

N° 4 | 100° année juillet-août 2024

DOSSIER

La randonnée, un loisir bien plus cadré qu'il n'y paraît

IDÉE DE COURSE

Traversée du Breithorn (4160 m) Zermatt (VS)

PORTRAIT

Romain Sabatier: une quête de l'élévation





Club Alpin Suisse CAS Club Alpino Svizzero Schweizer Alpen-Club Club Alpin Svizzer



Editeur et rédaction Club Alpin Suisse CAS Section des Diablerets

Rue Beau-Séjour 24

www.cas-diablerets.ch

Stamm de la section

Stamm selon instructions du chef de course

Président de la section Nicolas Shelton 079 801 54 33

Secrétaire général

021 320 70 79

021 320 70 70

Rédaction

1006 Lausanne

4200 exemplaires

et mise en page idéesse, Steve Guenat

1083 Mézières

www.ideesse.ch

Impression

1020 Renens

Conception graphique

021 903 44 22 - sg@ideesse.ch

PCL Presses Centrales SA

Jean-Christophe Rossand

direction@cas-diablerets.ch

Gestion des membres

Catherine Mager Arnoux Joignable les matins

Secrétariat et administration

secretariat@cas-diablerets.ch

membres@cas-diablerets.ch

redaction@cas-diablerets.ch

Annonces publicitaires

URBANIC Régie publicitaire

Avenue Edouard-Dapples 54

079 278 05 94 - info@urbanic.ch

presidence@cas-diablerets.ch

Case postale 324 1001 Lausanne



Geneviève Perrenoud | Coordinatrice ajointe pour la Commission d'Alpinisme

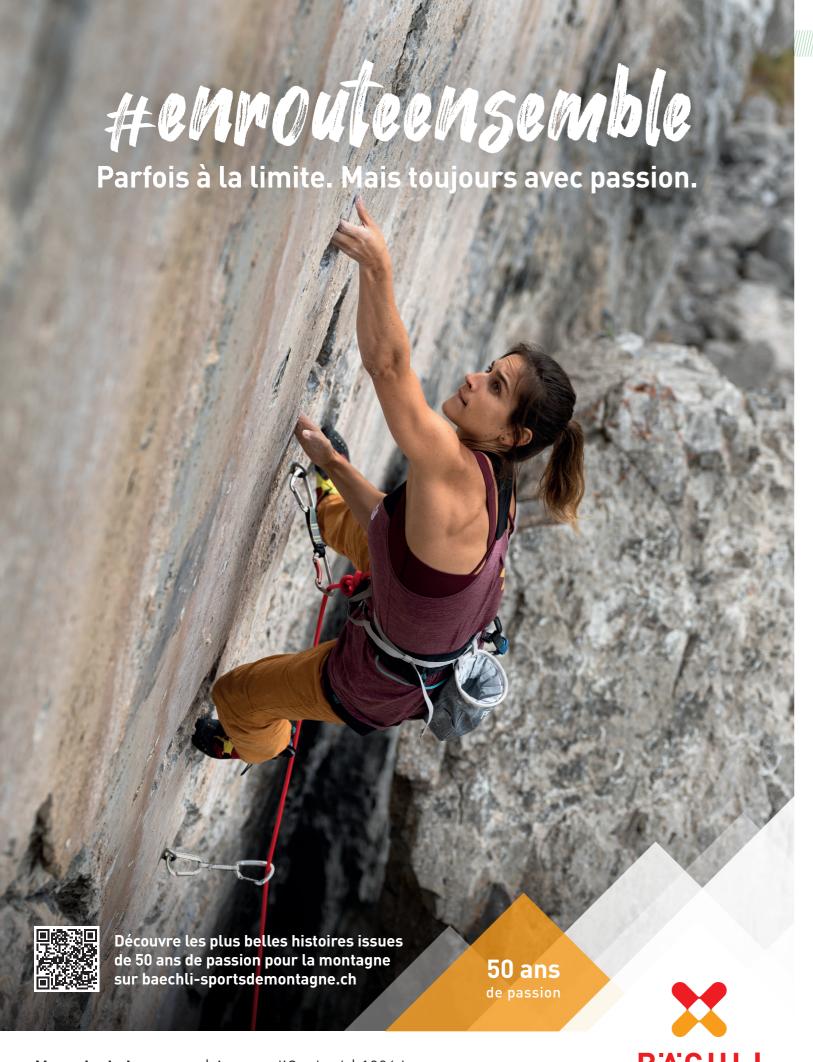
Etant membre du CAS depuis 2004, j'ai rejoint la CA en début de cette année comme coordinatrice adjointe et vais m'occuper plus spécifiquement du secteur des randonnées d'été.

ÉDITO

Le thème du bénévolat est d'actualité dans notre section, comme partout ailleurs. Ce thème est particulièrement sensible pour les chefs/cheffes de courses de randonnée été et courses d'alpinisme au sein de notre section. Il est en effet difficile de trouver une relève. La difficulté à trouver des candidats chefs/cheffes de courses n'est pas propre à notre section. C'est un phénomène de société, lié entre autres au mode de vie actuel et à la pression au sein du monde professionnel qui augmente. Je vais me focaliser ici sur l'offre des courses de randonnée d'été. Si nous souhaitons continuer à pouvoir profiter d'une offre intéressante pour cette activité, il est primordial de trouver des bénévoles motivés à consacrer un peu de leur temps. De nouvelles forces sont nécessaires pour assurer l'avenir de la randonnée au sein de notre club. J'encourage tous les membres à réfléchir à la possibilité de s'engager davantage afin que le dynamisme et le bel esprit qui règnent au sein de notre section se maintiennent et se développent. Malgré le fait qu'une majorité de personnes rejoignent le club dans le but de faire du ski de randonnée ou de l'alpinisme, il est important de relever que beaucoup d'adhérents pratiquent la randonnée d'été. Cependant il y a beaucoup de week-ends durant lesquels aucune course de randonnée été n'est programmée. Les anciens/ anciennes chefs/cheffes de course ont peu à peu arrêté et le renouvellement ne se fait pas comme nous le souhaiterions.

Pourquoi n'y a-t-il pas plus de candidat-e-s? Serait-ce le fait de devoir suivre une formation d'une semaine qui retient les membres de se lancer? Serait-ce le fait de devoir mettre un certain nombre de courses au programme après avoir achevé la formation? Peut-être aussi la crainte de prendre la responsabilité de conduire un groupe? Il pourrait être intéressant d'organiser un sondage auprès des membres pour connaître à la fois leurs envies et ce qui pourrait les inciter à devenir chefs/ cheffes de courses randonnée ou au contraire ce qui les retient de franchir le pas.





Indications générales

Photo de couverture

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.

Pointe centrale du Breithorn.

Délai rédactionnel N°5 2024 31 juillet 2024



SPORTS DE MONTAGNE

ACTUALITÉS

La randonnée, un loisir bien plus cadré qu'il n'y paraît

CONSEIL

Cordes dynamiques pour la pratique de l'escalade et de la haute montagne

IDÉE DE COURSE Traversée du Breithorn (4160 m) Zermatt (VS)

Les membranes imperméables

une quête de l'élévation

CONSEIL

Les principaux maux de pieds



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

SOMMAIRE

Dominic Geisseler pratique l'escalade sportive depuis 30 ans, mais n'a intégré le circuit des compétitions internationales que l'an dernier. Et il faut dire que ça lui réussit, puisque le Bâlois de 42 ans a remporté le deuxième succès de sa carrière en Coupe du monde de handi-escalade, à l'occasion du coup d'envoi de la saison internationale 2024 à Salt Lake City. L'athlète de l'équipe CAS, qui grimpe avec deux doigts, avait signé sa première victoire sur le circuit l'an dernier à Innsbruck, avant de se parer de bronze lors des Mondiaux à Berne quelques semaines plus tard.





