

Passion MONTAGNE

Brochure
10 sorties
escalade en TP
en page
centrale

N° 3 | 100^e année
mai-juin
2024

DOSSIER

Un durcissement de loi risque
de pénaliser l'escalade

IDÉE DE COURSE

La Corde (2152 m),
massif de l'Argentine, Alpes VD

PORTRAIT

Martine Gabioud,
sixième âme de l'A-Neuve



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



#enrouteensemble

Chaque été, reprendre de la hauteur.



Découvre les plus belles histoires issues de 50 ans de passion pour la montagne sur baechli-sportsdemontagne.ch

50 ans
de passion

DEPUIS 1974

B'ACHLI
SPORTS DE MONTAGNE

Magasin de Lausanne | Avenue d'Ouchy 6 | 1006 Lausanne
Magasin de Conthey | Route des Rottes 48 | 1964 Conthey

Editeur et rédaction

Club Alpin Suisse CAS
Section des Diablerets
Rue Beau-Séjour 24
Case postale 324
1001 Lausanne
www.cas-dialberets.ch

Stamm de la section

Stamm selon instructions
du chef de course

Président de la section

Nicolas Shelton
079 801 54 33
presidence@cas-dialberets.ch

Secrétaire général

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

Secrétariat et administration

Gestion des membres

Catherine Mager Arnoux
Joignable les matins
021 320 70 70
secretariat@cas-dialberets.ch
membres@cas-dialberets.ch

Rédaction

redaction@cas-dialberets.ch

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

Le long de la Verzasca (T1),
G. Sanga

Indications générales

La rédaction accueille volontiers les propositions d'articles et de photographies. Leur acceptation ou refus, ainsi que le moment et la forme de leur parution, sont de la compétence de la rédaction.

Délai rédactionnel N°4 2024

31 mai 2024



Vision 2033

David Roethlisberger

Membre du comité, délégué aux partenariats

partenariats@cas-dialberets.ch



VISION 2033: La section fête ses 170 ans. Avec ses 7'000 membres elle accueille toutes les personnes passionnées par la montagne, reste fidèle à sa mission d'utilité publique et notre patrimoine alpin est pérenne.

La passion pour la montagne est notre motivation première.

Le travail de nos bénévoles permet de faciliter l'accès à nos montagnes, à la nature. Merci! D'ailleurs, ce numéro de *Passion Montagne* illustre merveilleusement cet engagement avec le rééquipement et l'extension d'un site de grimpe magnifique près de la cabane Barraud. Mentionnons également la seconde brochure *10 sorties en TP* consacrée à la grimpe et qui succède à la précédente sur le ski de randonnée de fin 2022.

Cet accès à la montagne est ouvert à tous et toutes, de façon inclusive. La montagne est source d'échanges, de détente, de réalisations sportives, de contemplation, voire d'études scientifiques. Régénératrice, elle contribue de façon essentielle à notre santé, à notre bien-être.

Nos cabanes, chalets, alpages et bivouacs facilitent la randonnée en nous permettant de nous reposer, de nous abriter, de nous alimenter. Quelques 20 000 nuitées ont été recensées par notre section pour l'année 2023, dont 55 pour cent de clubistes. Nous estimons à plus du double le nombre total de visites (nuitées + restauration sans nuitées). Ces chiffres sont en augmentation.

Notre patrimoine alpin, c'est notre héritage. Il s'agit pour nous de le pérenniser. Nos 12 bâtiments ont régulièrement besoin de travaux d'entretien et de restauration. Parmi les priorités pour 2024, il y a par exemple le captage d'eau pour le chalet Lacombe, la toiture pour la cabane de l'A Neuve ou encore l'infrastructure énergétique pour la cabane du Mountet. Plusieurs grands chantiers sont également prévus, certains à l'échelle de la récente restauration de la cabane de Trient. Ces chantiers sont importants et coûteux. Un vrai challenge à relever!

Réflexion stratégique menée quant aux possibles sources de financement, inventaire des besoins dressé, charte éthique définie avec l'environnement comme élément essentiel, nous ouvrons une nouvelle voie: celle de la recherche de partenariats grâce à des dossiers ciblés.

Pour cette recherche de partenariats, nous avons besoin dès que possible de 3 personnes prêtes à s'engager: compétences, temps, réseau, idées, plaisir et bonne humeur. Rejoignez-nous.



Devenir bénévole

SOMMAIRE

4 **ACTUALITÉS**

DOSSIER

Un durcissement de loi risque de pénaliser l'escalade en milieu naturel

10 **CONSEIL MATOS**

Chaussure de trail running

IDÉE DE COURSE

La Corde (2152 m), massif de l'Argentine, Alpes VD

14 **ENVIRONNEMENT**

Élargir son horizon (gustatif) en cabane!

PORTRAIT

Martine Gabioud, sixième âme de l'A-Neuve

16 **PORTFOLIO**

CONSEIL SANTÉ

Les principaux maux de pieds du randonneur

19 **la Vie DU CLUB**

Sommaire détaillé

La plateforme de comparaison d'assurances et de produits financiers HelloSafe a publié en mars le résultat d'une étude sur les accidents de ski.

Ceux-ci ont coûté 291,6 millions de francs en 2023, soit 2,4% de plus que l'année précédente. Les coûts dépassent ainsi le niveau prépandémique.

La hausse se confirme également pour les accidents de snowboard, avec une augmentation attendue de 5,5% des coûts, à 66,6 millions de francs. Les 30-44 ans sont la tranche d'âge qui a généré les coûts d'accidents les plus élevés.

Les accidents de skis coûtent cher



Attention aux farts

Des preuves récentes suggèrent que des produits chimiques synthétiques persistants sont transférés dans la neige et le sol à partir des farts appliqués à la surface des skis. Evoqués dans le *Passion Montagne* No5 de 2023 (rubrique environnement), surnommées «polluants éternels», les substances per- et poly-fluoroalkyles (PFAS) ont été retrouvées dans

des échantillons de neige et de sol prélevés dans des stations de ski. Le problème est que les PFAS peuvent persister dans l'environnement pendant de nombreuses années. À noter que les farts contenant des PFAS ont été interdits par la Fédération internationale de ski et de snowboard. Ils restent cependant disponibles pour le grand public. Pensez-y en choisissant vos farts.

L'été 2023 a été favorable aux cabanes du CAS. Celles-ci ont connu la meilleure saison de leur histoire. Durant l'été, les 153 cabanes ont enregistré 310'735 nuitées, soit 5% de plus que l'année précédente.

Bel été pour les cabanes



de même que celles de l'Oberland bernois. Pour la première fois, le chiffre d'affaires a dépassé les 10 millions de francs. Un constat qui confirme, s'il le fallait, que la montagne est de plus en plus convoitée en été.

La communauté tarifaire vaudoise Mobilis, qui compte treize entreprises membres, s'étend, depuis la fin de l'année dernière, aux trois communes du Pays-d'Enhaut (Château-d'Oex, Rossinière et Rougemont).

Les usagers n'auront plus à se soucier du détail de leur parcours; tous les transports publics sont inclus dans un seul billet, et surtout pour le même prix. Une initiative à saluer,

Mobilis s'étend au Pays-d'Enhaut

et qui va sans aucun doute encore encourager les adeptes de la montagne à recourir aux transports publics pour rejoindre les sites de randonnées et de départ de course.



Coupe romande de grimpe

Le centre régional d'escalade sportive Romandie Centrale, qui a pour but de fournir aux jeunes athlètes un environnement propice au développement et à la performance, dans un cadre sain, convivial et exigeant, a mis en place cette année la coupe romande de grimpe. Cet événement est l'occasion d'encourager les athlètes de la région en venant assister aux compétitions. Les plus motivés peuvent aussi participer eux-mêmes! Prochains événements: 25 mai, épreuve de vitesse à Ville-neuve; 15 juin, épreuve de difficulté à Saxon (l'épreuve de bloc a déjà eu lieu). Plus d'information:



Film de montagne

La 55^e édition du Festival international du film alpin des Diablerets FIFAD, aura lieu du 3 au 10 août prochain. Comme chaque année, le festival proposera un vaste programme de films de montagnes autour des valeurs telles que la solidarité, l'esprit d'ouverture et de découverte, le dépassement de soi, l'engagement, la protection et le respect de la nature dans une perspective de développement durable. Le comité de sélection s'affaire depuis mi-avril à choisir les films qui seront en lice. Le programme complet sera dévoilé dans le courant du mois de juillet. Réservez d'ores et déjà les dates!

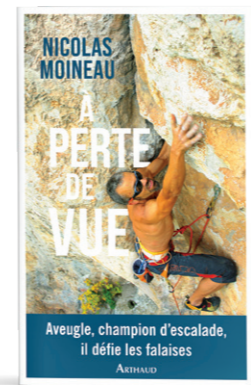
CarPostal a transporté près de 175 millions de voyageurs l'an dernier en Suisse, un record historique. Ce chiffre dépasse de 7 millions le précédent record enregistré en 2019, avant la pandémie de coronavirus, a annoncé fin mars l'entreprise. Au total, 2'317 cars postaux ont parcouru un total de 136 millions de kilomètres (+ 2,3 millions).

Record pour les cars postaux

Ils ont desservi 969 lignes et 11'086 arrêts. Le réseau s'étale sur 18'322 kilomètres. Ces chiffres sont réjouissants, et démontrent que les transports publics ont de plus en plus la cote, notamment pour les déplacements en montagne.



NOUVEAUTÉS LIVRES

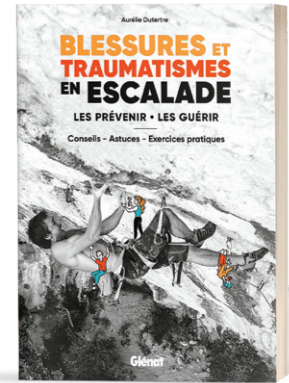


À perte de vue

La journaliste spécialisée dans les questions liées au handicap Emmanuelle Dal'Secco publie, en collaboration avec Nicolas Moineau, chez Arthaud, un livre sur un remarquable chemin vers la résilience. Champion du monde d'escalade en 2012, Nicolas Moineau a distancé son handicap. Le diagnostic plombe son adolescence: rétinite pigmentaire, une maladie dégénérative de l'œil. Le jeune homme sombre peu à peu dans les ténèbres. En perdant la vue, il perd aussi le goût de la vie. C'est dans le sport et la découverte du corps-à-corps avec la falaise que ce futur médaillé d'or retrouve un élan. Nicolas Moineau témoigne du manque d'adaptabilité des infrastructures et des difficultés d'évoluer dans un environnement où le moindre faux pas pourrait se révéler fatal. L'autonomie, il l'a conquise, en partie grâce à ses meilleurs compagnons: ses deux chiens-guides, véritables extensions de l'athlète. De son enfance à aujourd'hui, Nicolas Moineau retrace son parcours, celui d'une exceptionnelle ascension.

Blessures et traumatismes en escalade

Glénat propose un nouveau livre destiné aux adeptes de l'escalade sportive. Kinésithérapeute et ostéopathe avec plus de 20 ans d'expérience dans le sport de haut niveau, l'auteure Aurélie Dutertre livre ses conseils, ses astuces et ses protocoles pour aider les grimpeurs à prévenir les blessures, soulager les douleurs, mobiliser et renforcer les zones blessées, mettre en place une routine d'automassage, d'étirement et une hygiène de vie saine. Les illustrations didactiques, les photographies de mise en situation, les «conseils du doc» et les témoignages de quelques-uns des meilleurs grimpeurs français permettront aux lecteurs de mieux assimiler les riches connaissances délivrées. On y trouve notamment des dizaines d'illustrations comme outil pédagogique d'aide à la compréhension ainsi que plus de 400 photos pour comprendre et exécuter les exercices.



L'incroyable aventure de la première femme trappeur au Spitzberg

Les éditions Paulsen viennent de publier dans la collection «La grande ours», un roman historique remarquable et résolument féministe de la plume de Robyn Mundy. Le livre relate le parcours, en 1932, d'une jeune veuve au tempérament indépendant, Wanny Woldstad, qui est la seule femme chauffeur de taxi de Tromsø. Ses rêves d'Arctique sont alimentés par les récits des chasseurs qui se rassemblent au Mack's, une taverne interdite aux femmes. Pour vivre la grande aventure, Wanny parvient à convaincre Anders Sæterdal, célèbre trappeur, qu'elle est la coéquipière dont il a besoin pour sa prochaine expédition au Spitzberg. C'est dans ces étendues sauvages, balayées par le blizzard et infestées d'ours polaires, que se tapit le renard bleu dont la fourrure se vend à prix d'or. Wanny doit apprendre à tuer ce qu'elle contemple. Dans la baie d'Hyttevika, un renard bleu observe avec inquiétude les chasseurs qui veulent sa peau. À travers ces pages glacées, l'auteure redonne vie à une aventurière au destin incroyable.



