

10 SORTIES EN MONTAGNE



sans voiture

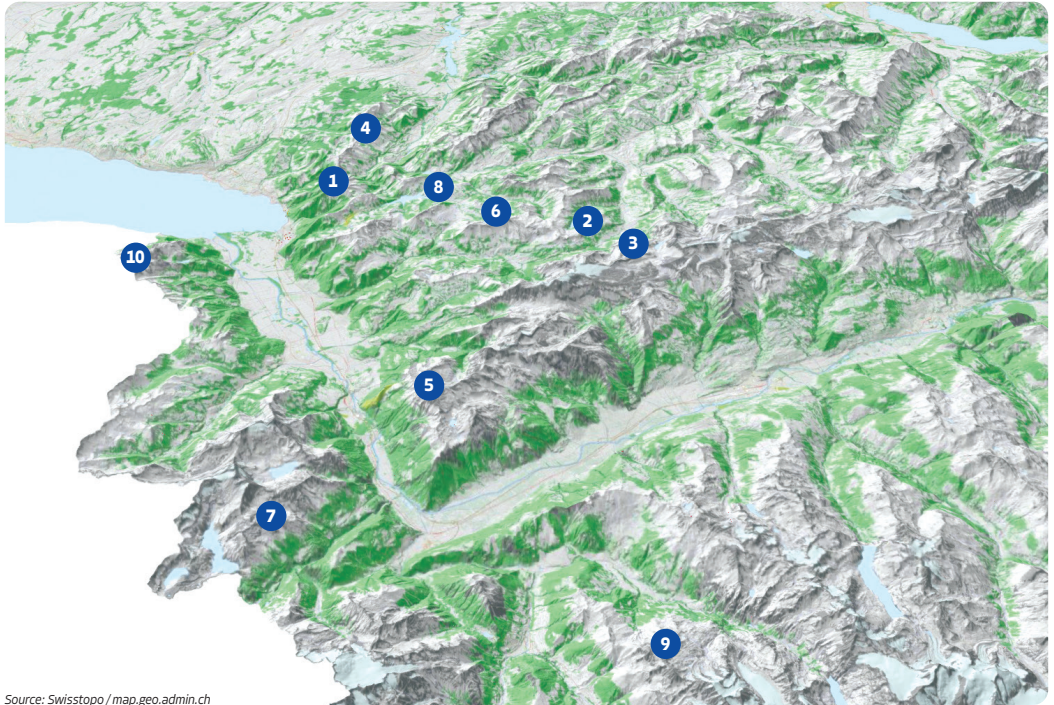
au départ de Lausanne



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



Localisation des itinéraires proposés



Source: Swisstopo / map.geo.admin.ch

Calcul des émissions de CO₂

Les comparaisons des émissions de CO₂ sont réalisées avec l'outil Mobility-Impact sur la base d'une voiture essence moyenne avec 3 occupants.e.s (sacs et skis dans la voiture) et d'un taux d'occupation de 33% pour les transports publics (moyenne suisse).



Les chiffres indiqués sont la somme des émissions du trajet aller et du trajet retour.

Pour les traversées, par souci de simplification dans le cas d'un déplacement en voiture, il s'agit seulement de la somme des trajets à destination des points de départ et d'arrivée. Ce chiffre est cependant nettement sous-évalué car il faut prévoir en plus une navette entre départ et arrivée ou bien une liaison en transports publics. Ces itinéraires sont marqués d'un (*).

Liens et ressources complémentaires



Application mobile
CFF



Portail de courses
du CAS



Camptocamp.org



Portail Swisstopo
avec itinéraires de ski
et arrêts TP



Comparateur d'émissions
CO₂ pour les
moyens de transport



Brochures
10 sorties sans voiture
de MW France

Arrêt TP départ

Rochers-de-Naye - 1967 m

Arrêt TP arrivée

La Chaudanne-Les Moulins - 887 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Montreux - Rochers-de-Naye