Bernhard Aregger a été nommé

nouveau secrétaire général du CAS. Ce membre de la section SAC Entlebuch et ancien directeur de Swiss-Ski a pris ses fonctions en mai dernier et a déjà commencé à apporter sa vaste expérience professionnelle des mondes politique, sportif et économique au sein du club, où il collabore avec la direction et le comité central. «Je me réjouis de façonner l'avenir du CAS, de développer l'association et ainsi de défendre les intérêts de nos membres», a confié le Lucernois sur le site du CAS.

Reportée d'un jour et réduite à son petit parcours en raison des mauvaises conditions météorologiques, la dernière Patrouille des glaciers a consacré en avril

le trio féminin du SAC Swiss La gloire de Team. Compoces dames sé de Caroline Ulrich, Thibe

Deseyn et Alessandra Schmid, le collectif a relié Arolla et Verbier en 3h 41'52", soit la meilleure performance chez

les dames et le quatrième meilleur temps toutes catégories confondues. Une belle manière de célébrer le 40^e anniversaire de la mythique épreuve valaisanne de ski-alpinisme.



L'équipe de Suisse a clos en fanfare la saison lors des finales de la Coupe du monde de ski-alpinisme en avril dernier à Cortina d'Ampezzo. Grand dominateur de la saison,

le Fribourgeois Rémi Bonnet a poursuivi en remportant la verticale et l'individuelle pour s'adjuger le classement général dans les

deux disciplines. Werner Marti, 2º au général, et Aurélien Gay ont complété un podium 100% suisse dans la verticale. La fin de ces joutes a aussi sonné les retraites de trois piliers de l'équipe nationale: le très décoré Werner Marti, ainsi que Kilian Granger et Julien Ançay.

Aux Diablerets, été rime volontiers avec ciné. La station accueille en effet la 55e édition du Festival International du Film Alpin des Diablerets (FIFAD), qui se déroule du 3 au 10 août. Evénement phare, le FIFAD est populaire et touche les amoureux de la nature, des défis et de la montagne. Au programme,

une trentaine de films en compétition, qui sont tantôt poétiques, tantôt dramatiques, mais toujours émouvants. La sélection met en valeur les paysages suisses, mais aussi les films étrangers, puisque la montagne n'a pas de frontière. Plus d'informations: www.fifad.ch/





L'an dernier, les services de secours de montagne sont intervenus dans des situations de détresse pour 3501 personnes dans les Alpes et le Jura. Ce nombre est en baisse par rapport aux deux années précédentes. Le manque de neige à basse altitude s'est répercuté sur le nombre d'urgences et d'accidents hivernaux, alors qu'à l'inverse l'excellent été

> 2023 a augmenté fréquentation et besoins d'interventions. Les statistiques révèlent aussi les décès de 114 personnes dans la pratique de sports de montagne clas-

2022, mais nettement moins qu'en 2021. Les statistiques sont disponibles en ligne.



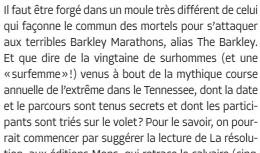
NOUVEAUTÉS LIVRES



Born to run -Le guide d'entraînement

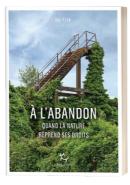
L'un est journaliste de terrain et avaleur de longues distances à la force des jambes, l'autre est également très performant dans la course à pied et concepteur de programmes d'entraînement physique qui on fait sa renommée internationale. Christopher McDougall, auteur en 2012 du best-seller Born to run, et Eric Orton, qui avait rédigé No Limit en 2017, ont remis le couvert en unissant cette fois leur forces pour mijoter un nouvel ouvrage paru chez Paulsen. Leur guide d'entraînement, qui se veut un complément de l'ouvrage éponyme de McDougall, concocte un programme draconien de 90 jours pour améliorer la vitesse, l'endurance et la distance du coureur. Le tout en prenant les mesures permettant d'éviter les blessures, ennemies de tout sportif. Destiné à faire le bonheur du jogger, du marathonien ou même de l'ultra-runner. ce manuel se subdivise en sept piliers que sont la nutrition, la force, la forme, les objectifs, les chaussures, le plaisir et la famille pour offrir de précieux conseils à qui souhaite faire comme s'il était «né pour courir».

La résolution -Comment j'ai fini la Barkley





tion, aux éditions Mons, qui retrace le calvaire (cinq boucles formant un parcours d'environ 200km avec un dénivelé positif de plus de 20'000m, à parcourir en moins de 60 heures) empli de détermination d'Aurélien Sanchez. Après six éditions sans le moindre finisseur, l'ingénieur raconte, avec la complicité du journaliste Antoine Tinel, comment il a vaincu le monstre pour devenir le premier Français à terminer l'épreuve. Le premier non-américain à le faire depuis 1995. Pour y parvenir, il lui aura fallu «un mental d'acier et une obsession pour la Barkley, six ans de recherches, de candidatures ratées, de préparation méticuleuse...»



A l'abandon -Quand la nature reprend ses droits

A l'heure où le détraguage climatique occupe les esprits et que certaines entités se battent avec acharnement pour préserver les espaces naturels des dégâts liés aux constructions excessives, cette enquête de l'Ecossaise Cal Flyn offre un bon bol d'air pur. Dans cet ouvrage traduit par les éditions Paulsen, la journaliste et critique littéraire a sillonné deux années durant une impressionnante diversité d'espaces laissés à l'abandon, dans lesquels Mère Nature a choisi de reprendre le contrôle sur

le bâti par la main de l'Homme. Que l'on parle de villes fantômes, de zones d'exclusion, de no man's land ou de friches post-industrielles, il y a quelque chose de sacré et de saisissant dans ces scènes de désolation que forment les forêts ukrainiennes délaissées après la catastrophe de Tchernobyl, les dépotoirs à armes chimiques de la Première Guerre mondiale dans la région de Verdun, les kolkhozes abandonnés d'Estonie, ou d'autres sites portant encore les stigmates de souillures humaines. Le réinvestissement par la verdure nous offre des signes d'espoir.



La randonnée, un loisir bien plus cadré qu'il n'y paraît

La randonnée figure parmi les activités les plus populaires du pays. Le réseau de chemins et sentiers pédestre est d'ailleurs inscrit dans la constitution fédérale. Passion Montagne dépeint les tenants et aboutissants de cette pratique qui concerne plus de 60 % de la population suisse.

par Vincent Gillioz

Quoi de plus naturel que de partir en randonnée? L'activité, si elle peut être exigeante, reste somme toute assez simple et peut être envisagée à tous les niveaux : pour une balade en famille, pour rejoindre une cabane, un site d'escalade ou le départ d'une course alpine. Un petit sac à dos, de bonnes chaussures, une planification adaptée aux objectifs, et nous voilà partis, pour une heure ou dix, sur un parmi les milliers de sentiers pédestres balisés par les fameux panneaux jaunes standardisés dans tout le pays.

Mais si la pratique peut sembler anodine, l'aménagement des chemins de randonnée ainsi que le balisage sont régis par un cadre légal, faisant intervenir les échelons fédéraux et cantonaux, souvent méconnu des adeptes. Les communes, l'association faîtière nationale Suisse Rando ainsi que les associations cantonales telles que Vaud Rando ou Valrando sont en première ligne pour garantir que cette activité se déroule dans les meilleures conditions possibles et surtout en sécurité. Dans le cadre de conventions, les communes peuvent déléguer l'entretien d'itinéraires aux sections du CAS. Ceci concerne typiquement les chemins d'accès vers les cabanes éloignées.