Site d'escalade apprécié, le Miroir de l'Argentine offre un terrain rocheux où la nature est peu mise en péril. © alpesvaudoises.ch

Un durcissement de loi risque de pénaliser l'escalade en milieu naturel

En Suisse, la pratique de la grimpe et la gestion de ses sites bénéficient encore d'une agréable liberté. Sous la pression des mouvements écologistes les moins modérés, le cadre légal a déjà changé et pourrait le faire encore, rendant plus compliqués l'accès à la montagne et l'exercice de la grimpe.

par Oliver Dufour

Avec la popularisation de l'escalade au cours des dernières décennies, certains sites naturels équipés sont particulièrement appréciés et fréquentés par les adeptes de la grimpe de tous niveaux. Une situation qui pourrait, même si cela reste exceptionnel, entraîner une hausse des risques, avec une surabondance de personnes présentes sur un même site, mais également un accroissement d'autres facteurs de perturbation, comme la dégradation de l'espace naturel ou la perturbation de la faune, l'augmentation du nombre de déchets abandonnés sur place ou le potentiel chaos provoqué par le parking sauvage des véhicules, soit dans des endroits pas prévus à cet effet, soit sur des terrains privés des alentours.

En réponse à ces phénomènes, les réglementations se sont déjà durcies récemment, et le risque existe que les contraintes se renforcent encore à l'avenir, rendant plus compliqué l'équipement de nouvelles voies ou la fréquentation massive de certaines parois. C'est du moins l'avis de Claude Remy, ouvrier et «équipeur» de renom aux côtés de son frère, Yves. «On va aller vers davantage de restrictions, anticipe ce spécialiste. Nous vivons d'une part à une époque dans laquelle les gens se sont habitués à l'escalade très sécurisée en salle

depuis le début des années 1990 et veulent retrouver des conditions similaires lorsqu'ils sortent la pratiquer dans la nature – avec des sites bien équipés et nettoyés – et, d'autre part, la question écologique a pris de l'ampleur, ce qui débouche sur une augmentation des mesures de protection.» De son côté, Lucie Wiget, collaboratrice spécialisée libre accès et protection de la nature au CAS central, rappelle que les principaux problèmes avaient surgi en raison de la pandémie de Covid-19, dès 2020. «Comme les gens n'étaient pas autorisés à pratiquer l'escalade en salle, il y avait eu une explosion de la fréquentation des sites en extérieur, ce qui avait notamment causé des problèmes de parcage et avait forcé la fermeture de certains sites.»

«La nature est tellement forte»

Si Claude Remy se déclare lui-même sensible à la sauvegarde de l'environnement, il estime toutefois que le renforcement de certaines lois deviendrait une embûche à l'équipement de nouvelles voies, si on en arrivait à devoir, par exemple, demander des autorisations cantonales, pour annoncer les aménagements à l'avance. «Si vous prenez le cas du Miroir de l'Argentine, on n'y trouve que de la roche et on ne

L'escalade sans équipement peut également perturber le milieu naturel.

Le gypaète barbu fait partie des espèces protégées très sensibles au dérangement.

© www.sac-cas.ch



Il ne faut pas oublier que la nature est tellement forte que ce n'est pas l'ajout d'un peu d'équipement qui va la détériorer.

Claude Remy

risque pas d'y déranger beaucoup la faune et la flore. Par ailleurs, les spits métalliques (ndlr: pitons à extension) laissés dans la roche ne se voient pas à moins d'en être tout proche, donc on ne peut pas dire que cette pratique défigure le paysage, argumente le grimpeur vaudois. Il ne faut pas oublier que la nature est tellement forte que ce n'est pas l'ajout d'un peu d'équipement qui va la détériorer.»

Celui qui est également formateur d'«équipeurs» et de «rééquipeurs» de voies, respectivement installateurs de spits lors de l'ouverture d'une nouvelle voie et vérificateurs de l'état du matériel des voies déjà équipées, souligne que le grimpeur de l'époque actuelle est très conscient de la nécessité de prendre soin de son environnement naturel. «Il y a une sensibilité grandissante à ce propos parmi les grimpeurs. Il se produit une saine et rapide autorégulation. Dans les années 1970, il y avait déjà une approche répandue parmi les grimpeurs d'emmenner avec soi le moins d'équipement possible et d'en laisser le minimum sur place. Cet esprit est de retour parmi les pratiquants contemporains.» S'il admet l'existence de certaines erreurs, Claude Remy insiste sur le fait qu'ils sont plutôt isolés. «Il peut par exemple y avoir un excès de travail de la part de certains rééquipeurs qui, en voulant nettoyer la roche à certains endroits, enlèvent trop les herbes et les arbustes et laissent blanche en dessous, mais il y a quand même une prise de conscience en progression. Et en ce qui concerne l'accès aux sites, il est tout à fait possible d'accueillir des grimpeurs en grand nombre là où ça s'y prête. On a déjà vu des endroits rassemblant 150 à 200 adeptes dans la joie et la bonne humeur, comme à Saint-Triphon, sans le moindre problème. Du reste, ceux qui n'apprécient pas les sites trop fréquentés vont assez facilement chercher leur bonheur ailleurs. Bien sûr, sur 100 personnes, vous en aurez toujours deux ou trois qui vont pourrir la vie des 97 autres, en ne respectant pas des règles élémentaires face à l'environnement ni le parking ni la discrétion, mais ce n'est pas un souci propre à la pratique de l'escalade.»

Publicité

GRIMPER.CH

www.grimper.ch

Salles d'escalade
Echandens
Givisiez
Le Hangar
Lausanne-Beaulieu
Meyrin-Satigny
Villeneuve



Une carte et des alertes pour soigner la nature

Il peut parfois être tentant de découvrir de nouveaux lieux propices à l'escalade. Mais comment s'assurer que la pratique y est légale? Afin d'aider les grimpeurs à évoluer dans un cadre respectueux des prescriptions applicables, le CAS tient sur son portail des courses en ligne une base de données contenant les diverses mesures de protection en place dans toute la Suisse. Il s'agit de l'occurrence d'interdictions ou de restrictions saisonnières d'escalade et de recommandations concernant le comportement adéquat à adopter, dont le CAS a connaissance. «Lors de la publication sur le portail des courses, le CAS veille à ce qu'aucune voie ne soit publiée dans les endroits où l'escalade est interdite», précise la page consacrée, où une carte nationale détaillée permet de cliquer sur chaque zone concernée pour en découvrir les spécificités. La liste des alertes et des réglementations applicables figure également sous la carte afin de plus facilement retrouver un site particulier. «Certaines espèces animales sont très sensibles au dérangement, rappelle Lucie Wiget, préposée aux questions de libre accès et de protection de la nature au sein du CAS central. Nous mettons surtout l'accent sur les gypaètes barbus, les faucons pèlerins, les aigles royaux et les hiboux grand-duc, qui peuvent d'ailleurs aussi être perturbés par d'autres pratiques, comme le vol de drones ou le parapente, mais nous évitons de spécifier les endroits dans lesquels ils vivent, afin d'éviter les tentations pour les photographes ou les braconniers.»



Des associations soutiennent l'entretien d'anciennes voies

Le matériel ancien équipant les voies d'escalade en Suisse ne fait pas l'objet d'un remplacement systématique lorsqu'il atteint un certain âge ou qu'il présente des signes d'érosion ou de fragilité. Or un piton rouillé peut représenter un vrai danger pour tout grimpeur. Souvent, ce sont les ouvriers de voies eux-mêmes qui se chargent de l'entretien ou du remplacement de l'équipement, ou, moins fréquemment, ce travail est l'œuvre des groupes régionaux, voire d'institutions. Depuis quelques années, le monde de l'escalade peut en outre compter sur le travail de plusieurs associations, telles que Plan Vertical en Bas Valais et ReBolting qui couvre plusieurs régions en Suisse (littéralement « reboulonnage », c'est-à-dire le fait de rééquiper une voie). Le pionnier de l'escalade Pesche Wüthrich avait fondé en 2016, avec son camarade de grimpe Raphael Schmid, cette association qui se donne précisément pour but de remettre les infrastructures existantes en état de manière bénévole et durable. L'achat de matériel repose sur le sponsoring et les dons. « Au fil des ans, j'ai certainement dépensé quelque 100'000 francs en spits », déclarait Wüthrich au CAS en 2016, en souhaitant que ses semblables puissent à l'avenir bénéficier d'une structure commune et n'aient plus à tout financer de leur poche. En collaboration avec les associations ReBolting, Plan Vertical, Eastbolt, Scoiattoli et Swiss Slackline, le CAS a constitué l'organe SwissBolt spécialisé dans l'assainissement de voies d'escalade.

Prévenir plutôt que guérir

Pour Lucie Wiget, il est important de sensibiliser les membres du CAS à la position du club, pas toujours évidente à tenir. « Nous faisons un peu le grand écart entre l'encouragement de la pratique d'activités en montagne et la protection de la nature. Mais les deux choses ne sont pas incompatibles. Nous nous attachons à fournir le maximum d'information via nos plateformes numériques, comme notre site et application, nos réseaux sociaux ou des groupes de messagerie de guides, par exemple. Comme les choses peuvent très vite évoluer dans la nature, il s'agit d'être hyper réactifs. Et les collaborations avec les autorités régionales sont généralement très bonnes. »

Un autre potentiel point de friction concerne la question de la responsabilité en cas d'accident. Contrairement à la France, où elle retombe d'office sur le propriétaire du terrain sur lequel se trouve la zone d'escalade, voire sur la fédération nationale, la responsabilité incombe en Suisse à celui qui décide d'utiliser ou non l'équipement d'une voie, comme nous l'avions mentionné dans notre dossier sur les règles de l'escalade, paru dans *Passion Montagne* n°3 de mai-juin 2021. Selon Pesche Wüthrich, ouvrier chevronné de plus de mille voies, « il existe des sites d'escalade dans lesquels les spits sont en pitieux état, confiait-il en 2016 au CAS. De ce fait, dès qu'un accident se produit quelque part, des voix en faveur d'une interdiction s'y élèvent. On devrait plutôt agir préventivement. Si tous les groupes d'intérêt ne se concertent pas dès le début pour chercher des solutions, nombre de sites de grimpe seront menacés. »

« Chez nous les rochers sont considérés « sans maître », donc libres pour tout le monde, reprend pour sa part Claude Remy. Il est



extrêmement rare qu'un propriétaire interdise l'accès à une paroi rocheuse sur son terrain. » Bon sens, liberté et responsabilité individuelle sont donc de rigueur au moment d'aller se mesurer à une paroi naturelle. Les partisans d'une escalade modérément restreinte ne manqueront d'ailleurs pas de souligner qu'on n'évite pas les accidents d'escalade avec des autorisations et des certifications légales, mais plutôt grâce à des connaissances et des capacités d'évaluation. Reste encore à savoir si ce régime tiendra encore en place des années durant.

Adapter les lois sans entraver la liberté

« Il peut bien sûr y avoir des personnes incompétentes parmi les équipiers et les rééquipiers, même si c'est très rare, donc on peut se retrouver dans des situations délicates, prévient également ce précurseur, qui a passé une bonne partie de sa vie à ouvrir des voies.

Mais dans la mesure où l'équipement est à chaque fois payé de la poche de celui ou celle qui équipe, sa responsabilité n'est pas engagée à condition que son travail soit bien fait. Ce serait certainement très différent si ces installations étaient faites par des personnes contractuellement mandatées. A ce moment-là, ces dernières pourraient être attaquées en justice en cas de défaut menant à un accident. » Quant à l'encadrement et au soutien de la part du CAS, il s'avère pour le moins compliqué, dans la mesure où l'organisation joue sur deux tableaux. « La double casquette de défenseur de la nature et des intérêts des grimpeurs ne fonctionne pas assez bien pour satisfaire ces derniers », estimait d'ailleurs Patrick Müller, président de l'IG Klettern Basler Jura et ardent défenseur de la cause de l'escalade, également interrogé par le CAS en 2016.

L'une des contrariétés, pour Claude Remy, est que la législation fédérale actuelle manque de clarté. « Pour avoir observé et étudié les différentes lois englobant la pratique de l'escalade, je constate qu'elles ne sont pas suffisamment précises, expose le grimpeur. Elles restent ouvertes à l'interprétation. Il faudrait pouvoir trouver une façon de les adapter au mieux à cette activité sans qu'elles n'entraient trop la liberté du milieu. »

A l'heure actuelle, la pratique de l'escalade reste légalement autorisée sous certaines conditions (lire encadré) dans les lieux situés dans ce



Nous faisons un peu le grand écart entre l'encouragement de la pratique d'activités en montagne et la protection de la nature. Mais les deux choses ne sont pas incompatibles.

