 89.

Agenda

Samedi 11 juin: nettoyage-bricolage de la cabane

Viens te joindre à nous pour une journée de petits travaux manuels à notre cabane Orny II afin de la rendre toute belle avant l'été!

C'est une chouette occasion de mieux faire connaissance entre les membres et de participer à la vie du club!

Les grillades de midi sont offertes, merci à chacun de prendre une salade ou un dessert pour compléter le repas. Rdv à 9h à la cabane. Inscription sur notre site sous « Agenda ». Au plaisir de vous rencontrer!

Mardi 28 juin: réunion à 19h30 à notre cabane Orny II à la Dent de Vaulion.

Elle sera suivie par des grillades préparées par le comité. Pour nous permettre de prévoir suffisamment de victuailles pour tout le monde, veuillez svp vous inscrire sur le site sous la rubrique Agenda.

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

Message de la commission d'alpinisme

Comme de coutume, les stamms des mois de juin, juillet et août se dérouleront à la buvette «La Véranda» du camping de Morges (du 1er juin au 31 août inclus).

Porter «bredzon»

«Un déguisement», pensez-vous. Que non pas!

par Robert Pictet (2004-2006) et François Gindroz (2007-2009), présidents honoraires de la section

Choisir un bredzon d'Uri, avec pompons d'Uri et broderies à l'aiguille entièrement faites à la main, n'est pas anodin : c'est une manifestation de cohésion nationale. Elle vise symboliquement à rapprocher les Vaudois des fondateurs de la Confédération.

Ne soyez pas surpris·e·s de croiser certains clubistes affublés d'une veste d'armailli uranais. Ce sont vos présidents honoraires parés du «bredzon», porté depuis des décennies.

Jusque dans les années 1930, les présidents honoraires recevaient habituellement un service en étain comprenant un plateau armorié, un pichet à couvercle et cinq ou six gobelets en étain. Le comité favorisait ainsi une certaine convivialité bien vaudoise en valorisant le verre de l'amitié. Devant la montée des périls antidémocratiques extérieurs, le comité marqua sa reconnaissance pour services rendus à la section d'une manière plus patriotique.

Le bredzon est une blouse d'armailli, une chemise de berger. Et le berger, à l'image du président, connaît ses brebis, veille sur elles et leur montre le chemin. Il maintient le cap et indique la direction à suivre. Offrir un bredzon symbolise la reconnaissance des membres envers celui ou celle qui a montré le chemin.

De mémoire d'homme, la tradition du «bredzon brodé» a été introduite en 1936 par un Damounais, Louis Henchoz de Château-d'Œx, ancien caissier et président de la section. Le plus ancien bredzon en notre possession est celui d'Armel de Kaenel, président de 1943 à 1945.

Choisir un bredzon d'Uri, avec pompons d'Uri et broderies à l'aiguille entièrement faites à la main, n'est pas anodin: c'est une manifestation de cohésion nationale. Elle vise symboliquement à rapprocher les Vaudois des fondateurs de la Confédération, des derniers arrivés en 1803 aux premiers alliés de 1291. Gommer le temps, la langue et l'espace pour renforcer l'unité confédérale.

Le Club Alpin Suisse est un maillon de la cohésion nationale. Même si son activité scientifique des origines a cédé le pas aux activités ludiques et sportives actuelles, il n'en demeure pas moins fermement d'unité.

Porter le bredzon aux assemblées et aux manifestations officielles témoigne d'un esprit de corps; à l'enterrement d'un clubiste, il symbolise la reconnaissance de toute la section. Voilà pourquoi les président·e·s honoraires portent le bredzon.

Publicité

Un versement inattendu

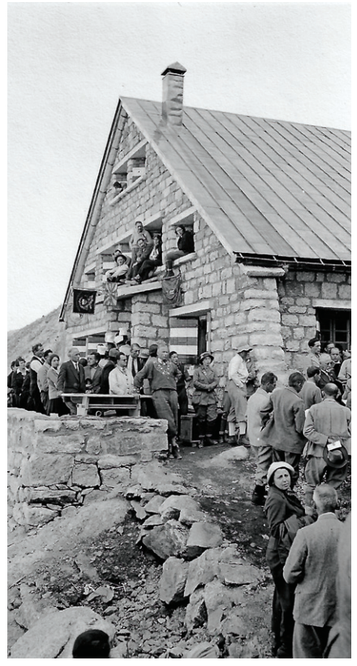
Commission des archives et de la culture