Près de 50'000 panneaux indicateurs de chemins de randonnée pédestre sont installés sur le territoire. © Suisse Rando



Un siècle d'histoire

Passion MONTAGNE

Durant des siècles, les chemins et sentiers pédestres avaient une fonction pratique de mobilité. Ceux-ci permettaient d'atteindre un mayen ou un village. Au fil de l'histoire, avec l'évolution des modes de transports et l'avènement des loisirs, les sentiers ont changé d'usage, et ont pris une nouvelle importance touristique.

Suisse Rando nous apprend que les premiers itinéraires balisés remontent aux années 1920, à l'initiative de Jakob Ess, un enseignant qui aimait emmener ses classes marcher en montagne. En 1933, il crée une organisation avec Otto Binder, alors secrétaire de la Fondation Pro Juventute et de l'Association des Auberges de Jeunesse Suisses: la Zürcherische Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege. Son pendant au niveau national, la Fédération suisse de tourisme pédestre, suit en 1934.

Depuis 1979, le domaine est régi par la Constitution fédérale et, depuis 1985, par la loi fédérale sur les chemins pour piétons et les chemins de randonnée pédestre (LCPR). Celle-ci règle les principes à respecter en matière de planification, d'aménagement et d'entretien des réseaux de chemins. Son application dépend de l'Office fédéral des routes (OFROU).

Ce contexte historique rappelé, aujourd'hui, dans la plupart des cas, les associations cantonales ont la responsabilité de la planification et du balisage des chemins de randonnées, dont l'entretien est assuré par les communes. Des disparités cantonales peuvent exister quant à l'organisation et les sources de financement. Mais celles-ci n'ont pas d'influence sur le résultat, soit un réseau balisé, coordonné et entretenu grâce à des financements fédéraux, cantonaux, communaux et d'autres sources diverses. La planification est réalisée de manière coordonnée entre les différents acteurs du sujet, et il existe évidemment une collaboration intercantonale, dans la mesure où l'article 5 de la LCPR stipule: «Les cantons coordonnent leurs réseaux de chemins pour piétons et de chemins de randonnée pédestre avec ceux des cantons voisins ainsi qu'avec celles des activités des cantons et de la Confédération qui ont des effets sur l'organisation du territoire.»

Dans la pratique, et pour l'exemple du canton de Vaud, ce sont 90 baliseurs officiels qui sont en charge chacun d'un secteur d'environ 50 km de sentiers, qui garantissent une signalisation toujours conforme sur les 3'800 km que compte le réseau. «Il ne s'agit pas d'employés, mais de bénévoles défrayés, nous explique Tristan Cordonier, responsable technique de Vaud Rando. Ils doivent parcourir leurs secteurs complets au moins une fois par an. Et ils peuvent être appelés à intervenir parfois ponctuellement pour marquer la fer-

Temps de marche

Chaque randonneur peut avoir une relation singulière avec le fameux temps de marche indiqué sur les panneaux jaunes. Celui-ci découle d'une formule mathématique standardisée dans toute la Suisse depuis 2006 et est calculé avec un modèle numérique sur la base de la longueur du trajet et du dénivelé. La vitesse moyenne de référence sur un terrain plat est de 4,2 km/h avec des corrections relatives à la pente et dénivellation. La formule ne tient pas compte du revêtement du chemin, qui peut influencer la vitesse sur le parcours. Dans certaines conditions particulièrement difficiles, comme des pentes très raides que l'on peut retrouver sur les chemins de randonnée alpine balisés en blanc et bleu, le temps de marche peut être adapté par des experts. Les explications associées aux numéros sur la photo sont disponibles en ligne.

meture provisoire d'un chemin, et indiquer la contrainte sur les lieux de départ. Ça requiert pas mal de disponibilité. Malgré tout, il s'agit de fonctions assez recherchées, et nous avons des listes d'attente.»

Engagé par Vaud Rando en 2021, le géographe de formation a succédé à Bernard Matthey-Doret qui avait un statut de bénévole. «La création de mon poste démontre que le canton, qui assure le financement de celui-ci, porte une nouvelle attention à la question de la randonnée pédestre.»

Évolution et défis

Interrogé sur les évolutions de l'activité ces dix dernières années, Tristan Cordonier relève que celui de la digitalisation des itinéraires est probablement la plus notable. « Nous disposons d'un outil informatique qui nous permet de gérer directement le réseau pédestre, en lien avec tous les cantons. Vaud a été un des premiers à mettre un pied dans ce logiciel que nous maîtrisons bien. Les autres ont suivi, mais c'est la première année où tout le monde travaille avec. Globalement, nous disposons de plus de moyens, et pouvons garantir une signalisation continue et cohérente.»

Quant aux défis d'une organisation telle que Vaud Rando, le responsable technique relève qu'ils sont multiples. «La question de la cohabitation avec les autres usagers de la nature, notamment les

La randonnée en Suisse en chiffres

- Près de **50'000 panneaux** indicateurs de chemins de randonnée pédestre sont installés sur le territoire. Le balisage des chemins de randonnée de montagne est en blanc-rougeblanc, tandis que celui des chemins de randonnée alpine est en bleu-blanc-bleu. Les sentiers de randonnée d'hiver sont quant à eux signalisés par des panneaux sur fond rose.
- Le réseau de sentiers de randonnée suisse fait une fois et demie le tour de la Terre. Il mesure 65'000 kilomètres, dont 22'000 de sentiers de randonnée de montagne. En comparaison, les routes de Suisse (nationales, cantonales et communales) s'étendent sur 71'297 kilomètres au total.
- Plus de **1'500 bénévoles** interviennent sur les sentiers de randonnée. Ils procèdent à de petites réparations, installent et nettoient les panneaux indicateurs, et repeignent le marquage.
- En 2020, les adeptes de randonnée ont marché **199 millions** d'heures à travers le pays, selon l'étude «Sport Suisse 2020» de l'Office fédéral du sport.

traileurs et vététistes, est récurrente, d'autant plus que le nombre d'usagers augmente. Mais nous ne cherchons pas pour autant à agrandir le réseau de chemins et sentiers. L'aspect qualitatif nous occupe prioritairement.»

Le retour des grands prédateurs tel que le loup a encore un impact, puisqu'il implique pour les agriculteurs de recourir aux

CPT (Chiens de protection des troupeaux) qui peuvent impressionner les randonneurs. «Nous sommes très actifs pour mettre en place des signalisations adéquates là où c'est nécessaire. L'information sur les comportements à adopter face à ces chiens est importante. C'est une tâche qui n'existait pas il y a dix ans dans le Jura Vaudois.»

Le responsable technique considère encore que le principal défi va être de maintenir le système en place face à la digitalisation. «Les adeptes ont de moins en moins de cartes, et utilisent de plus en plus souvent leur téléphone ou leur tablette pour s'orienter. Ces nouvelles habitudes peuvent remettre en question l'utilité du balisage. Mais la randonnée doit continuer d'offrir une opportunité de déconnexion. Pour cette raison, je reste un ardent défenseur du balisage physique.» La couverture du

réseau limitée dans certains endroits, ainsi que l'autonomie limitée des appareils digitaux, plaident encore en faveur de cette vision, qui ne semble pour l'heure pas remise en question.

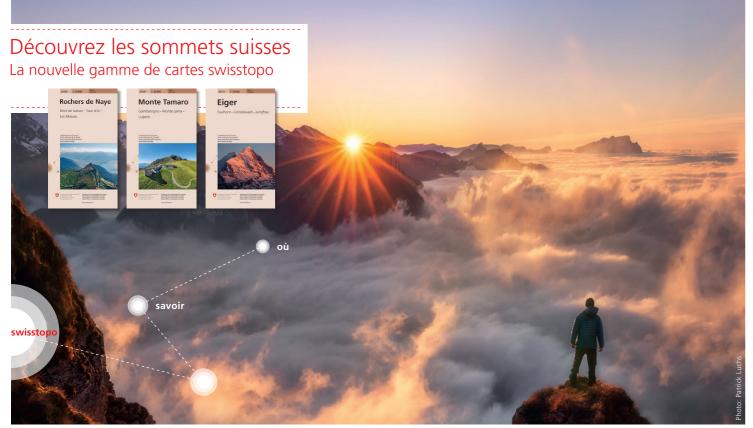


Le retour du loup, et par conséquent la présence de chiens de protection des troupeaux dans les alpages, peuvent être à l'origine de conflits avec les randonneurs. Cette problématique impose un gros travail d'information et de prévention.