Lucie Wiget

qu'on appelle les districts francs fédéraux – des zones, au nombre de 43 en Suisse, qui ont pour but la protection et la conservation des mammifères et oiseaux sauvages rares et menacés, ainsi que la protection et la conservation de leurs biotopes – et les zones de tranquillité, dont le mandat de gestion a été confié aux cantons et communes, servant elles aussi à protéger les animaux sauvages des dérangements excessifs liés aux activités de loisirs de l'homme. Pour que ce soit encore le cas à l'avenir, il convient que chaque grimpeur, à l'instar de toute autre personne s'y aventurant, s'assure de protéger la nature, en respectant notamment les interdictions saisonnières et les périodes de protection. Faute de quoi, mesures de contrainte et interdictions risquent de frapper durement les adeptes des terrains de jeux verticaux.



La moindre aspérité de rocher peut dissimuler une espèce animale ou végétale à respecter.

Publicité

Nos fidèles annonceurs soutiennent votre Club, SOUTENEZ-LES!

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



Quels sont les éléments à prendre en compte lors du choix d'une chaussure de trail running ?

Nous nous réjouissons de partager avec vous un peu de notre expérience en matière de chaussures, pour ce sport qui procure des sensations merveilleuses tout en étant extrêmement exigeant.

par l'équipe François Sports



Le terrain privilégié

Lorsque l'objectif est de courir souvent dans des pierriers ou des sentiers caillouteux de moyenne et haute montagne, on choisira une chaussure avec une semelle plus rigide, une empeigne plus résistante et un pare-pierre plus solide que pour courir sur les sentiers en terre du Jura ou en forêt.

La distance privilégiée

Plus la distance parcourue est grande, plus il est avantageux de choisir des chaussures avec des semelles épaisses.

Le poids

Pour une distance parcourue similaire, un coureur plus lourd aura tendance à préférer une chaussure qui propose plus d'amorti qu'un coureur léger.

Le type de foulée

Contrairement aux chaussures de course sur route qui existent le plus souvent en deux versions, soit avec soit sans renfort contre la pronation, les chaussures de trail sont généralement sans renfort. Toutefois afin d'éviter les blessures inutiles, il ne faut pas choisir une chaussure avec un amorti instable quand on a une foulée pronatrice (appuis sur l'intérieur) ou supinatrice (appuis sur l'extérieur).

Il s'agit aussi de voir si la phase d'amorti est réalisée majoritairement par mécanique humaine ou par celle de la chaussure. Cela influence le niveau d'amorti recherché.

Le drop

Le drop est la différence de hauteur entre le talon et l'avant d'une chaussure (entre 0 et 12 mm). En règle générale, plus on court sur



l'avant pied moins le drop doit être important. En tous les cas, il est dangereux d'opérer un changement radical lors d'un changement de chaussure.

Les « éventuelles » autres chaussures disponibles (et les anciennes chaussures)

Faut-il trouver le meilleur compromis pour des pratiques différentes (par exemple route et terrain), ou se concentrer sur une pratique ciblée ?

On doit en tous les cas tenir compte des caractéristiques de ses autres chaussures actuelles et de ses anciennes chaussures. Par exemple, réaliser une grosse charge d'entraînement avec une nouvelle chaussure bien différente de ses habitudes crée un risque de blessure supplémentaire.



Le confort

Le confort est sans doute le paramètre le plus important. Il est primordial que la chaussure choisie convienne parfaitement à votre pied. Et cela est d'autant plus important pour les longues distances.

Les préférences du coureur/de la coureuse

Tous les éléments énoncés ci-dessus forment un bel outil d'analyse théorique, mais la magie de l'humain c'est qu'on est quand même tous différents, comme illustré par la série d'articles sur les pieds de la rubrique Conseil Santé.

C'est pour cela que nous sommes convaincus qu'une discussion sur votre expérience et vos préférences personnelles, dans un magasin spécialisé, est un avantage pour trouver une bonne paire de chaussures.

L'équipe François Sports vous souhaite de magnifiques sorties estivales !

Conseil:

N'oubliez pas de prendre votre ancienne chaussure de course à pied lors de votre passage en magasin. Cela permet d'avoir une référence commune et son usure donne des informations sur votre type de foulée.

La Corde (2152 m), massif de l'Argentine, Alpes VD

Texte et photos:
Claude Remy et Georges Sanga

Situé derrière le Miroir de l'Argentine au-dessus d'Anzeinde, le site de La Corde, rééquipé et complété, offre désormais un étonnant choix d'escalades abordables. Relevons qu'il est rare de trouver sur un seul secteur autant de belles voies, couennes et itinéraires de courtes longueurs, aux difficultés de 4ème au 6ème degré, en plus bien équipés, sur un calcaire aussi compact que solide.

Visible de la cabane Barraud, La Corde présente un flanc NE herbeux. La crête sommitale est parcourue par une sente qui la relie au col des Essets et, de l'autre côté à la Haute Corde. Directement sous le versant S-SW se trouvent de splendides dalles propices à l'escalade. Le rocher rugueux, aux nombreuses prises, surtout des cannelures, limite les pas de bloc ou morphologiques. Le lieu, isolé et tranquille, dévoile un vaste panorama sans constructions, quelles qu'elles soient. On y trouve une belle vue sur les sommets environnants: paroi de l'Écuelle, Pierre qu'Abotse, le sévère flanc NE du Grand Muveran; Dents de Morcles, Dents du Midi et l'Argentine complètent ce tableau.

Le vaste alpage d'Anzeinde est situé dans les Alpes vaudoises au-dessus de Bex. Le lieu est situé dans le parc naturel des Muverans. Camping, drones sont interdits. Vélos autorisés jusqu'à Anzeinde.

De Solalex, se rendre à Anzeinde en 1h00. Ensuite en 50 minutes, passer à la cabane Barraud (CAS Diablerets) et se diriger au SW par le sentier de la Haute Corde. A 2100 m environ, à hauteur de l'inscription «La Corde, escalade», suivre à gauche la sente et les points rouges réactualisés. Franchir la crête et



Relevons qu'il est rare de trouver sur un seul secteur autant de belles voies.

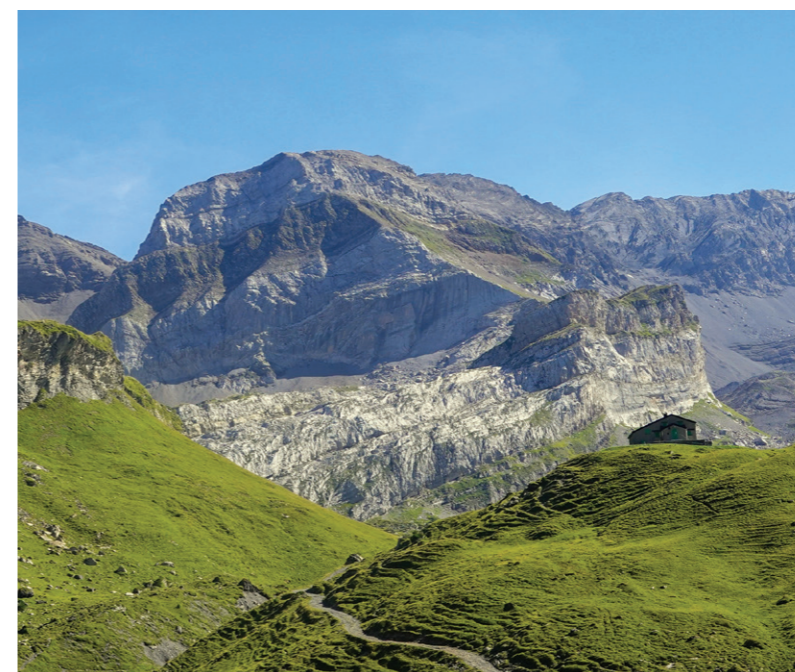
Secteur Dalle,
voie Brave NW, 6c



FICHE TECHNIQUE



Transports:	TP train CFF, Lausanne – Bex / BVB, Gryon - La Barboleuse Bus B161, Solalex (en saison estivale)
Logements:	Cabane Barraud (Section Les Diablerets, CAS) https://cas-diablerets.ch/barraud Refuge Giacomini, R. Muller. Dortoirs, chambres, service de taxis https://anzeindaz.com/restauration
Carte:	CN, 1285 Les Diablerets.
Orientation:	S et SW
Matériel:	Corde de 50 mètres, 12 dégaines, matériel usuel d'escalade
Documentation:	<i>Les Miroirs de l'Argentine</i> , C. et Y. Remy, 2022.
Topos:	<i>Guide des Alpes et Préalpes vaudoises</i> , CAS, C. et Y. Remy, 2011. <i>Escalades</i> , C. et Y. Remy, 2019.
Période favorable:	de fin mai à la fin de l'automne.



Le lieu, isolé et tranquille, dévoile un vaste panorama sans constructions, quelles qu'elles soient.



descendre sur l'autre versant. Passer au secteur A et la partie supérieure de la dalle (couennes) puis arriver à la base du secteur B et de la couenne n°47. Vu du S, les couennes sont à gauche et les voies de plusieurs longueurs du secteur C sont à droite. La section Les Diablerets du CAS a demandé à deux de ses membres, M. Noverraz et C. Remy, de valoriser le site de La Corde. De juin à octobre 2023, le lieu a été équipé de manière homogène. Toutes les longueurs (couennes et itinéraires) sont voulues courtes, environ 20 m, afin de favoriser les échanges entre les grimpeurs.

Remarques:

- Zone de lapiaz: le rocher est très coupant. Dans le terrain il y a des trous parfois cachés!
- Malgré l'altitude, il peut y faire très chaud ou très... froid!
- Rester sur les sentiers décrits, soyez discrets, ne laisser aucun déchet.
- L'escalade est une activité à risques qui se pratique sous votre propre responsabilité.
- Topo disponible à la cabane Barraud – chez Giacomini – Section du CAS Les Diablerets à Lausanne

Massif de l'Argentine au coucher du soleil

Escalade Secteur Dalle

Anzeindaz et la cabane Barraud du CAS Diablerets

Élargir son horizon (gustatif) en cabane!

par Alex Saunier

Une étude de Swissveg de 2022 estime qu'en Suisse près de 5% de la population de plus de 14 ans est végétarienne voire végane. Cette proportion est en augmentation, surtout chez les jeunes, et pourrait atteindre les 10% avant 2030. Les raisons d'un tel changement d'alimentation sont multiples: éthique, nutrition/santé ou encore protection de l'environnement et du climat (voir encadré).

Il y a 10 ou 15 ans, l'usage dans les cabanes suisses était un plat unique, généralement à base de viande. Aujourd'hui dans la plupart d'entre elles il est possible de commander un souper végétarien - parfois au prix d'un supplément. Les gardiens et gardiennes sont d'ailleurs de plus en plus souvent au bénéfice d'une formation en hôtellerie ou cuisine, offrant ainsi une restauration de qualité, variée et prenant en compte les demandes particulières (régimes sans viande, sans gluten ou sans lactose, allergies), elles-mêmes en nette augmentation.

Perrine Grand (cabane du Mountet), Pascal Snoeck (cabane Rambert) et Olivier Genet (cabane du Trient) estiment actuel-

Les raisons pour réduire sa consommation de viande

- 2 à 3 portions de viande par semaine suffisent d'après l'OSAV. Nous en mangeons 3x trop en Suisse: près de 50 kg par personne et par an en 2022.
- 84 millions d'animaux de boucherie ont été abattus en Suisse en 2022 d'après la faitière Proviande.
- La production de viande implique une déforestation, une consommation d'eau et des émissions de CO₂ nettement plus importantes que les produits végétaux: d'après le WWF, 1 kg de bœuf nécessite jusqu'à 20 kg de fourrage ou 16 kg de céréales ou de soja et émet 12 à 13 kg de CO₂ (0,7 kg pour des lentilles).
- Pour le WWF, passer à une alimentation végétarienne permet de réduire son empreinte écologique de 24% en moyenne (40% pour une alimentation végane).
- Un régime végétarien voire végan n'est pas incompatible avec une activité sportive. De nombreux sportifs de haut niveau ne consomment plus de viande ou de poisson.

lement entre 10 et 20% le nombre de réservations avec souper végétarien.

A moins d'être bio et de la région, les ingrédients nécessaires à la préparation des repas végétariens sont généralement moins chers. Ils se conservent plus longtemps et plus facilement que les aliments carnés, ce qui aide à réduire le gaspillage alimentaire. Pour limiter un recours trop fréquent à l'hélicoptage, les produits frais doivent être correctement stockés ou complétés par des légumes surgelés.