Temps moyen du trajet vers le départ

🚆 1h15 - 🚗 40' pour Caux puis train

Trajet depuis l'arrivée

La Chaudanne - Montreux - Lausanne

Temps moyen du trajet vers l'arrivée

🚆 1h35 - 🚗 1h00

CO₂ par personne

🚆 0,3 kg - 🚗 9,4 kg *

MATÉRIEL Crampons / piolet éventuellement utiles pour le départ**VARIANTE** Monter aux Monts Chevreuils après Planachaux avant de descendre sur Les Moulins (+250 m) ou sur La Lécherette (retour par Les Mosses et Aigle)**VARIANTE** Descendre sur La Chaudanne par la raide face NW de Planachaux**1 1967 m | Alpes vaudoises**

Traversée Rochers de Naye > Planachaux > Les Moulins

PD | +800 m | -1900 m

L'accès au départ par le train à crémaillère des Rochers de Naye offre une vue magnifique sur le Léman, tout comme le retour par le MOB. La course commence par une petite traversée d'arête facile mais aérienne. La suite est sauvage et reculée.

**2 2171 m | Préalpes vaudoises/bernoises**

Traversée col du Pillon > Walighürli > Feutersoey

PD | +1000 m | -1400 m

Une jolie traversée à moyenne altitude entre les cantons de Vaud et de Berne qui permettra, dans sa version longue, d'enchaîner 5 sommets. La version courte reste abordable tout en traversant de magnifiques paysages.

Arrêt TP départ

Col-du-Pillon, Glacier 3000 - 1546 m

Arrêt TP arrivée

Feutersoey, Dorf - 1130 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Aigle - Les Diablerets (trains) puis col du Pillon (bus)

Temps moyen du trajet vers le départ

🚆 1h45 - 🚗 1h10

Trajet depuis l'arrivée

Feutersoey (bus) - Les Diablerets - Aigle - Lausanne (trains)

Temps moyen du trajet vers l'arrivée

🚆 2h20 - 🚗 1h30

CO₂ par personne

🚆 0,4 kg - 🚗 13,3 kg *

VARIANTES

Accès par le col de Voré plutôt que par Isenau.

Enchaînement de tous les sommets entre La Palette et le Walighürli (déniv. +1600 m).



Arrêt TP départ

Col-du-Pillon, Glacier 3000 - 1546 m

Arrêt TP arrivée

Gsteig b. Gstaad, Heitibrücke - 1217 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Aigle - Les Diablerets (trains) puis col du Pillon (bus)

Temps moyen du trajet vers le départ

🚶 1h45 - 🚗 1h10

Trajet depuis l'arrivée

Gsteig - Les Diablerets - Aigle - Lausanne (bus + trains)

Temps moyen du trajet vers l'arrivée

🚶 2h15 - 🚗 1h25

CO₂ par personne

🚶 0,4 kg - 🚗 13,2 kg *

MATÉRIEL Longe de via ferrata, éventuellement crampons

3 2820 m | Alpes bernoises

Traversée du Gstellihore de Glacier 3000 à Gsteig

AD- et K2 | +750 m | -2500 m

Une traversée originale au départ du téléphérique du Scex Rouge - Glacier 3000 avec un ratio montée/descente très intéressant, une montée sauvage au pied des parois d'escalade du Sanetsch combinée à un parcours ludique de via ferrata pour atteindre le sommet du Gstellihore (ou Dent Blanche), avant une belle et longue descente sur Gsteig.

Protubérance peu marquée, située sur une longue crête aux sommets nombreux, courant du N au S et permettant une superbe vue sur le Plateau suisse ainsi que sur le Léman. Itinéraire se déroulant en grande partie sur un terrain de pâturage.

4 1848 m | Haut-Intyamont

Folliu Borna en boucle depuis Les Sciernes d'Albeuve

PD | +980 m

Arrêt TP départ

Les Sciernes - 880 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Montreux - Les Sciernes (trains)

Temps moyen du trajet vers le départ

🚶 1h05 - 🚗 55 min

CO₂ par personne

🚶 0,3 kg - 🚗 11,6 kg

VARIANTES

Plus facile:

col de Lys au N ou point 1838 au S

Plus difficile:

départ direct du sommet en S3-S4 (AD-)



Un classique des Alpes vaudoises dans un vallon sauvage et monumental, gardant souvent une neige froide. La vue au col sur la vallée du Rhône, les Dents du Midi et les hautes montagnes du Valais et du Mont-Blanc est saisissante. Le val-lon est classé en site de protection de la faune.