Quid des changements climatiques

La question climatique est prise très au sérieux par les acteurs du monde de la randonnée, et le projet «Randonnée en sécurité 2040» vise à déterminer les impacts du changement climatique sur la randonnée en Suisse. Cette analyse fait partie du programme pi-

lote «Adaptation aux changements climatiques» de l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEV). L'association faîtière Suisse Rando, l'association Schwyzer Wanderwege, la Haute







école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW), l'Institut pour l'étude de la neige et des avalanches (WSL) ainsi que les cantons du Valais et des Grisons y participent. « Notre objectif a d'abord été de sensibiliser à ce sujet et de poser les bases pour faire face aux défis futurs, a relevé le coordinateur du projet Peter Marty dans un communiqué. Et de poursuivre : la prochaine étape consiste à définir des mesures concrètes à prendre avec ces informations. » Les répercussions de ces changements « peuvent rendre nécessaires les fermetures ou les déviations temporaires, ainsi que les déplacements définitifs des chemins hors des zones de danger», précise quant à lui Stefan Gwerder, directeur et responsable de projet des Schwyzer Wanderwege. Plusieurs documents (principalement en allemand) sont disponibles ici:

L'adaptation de la planification des itinéraires face à l'évolution du paysage, quelles qu'en soient les causes, reste donc une tâche importante des associations cantonales de randonnées. L'aménagement de passerelles en fait partie, et celles-ci fleurissent sur de nombreux itinéraires. Le Valais en compte une vingtaine qui sont souvent devenues des buts pour les adeptes. Plusieurs sources de financement, notamment un fond spécifique, ont été développées pour favoriser leur mise en place.



Les passerelles, souvent spectaculaires, constituent de plus en plus souvent les buts de randonnées. Ici, une des passerelles du Bisse de Savièse. © Steve Guenat

Adaptation des cotations

À noter finalement qu'une récente adaptation de l'échelle de cotation des randonnées, sur des critères plus proches de la réalité du terrain, a été développée par le CAS, dans le but de contribuer à la prévention des accidents. Ses principales adaptations relèvent de formulations adaptées afin d'accroître la lisibilité et l'intelligibilité. Les catégories (jaunes, rouges, bleues) ne sont par ailleurs plus associées strictement à un degré T, mais s'enchaînent progressivement. Les petites descriptions des degrés T (randonnée, randonnée en montagne, randonnée en montagne exigeante, etc.) ont été supprimées, car de tels termes ne sont pas indiqués dans les autres échelles de difficulté du CAS. Les indications sur l'équipement nécessaire ont été supprimées et les exemples de courses ont été remplacés par d'autres exemples plus d'actualité. Lien vers cette échelle:

Des adaptations qui montrent, comme les autres, que le monde de la randonnée pédestre fait face aux nouveaux défis qui se présentent à lui. Grâce à l'engagement de nombreux acteurs institutionnels et associatifs, l'avenir du loisir préféré des Suisses semble être en de bonnes mains.

> Avec 40'000 accidents recensés chaque année et avec une cinquantaine de décès, la randonnée n'est pas une activité à prendre à la légère. © Rega



Accidentologie et Sécurité

Qui dit nombre élevé de pratiquants, dit aussi nombre d'accidents élevé. Le Bureau de prévention des accidents nous rappelle qu'au début des années 2000 on recensait chaque année quelque 17'700 accidents lors de la pratique des sports de montagne ou de la randonnée. On en compte aujourd'hui 40'000 avec une cinquantaine de décès. Cette hausse est principalement due au fait que les adeptes sont de plus en plus nombreux. Les conditions météorologiques jouent, elles aussi, un rôle important. Lors des étés longs et ensoleillés et des automnes cléments, les montagnes sont prises d'assaut et les accidents augmentent. Le BPA fait régulièrement des



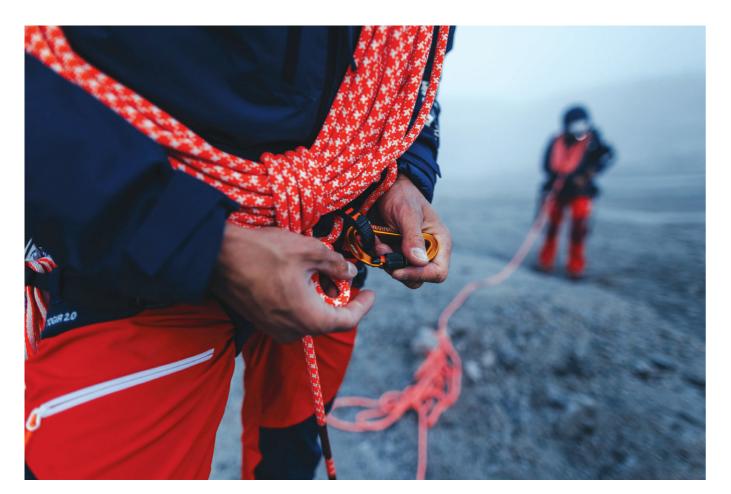
campagnes pour prévenir des risques inhérents à 🔁 la pratique de la randonnée. Les conseils pratiques sont disponibles ici.

À relever, toujours dans une perspective de sécurité, qu'en 2017, la Confédération a publié un guide de cent pages pour la prévention des risques et responsabilité sur les chemins de randonnée pédestre. Celui-ci propose une aide complète et pratique pour la prévention des risques. Il répond aussi aux questions relatives à la compétence et la responsabilité des différents acteurs assumant des tâches conformément à la législation. Le but du document est de clarifier les modalités d'application de l'obligation de sécuriser les che-



mins tout en rendant ce sujet accessible et aisément compréhensible pour les responsables des chemins de randonnée pédestre. Guide disponible ici:





Cordes dynamiques pour la pratique de l'escalade et de la haute montagne

Comment s'y retrouver au milieu de la multitude de cordes disponibles sur le marché? À quel domaine d'utilisation sontelles destinées? Grâce à cet article, vous pourrez mieux comprendre le fonctionnement et les différentes propriétés de ces dernières et ainsi comment bien choisir votre équipement.

par Mélissa Riffaut, Bächli Sports de Montagne

Fonction et typologie

Cordes dynamiques, semi-statiques et hyper-statiques.

Alors que les cordes dynamiques sont spécialement conçues pour absorber les chutes grâce à leur allongement, les semi-statiques et hyper-statiques, sont dédiées **uniquement** à des utilisations bien spécifiques. Elles sont pourvues d'un pouvoir dynamique faible ou quasi-nul et ne peuvent pas absorber les chocs.

Dans cette double page, nous nous intéresserons donc aux dynamiques.

Corde à simple, corde à double, corde jumelée.

La corde à simple, d'un diamètre compris entre 8.5 et 10.2 mm, s'utilise en escalade sportive, alpinisme et ski.

La Gym Workhorse Classic 9.9 de Mammut est particulièrement adaptée à la pratique en salle.











La nouvelle Alpine Core Protect 9.5 de Mammut, possède une gaine supplémentaire entre l'âme et la gaine originale, et ce, afin de favoriser la résistance à la déchirure. Véritable corde d'extérieur, elle est particulièrement adaptée pour les courses d'alpinisme ou d'arêtes et est dotée d'un traitement «dry».