Olivier indique cependant que la préparation d'un repas à base de légumes et légumineuses demande beaucoup de préparation et de découpe. Ce que confirme

Pascal qui fait remarquer que l'avantage financier de l'approvisionnement végétarien peut être contrebalancé par le surcroît de main d'œuvre ou de cuisson "alors qu'un rôti de porc passe au four presque sans préparation".

D'après Perrine, le plus contraignant est finalement de devoir préparer chaque soir deux plats différents, à base de viande et végétarien.

Ce qui fait que dans de nombreuses cabanes les soupers sont de plus

en plus fréquemment entièrement végétariens: 2 à 3 soirs par semaine à Mountet et Trient, chaque fois que la demande est suffisamment importante à Rambert. Olivier a d'ailleurs expérimenté une semaine 100% végétarienne ce printemps. Ces repas sont la plupart du temps très bien accueillis bien que de rares réfractaires s'en plaignent encore occasionnellement.

Même s'il reste un adepte du tartare de bœuf d'Hérens, Olivier estime que la cuisine végétarienne peut encourager de nouvelles saveurs et combinaisons d'ingrédients. Perrine est du même avis: «J'aime découvrir et faire découvrir des alternatives».

Vous aussi, profitez donc de vos séjours en cabane pour élargir votre horizon (gustatif)!

Un grand merci à Perrine, Pascal et Olivier d'avoir répondu à nos questions!

Les spécialités végés des cabanes du CAS Diablerets

- Trient: risotto au safran, potage du jour, rôtis sans viande, penne à la vodka, wrap aux légumes, une quiche de Savièse «le Choléra»
- Mountet: curry de tofu au riz noir, émincé de soja façon thaï
- Rambert: galettes maison faites de légumes et légumineuses, burgers végés



Martine Gabioud, entre ses fils Candide et Jules-Henri, tous deux trailers de haut vol.

Martine Gabioud, sixième âme de l'A-Neuve

La gardienne de la cabane de l'A-Neuve s'apprête à commencer sa vingtième saison sur les hauts de La Fouly. Celle qui est aussi professeure à l'école de ski de la petite station du Val Ferret ne se lasse jamais des paysages qui l'entourent.

par Vincent Gillioz



«Petite restauration, pain maison, pâtisseries au feu de bois» les quelques mots qui décrivent l'accueil réservé aux hôtes de la cabane de l'A-Neuve ne pourraient être plus éloquentes. Et Martine Gabioud, qui s'affaire à recevoir randonneurs, alpinistes et grimpeurs depuis vingt ans sur les hauts de La Fouly, en tire une certaine fierté. «C'est encore une vraie cabane. Le bâtiment est presque centenaire, donc assez rustique, même s'il a été amélioré au fil du temps. Je brûle six à sept stères de bois chaque saison pour cuisiner et chauffer. Je pense que les hôtes apprécient l'authenticité de cet endroit.»

Enfant du pays

Née en 1957 à Orsières, la gardienne des lieux a passé ses étés d'enfance à La Fouly, avant de s'y installer. «Mes parents avaient des vaches ici. Nous sommes toujours montés régulièrement.» Au terme de sa scolarité et de son passage à l'école ménagère, la règle à l'époque pour les filles, elle part à l'étranger pour apprendre les langues, en Angleterre et en Allemagne, avant de rentrer au pays pour passer sa patente de ski. En 1981, elle fonde l'école de ski du village, où elle travaille encore aujourd'hui, avec ses deux fils, Candide et Jules-Henri.

«Mes enfants sont arrivés en 1984 et 1987. J'étais mère au foyer en dehors de la saison de ski, mais je montais une semaine par an à l'A-Neuve, pour travailler avec Tatiana (Billinger).» En dehors de ces escapades, elle arpente les Alpes durant les vacances en famille, et transmet sa passion de la montagne à ses enfants.

Changement de vie

En 2004, Tatiana souhaite remettre son mandat, et propose à Martine de lui succéder. «Les enfants étaient déjà grands et autonomes. J'ai demandé à la famille ce qu'ils en pensaient, et ils ont simplement répondu «Pourquoi pas!». «Je suis devenue la 6ème gardienne de l'histoire de cette cabane.»

À ses débuts, et poursuivant l'initiative de sa prédécesseure, elle ouvre au printemps, pour la saison de ski de randonnée. «C'était dur, je faisais l'ermite, il y avait peu de monde, car les conditions peuvent être difficiles. Tatiana m'avait confié n'avoir vendu qu'un thé durant toute une saison. J'ai aussi essayé de n'ouvrir que quand le temps était bon, pour pouvoir m'occuper un peu de l'école de ski. Mais c'était trop compliqué. J'ai arrêté les hivers en 2012.»

Aujourd'hui trailers en longue distance, notamment vainqueurs de la Petite Trotte à Léon et d'autres épreuves renommées, les frères Gabioud participent toujours aux ravitaillements de la cabane, et aident leur mère à peller le chemin lors des ouvertures en juin. «Je recours le moins possible à l'hélicoptère. Je fais une rotation pour l'ouverture, et une durant la saison. Le reste, c'est à dos d'homme. Les garçons m'apportent aussi les myrtilles de la vallée, et des abricots du pays, pour faire des tartes.» Elle salue encore la précieuse aide apportée par les deux préposés du CAS Massimo et Jan, sur qui elle peut toujours compter pour régler les histoires administratives.

Abondance de souvenirs

En vingt ans de gardiennage, les souvenirs et anecdotes sont trop nombreux pour être tous évoqués. Martine Gabioud relève cependant une soirée d'inquiétude, à ne pas voir revenir des grimpeurs partis le matin au Grand Darrey. Et le soulagement ressenti lorsqu'enfin, vers 21h30, elle aperçoit la lueur des frontales au col des Essettes. Ou encore ce père de famille Belge âgé de 70 ans, épuisé à 200m de la cabane: «Nous avons dû descendre vers lui avec des couvertures et une bâche pour le protéger du mauvais temps qui était arrivé. Il ne pouvait plus avancer. Nous avons appelé les secours qui sont venus en hélicoptère. Il a passé la nuit à l'hôpital. Depuis, il m'appelle chaque année pour me remercier.»

Les vingt étés passés à 2735 mètres d'altitude n'ont jamais eu raison de la motivation de Martine: «Depuis l'A-Neuve, on voit le fond de vallée, les alpages. Le paysage permet de voir du vert, ce qui n'est pas le cas partout. C'est un plus.»

À la question de remettre la gestion de l'A-Neuve, Martine Gabioud préfère ne pas évoquer de perspectives. Elle promet toutefois de rester jusqu'au centenaire qui doit être célébré en 2026. «Ensuite, on verra.»



En vingt ans de gardiennage, les souvenirs et anecdotes sont trop nombreux pour être tous évoqués.



Solide et liquide sont indissociables à la parure lissée de la roche. La succession des couches et des plissements permet des dessins imaginatifs, qui nous fait prendre conscience de cette pure merveille.

.....
Texte et photos: Georges Sanga



Région Val Verzasca (TI)

Les principaux maux de pieds du randonneur

par Dre Catherine Suter

Suite de notre série d'articles consacrée à nos pieds.

Quand tout va bien, on a tendance à les oublier. Mais ils ont vite fait de se rappeler à nous sous bien des formes...

L'ampoule / cloque / phlyctène

L'ampoule s'invite quand et là où on l'attend le moins (début de saison, chaussures neuves, aux sites de coutures ou de renforts). Elle est fréquente aux points de friction et compression, le plus souvent au talon.

On peut prendre sa place en mettant une seconde peau (type Compeed) lors des premières sorties.

Si d'aventure elle est déjà en cours, elle peut être percée en deux points avec une aiguille ou imperdable stérilisée à la flamme d'un briquet pour être vidée, puis désinfectée à l'Eosine, puis recouverte d'un pansement (type Tulle gras ou Hydrocolloïde).

Il est recommandé de lui laisser sa peau, celle-ci la protégeant et n'empêchant pas la peau nouvelle de s'épanouir dessous.

Si évolution avec douleur-chaleur-tuméfaction-rougeur progressant vers le haut, redouter une surinfection par les germes de la peau (dermo-hypodermite) motivant une visite médicale avec prise d'antibiotique ciblée.

La plante

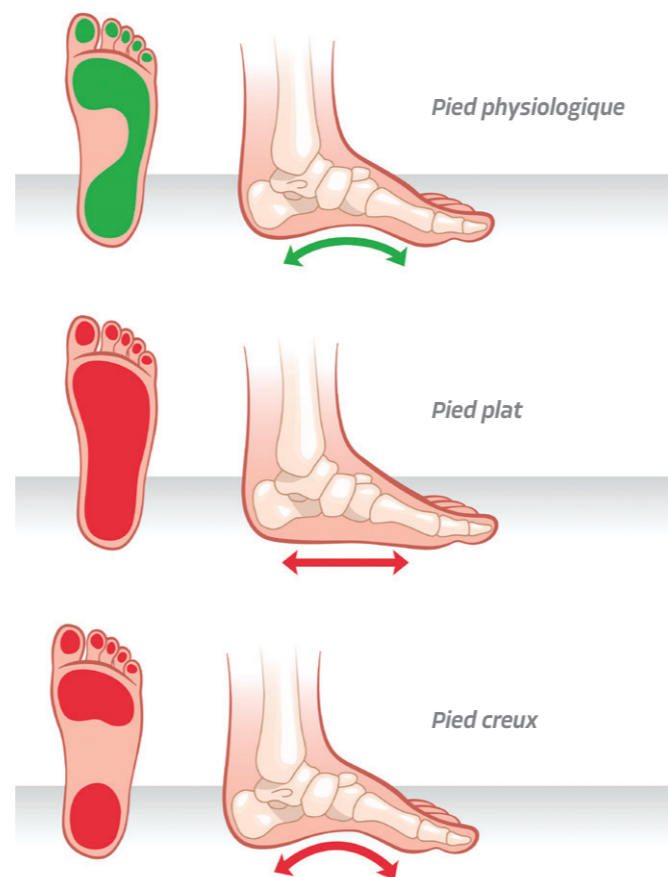
La plante des pieds a la chaude réputation d'être un symbole de fétichisme sexuel (podophilie) des plus répandus. Le reniflement d'un pied malodorant peut paraître réveiller le plaisir suprême... Ceci dit, notre plante de pied est admirable, supportant notre charge sans ménagement, partiellement amortie par des coussinets graisseux et élastiques situés sous les talons et les avant-pieds.

Un épais tissu fibreux (fascia) tient lieu de filet de soutien admirablement tissé des talons à la racine des orteils, pouvant s'enflammer au cours ou au lendemain d'une longue marche (fasciite plantaire) et se manifestant par des douleurs en charge et au déroulement des pieds au réveil le matin.

En prévention, l'entretien de la voûte est bienvenu sous forme d'auto-massages avec une balle de tennis ou cannette fraîche à rouler dans l'axe du pied alors que confortablement assis.