Arrêt TP départ

Les Plans-sur-Bex, Le Chamois -
1069 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Bex (train)
puis Les Plans-sur-Bex (bus)

Temps moyen du trajet vers le départ

🕒 1h10 - 🚗 55 min

CO₂ par personne

🚲 0,2 kg - 🚗 10,5 kg

VARIANTES Col du Roc Champion, un peu au S du col des Martinets / Col des Pauvres par le vallon de Nant ou par le vallon d'Euzanne



5 2611 m | Alpes vaudoises

Col des Martinets depuis les Plans-sur-Bex

PD | +1550 m



6 2478 m | Les Mosses

Traversée Les Mosses > Châtillon > L'Etivaz

AD | +1070 m | -1340 m

Cette traversée emprunte la voie normale du Châtillon depuis Les Mosses puis descend dans le vallon de l'Eau Froide pour rejoindre L'Etivaz et son fameux fromage. L'accès au sommet demande des conditions sûres.

Arrêt TP départ

Les Mosses, Les Charmilles -
1408 m

Arrêt TP arrivée

L'Etivaz, Maison de L'Etivaz -
1140 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Aigle - Le Sépey -
Les Charmilles (trains puis bus)

Temps moyen du trajet vers le départ

🕒 1h30 - 🚗 1h00

Trajet depuis l'arrivée

L'Etivaz - Le Sépey - Aigle -
Lausanne (bus puis trains)

Temps moyen du trajet vers l'arrivée

🕒 1h45 - 🚗 1h10

CO₂ par personne

🚲 0,3 kg - 🚗 12,5 kg *

BON PLAN

La maison de L'Etivaz avec ses produits locaux, en particulier le fromage du même nom.

7 2450 m | Bas-Valais

Traversée Finhaut

> Fenestral > Les Marécottes

PD+ | +1250 m | -1350 m



Une traversée panoramique dont une partie de la montée est commune avec la grande classique du Bel Oiseau. Du col de Fenestral on rejoint Les Marécottes par le lac de Blantsin et le vallon d'Emaney, mais de nombreuses variantes sont possibles.

Arrêt TP départ

Finhaut (gare) - 1224 m

Arrêt TP arrivée

Les Marécottes (télécabine) - 1112 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Martigny - Finhaut (trains)

Temps moyen du trajet vers le départ

🚶 1h30 - 🚗 1h20

Trajet depuis l'arrivée

Les Marécottes - Martigny - Lausanne (trains)

Temps moyen du trajet vers l'arrivée

🚶 1h40 - 🚗 1h10

CO₂ par personne

🚶 0,3 kg - 🚗 15,2 kg *

VARIANTES Col du Bel Oiseau, Combarosse, descente sur Le Trétien au lieu des Marécottes

BON PLAN Prendre la navette ski-bus gratuite entre la télécabine des Marécottes et la gare (ou 10 min à pied)

Arrêt TP départ

La Lécherette, Village - 1379 m

Arrêt TP arrivée

La Chaudanne, Les Moulins - 887 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Aigle - Le Sépey - La Lécherette (trains puis bus)

Temps moyen du trajet vers le départ

🚶 1h35 - 🚗 1h00

Trajet depuis l'arrivée

La Chaudanne - Montreux - Lausanne (trains)

Temps moyen du trajet vers l'arrivée

🚶 1h35 - 🚗 1h10

CO₂ par personne

🚶 0,3 kg - 🚗 12,4 kg *

VARIANTE

Pour allonger la course, possibilité de descendre côté lac de l'Hongrin.

8 1749 m | Les Mosses

Traversée des Monts Chevreuils

F | +370 m | -860 m

La traversée proposée ici se fait dans le sens La Lécherette - Les Moulins, en passant par le sommet des Monts Chevreuils. C'est une course très abordable avec des débutant.e.s, assez fréquentée. Petit dénivelé en montée, au soleil et jolie descente, au nord, avec souvent une excellente neige.





9 3083 m | Entremont - Val de Bagnes

Traversée du Mont Rogneux de Liddes à Lourtier

PD+ | +1750 m | -2010 m

Une très jolie et longue course, qui permet de traverser de la vallée d'Entremont au val de Bagnes. La vue sur les Combins est saisissante! La montée, ainsi que la descente N en particulier, sont souvent bien enneigées. Itinéraire qui demande de bonnes conditions nivologiques sur les deux versants empruntés.