Les cordes à double (env. 8 mm) et les cordes jumelées (env. 7.5 mm) s'utilisent, elles, en longues voies, cascade de glace et escalade mixte. Elles évitent les tirages multiples et permettent des rappels sur un double brin.

Pour plus de simplicité, il existe aussi des cordes ayant la triple certification comme la *Opera GD Unicore 8.5 de Beal*.

Choisissez une longueur de corde qui correspond aux projets prévus, laissez-vous guider par nos experts et n'oubliez pas le sac à corde qui permettra de la protéger et de la transporter.

Caractéristiques

Chute normalisée, nombre de chutes, force de choc et allongement.

La force de choc, le nombre de chutes que peut supporter une corde ainsi que son allongement sont mesurés par **la chute normalisée:** une simulation de chute sur 4.8 mètres avec un poids de 80 kg pour une corde à simple, de 55 kg sur un seul brin pour les cordes à double et de 80 kg sur les deux brins pour les cordes jumelées. La résistance est déterminée par le nombre de chutes que la corde peut supporter.

La force de choc, réduite grâce à l'énergie absorbée par la corde et sa capacité d'allongement, correspond à l'énergie que le corps devra encaisser, c'est-à-dire l'impact sur le grimpeur lors de l'arrêt d'une chute. Elle ne doit pas dépasser 12 kN pour les cordes à simple et jumelées et 8 kN pour les cordes à double. Plus cette valeur est basse, plus la corde absorbera le choc.

L'allongement de la corde ne doit pas dépasser 40%, faute d'une élasticité trop importante alors contraignante pour des raisons de sécurité.

Facteur de chute théorique et réel

iuillet-août 2024 ||||| **11**

Déterminant de l'ampleur des contraintes mécaniques d'une chute, ce facteur est compris entre 0 et 2. Il se mesure en divisant la hauteur chutée par le grimpeur par la longueur de corde déployée entre l'assureur et le grimpeur. Plus le facteur de chute est important plus la sévérité de la chute l'est aussi. Une grande longueur de corde entre l'assureur et le grimpeur ne signifie pas une chute plus soutenue, au contraire, elle permet une meilleure absorption du choc.

Le facteur de chute réel comprend en plus le frottement de la corde sur le rocher et dans les dégaines, tous deux impactant sur la capacité d'allongement de la corde.

Traitements

Imprégnation et déperlance.

Il est important de choisir une corde imprégnée souvent intitulée «dry», et ce, pour éviter qu'elle ne se gorge d'eau, ne gèle ou ne s'use plus rapidement. Certaines cordes incluent un traitement déperlant, anti-poussière et anti-abrasion.

Vous avez besoin de conseils, vous souhaitez échanger sur la technicité des produits? Venez nous rendre visite au magasin de Lausanne!





Traversée du Breithorn (4160 m) Zermatt (VS)

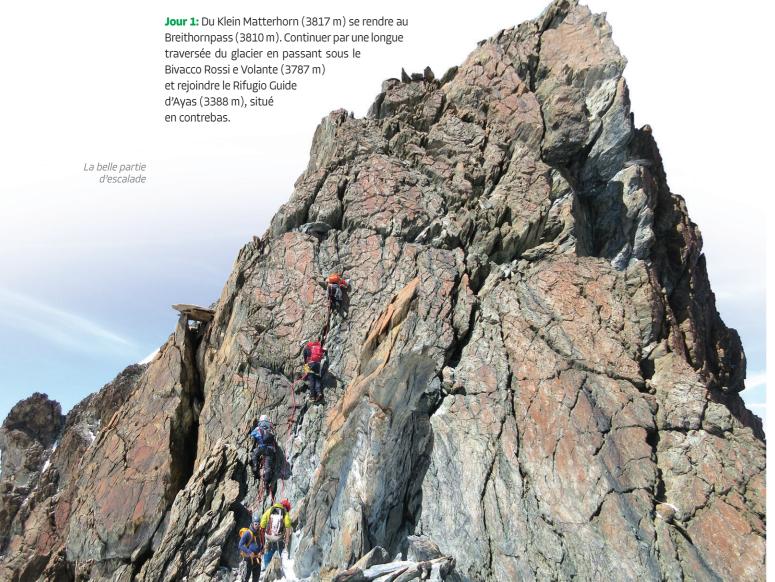
Texte: Serge Naoux et Georges Sanga - Photos: Serge Naoux

cette traversée d'arête d'E en W vous laissera un très beau souvenir. avec une vue sur les hauts sommets de la région.

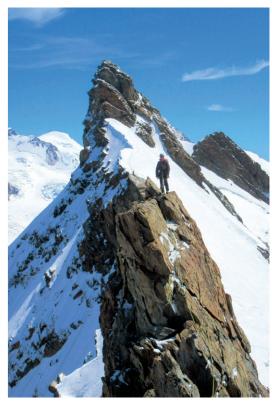
Quel contraste autour de cette longue chaîne du Breithorn avec ses six pointes de plus de 4000 m d'altitude! Un large versant N austère côté suisse, constitué de parois rocheuses et de glaciers. Un versant S essentiellement formé d'un large glacier à la pente plus douce, le Grande Ghiacciaio di Verra, sur sol italien. Accomplir cette traversée d'arête d'E en un rappel de 25 m. Par l'arête en neige se rendre au W vous laissera un très beau souvenir, avec une vue sur les hauts sommets de la région. Le parcours est principalement composé de neige, avec toutefois une partie rocheuse assez importante, la montée au Breithorn Central. Du sommet W, une descente expéditive ramène au Klein Matterhorn. Ce parcours accessible en remontées mécaniques, avec un départ à plus de 3800 m d'altitude, demande de l'acclimatation et une bonne condition physique. Sur les parties neigeuses de l'arête, il est prudent d'estimer la dangerosité des corniches de neige surplombant le versant N.

Jour 2: Traversée. Du Rifugio revenir sur les pas du jour précédent. Peu après avoir contourné le Bivacco Rossi e Volante, gravir directement la pente neigeuse menant à l'arête. Sur la droite, atteindre le sommet de Roccia Nera (4069 m). Poursuivre au NW vers le Gendarm (4106 m) à escalader. En descendre par Breithornzwillinge (4138 m).

Par la droite de l'arête (N) et une vire inclinée (S), deux rappels de 25 m et 20 m donnent accès à la Selle (4018 m). La suite de la crête est le plat de résistance, formé de trois ressauts. En bon rocher, le premier s'escalade directement (4 b). Le deuxième par une dalle traversée d'une fissure (3). Le dernier, qui combine une cheminée rocheuse à gauche (2, 3) puis l'arête neigeuse, permettent de rallier le sommet central du Breithorn (4160 m).







FICHE TECHNIQUE

Matériel: Corde de 50m

> 3 Friends 5 sangles

Matériel glacier

TP train CFF Transports:

Lausanne - Visp

Train Matterhorn, Gothardbahn Visp

- Zermatt

Remontées mécaniques

Petit Cervin

Rifugio Guide d'Ayas

(3388 m), 80 places. http://guidechampoluc.com/il-rifugio/

Horaire: J1 1h45 / J2 7h30

Difficultés: AD+

Cabane:

Dénivellation: 700 m

1348 Zermatt Cartes:

Documentation: Walliser Alpen, CAS,

Biner / Banzhaf, 2015

Alpinführer Walliser Alpen 4/5, CAS, Banzhaf / Biner / Burgener, 2009

Internet: Cartes topo

www.map.geo.admin.ch

Portail des courses CAS

www.sa-cas.ch



Descente: Suivre tout d'abord la crête W, puis rapidement descendre le versant S vers le Breithornplateau et le Klein Matterhorn.

La vue sur le sommet principal En descendant

du Breithornzwillinge

La vue en enfilade de la traversée

Ce parcours, avec un départ à plus de 3800 m d'altitude. demande de l'acclimatation et une bonne condition physique.