La voûte plantaire

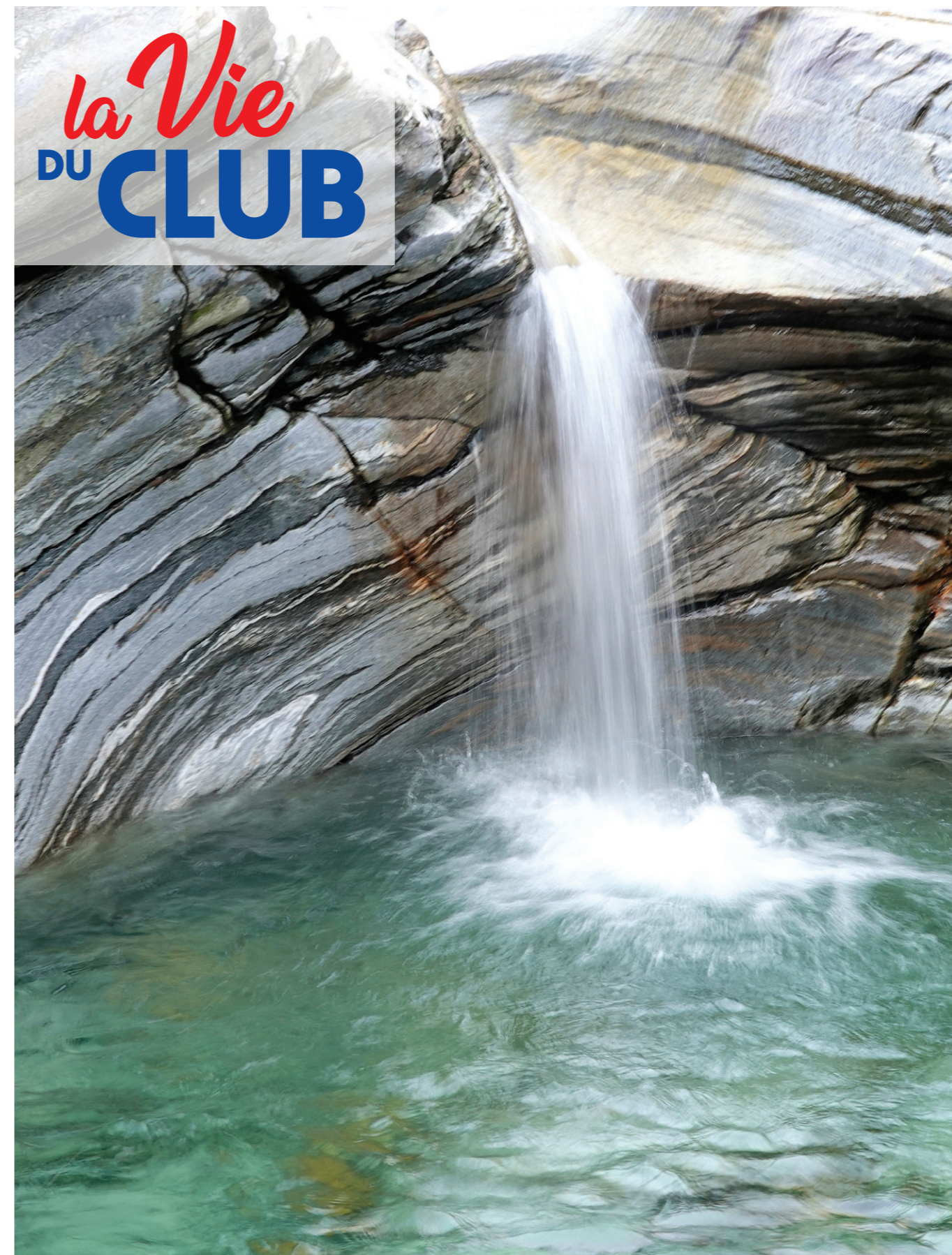
Au nombre de deux: la voûte longitudinale et la voûte transverse (avant-pied).



Il doit être tenu compte de ces paramètres morphologiques à l'achat d'une nouvelle paire de chaussures (ski ou randonnée), sans quoi on risque crampes, brûlures et autre douleurs de surcharge chroniques (qui peuvent d'ailleurs impacter d'autres étages de l'appareil locomoteur). Des supports plantaires adaptés présentent les renforts nécessaires aux amortissements à venir dans le respect de l'architecture du pied. Faits sur mesure et interchangeables d'une chaussure à l'autre ils peuvent être confectionnés par un spécialiste bottier-orthopédiste.

Dans les prochains numéros, nous poursuivrons cette revue des douleurs aux pieds les plus fréquentes et leur prévention (talon, avant-pied, orteils, ongles...).

D'ici là, continuez à profiter du printemps et osez lever le pied!



Val Verzasca (TI), G. Sanga

INFOS

Prochains événements	20
Nouvelles du comité	20
Cabane Barraud	20
Nouveaux membres	21
Hommages	22
Sous-sections	24

RAPPORTS DE COURSE

Chalet Lacombe: depuis le Sepey via Solepraz	25
5 jours dans le Queyras: courses en étoile depuis Saint-Véran	26
Semaine rando à skis s/section Château-d'Œx	28
Gstellihore: en traversée des Diablerets à Gsteig	30
CONNAIS-TU TA SECTION?	31



Agenda mai-juin 2024



04-05.05 samedi
dimanche

Travaux et nettoyages de printemps au chalet Lacombe. Voir sur <https://cas-diablerets.ch/entretien-lacombe-4-5-mai/>

25.05 samedi

Cabane Barraud gardiennée

29.05 mercredi
19h00

Cycle de 3 conférences « Construire sur la ligne de crête », organisée par la commission des cabanes avec des partenaires. Les informations suivront sur www.cas-diablerets.ch/evenements

Commission des archives et de la culture

La section recherche un(e) archiviste pour reprendre la présidence de la commission des archives et de la culture. Plus d'informations <https://cas-diablerets.ch/benevoles/>



Nouvelles du comité

Le comité de la section a travaillé au cours des derniers mois sur les sujets suivants:

- Mise en application de la stratégie présentée lors de l'AG d'automne 2023: le comité a rencontré plusieurs commissions (alpinisme, environnement, chalets), pour discuter de leurs challenges respectifs, du bénévolat, de l'engagement des membres et de la planification financière pluriannuelle de la section. Ces premières rencontres seront suivies d'autres réunions pour explorer certains sujets plus en profondeur. Une charte éthique est en cours d'élaboration avec notamment une forte implication de la commission environnement et de l'équipe des partenariats.

Activités, membres et bénévolat



Modèle opérationnel



Environnement et mobilité



- Suivi des chantiers importants prévus pour 2024 (cabanes, chalets, immeuble), tout autant du côté des progrès de ces chantiers que des financements externes (recherche de fonds).
- Clôture des comptes 2023: le comité et le secrétariat ont clôturé les comptes 2023 qui ont été présentés pour approbation lors de l'AG de printemps 2024 fin avril. Les points saillants de l'AG de printemps seront résumés dans le prochain numéro de *Passion Montagne*, l'AG ayant eu lieu bien après le délai rédactionnel de ce numéro.
- Mise en œuvre des nouvelles initiatives annoncées lors de l'AG d'automne 2023 (activités famille, sport en semaine, fête du club...). Une page internet a été créée pour les personnes intéressées.
- Participation à la gouvernance de la faitière du Club alpin suisse. Fin 2023, les propositions de budget 2024 et de planification pluriannuelle pour 2025 soumises par le comité central ont été refusées par les sections, principalement car des déficits étaient prévus. Un groupe de travail avec des représentants des sections (dont le CAS-Diablerets) a été mis en place, pour définir de nouvelles propositions (budget à l'équilibre voire excédentaire), lesquelles ont été approuvées lors d'une assemblée des délégués et conférence des présidents extraordinaires en mars 2024.



Le comité et le secrétariat vous souhaitent une belle saison estivale en montagne.

Cabane Barraud - Inauguration du rééquipement de La Corde



Marcel Noverraz et Claude Remy, membres de la Section des Diablerets, ont rééquipé en 2023 le jardin d'escalade de La Corde, vers la cabane Barraud. Ce secteur, équipé initialement il y a une trentaine d'années par Jane-Marie et Marcel Demont, offre maintenant plus de 50 voies, de difficultés et longueurs variées, dans un cadre magnifique. **L'inauguration de ce site rééquipé aura lieu les samedi 13 et dimanche 14 juillet 2024**, en présence des équipiers, et avec le soutien des préparés de la cabane Barraud.

Programme:

- Samedi: Accueil à la cabane Barraud, montée à La Corde, découverte du site et grimpe encadrée! Le soir repas à la cabane Barraud
- Dimanche: Petit déjeuner ensemble, puis programme libre. Possibilité de continuer la grimpe pour ceux qui le souhaitent.

Plus d'information, ainsi que les modalités d'inscription, sont disponibles en ligne https://cas-diablerets.ch/barraud_lacorde. En cas de mauvais temps, l'événement sera reporté au 17 - 18 août 2024. Nous espérons vous voir nombreux à cet événement marquant de la section!

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

J	Aceti	Ludovica	Chapelle-sur-Moudon
I	Amaudruz	Stéphanie	Renens
I	Arcos	Esteban	Renens VD
F	Arcos	Esteban	Bretigny-sur-Morrens
F	Arnold	Eric	Renens
EF	Arnold	Arthur	Renens
EF	Arnold	Charlotte	Renens
EF	Arnold	Eloïse	Renens
F	Arnold-Maillefer	Noémie Anne	Renens
I	Berkes	Pietro	Prilly
I	Bernard	Philippe	Lausanne
EF	Bidjalina	Kélya	Bretigny-sur-Morrens
EF	Bidjalina	Charly Solim	Bretigny-sur-Morrens
J	Bolle	Ludovic	Etagnières
F	Boucher	Jean-Philippe	Baden
I	Boué	Adrien	Pully
F	Bourriquen	Aurélie	Lausanne
I	Bragadir	Anne-Sybil	Pully
I	Cabrol	Alexandre	Morges
I	Célérier	Christine	Ursins
F	Chanel	Julie	Lausanne
I	Chevillard	Laurie	Lausanne
F	Cirstoc	Raluca	Lausanne
I	Cognet	Jolan	Lausanne
I	Coquet	Olivier	Vevey
I	Cuénoud	Pauline	Vevey
I	De Traversay	Paul	Lausanne
I	Deegbe	Christiane	Pully
F	Dogny	Julie	Bretigny-sur-Morrens
I	Duport Deliz	Véronica	Aubonne
I	Dutoit	Fabien	Lausanne
I	Figuroa	Octavio	Gryon
F	Freuchet	Charly	Lausanne
J	Fricker	Samuel	Vuarrens
I	Frigerio	Ferdinando	Lausanne
J	Gerhard	Matthieu	Lausanne
I	Gkioulou	Zafeira	Lausanne
F	Gomez-Duràn Liendo	Mariana	Morges
I	Hegy	Jérémie	Cheseaux-sur-Lausanne
I	Hurni	Olga	Lausanne
I	Imwinkelried	Katrin	Lausanne
F	Junod	Alejandro	Lausanne
J	Kalumba	Lionel	Croy
EF	Kopse	Ben	Lausanne
EF	Kopse	Leo	Lausanne
I	Lafferère	Olivier	Renens
I	Martin	Solene	Lausanne
I	Maslet	Adeline	Lausanne
I	Miethke	Joshua	Lausanne
I	Milutyte	Gièdre	Gryon
I	Morin	Véronique	Chexbres

I	Moulin	Coline	Lausanne
I	Müller	Selma	Lausanne
J	Nicolas	Pauline	Lausanne
I	Paillex	Soizick	Lausanne
F	Parton	Benjamin	Lausanne
I	Pieris	Bodhi	Lausanne
I	Plourde	Frédéric	Lausanne
I	Renuncio	Natacha	Neuchâtel
I	Ricci	Ettore Gentile	Lausanne
I	Sattiva	Alain	Lausanne
I	Schmidhauser	Valentine	La Tour-de-Peilz
F	Slack	Andrew	Lausanne
I	Székely	Eniko	Lausanne
J	Trompette	Aliyah	Le Mont-sur-Lausanne
F	Vivas	Sébastien	Montcherand
EF	Vivas	Jan	Montcherand
F	Vivas	Nadja	Montcherand
I	Walther	Bertold	Lausanne
F	Wettstein	Barbara	Lausanne
F	Yim	Eunok	Baden

SOUS-SECTION DE MORGES

F	Bacher	Hugo	Penthaz
I	Cho	Yuri	Crissier
I	Creteigny	Danilo	Rolle
I	Gähwiler	Michael	Saint-Sulpice
I	Radola	Luc	Rolle

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Boraciu	Constantin	Avenches
I	Croisier	César	Payerne
I	Savary	Estelle	Montagny-les-Monts
F	Viladoms	Laurence	Prez-vers-Noréaz

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I	Garcia	Yan	Etoy
---	--------	-----	------

Publicité

DANIEL RUCH
ENTREPRISE FORESTIÈRE

ELAGAGE
BOIS-ÉNERGIE
TRAVAUX FORESTIERS
www.danielruch.ch • 021 903 37 27 • 1084 Carrouge (VD)

TRANSPORT
GÉNIE FORESTIER
STABILISATION BIOLOGIQUE



En mémoire de Raymond Porchet

Membre d'honneur, notre ami Raymond, né en 1928, est resté fidèle au CAS depuis son entrée à l'OJ de la section en 1944. D'un tempérament généreux, il s'est engagé intensément tout au long de son parcours, notamment au sein de l'Organisation de Jeunesse, du Groupe de skieurs et de la gymnastique.

par François Gindroz

Comme souvent à l'époque, Raymond est élevé à la dure. Il a pu suivre une bonne formation de tapissier-décorateur. Bien que les femmes soient persona non grata au CAS, elles avaient leur propre organisation, le Club suisse des femmes alpinistes (CSFA). Avant que les dames ne soient admises au Club alpin suisse, l'OJ faisait ses courses ensemble avec le Groupe Jeunesse du CSFA (GJ). C'est ainsi que Raymond a rencontré Colette Spring, sa future épouse. Venu tôt à la montagne, il l'a pratiquée sous toutes ses formes. Il visait le sommet, le reste étant de moindre importance. Il était surtout un excellent skieur, sûr et tout terrain. Il s'est engagé bénévolement pour la formation de la jeunesse et la sécurité en montagne.