Arrêt TP départ

Liddes - 1330 m

Arrêt TP arrivée

Lourtier village - 1073 m

Trajet vers le départ

Lausanne - Martigny -
Sembrancher - Orsières - Liddes
(trains puis bus)

Temps moyen du trajet vers le départ

🚶 1h40 - 🚗 1h15

Trajet depuis l'arrivée

Lourtier - Le Châble - Martigny -
Lausanne (bus puis trains)

Temps moyen du trajet vers l'arrivée

🚶 1h45 - 🚗 1h30

CO₂ par personne

🚶 0,3 kg - 🚗 16,3 kg *

VARIANTE

A la descente, possibilité de rejoindre la cabane Brunet par l'itinéraire classique du versant NE et de poursuivre par l'itinéraire descendant à Lourtier (parcours plus sûr).

Une boucle variée avec vue sur le Léman depuis le sommet et une combe ensoleillée pour la descente par le col de Chaudin. Il est aussi possible d'atteindre le sommet des Cornettes de Bise mais le passage par le Pas de Chaudin est un peu alpin.

10 2346 m | Chablais valaisan

Tête de Lantsenaire en boucle par Taney

PD+ | +1300 m

Arrêt TP départ

Miex, Le Flon - 1046 m

Trajet vers le départ

Lausanne - St-Maurice - Vouvry
(trains) puis Miex, Le Flon (bus)

Temps moyen du trajet vers le départ

🚶 1h30 - 🚗 50 min

CO₂ par personne

🚶 0,3 kg - 🚗 8,8 kg

VARIANTES Cornettes de Bise par le Pas de Chaudin / Grammont en aller-retour par Taney

BONS PLANS Refuge du Grammont à Taney / Café les Cornettes de Bise, à côté de l'arrêt de bus "Miex, Village"



Les courses en montagne sont une source fantastique de plaisir, d'épanouissement, de recueillement et d'émotions. Elles constituent cependant une part importante de notre impact écologique, en particulier en termes de transports: émissions de CO₂, engorgement des axes routiers et des zones de parage, nuisances sonores et pollutions, etc.

Les transports publics, éventuellement combinés à la mobilité douce (marche et vélo), sont **une excellente alternative au «tout voiture»**, permettant d'atténuer cet impact tout en conservant des temps d'accès, une complexité et un coût raisonnables.

Ce fascicule vous propose une sélection de **10 itinéraires de ski de randonnée variés et pour tous les goûts**, facilement faisables **à la journée au départ de la gare de Lausanne en moins de 2h de transports publics**.



Retrouvez ce dépliant et plus d'informations sur le site internet du CAS section des Diablerets, rubrique Environnement et mobilité.



LES AVANTAGES DES SORTIES EN TRANSPORTS PUBLICS

**Beaucoup moins
d'émissions de CO₂**

Idéal pour les traversées

**Reposant, confortable
et convivial**

Horaires maîtrisés

**Pas de bouchons sur l'auto-
route du retour le week-end**

L'impact des transports en chiffres

39% des émissions
de CO₂ en Suisse proviennent
des transports (y compris
avions), en 2020.

La route représente
30%
des émissions
suisses.

50t de plastiques
entrent dans
le Léman chaque année,
dont 60% sont des
poussières de pneus.

Avec une moyenne de 2800 km/an, **les sports de montagne se situent à la 3^e place** parmi 50 disciplines sportives **en termes de déplacements**, juste après les sports automobiles et le motocyclisme.

Sources: CAS, BFS, RTS et ASL.

Vous aussi partagez sur les réseaux sociaux vos sorties réalisées en transports publics avec le hashtag #l'aventuresansvoiture

Ce dépliant vous est proposé par la commission environnement et mobilité de la section Diablerets du Club Alpin Suisse.

Se lancer sur un itinéraire en terrain alpin est exigeant, demande une bonne préparation et du matériel adapté. La responsabilité de chacun.e est engagée.

Le matériel indiqué dans ce dépliant n'est que celui éventuellement nécessaire en plus du matériel habituel pour le ski de randonnée.

Crédits photo: G. Sanga, A. Saunier, P. Vuilleumier
Graphisme: S. Guenat

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