Qu'est-ce qui se cache derrière les membranes imperméables de nos vestes?

par Jean-Blaise Trivelli

Que ce soit pour nos vestes, nos pantalons, nos chaussures ou encore nos gants, nous sommes tous à la recherche de matériaux robustes, imperméables, respirants et coupe-vent. Ils nous sont souvent nécessaires pour un confort optimal lors de nos ascensions ou pour les descentes qui les suivent. On se tourne fréquemment vers le GORE-TEX ou un de ses équivalents. Mais de quoi sont composées ces membranes, quel est leur impact sur l'environnement et comment le réduire?

De quoi parle-t-on?

Le GORE-TEX(®) a été développé par la société Gore en 1970. Dans le cœur de ce matériau se trouve une membrane extrêmement fine composée de polytétrafluoroéthylène (PTFE) expansé, qui est un polymère fluoré. En résumé, cette membrane est composée de milliards de minuscules pores (20'000 fois plus petits qu'une goutte d'eau) au centimètre carré qui rendent le matériau imperméable. Chaque pore est en revanche 700 fois plus grand qu'une molécule de vapeur d'eau permettant ainsi une bonne évacuation de la transpiration. De plus, c'est un matériau très résistant.

«Leaving Traces»

Selon l'analyse de cycle de vie fait par Gore, les principaux impacts environnementaux d'une veste GORE-TEX(©) sont dus à sa fabrication et sa distribution (64% d'équivalent CO₂), suivi par l'entretien (35%) et sa destruction après utilisation (1%). Or la matière première utilisée pour la fabrication du PTFE est un dérivé du pétrole, ressource non-renouvelable. Le processus de fabrication implique le recours à la chimie et est très énergivore, ce qui contribue d'autant plus aux émissions de gaz à effet de serre.

Gore communique que le PTFE n'est pas un PFAS «préoccupant pour l'environnement et il ne le devient pas avec le temps ». Pourtant il n'y a pas de consensus scientifique sur le fait que le PTFE serait un PFAS sans danger. Plusieurs études tirent la sonnette d'alarme sur les PFAS, notamment car ces matériaux ne se dégradent pas ou très lentement dans l'environnement. Ils s'y accumulent même, notamment dans les sols et l'eau, et ont un impact sur notre santé au travers de la chaîne alimentaire (pour plus d'informations sur les PFAS, ou substances per- et polyfluoroalkylées cf. Passion Montagne, septembre-octobre 2023). Selon une étude menée par Greenpeace en 2016, 90% des produits outdoor testés contenaient des substances per- et polyfluoroalkylées (PFAS).

... et sa fin de vie?

Les membranes imperméables sont aussi problématiques en fin de vie, car les matériaux utilisés ne sont pas facilement séparables et recyclables. Ils termineront donc incinérées dans la très grande majorité des cas, relâchant principalement du CO₂ et du fluorure d'hydrogène retenu dans les filtres des usines d'incinération.

... Alors que faire?

Au regard des préoccupations croissantes des consommateurs, réduire les PFAS est devenu une priorité pour plusieurs marques outdoor. Gore s'est notamment fixé comme objectif d'éliminer les PFAS « préoccupants pour l'environnement » des traitements déperlants longue durée et des procédés de fabrication des membranes GORE-TEX(©) pour 2023 (cela ne concerne donc pas le PTFE). Mais ils n'ont pas encore communiqué sur l'atteinte ou non de cet objectif.

Diverses initiatives ont également vu le jour afin de réduire l'impact des membranes imperméables. De nombreuses marques de matériel outdoor travaillent avec des matériaux recyclés, comme le coton, le PET ou encore le polyester, afin

Pour résumer mes futurs achats

- Réparer plutôt que jeter (de nombreuses marques proposent ce service)
- Acheter d'occasion (Internet, brocante spécialisée, etc.)
- Acheter du matériel polyvalent et solide (pouvant être utilisé pour diverses activités)
- Privilégier les tissus composés de fibres naturelles ou synthétiques recyclées
- Privilégier les produits porteurs d'un label environnemental (ex: bluesign, GOTS, OEKO-TEX, RDS, Fair wear Foundation, etc.)
- Lire la composition et s'assurer qu'elle soit exempte de PFAS («PFAS FREE» mentionné sur l'étiquette).
- Privilégier les fabrications suisses ou européennes (pour réduire l'impact dû au transport)
- Faire don de ses anciens vêtements encore en état de servir (ex: TEXAID)

de réduire le recours aux matières premières et soutenir l'économie circulaire. Ces initiatives sont mises en avant sur les étiquettes des produits.

Cependant, c'est aux consommateurs que revient le choix des matériaux, notamment recyclés ou encore exemptés de PFAS («PFAS FREE» mentionné sur l'étiquette). Lisez donc bien les étiquettes lors de vos achats!

Sources: www.gore-tex.com https://eu.patagonia.com www.greenpeace.ch www.ispo.com

Romain Sabatier: une talentueuse quête de l'élévation sans brûler les étapes

A 18 ans, l'athlète du centre régional d'escalade à Lausanne gravit les échelons avec maîtrise, au propre comme au figuré. Déjà auréolé d'un joli palmarès de grimpeur pour son jeune âge, ce membre de la section des Diablerets compte encore progresser, mais sans précipitation.

par Oliver Dufour

« Je préfère ne pas me fixer un unique objectif pour lequel je travaillerais en m'imposant tous les sacrifices », confie Romain Sabatier, lorsqu'on lui demande ce qui se trouve dans sa ligne de mire sportive du moment. En clair, pas question de faire une fixation sur les Jeux olympiques de Los Angeles dans quatre ans, par exemple. « C'est encore loin, poursuit le champion de Suisse M18 en titre de bloc et de difficulté. Je préfère procéder par étapes. Si je suis qualifié pour une compétition, je m'y prépare au mieux et donne



tout. Je dispute chaque compétition dans le but de pouvoir me sélectionner pour la suivante.»

Pour celui qui a terminé cet été ses études au Gymnase Auguste Piccard, les prochaines années se montreront idéales pour livrer ses meilleures performances en compétition. «Depuis quelques années, on voit que les meilleurs résultats dans l'escalade sont obtenus entre 18 et 25 ans, rappelle-t-il. Après, on devient vite trop âgé pour rivaliser, même s'il existe quelques exceptions avec des grimpeurs qui y parviennent encore dans la trentaine.» L'implication dans l'escalade en compétition ne s'arrêtera donc pas en si bon chemin pour le jeune talent, qui suit actuellement le programme sport-études, même s'il s'agira de la mener de front avec un stage d'un an dans le domaine des énergies renouvelables après l'été, puis un enchaînement logique pour compléter sa formation dans une HES dès la rentrée suivante.