Il aimait prendre de la hauteur, en montagne bien sûr mais aussi face aux tracasseries de la vie quotidienne. J'ai connu Raymond alors que le GSD était encore responsable de toute l'activité hivernale de la section. Je me souviens de ses yeux bleus qui pétillaient lors des «Olympiades de la Borbuintze». De son aisance à donner des leçons de gymnastique préparatoires au ski. A une époque où le groupe a compté jusqu'à 1018 adeptes et son Ecole de ski plus de 400 inscriptions. Une grande famille! Toujours de bonne humeur, Raymond était agréable, enjoué, serviable et se dévouait sans compter. Il a offert pendant 42 années ses compétences diverses à notre section et a occupé et animé de nombreux postes importants. Le ski était sa passion qu'il a transmise à ses enfants et petits-enfants.

Merci Raymond pour tout ce que tu nous as donné et enseigné. Merci pour ton amitié.

Raymond a été nommé membre d'honneur du Groupe de skieurs en 1984 et de la section des Diablerets du Club alpin suisse en 2009. Il a bien mérité cette marque d'estime pour services rendus, signalés et éminents. Après, comme souvent, les anciens du CAS se perdent de vue.

Plus jeune, Raymond a apporté sa collaboration à la Commission suisse des glaciers en relevant les variations de divers glaciers en Valais. Durant ses loisirs et tant qu'il se sentait bien, il était à son chalet de la Tour de Gourze. Avec son frère Gilbert, il se plaisait à jardiner un coin du terrain. Un vieux raccard y est toujours remisé. Au terme d'une vie bien remplie, il s'en est allé au matin du dernier jour de l'an 2023, à l'âge de 95 ans. Il est décédé à la maison comme il le désirait si fort. Il avait encore pu partager le traditionnel repas annuel des anciens OJ en octobre dernier. Ce groupe d'amis de la montagne lui tenait beaucoup à cœur. Fatigué de vivre, ça a été difficile de demeurer de longues années dans une chaise roulante à la maison. Ceci a été possible grâce à l'aide incommensurable de Colette, sa fidèle épouse. Le matin même de la cérémonie, elle a été hospitalisée. Nous lui disons courage, bon rétablissement et notre reconnaissance pour



Je lève les yeux vers les montagnes, d'où me viendra le secours?

Raymond a été actif au club durant 42 ans

A l'Organisation de Jeunesse (OJ):

- En 1952, il devient membre du comité de l'OJ.
- En 1953 et 1954, il se met à disposition des jeunes d'alors comme chef OJ.
- De 1955 à 1963, il est membre de la commission de l'OJ.

Au Groupe de skieurs (GSD):

- De 1957 à 1960, il est au comité du GSD. Vice-prévôt en 1957, puis prévôt 1958-1959.
- De 1958 à 1960, il est membre de la commission des courses de la section.
- De 1968 à 1994, il fait partie de la commission de gymnastique en qualité de moniteur, dont 6 ans comme moniteur responsable et 12 ans comme président de la commission.
- Pour compléter ce tableau exceptionnel, Raymond est longtemps membre de la colonne de secours de Lausanne. Il fonctionne également comme moniteur de ski, en mettant sa compétence et son amabilité au service de l'Ecole de ski de la section pendant de très nombreuses années.

Jean-Pierre Germanier se souvient que Raymond était un très bon moniteur de gymnastique, nous faisant faire de nombreux exercices préparatoires pour le ski. Même le lendemain du cours, nous sentions encore quelques effets de ces entraînements...

Souvenirs de Charly Dupont

Charly évoque l'OJ de l'époque. Une équipe fantastique qui s'entendait bien! La meilleure agence matrimoniale du canton! Une pépinière de jeunes membres qui prendront des responsabilités au CAS.

Quelques anecdotes

1^{er} janvier 1950: à la gare de Lausanne, André Groux, Bernard Frautschi, Charly Dupont et Michel Genand rencontrent Raymond Porchet qui voulait aller au chalet familial de Cerniat en Gruyère. Sans argent sur lui, ses copains se cotisent pour lui payer le train! Ils arrivent à Lourtier dans le val de Bagnes, dorment à la cabane Brunet et font le Rogneux!

Le 1^{er} janvier 2000, 50 ans plus tard, les 5 compères se retrouvent à 15 pour manger à Lourtier. Avec leurs épouses et leurs 5 chiens!

Pâques 1950: André, Bernard, Charly et Raymond partent d'Ayer dans le val d'Anniviers pour monter à la cabane de Tracuit. Le lendemain, ils s'élèvent sur les pentes du Bishorn, le 1^{er} 4000 de Raymond. Sous le sommet, le fait de dépasser les 4000 mètres, ça a coupé les jambes de Raymond qui craignait d'aller à cette altitude! Ils finissent par gagner le sommet et ses 4153 mètres. Puis, ils descendent dormir à la cabane de Tourtemagne. Le 3^{ème} jour, ils font le Bruneggorn et traversent jusqu'à Saint-Nicolas pour rentrer en train.

Octobre 1950: après 6 années à l'OJ, les 5 compères du Rogneux sont reçus à la section. Tous vaudois, 4 en provenance de l'OJ. Les 4 deviendront membres d'honneur de la section.

avoir aidé Raymond autant qu'elle a pu le faire. La section lui exprime sa profonde sympathie; avec les condoléances à ses enfants et familles et à ses proches et amis.

Nous faisons un clin d'œil à nos membres: à Philippe Burri, avec qui j'ai fait la Haute Route Chamonix - Saas Fee et qui a perdu son oncle; à ses deux filleuls au Club alpin entrés à une époque où il fallait deux parrains pour y être admis: Raymond Fontannaz, préposé du bivouac Mittelaletsch et Francis Vermot-Petit-Outhenin, ancien préposé de la cabane de l'A Neuve.

La section est présente à la cérémonie d'Adieu de ses membres d'honneur. Elle est représentée par trois membres d'honneur, le secrétaire général et quelques membres émérites au Temple du Prieuré à Pully, ce 11 janvier 2024. En remplacement d'une couronne de fleurs, la famille a préféré que la section fasse une donation à la Fondation Patrimoine Cabanes Alpines. La section la remercie pour ce geste.

Raymond, un grand coureur de sommets

Publicité

PCL
TOUTE L'IMPRIMERIE

Couleurs locales,
imprimerie locale!

PCL Presses Centrales SA
Lausanne Ch. du Chêne 14 - 1020 Renens 021 317 51 51 - info@pcl.ch
Aigle Rue Colomb 11 - 1860 Aigle 024 524 41 00 - chablais@pcl.ch
www.pcl.ch

IMPRIM VERT myclimate

CAVE DE LA CRAUSAZ
FÉCHY

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

Cave de la Crausaz
Féchy AOC La Côte
CHF 8.70 la bouteille

Offre spéciale carton de dégustation	
5 x 70 cl. Cave de la Crausaz Féchy Féchy AOC La Côte	CHF 43.50
5 x 70 cl. Cave de la Crausaz rouge Les Bourrons, assemblage	CHF 43.50
5 x 70 cl. Rosé La Crausaline Pinot Noir	CHF 45.00
Prix du carton	CHF 132.00

Je commande _____ carton(s) de dégustation livrés à mon domicile pour la somme de 132.00 par carton (uniquement en Suisse). Frais de livraison offerts

Nom : _____
Prénom : _____
Rue : _____
NP/lieu : _____
Tél. : _____
Signature : _____

Sous réserve de changements PM

Payerne

Les préparatifs du centenaire se précisent

Logo des «100 ans», T-shirts, semaine spéciale, «choucroute du siècle» ou encore conférencière hors du commun, voici quelques-uns des projets qui se mettent en place pour 2025. Le comité d'organisation est à l'œuvre!

Comptoir 2024

La sous-section de Payerne s'est inscrite pour tenir un stand au **Comptoir de Payerne du 1^{er} au 10 novembre 2024** et proposer aux visiteurs de tester l'escalade sur le mur de grimpe. Les membres de la sous-section sont sollicités comme bénévoles, que ce soit pour les préparatifs, l'accueil sur le stand ou l'animation escalade. Inscription auprès du comité.

A ne pas manquer

- **La soupe au Chalet des Grands: samedi 1^{er} juin 2024**
Lors de l'ouverture du Chalet des Grands pour la saison 2024, la commission convie tous les membres de la sous-section de Payerne à partager une soupe, qui suivra le rangement du matériel hélicoptéré en matinée. Inscription auprès du responsable du Chalet, selon e-mail envoyé aux membres.
- **Soirée grillades: vendredi 21 juin 2024 au refuge de Granges-Marnand**
Notre traditionnelle soirée «Extra Muros», dans un refuge forestier de la région, est une excellente occasion de se rencontrer ailleurs qu'en montagne, accueillir de nouveaux membres s'il y en a, raconter nos dernières aventures ou préparer les suivantes. Inscription auprès du comité, selon e-mail envoyé aux membres.
- **Prochaines courses**
N'oubliez pas de vous inscrire à temps aux attrayantes sorties proposées par nos chefs de course (voir programme sur le site internet). Entre autres, soyons nombreux à la prochaine rencontre du Jumelage: nos amis italiens de Rivarolo nous invitent du Ve 5 au Lu 8 août 2024 pour une randonnée alpine de choix, le Tour de la Bessanese (sur la frontière entre la Maurienne en France et le Val de Lanzo en Italie).

Au nom du comité, Sylvie Piquilloud, le 31 mars 2024

Publicité

Machines-Services - Bernard Thonney



Vente et réparation de toutes marques de tondeuses, tronçonneuses, fraiseuses, scarificateurs, débroussailluses, machines viticoles et communales.

Route du Jorat 8
1073 Mollie-Margot
021 781 23 33
079 310 56 66
b.thonney@bluewin.ch
www.machineservices.ch

Morges

Stamms et stams d'accueil

- 3 mai: Stamm d'accueil à 18h00 et stamm pour tous, dès 18h30
- 7 juin: stamm d'accueil à 18h00 et stamm pour tous, dès 18h30

Le Comité recherche des volontaires pour effectuer une animation/présentation durant les Stamms. Merci aux volontaires et intéressés.es de s'annoncer auprès du Comité.

Lieu: Maison des Associations, Collège des Jardins,
Rue des Fossés 16 à Morges.

Local matériel

Il se trouve au sein de la Maison des Associations, Collège des Jardins,
Rue des Fossés 16 à Morges.

Agenda

Samedi 8 juin: nettoyage-bricolage de la cabane.

Rdv à 9h à la cabane Orny II à la Dent de Vaulion.

Viens te joindre à nous pour une journée de petits travaux manuels afin de rendre notre cabane 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.

Sur inscription sur notre site sous «Programme». Au plaisir de vous rencontrer!

Mardi 25 juin: Réunion ordinaire.

Rdv 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. Merci à chacun de prendre une salade ou un dessert pour compléter le repas.

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 et découvrirez l'ambiance de notre groupe et la vie de notre Sous-section.



Certains se sont distingués comme de gros mangeurs, finissant même les fondues des autres.

Chalet Lacombe: depuis le Sepey via Solepraz

24-25.02.2024 | Chef de course: Jean Raymond | Adjointe: Sonia Matthey

Alt. 1843 m – Dénivelé 870 m – 3 heures – F / Facile

par Mathilde

Il était 14h40 à la Gare de Lausanne lorsque Jean et Sonia attendaient avec impatience l'arrivée de Christine, Éric, Maurizio, Rolland, Andrea, Fabrice, Alex, Artemis, Yann et Mathilde pour notre sortie en ski de randonnée au chalet Lacombe. Tous étaient plus motivés que jamais pour cette excursion tant attendue.

Une fois arrivés au Sepey, nous avons fixé nos skis sur nos sacs, et notre randonnée a commencé. Le paysage était à couper le souffle alors que nous apercevions peu à peu le chalet et l'excitation était à son comble.

Au chalet, nous avons été accueillis par un soleil magnifique et un décor incroyable. Karine, Bernard, Catherine et Freddy, les préposés, avaient déjà préparé les tables pour une délicieuse fondue qui nous attendait. Nous pouvions même apercevoir la tresse préparée plus tôt, au chalet, pour notre petit déjeuner du lendemain matin.

Après avoir enfilé nos crocs et réparti les ronfleurs et non-ronfleurs dans les dortoirs, nous avons attaqué l'apéro et la fondue. Certains se sont distingués comme de gros mangeurs, finissant même les fondues des autres. Ensuite, équipés de nos chaussures, nous avons entrepris une petite marche sous une magnifique pleine lune, sans même avoir besoin d'utiliser nos lampes frontales. Jean commence déjà à repérer notre terrain de jeu pour la randonnée à ski du lendemain.