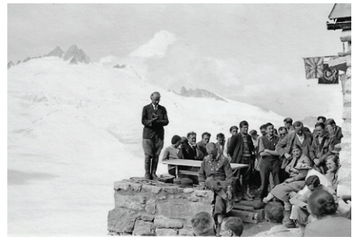
Anne Worrall, d'origine vaudoise, vit au Canada. Le 14 janvier 2022, elle adresse un courriel au secrétariat de la section annonçant: «Mes deux grands-pères ont été présidents de la section des Diablerets et je viens de retrouver des anciennes photos et cartes postales de sommets et de cabanes, plusieurs notamment de l'inauguration de la cabane du Trient en 1934. Avez-vous des archives et seriez-vous intéressés par ces photos?»

A notre réponse positive, nous avons reçu le 2 mars suivant un carton contenant les objets et les documents annoncés.

Au travers de ce versement, on observe que les clubistes ou leurs familles sont particulièrement attachés aux souvenirs de l'activité alpine de leurs parents, aux souvenirs d'ascensions ou de la construction des chalets et cabanes. Quel que soit le lieu ou l'époque, la section a eu «fin nez» de développer des structures mémorielles susceptibles d'accueillir, de conserver et de valoriser des versements documentaires privés. Ces témoignages, parfois anciens, sont particulièrement précieux dans la mesure où ils constituent notre mémoire, certes, mais aussi parce qu'ils sécurisent des documents numériques, dont le support est par définition performant, mais dont la multiplicité et la dispersion fragilisent sa conservation.

N'hésitez pas à suivre l'exemple de Mme Worrall au Canada. Archivistes et photographes auront toujours une oreille attentive à vos propositions.





Sortie pleine lune

Chalet Lacombe

Les 22 et 23 février derniers, on a skié dans la nuit à Lacombe.

Une sortie pleine lune était organisée à Lacombe ce week-end-là. Nous sommes une dizaine de participants à nous retrouver le samedi après-midi sur la terrasse du café du Cerf au Sépey prêts à chausser les skis et à monter au chalet sous un soleil radieux.

A notre arrivée, un bon ravitaillement avec du cake et du thé redonne de l'énergie à tout le monde. Vers 19h, il est temps de quitter la douce chaleur du poêle et de remettre les skis en direction des Chaux pour admirer la lune. Malheureusement, le ciel se couvre et la lune se cache derrière les nuages et le Mont d'Or. Et c'est dans la nuit noire que nous ferons la descente, à la lueur de nos lampes frontales, une première pour beaucoup d'entre nous, qui compense largement l'absence de celle qui n'était pas au rendez-vous… De retour au chalet, la soirée se passe dans la bonne humeur autour des caquelons à fondue.

Dimanche matin, après nous être régalés de la «tresse à Fredy», nous rangeons le chalet et partons pour une petite rando qui nous ramènera au Sépey.

Merci à tous les participants pour ce joli week-end.

Appel à bénévoles

Commission des cabanes

La commission des cabanes recherche un·e bénévole en charge du marketing et de la communication. En lien avec les gardiens des cabanes de la section, il/elle aide et relaye leurs communications, visite les cabanes si besoin, et encadre la campagne Protect Our Winter (POW). Si vous souhaitez postuler, contactez: communication@cas-diablerets.ch

Rauflihore
Diemtigtal
Sommet du Rauflihore bien venté

Rauflihore, Männliflue: En AR, depuis Grimmialp et Fildrich

5-6.02.2022 | Cheffe de course: Christiane Emery | Adjointe: Floriane Mabillard

Alt. 2652 m – Dénivelé 1300 m – 2 jours – PD- / peu difficile

par Theo

« 2 jours à la découverte du Diemtigtal : un menu excitant ! »

Le rendez-vous est donné samedi matin à 7h20 à la gare de Lausanne. Le réveil pique un peu mais l'excitation prend rapidement le dessus: c'est parti pour 2 jours à la découverte du Diemtigtal dans les Alpes bernoises.

Le danger d'avalanche niveau 3 nous force à revoir nos plans, la Mariannehubel remplacera le Männliflue. C'est parti pour une ascension de 900m avec les nuages qui jouent à cache-cache avec les sommets. En redescendant, les heureux propriétaires du Magic Pass se permettent de faire quelques pistes au coucher du soleil, ce dernier ayant finalement décidé de montrer le bout de son nez.