Un remarquable palmarès à 18 ans

«Je suis membre du CAS depuis 2015, année durant laquelle j'avais commencé à grimper en club, expose Romain Sabatier. A l'époque, il me semble que c'était un préreguis pour pouvoir disputer des compétitions, même si aujourd'hui on peut participer sans affiliation. Ma sœur aînée pratiquait l'escalade à l'époque et c'est en la voyant que j'ai décidé de m'y mettre aussi, vers 9 ou 10 ans.» Le saut dans l'encadrement du centre régional d'escalade sportive Romandie Centrale (note: la rubrique Connais tu ta section? de ce numéro de Passion Montagne donne de plus amples informations sur ce centre), après seulement six mois de pratique initiale, a rapidement contribué à multiplier ses qualités ascensionnelles. «Je suis passé d'un entraînement par semaine à trois. C'était une tout autre dimension,

Je dispute chaque compétition dans le but de pouvoir me sélectionner pour la suivante.

du sérieux. Avec le cadre, qui réunit une vingtaine d'athlètes âgés de 10 à 21 ans, on alterne actuellement les sessions entre la salle de Beaulieu, à Lausanne, et celle qui se trouve chez moi, à Echandens. Durant l'été 2022, j'ai également commencé à passer du temps à l'extérieur, pour faire de la falaise. C'est bon de varier les plaisirs et d'augmenter peu à peu la difficulté. Et comme on a des voies qui font en moyenne 10m de plus qu'en salle, c'est un bon entraînement d'endurance, qui requiert par ailleurs moins d'explosivité qu'en salle. »

Le travail et l'abnégation fournis dès ses plus ieunes années ont produit de remarquables résultats pour Romain Sabatier. En 2017, il avait ravi le titre national M12 dans les trois disciplines, l'année suivante celui de bloc en M14, puis encore celui de vitesse chez les M16 en 2020, et enfin ceux de bloc et de difficulté des M18 en 2022 et 2023. A l'international, le funambule a également glané quelques podiums en Coupe d'Europe, été demi-finaliste au championnat du monde jeunesse de bloc en 2022 à Dallas et fini 4e des qualifications du championnat d'Europe jeunesse de difficulté l'an dernier à Helsinki. En mars dernier, pour sa première compétition nationale chez les adultes, Romain Sabatier a même fini sur la plus haute marche du podium de la Coupe de Suisse d'Ibach (LU). Devant le champion de Suisse en titre, s'il vous plaît! Et son palmarès risque fort de s'étoffer encore au cours des prochaines années, en prenant étape après étape, sans risquer de se brûler les ailes.





- 1. Aiguille d'Entrèves
- 2. Descente de l'Aiguille d'Entrèves
- 3. Pointe centrale du Breithorn
- **4.** Col sud des Plines, vu depuis le Roc des Plines
- **5.** Début de la traversée des Aiguilles de la Lé
- **6.** Crête de coq au Perron de Vallorcine
- 7. Cordées sous le Grand Flambeau





L'engagement au sein du CAS me permet de côtoyer de nombreuses personnes en hiver comme en été. Faire découvrir les Alpes, ainsi que de partager mon expé-rience, est un grand plaisir. Je vous souhaite un bel été et de jolies courses en montagne.

Texte et photos: Serge Naoux







Les principaux maux de pieds du randonneur

par Dre Catherine Suter

Suite de notre saga consacrée aux maux de nos pieds: après plante et voute, passons au talon!

Pathologies typiques du talon:

- · Un point névralgique du talon est son tendon d'Achille, constitué de la terminaison de deux muscles du mollet qui s'insèrent sur l'arrière du calcanéum (os du talon). Tendon le plus épais du corps humain, il est sujet à des microtraumatismes répétés, évoluant de sa tuméfaction à son épaississement jusqu'à rupture partielle ou complète. La prévention repose essentiellement sur des souliers adaptés, des étirements mesurés, des activités physiques variées et une bonne hydratation.
- Mère Nature a doté le talon de coussinets amortisseurs ou bourses (antérieures et postérieures). Leur inflammation, appelée boursite, résulte de frottements excessifs, et se traduit en première ligne par le tryptique rougeur-chaleur-tuméfaction, puis épaississement si récidives.







Un pied creux favorise une bascule du talon en arrière, résultant en une excroissance saillante vers le haut et l'arrière, entraînant un conflit avec les contreforts des chaussures. Ce syndrome de Haglund, qui est la combinaison d'une boursite et d'une tendinite du talon d'Achille, est fréquent mais hélas pas innocent...

Le calcanéum, ses bourses et son tendon d'Achille

Apparence typique du syndrome de Haglund

Cette excroissance prend de la place, nécessitant créativité et résilience pour aménager l'arrière de ses souliers: découpe en décolleté, retrait du renfort rigide concerné, talonnette intérieure pour dégager le talon et le surélever, favorisant une pente vers l'avant. Ne pas hésiter à consulter un bottier orthopédiste! La prise ponctuelle d'un anti-inflammatoire avant une course et l'application d'une vessie de glace après la course peuvent contribuer à un certain réconfort... L'aménagement du soulier est la première prévention, il faut donc commencer tôt sans laisser l'inflammation s'installer.



Exemple de talonnette en prévention du syndrome de Haglund (ce pied est encore indemne, miracle du

Le prochain numéro s'intéressera à l'avantpied, d'ici là talonnez bien nos valeureux chefs de courses pendant l'été!







INFOS

Prochains événements	20
Nouvelles du comité	20
Carnet noir	20
Sous-sections	21
Commissions / Groupes	22
Nouveaux membres	23

RAPPORTS DE COURSE

CONNAIS-TU TA SECTION?	_3.
Entretien à Lacombe	_3
Champex-La Fouly: en traversée par Trient, Saleina et la Grande Lui	_2
Gorges du Chauderon	_2
Le Reculet: en traversée de Chézery à Thoiry	_2
Tour de la Meije: Villar d'Arêne-Col du Pavé-Brèche de la Meije _	_2



Agenda juillet-août 2024



13-14.07

samedi dimanche

Cabane Barraud, inauguration de La Corde rénovée

17-18.08

dimanche

Cabane Barraud, dates de réserve pour l'inauguration de La Corde

24.08

Fête du 75° anniversaire du CAS Château d'Œx, vers l'Hongrin

Carnet noir

- Marlyse Voumard, entrée à la section en 1995
- Fanny Matthey, entrée à la section en 1967. Un hommage sera publié prochainement.
- Charles Jörg, dit Carlo, entré à la section en 1988

Nos sincères condoléances vont à leurs familles et amis dans la peine.



Nouvelles du comité - Assemblée générale de printemps 2024

Le comité remercie les 89 participants à cette AG.

samedi

dès 11h00

Les rapports d'activité 2023 de la présidence, des commissions et des groupes ainsi que les comptes de la section (incluant le rapport de l'organe de révision) ont été présentés et approu**vés.** Ils sont disponibles sur le site internet de la section, avec le PV détaillé de l'AG: https://cas-diablerets.ch/documents-de-references. Le comité a félicité en particulier tous les bénévoles impliqués dans le programme d'activités soutenu offert aux membres du club, en hausse par rapport à 2022. pliqués dans le programme d'activités soutenu offert aux

Concernant les comptes, l'allocation aux divers fonds se fait pour 2023 selon le même procédé que les années précédentes (soit au prorata des valeurs d'assurances pour l'immeuble, les cabanes et les chalets) et atteint au total CHF 250'000 pour l'exercice 2023, en augmentation de CHF 7'000 par rapport à 2022. Cette allocation contribuera au financement des investissements futurs liés à ces objets. Ces excellents résultats s'expliquent principalement par la performance exceptionnelle des cabanes et des chalets de la section en 2023.

Le comité a rappelé sa feuille de route pour 2024-2026, articulée autour de 3 piliers: renforcer l'offre d'activités et le bénévolat, solidifier le modèle opérationnel et les finances de la section et être un modèle environnemental. L'état actuel des initiatives démarrées lors de l'AG d'automne 2023 a été présenté (notamment groupe de sport en semaine / trail, activités famille, mise en place d'un groupe support à l'organisation d'événements). L'Assemblée a félicité la Commission Environnement pour la finalisation d'un nouveau dépliant 10 sorties en transports publics pour la grimpe. Le cycle de 3 conférences « construire sur la ligne de crête » a été annoncé, ainsi que la stratégie de recherche de fonds et de développement de partenariats de la section.

Daniele Di Lullo a été élu comme responsable marketing et communication pour les cabanes, au sein de la Commission des Cabanes et de la Commission de la Communication. Pierre Wery et Muriel de Pauw ont également été élus au sein de la Commission des Cabanes, respectivement en tant que chef de projets et secrétaire. Le comité les a vivement remerciés et a rappelé les recherches de bénévoles actuellement en cours (listées sur https://cas-diablerets.ch/benevoles/).