Dimanche matin, nous nous sommes réveillés doucement, mais le thé, café et la tresse, combinés à la vue spectaculaire des montagnes orangées au lever du soleil, ont mis tout le monde de bonne humeur.

Un ski magnifique

Le chalet au clair de lune

Bientôt à table



À 9h15, nous sommes partis pour une journée de ski de randonnée avec une neige tip top, un soleil magnifique et un vent un peu fort qui nous rafraîchissait pendant les montées. Après deux magnifiques descentes dans de la neige poudreuse et avoir récupéré nos affaires au chalet, nous avons entamé notre descente vers Le Sépey, skiant autant que possible et terminant à travers la forêt avec les skis sur le dos.

Grâce à une organisation impeccable, nous avons pu attraper le premier train en direction d'Aigle avec seulement 10 petites minutes de transition. Puis, après encore 10 petites minutes d'attente, nous étions en route pour Lausanne, terminant ainsi cette incroyable aventure au Chalet Lacombe.



Montée au Pic Traversier
St-Véran



JOUR 1

Top départ à 6h du matin chez Pascal pour notre séjour au Queyras. 4h30 de route plus tard et une pause café croissant, nous voilà en contrebas du Col du Lautaret avec pour objectif le classique mais non moins élégant Pic Blanc du Galibier. Les températures sont encore printanières et le petit poudrin tombé la nuit est le bienvenu. 2h plus tard nous voilà au sommet avec une vue panoramique sur la Meije, le Briançonnais et la Maurienne.

Descente dans une belle neige de printemps avec une variante ludique jusqu'à la voiture. Cap maintenant sur le Queyras et plus précisément à l'hôtel le Grand Tétrás de Saint Veran. Fin d'une première journée parfaitement réussie!

Evelyne

JOUR 2

Pour cette deuxième sortie au premier réveil à St-Véran, l'horaire du déjeuner est donné à 7h30! La météo n'est pas optimale et la visibilité tout comme la qualité de la neige sont une réelle inquiétude. Pascal nous propose de partir en direction du Pic Cascavalier. C'est une petite course avec pas mal de moments en forêt, ce qui nous permettra d'y voir un peu clair si le plafond nuageux est aussi bas qu'annoncé et que la visibilité est nulle. On descend avec les voitures jusqu'au parking à «Le Cros». Puis nous descendons à pied jusqu'à Pont du Moulin où nous chausserons les skis à 1849m.

La montée commence dans la forêt de Mélèzes et d'Arolles. Le début du chemin n'est pas gavé de neige, on espère donc ne pas avoir trop de «requins» à la descente.

Lorsque nous quittons la forêt, le manteau neigeux semble humide en profondeur et ne rassure pas Pascal qui prend la décision de partir en direction de la Crête du Curlet, plutôt que sous les pentes du Pic Cascavalier. Nous nous arrêtons au pied de la petite arête NO du Pic. La descente se fait d'abord dans une neige lourde et avec peu de visibilité, avant, dès l'entrée dans la forêt, de se faire dans une neige



On espère donc ne pas avoir trop de «requins» à la descente.

5 jours dans le Queyras: courses en étoile depuis Saint-Véran

8-13.02.2024 | Chef de course: Pascal Gonin | Adjoint: Benjamin Tzaud

Alt. 3200 m – Dénivelé 1400 m – 6 heures – AD | Assez difficile

poudreuse bien mieux que prévue. Nous descendons jusqu'à l'entrée de la gorge de Nateland, où nous décidons de repeuter pour une deuxième montée. A la sortie de la forêt, cette fois-ci nous tirons un peu plus sur la droite et l'idée de monter au Pic Cascavalier se remet dans la tête de notre chef de course. En effet, en changeant légèrement d'orientation, nous constatons que le manteau neigeux est tout autre. La pente sous le sommet a moins pris le soleil et le manteau neigeux est plus stable... on y va!

On laisse les skis au petit col pour faire les 15 mètres restant à pied jusqu'au sommet qui pointe à 2576m. La visibilité n'est pas vraiment au rendez-vous au-delà de la limite supérieure des mélèzes, mais la neige est excellente et le terrain dès les premiers arbres est très joueur. Nous trouvons une alternative à la descente par le chemin de forêt en longeant la gorge, ce qui nous permet de bénéficier d'une bonne neige jusqu'à notre point de départ, Pont du Moulin, où nous profiterons de la table pour prendre la pique-nique!

Sonia

JOUR 3

Ce samedi matin est un grand jour: rien de moins que l'anniversaire de notre adjoint, Benjamin! Après un petit déjeuner copieux, nous voilà partis pour la vallée voisine de l'Aigue Agnelle. Nous garons les véhicules au lieu-dit «Pont de l'Ariane», jusqu'au pont menant en Italie reste ouverte. Quelques éclaircies apportent une belle ambiance à ce début de journée, et nous voilà remontant un vallon que surplombent quelques couloirs aguicheurs, jusqu'au col de Longet. Les mélèzes se font peu à peu plus rares avant de totalement disparaître.

Du col, sous un ciel se chargeant, nous montons au Pic Traversier le long d'une arête soufflée par le vent, cherchant le meilleur cheminement entre les cailloux apparents. Nous atteignons le sommet par une traversée horizontale à pied. Et de là nous pouvons constater une corniche imposante à côté de notre lieu de dépôt des skis.

La descente commence prudemment, tant du fait de la corniche si proche que des cailloux bien présents. Nous arrivons sans encombre au col, non sans avoir fait fuir au passage deux lagopèdes effrayés.

Le début de la descente du col se fait par jour blanc, sans trop de repères, mais dès l'apparition des premiers mélèzes nous pouvons profiter d'un beau ski dans une excellente poudreuse.

Nous arrivons au centre nordique où les sandwiches sont déballés sous des chutes de neige redoublant. La suite de la journée est dédiée à la recherche d'informations pour le lendemain (et de panachés) à la maison de la montagne de Gaudissard. Nous aurons bien pu profiter de cette journée à la météo mitigée.

Patrick

JOUR 4: LA GARDIOLE DE L'ALP

Aujourd'hui enfin le soleil éclaire les sommets récemment blanchis du Queyras. Le quatrième sommet du séjour nous mènera donc au-dessus de Molines. C'est encore une réussite: montée dans une belle forêt de mélèzes, rencontre au sommet avec des lagopèdes (on a essayé de ne pas trop les déranger), et non pas une mais deux descentes dans de magnifiques pentes de poudreuse immaculée (avant notre passage). Nous avons également profité d'une pause sandwich au soleil et découvert la chaleureuse auberge «maison de Gaudissard» où nous avons bu un verre. Une belle journée avec quand même 1600m de dénivelé cumulé!

Frédéric

JOUR 5

Après un petit déjeuner copieux, nous partons découvrir une autre vallée et espérons voir le mont Viso depuis le sommet du jour, la montagne d'Urine. Nous passons par la «capitale» du Queyras, le village d'Aiguilles, puis Abries, qui ne contient pas de boulangerie nous dit Evelyne... Bref on ne s'y arrêtera donc pas...

Au parking nous croisons un autre groupe de ski rando, on sera moins seul dans la montagne par rapport aux autres jours! Nous remontons la piste de ski jusqu'à un joli hameau puis la trace monte à travers de magnifiques mélèze. Au sommet, toujours pas de mont Viso en vue...



Vers le Col de la Rousse

L'Eypiol

En direction du Col de la Rousse



Au début de la descente, nous sommes arrêtés par un fil bleu, tendu entre les arbres, qui délimite une zone de protection pour les grands tétas. On se rappelle ce qui nous a été expliqué dans le film, présenté par une personne du parc, sur la protection de la faune sauvage en hiver et nous longeons ce fil afin d'atteindre la zone skiable, non protégée. La descente est magnifique, dans la poudre et nous slalomons entre les mélèzes.

Nous remettons les peaux et sur le chemin de la montée, nous voyons un trou dans la neige fait par un grand tetras, une ancienne cachette hivernale, et nous pouvons admirer les traces des plumes des ailes laissées par l'oiseau lorsqu'il s'est extrait du trou. La deuxième descente est tout aussi excellente. Encore une magnifique journée et une belle découverte!

Séverine

JOUR 6

Et voilà, la dernière journée arrive trop vite, nous quittons à regret l'hôtel du grand tétas à Saint Veran où nous avons profité d'un excellent accueil et de très bons repas. Nous partons pour le nord du Queyras, au pied du col de l'Isoard, col bien connu des cyclistes du tour de France.

Le départ en ski se fait depuis Brunissard, un très joli site de ski de fond proche d'Arvieux. Nous continuons dans un beau vallon en direction du Pré Premier, puis remontons une combe en versant Nord, à l'est du col de la Rousse à l'altitude de 2570m. Après quelques hésitations sur le versant qu'on descendra, on choisit la sécurité et redescendons le versant nord, la neige sera un peu soufflée et cartonnée, ce sera la moins bonne neige du séjour. Nous hésitons à remettre les peaux mais la fatigue pour certaines et la pensée des 5 heures de voiture qui nous attendent, nous font choisir une belle terrasse à Brunissard.

Un grand merci à Pascal et Benjamin pour la super organisation de ce séjour, où l'ambiance aura toujours été chaleureuse et bienveillante tout au long de la semaine.

Christiane

Semaine rando à skis s/section Château-d'Œx - Région Lötschental

13-17.03.2024 | Guide: Cédric Zulauff

Chef de course: Michel Morier-Genoud

par Marie-Pierre Chappalley



1^{er} JOUR, 13 MARS

Einigs Alichji/Niwen W, 2723m, F+, +530m

Départ par le Valais à 14 pour cette 1^{re} journée, rdv à Gampel où nous embarquons dans le téléphérique qui part de la vallée pour atteindre les hauteurs à Jeizinen 1520m, puis installations mécaniques jusqu'à Stafel/Grindji 2200m.

Doux, neige humide, brumes persistantes, mais la neige est là et c'est l'essentiel! Découverte de cette petite station du Magic Pass. Puis nous montons dans le Lötschental, à Blatten notre lieu résidentiel.

2^e JOUR, 14 MARS

Mauerhorn 2943m, PD, +800m -1800m

Nous prenons les installations de Lauchernalp (MagicPass) pour monter à Hockenhorngrat à 3085m. Direction W nous contournerons l'Hockenhorn pour descendre sur la cabane du Lötschenpass à 2680m; sous le Ferdenrothorn nous prenons pied sur une belle pente pour rejoindre le point 2225 puis remonter sur l'itinéraire qui arrive de Ferden afin d'atteindre le Galmpass à 2866m, la dernière pente nous menant au sommet du Mauerhorn à 2943m.

4 téméraires décident de prendre la pente d'un couloir N pour nous retrouver à env 2060m. Le reste du groupe entame une belle descente poudreuse jusqu'à 2700m. Ensuite nous ne sommes pas dupes en voyant la neige chauffée et cela promet une descente sur Ferden mémorable. Nous passons par Trockenalp à travers des pentes cartonnées à souhait, des coulées où finalement c'est notre meilleur ski, une forêt peu accueillante et le chemin d'été qui nous

oblige à mettre et remettre les skis un certain nombre de fois pour finir notre descente à pied jusqu'à Ferden, je dirais même un peu la Bérézina!!! Mais tout c't'équipe est vraiment top, des supers skieurs, aucun blessé et toujours le sourire aux lèvres.

3^e JOUR, 15 MARS

Driizänduhoru/Dreizehntenhorn 3052m, PD+, entre +770m et +870m

Départ au-dessus de Raron pour nous rendre à Unterbäch (Magic-Pass) par les installations. La météo et la température nous incitent à aller voir un sommet dans un versant différent sans faire trop de route en redescendant en plaine du Rhône. Découverte complète de cette petite station d'Unterbäch, située sur un plateau à 1240m.



Retour sur Blatten
Driizänduhoru J 3
Direction Mauernhorn J 2
Sommet du
UndersTatelishore J 5
Charme du Lötschental

Doux, neige humide, brumes persistantes, mais la neige est là.



Après 4 installations nous arrivons à Obers Sänntum-Seefeldsee à 2400m environ. Depuis là nous traversons pour nous positionner sous l'Augstbordgrat et monter une pente N afin d'atteindre le col Driizänduhoru/Dreizehntenhorn à 2950m.

1^{re} descente magnifique jusqu'au point 2650m env. pour remonter encore une fois au col. Certains montent la dernière crête jusqu'au sommet à 3052m, d'autres se délestent de leur sac au col pour profiter d'une descente «légère» Ah! Ah! Ah!

Nous redescendons tous pour nous rejoindre à Unners Sänntum 1989m, à la buvette, afin de profiter d'un super apéro, MERCI Michel! Et rejoindre les pistes jusqu'à Brand 1591m.