Le soir, nous passons la nuit au Kurhaus, charmant hôtel ancien de Grimmialp. Au menu: buffet à volonté avec un rôti en croûte de la taille d'une boule de bowling. Certains en reprennent trois fois!

Le lendemain matin, nous nous attaquons au Rauflihore, avec un soleil bienvenu. En revanche au sommet, c'est un vent à décorner les bœufs qui nous attend, et nous ne nous attardons pas pour faire du tourisme. Arrivés en bas, un dernier chocolat chaud nous permet de reprendre des forces avant le voyage du retour. Merci à Christiane et Floriane pour l'organisation, et à tous les participants et participantes pour la bonne énergie qui a contribué à la réussite de ce magnifique week-end!

Rüwlispass
Sommet Wistätthore

Wistätthore: Depuis Turbach

20.02.2022 | Chef de course: Benjamin Krieger | Adjoint: Jean Bourdelle

Alt. 2362 m – Dénivelé 975 m – 5 heures – PD- / peu difficile

par Cécile

« Une descente dans une belle épaisseur de poudreuse. »

Cette journée fut superbe! Malgré les quelques interrogations quant à la faisabilité de cette course en raison des conditions météo, nous avons finalement bien réalisé l'itinéraire initialement prévu et sous le soleil: Wistätthore depuis Turbach.

Nous avons également eu des aléas en termes de composition du groupe mais nous sommes bien partis au complet!

Départ de Lausanne vers 7h45 - sur les skis vers 9h45/10h
Course terminée vers 14h30.

La montée fut belle mais assez chaude, rythmée par quelques petites pauses et de la neige fraîche la plupart du temps. La dernière portion s'effectue sur une arête pour rejoindre le sommet. Cette dernière était bien tracée, large et facile d'accès. Nous avons réalisé 950m de dénivelé pour atteindre une altitude de 2350m.

La descente fut au top avec une belle épaisseur enneigée. Quelques jolies chutes également mais toujours avec style et amorties par la poudreuse! Un grand merci à Benjamin et Jean pour cette superbe journée et cet itinéraire parfaitement choisi pour la journée!

> **Conséquence d'une nuit glaciale en dortoir : un déjeuner bien calme !**

Pointe de la Vouasson: Voie normale depuis La Gouille

02-03.03.2022 | Chef de course: André Laurent | Adjoint: Daniel Rapin

Alt. 3489 m – Dénivelé 1000 m – 2 jours – PD- / peu difficile

par Christine

Le groupe des mercredistes est actif l'hiver, vous le saviez. Mais en ski de randonnée, c'est moins connu!

A défaut de TP, un covoiturage (efficacement appliqué) matinal, de La Conversion jusqu'à La Gouille sur la route d'Arolla.

Ciel bleu légèrement voilé et température clémente nous accompagneront jusqu'au refuge des Aiguilles Rouges (2821m), le premier jour. A la sortie de la forêt de mélèzes, nous découvrons des pentes bien enneigées et évidemment déjà bien tracées! Petit arrêt, au-dessus du Lac Bleu, pour ôter une couche et entendre le cri de la gélinotte alpine nous rappelant qu'on n'est pas loin de son territoire! Des pauses pour se regrouper, se désaltérer et découvrir le splendide panorama de ces Alpes valaisannes dont André nous indique quelques sommets et glaciers. Le refuge est atteint dans l'après-midi. Petit apéro plein d'humour pour réchauffer un peu l'intérieur du refuge récemment ouvert. Un bon repas, quelques discussions plus sérieuses et des pensées pour l'actualité tragique en Ukraine. Nuit glaciale dans le dortoir.

Le petit déj. sera bien plus calme que la veille au soir;)! Départ à 8h30, -7°C, temps exceptionnel, petite brise, pour attaquer les 700 m restants jusqu'à la Pointe de la Vouasson (3490 m), que nous atteignons, depuis le bas du couloir, sans skis. De là-haut, la vue est grandiose à 360°, avec les faces sombres des Aiguilles Rouges se dressant pas loin...

Le goulet
Tous au sommet
Vers le Lac Bleu

Descente en fin de matinée, dans l'ensemble excellente, joie de la poudreuse en haut et les étages habituels de qualité neigeuse jusqu'en bas. A temps pour partager un petit repas sympathique à Arolla.

Merci à André et Daniel pour l'organisation et l'accompagnement attentif et bienveillant et à vous tous pour le partage durant ces deux jours magnifiques.

Cours sécurité et sauvetage sur glacier

02/12.03.2022 | Chef de course: Alexandre Saunier

Plusieurs jours non consécutifs – PD- / peu difficile

par Alexandre

> **Une nouvelle formule pour plus de flexibilité**

Cette année, le cours glacier adopte une nouvelle formule! Pour cause de pandémie ou simplement de météo défavorable, le WE d'application traditionnellement prévu à la cabane des Dix n'avait pu avoir lieu au cours des cinq dernières années. Quand il n'avait pas dû être annulé, il avait été remplacé par une journée à Bourg-Saint-Bernard ou aux Paccots.

Pour finalement se rendre compte que le programme était tout aussi bien respecté, avec moins de transports et d'approche, et plus de flexibilité. Par conséquent en 2022, le plan B devient le plan A et le cours prend une forme un peu plus compacte: une soirée d'ateliers pratiques à la grande salle du club puis une journée d'application en petits groupes, à différents endroits selon l'inspiration des moniteurs ou monitrices.

Les 4 groupes se sont donc répartis entre les pentes du Folly, celles du Merdasson ou encore dans la combe sommitale des Rochers de Naye pour profiter des pylones d'un ancien téléski (merci au service des pistes de nous avoir autorisés à les utiliser). L'approche avec le train des Rochers de Naye ajoute d'ailleurs sa touche panoramique sur le Léman et les Dents du Midi!

Un grand merci aux moniteurs et monitrices pour leur implication et aux participants pour leur enthousiasme :)

Mouflage d'une victime de chute en crevasse

Quand on n'a pas d'échelle...

Pas de pause photo au sommet

Exercice de remontée sur corde en salle

Semaine de rando du 16 au 20 mars, sous-section Château-d'Œx

par Marie-Pierre Chappalley

Participants:
Guide: Cédric Zulauff
Chef de course: Michel Morier-Genoud
Didier Pasquier, Gary Etter, Jan-Nicolas Mottier, Ueli Tschabold, Marianne Pernet, Valérie Rossier, Valérie Isoz, Marie-Pierre Chappalley

Notre troupe de la «joyeuse semaine» prend la route le mercredi matin 16 mars direction le Diemtigtal, pour une première course.

1. Drümännler | 2436m | PD+

+1100m, 11km
Départ de Vordere Fildrich
Longue approche par les pâturages jusqu'à la pente de Steibode 1820m, pour attaquer la pente du Drümännler SW, le sommet est atteint par l'arrête sud à pied. Jolie descente dans un petit revenu fort agréable sur la 1re partie, la 2e partie est fortement ramollie et teste nos qualités de fartage!

Nous reprenons la route pour traverser le Lötschberg et nous retrouver dans la vallée de Conches, à Reckingen. Ce sera là notre point de rassemblement pour le reste de la semaine. Hôtel Glocke, magnifique endroit où le service, l'accueil et la détente nous réconforteront pour nos prochaines fins de journée.

2. Tällistock (Goms) | 2771m | PD+

Nous irons jusqu'au point (croix) 2506m, +1140m, 8km
Départ d'Oberwald sur la route du Nufenen
Montée assez sèche sur le tracée d'un ancien téléski où au P. 1771 nous retrouvons l'ancienne arrivée. Nous attaquons les pentes du Galestafel pour finir à la croix au P. 2506. Il nous resterait la crête du Tälligrat mais vu la température du jour et les dégâts du sable saharien, nous décidons d'en rester là.

La descente fut fort épique et «Les Bronzés font du ski» auraient presque pu rire de nous, neige pourrie et sablonneuse à souhait.

3. Gestler | P. 2577 | PD+ | direction Gross Sidelhorn | 2878m

+1200m, 10km
Départ Obergesteln
Nous commençons notre montée sur la route forestière et nous nous élevons vers Unnerbodme P. 2183 pour poursuivre sur de vastes alpages appelés Gestler pour arriver sur une croupe au P. 2577, antécime du Gross Sidelhorn.

La descente est café au lait, nos traces forment de magnifiques méandres blancs dans la surface brunâtre du sable. Chaud! Il fait chaud avec ce plafond saharien qui ne nous lâche pas.