4^e JOUR, 16 MARS

Sous le Sackhorn et ski libre

20cm de neige sont tombés cette nuit; nous décidons de monter sur Lauchernalp pour profiter de cette poudre. Les nuages traînent, se déplacent en haut en bas, difficile d'avoir une bonne visibilité.

Décision pour 3 participants de rester sur les pistes et pour les 9 autres de se rendre sous le Sackhorn depuis le haut des pistes de Hockenhorngrat et remonter une jolie pente pour rejoindre, à l'Est du Stieltihorn, les installations de Lauchernalp. Nous nous retrouvons tous sur la terrasse du Berghaus Lauchern.

5^e JOUR, 17 MARS

Unders Tatelishore 2497m, F+, env +700m

Afin d'éviter les bouchons de retour ce soir par le Valais, il est décidé de traverser le Lötschberg ce matin pour nous rendre sur Kandersteg. La météo n'est pas des plus engageante non plus! Montée par le téléphérique de Sunnbüel à 1930m.

Nous nous dirigeons vers le Sagiwald en empruntant les pistes de skis de fond pour remonter le chemin d'été direction Sagiweid point 2213, nous sommes juste au pied de l'Altels, cette majestueuse pente que nous apercevons très bien du Pays-d'Enhaut et qui me fait rêver, pour ensuite traverser et prendre appui sur la dernière pente qui amènera au sommet à 2497m

Point de départ de BaseJump sur le Gasteretal, vertigineux point 1000m plus bas. La qualité de la neige en descente nous surprend, neige transformée avec traces zigzagantes entre les mélèzes et les arrolles, un pique-nique bienvenu se fait au pied de Sagiwald et le dernier effort en skating, en portant ses skis ou en re... peutant, selon son envie nous ramène à Sunnbüel. Nous rejoignons la vallée pour partager un dernier verre à Eggeschwand et reprendre nos différents véhicules.

MERCI pour votre bonne humeur, adaptation, bienveillance entre tous, à nos 2 chefs toujours top! Partir à 14 cela pouvait sembler compliqué mais avec un peu de chacun cela fut une très belle semaine de rando.

Publicité

AIR-GLACIERS AIR-GLACIERS.CH

LÀ POUR VOUS, OÙ ET QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN

Commandez votre carte de sauvetage dès CHF 35.-/an

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

Découvrez les plus beaux circuits de montagne et de randonnée de 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



Creux de La Lé
Arrivée sur Gsteig
Jérémy dans la via



La promesse de l'aube était simple: de la neige et du plaisir.

Le rendez-vous est donné au train de 6h50 sur le quai 3 en direction d'Aigle, tout le monde est là, on peut partir. Une première offrande (jus d'orange et pain au chocolat) est donnée au CDC pour favoriser les conditions d'enneigement. Après un changement à Aigle et un autre aux Diablerets, nous arrivons au pied du téléphérique de Glacier 3000. La première benne du matin nous file sous les yeux, pas grave, cela nous laisse le temps de reprendre notre souffle et de finir le petit déjeuner.

A la station d'arrivée des Scex Rouge à 2971m, et une fois les casques attachés, les DVA contrôlés et les skis enfourchés, la première descente commence. Nous dévalons les pistes pour continuer sur le glacier de Zanfleuron jusqu'au bord du lac de Sénin. À ce point, les peaux sont mises, les vestes sont enlevées, la crème solaire est appliquée, l'eau est distribuée aux malchanceux, le CDC est nourri et c'est parti pour 500m de montée. Nous remontons le creux de la Lé avec les Falaises de Mountons comme guide et le Gstellihore comme objectif au fond de la vallée. La remontée nous amène jusqu'à la spécificité technique de la journée, la Via Ferrata du Sanetsch, nous permettant d'accéder à la face Est du sommet. Une fois tous arrivés en haut de la via (2678m), une fois les sandwiches consommés et une barre chocolatée offerte au CDC, nous reprenons la route vers le sommet.

Au sommet (2820m), les manipulations habituelles sont effectuées et la restauration de circonstance avant la descente par la face nord-est en longeant les pentes du Mittagore et la forêt de mélèzes qui borde ses pieds. Une session de slalom entre les conifères et une descente de pente terreuse plus tard, nous trouvons les pentes de Gsteig que les plus courageux (têtus) d'entre nous skieront jusqu'à la fin.

Un timing parfaitement calculé par l'adjoint nous permettra de prendre le bus pour le retour aux Diablerets où une offrande en apéro sera prise dans le train de retour. Dès la gare de Lausanne, le CDC sera remercié une fois de plus par une offrande en soda américain et un sincère merci des participants. La promesse de neige et de plaisir a été tenue avec des rires et des émotions en bonus. Merci Benjamin et Jean pour votre encadrement et vos décisions.



“ La spécificité technique de la journée, la Via Ferrata du Sanetsch.

Gstellihore: en traversée des Diablerets à Gsteig

18.02.2024 | Chef de course: Benjamin Krieger | Adjoint: Jean Bourdelle

Alt. 2820 m – Dénivelé 1000 m – 8 heures – AD | Assez difficile

par Jeremy Pamingle

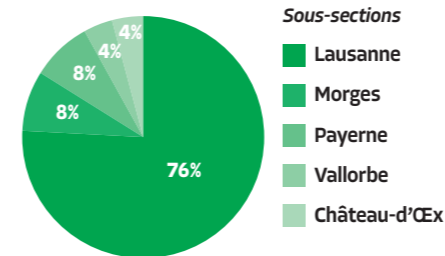


Qui sont les membres de la section ?

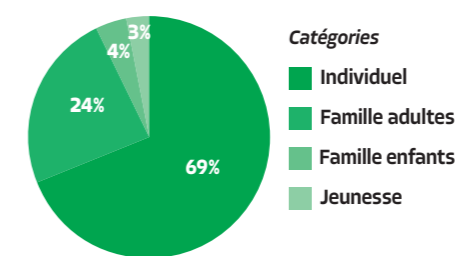
par Jean-Christophe Rossand

Le but de cette rubrique est de donner une vue d'ensemble sur la diversité des membres de la section. Cette diversité constitue tout autant une richesse qu'un défi: la section est un microcosme de la société suisse en général avec tous ses contrastes. Se remémorer nos valeurs communes (responsabilité, ouverture, engagement, partage-entraide-solidarité, respect de la montagne et respect réciproque) est essentiel à la bonne marche de notre organisation.

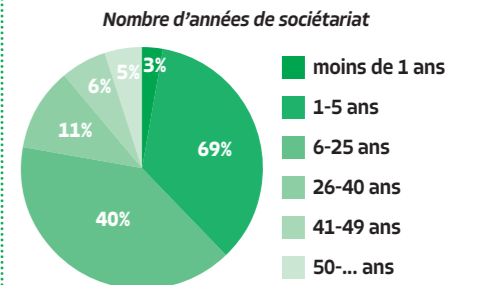
Début 2024, la section comptait 4602 membres. Environ un quart vient des sous-sections.



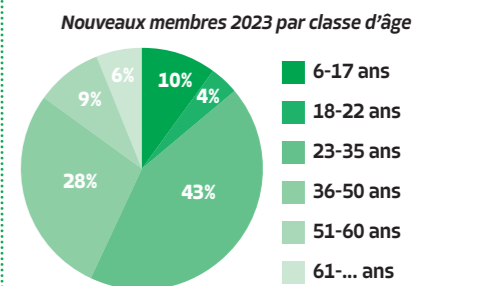
Les membres individuels constituent 2 tiers des membres, alors que les jeunes et enfants (au sein des familles) en constituent 7%.



38% de nos membres ont moins de 5 ans d'années de sociétariat, conséquence indirecte du nombre élevés d'arrivants chaque année.

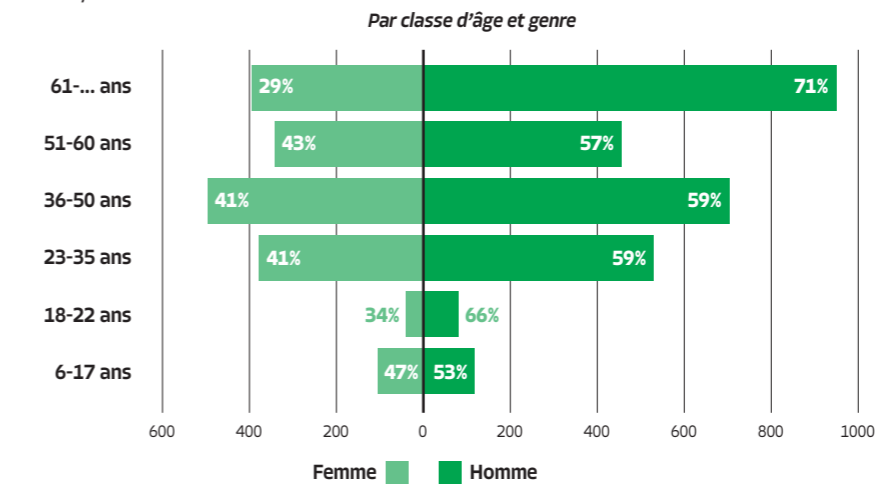


Jetons un coup d'œil aux nouveaux entrants: toutes les classes d'âge y sont représentées. La grande majorité des nouveaux entrants est dans la classe 23-35 ans, qui est largement surreprésentée parmi les nouveaux membres en comparaison avec l'ensemble des membres de la section.



La proportion de femmes parmi les nouveaux membres (41%) est légèrement au-dessus de celle pour l'ensemble des membres (38%). On observe toutefois une sous-représentation des femmes chez les plus jeunes nouveaux membres (6 à 22 ans) et les plus âgés (plus de 61 ans). En revanche les femmes sont à parité dans les classes 36-60 ans.

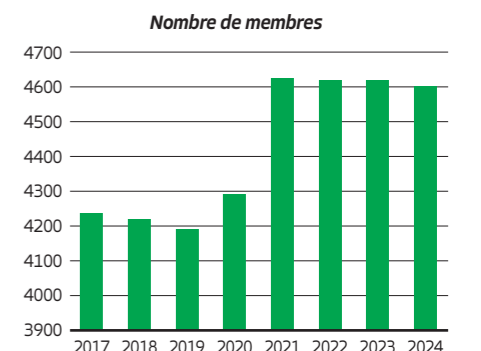
Les membres de la section couvrent toutes les classes d'âge, les 23-60 ans représentant 63% du total. 38% des membres sont des femmes globalement. Le pourcentage des femmes est stable parmi les membres de 23 à 60 ans (un peu au-dessus de 40%) et beaucoup plus faible pour la classe 61ans+, alors que cette classe rassemble 29% des membres. Le pourcentage de femmes parmi les jeunes adultes (18-22 ans) est, avec 34%, aussi nettement inférieur à la moyenne.



Après la forte hausse de 2019-2020, le nombre de membres est stable pour l'ensemble de la section, mais avec de fortes disparités.

Ainsi Morges et Payerne ont vu leur effectif augmenter de plus de 5%, quand Lausanne et les autres sous-sections ont été en légère baisse (entre -1 et -5%).

Globalement, l'apparente stabilité du nombre de membres au cours de l'année 2023 cache le départ de plus de 500 membres tout au long de l'année, compensé en grande partie par l'arrivée d'autant de membres. Les raisons de ces mouvements sont variées: transfert vers d'autres section, démissions, décès. 11% des membres de la section début 2024 ont donc été accueillis en 2023, ce qui illustre l'importance de bien accueillir ces nouveaux membres pour leur permettre de trouver leurs marques au sein du club.



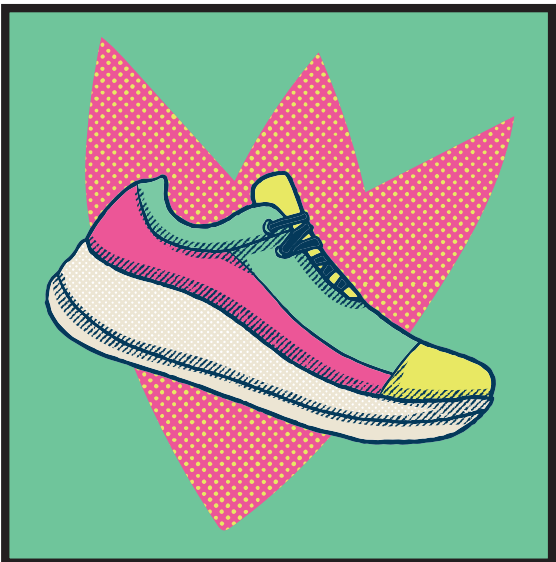


RANDO / TRAIL / COURSE A PIED



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



SPORT SHOP | GRAND-RUE 62 | 1110 MORGES