4. (Blashorn) arête ouest | 2568m | PD+

+1070, 12,5km
Départ Ulrichen
Nous démarrons sur la route de la Furka pour nous élever sur des pâturages agrémentés de jolis mayens pour atteindre Senntumhitte P. 1770 et continuons dans une forêt pour atteindre un replat à Rand vers P. 2300, puis finissons notre ascension au P. 2440 sur une jolie arête assez large, malheureusement le manque de neige ne nous permet pas d'aller au P. 2568, but prévu. Nous sommes à l'ouest du Blashorn, sommet principal qui aurait pu être atteint par son approche E.

Beau début de descente dans une neige qui lâche à peine. Une partie technique dans la forêt mais un peu mal à nos cuisses! Encore une belle sortie.

5. Stockji | 2603m | AD+

+1280m, 15km
Départ de Reckingen, de l'hôtel skis aux pieds
Le dernier jour nous avons tiré le gros lot. Départ par les pistes de ski de fond de la vallée de Conches pour monter vers Holz P. 1773 sous une pente peu engageante. Là, nous trouvons la piste forestière qui va nous amener à travers d'anciennes coulées d'avalanches bien dures vers Chäller P. 2026, vaste alpage dans une combe NO. Ensuite, nous poursuivons dans ce magnifique cirque montagneux pour nous positionner sur une belle crête qui nous portera skis aux pieds jusqu'au sommet du Stockji. Vue grandiose, ciel bleu limpide, cela fait du bien d'avoir quitté le sépia.

Notre descente s'effectuera par une tout autre ligne pour atteindre Münster, par le Merezebach. Quelle belle pistée pour finir notre semaine en beauté!

Amitié, convivialité, beauté, apéros, fous rire, bonnes tables, transpirées, toutes ces choses qui font que nous sommes rentrés chez nous retapés. Merci à tous, à Cédric et Michel pour les bonnes idées de course.

Les mercredistes: un reflet senior du club

par Jean-Michel Kern, Président du groupe

C'est à la fin de l'année 1995, donc quelques années après l'admission des femmes au CAS, que quelques hommes et femmes décidèrent de créer un groupe mixte intitulé «Les randonnées du mercredi», groupe ouvert aux membres seniors du club et à leurs ami·e·s.

Pour l'année 1996, 5 hommes et 5 femmes acceptèrent de conduire des courses de ski (essentiellement de fond) en hiver et des parcours pédestres en été, tout cela pour quelques dizaines de passionné·e·s. Il y eut même une semaine de marche en Roumanie cette année là. L'organisation était simple, chacun·e s'inscrivait par téléphone auprès du chef de course.

Puis le groupe a grandi. Dix ans plus tard, il comptait environ 70 personnes, pas toutes membres du club d'ailleurs. Puis en 2007, le comité de la section a prié les mercredistes (comme les jeudistes) d'inviter chacun·e à être membre de la section, d'une part par solidarité, d'autre part pour éviter des problèmes d'assurance en cas d'accident. A cette époque, les sorties à ski de fond commençaient à perdre de leur attrait au profit du ski de piste et des raquettes, les sorties d'été duraient parfois deux jours, et on avait passé à deux semaines «clubistiques», tout cela sous la houlette de 25 chef·fe·s de course.

Aujourd'hui, les mercredistes comptent 220 membres et organisent des randonnées à ski, en raquettes, à pied et même à vélo. Le programme propose 96 activités, dont plusieurs de 2 à 7 jours, conduite par 46 personnes dévouées. La plupart des activités demandent 4 à 6 heures d'effort, mais plusieurs sont adaptées aux capacités des plus anciens. Quant aux inscriptions, Internet est passé par là: sauf exception, on reçoit le détail des informations de course quelques jours avant et on peut s'inscrire par e-mail jusqu'au jour précédant la course.

La majeure partie des membres a entre 64 et 93 ans; toutefois nous avons aussi quelques participant·e·s plus jeunes qui ont une activité professionnelle leur permettant d'être libres le mercredi. Cela nous donne un «melting-pot» un peu hétérogène mais plein de partages, d'entraide et de moments joyeux.

François Sports

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985

224 MODÈLES DE CHAUSSURES DE COURSE À PIED ET DE RANDONNÉE À DÉCOUVRIR EN MAGASIN

François Sports | Grand-Rue 62 | 1110 Morges | www.francois-sports.ch