L'AG a pris connaissance des décisions du comité concernant 4 propositions individuelles:

- Possibilité pour un Chef de Courses (CdC) de prioriser dans go2top les participants ayant mis leur photo de profil: proposition refusée.
- Mise en place d'une incitation récompensant les CdC proposant des courses en transports publics: proposition acceptée sur le principe, la mise en œuvre étant en cours de discussion.
- Suggestion de 4 changements aux statuts de la section: pas de mise en œuvre sur le court terme, mais ils seront discutés lors de la prochaine révision des statuts (pas agendée à ce jour).
- Interpellation concernant la pratique du Groupe des Jeudistes de ne pas accepter les femmes. Le Groupe des Jeudistes rassemble actuellement 76 clubistes âgés de 66 à 102 ans, avec un programme d'activités adapté. La position du comité est que la pratique actuelle des Jeudistes est tolérée par les règlements de la section et du CAS central. Le comité communiquera ultérieurement sur cette proposition individuelle plus en détail.

Après l'AG formelle, les participants ont pu interagir avec 10 commissions et groupes. Ces échanges ont été très animés et ont continué pendant l'apéro dinatoire qui a commencé vers 20h00. Le comité se réjouit des retours très positifs qu'il a reçus sur cette soirée dynamique, les participants étaient tout simplement ravis de partager ce moment.



Le comité espère vous retrouver nombreux à l'AG d'automne le 20.11.2024, et vous souhaite une belle saison estivale.

Payerne

A ne pas oublier

Pour fêter le Centenaire et se distinguer lors du prochain Comptoir de Payerne, les membres de la sous-section pourront arborer un T-shirt réalisé pour la circonstance. Pas encore passé ta commande? C'est le dernier moment!

SOUS-SECTIONS

Le stand du Comptoir et l'animation au mur de grimpe se concrétisent. Si tu ne t'es pas encore inscrit dans le tournus des présences sur le stand, ni envoyé la photo de ta plus belle course réalisée avec le club, n'attends plus!

Dans le rétroviseur... c'était il y a 100 ans

Nos prédécesseurs nous ont laissé de passionnantes archives, que nous parcourons afin de retracer l'histoire de notre club. Au gré de nos découvertes, nous partageons par le biais de *Passion Montagne* quelques morceaux choisis.



Les assemblées, au local du Globe,

En 1924, notre sous-section n'existait pas

encore formellement. mais un groupe précurseur dénommé Club alpin «Le Chalet » Payerne fut actif dès 1923. Il avait créé son propre insigne:

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

Morges Stamms et stamms d'accueil • 5 juillet: 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 in-

téressé.es de s'annoncer auprès du Comité.

Lieu: Buvette La Véranda au camping de Morges (promenade du Petit-Bois 15)

Local matériel

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

100 ans

Chers membres de notre sous-section, n'entreprenez aucune activité sans vous munir de votre appareil photo ou votre portable! Il s'agit de faire le plein de clichés en vue de notre concours photos à l'occasion de notre 100e anniversaire, en 2025. Plus d'informations sur le site internet: https:// cas-morges.ch/annonces/annonces

Château d'Œx

75 ans du CAS Château d'Œx



Le CAS Château d'Œx fête son 75e anniversaire à l'Hongrin le 24 août 2024. Tous les membres de la sous-section sont les bienve-■ 張信回 nus. Détails et modalités d'inscrip-

tion sur https://cas-diablerets.ch/ chateaudoex 75.





Enrichissement de l'offre de trail



La section Lausannoise continue de développer son offre d'activités! Comme mentionné dans la précédente édition de Passion Montagne, des sorties de course à pied «urban trail» sont proposées en semaine pour se tenir en forme et progresser. Les sorties ont lieu tous les mercredis soir à 19h, départ devant le métro d'Ouchy. Le descriptif de la séance est envoyé 2-3 jours avant et adapté selon les participants et la motivation du jour. Inscriptions auprès de presidence@cas-diablerets.ch. Informations: https://cas-diablerets.ch/autres-initiatives/

En complément, des sorties trail spécifiques sont organisées par Jonas de Jong et Romain Ballarini. Bonne condition physique et expérience en running requise. L'inscription se fait alors via Go2Top.



Week-end familles au chalet Lacombe

Comme annoncé lors de la dernière Assemblée générale, la section organise un week-end famille les 7-8 septembre 2024 au chalet Lacombe, dans la région du Sepey / Pierre du Moëllé.

L'événement est destiné aux familles de la section avec des enfants jusqu'à 13 ans. Le programme de ces 2 journées et les modalités d'inscription sont disponibles en ligne. Au plaisir de vous y voir nombreux!



Le Groupe de Photographes évolue!

Le Groupe de Photographes souhaite offrir une variété d'activités pour ses membres, en fonction de leurs intérêts communs et de leurs objectifs. Voici quelques idées:

- 1. Séances de prise de vue en groupe
- 2. Ateliers et formations
- 3. Commentaires et analyses de photos
- 4. Proiets collaboratifs
- 5. Expositions et publications
- 6. Rencontres entre passionné-e-s

Le groupe désire proposer un espace stimulant et enrichissant où les membres peuvent apprendre, créer, partager et se connecter avec d'autres passionné-e-s de photographie.

Si tu es intéressé(e), contacte-nous à l'adresse suivante: photographes@cas-diablerets.ch. Plus d'informations: https://cas-diablerets.ch/photographes

Le dos plutôt que l'hélico...

... ou, selon la formule de la section Toggenbourg du CAS, «Hötteträgete»

Si cet été vos pas vous rapprochent d'une cabane, pensez à proposer au gardien/ ne du lieu ce qu'il/elle aurait besoin qu'on lui monte... ou qu'on lui descende... Les petites rivières faisant les grands fleuves, ce geste peut diminuer les rotations d'hélicoptères.



Lire l'anecdote ci-contre en scan-



Conférences « Construire sur la ligne de crête»

Salle comble mercredi 29 mai pour la première soirée du cycle de conférences "Cabanes de haute montagne - construire sur la ligne de crête" organisée conjointement par la section, l'association Swiss Engineering Vaud et la revue d'architecture TRACÉS. Alpiniste, glaciologue et ancien gardien de cabane, qui de mieux que Ludovic Ravanel pour nous expliquer les conséquences du réchauffement climatique sur nos pratiques et les infrastructures de la haute-montagne? Graphiques, tableaux, comparaisons concrètes avec photos et retours d'expériences ont enrichi la discussion pour le plus grand plaisir des participants.



De quoi poser de solides bases pour la prochaine conférence - le 25.09.24 avec l'architecte Estelle Lépine "Dormir en cabane, aventures architecturales" - avant de clôturer par une table ronde le 6 novembre sur le thème "Construire aujourd'hui en haute montagne".



Les informations sur la suite du cycle de conférences sont disponibles en ligne.

Le site internet fait peau neuve!

La Commission de la Communication a simplifié la navigation du site internet de la section: les menus ont été repensés pour être plus intuitifs. Le résultat est en ligne depuis fin avril. Un grand merci aux personnes impliquées!

Nouveaux membres

ECTION LAUSANN	OISE	
Agra	Sebastian	Lausanne
Arnaud	Annaelle	Renens
Bellefleur	Guillaume	Ollon
Berruex	Céline	Lausanne
Bihr	Isabelle	Lausanne
Egas Santander	Daniela	Lausanne
Guehennec	Morgane	Lausanne
Haugland	Blaz	Lausanne
Jousset	Franck	Lausanne
Legros	Romain	Lausanne
Magnussen	Gina	Renens
Maltez	Marta	Pully
Migewant	Dylan	Gland
Niedermann	Sarah	Lausanne
Patiny	Florian	Denges
Schaal	Thomas	Prangins
Sigstam	Arvid	Froideville
Tam	lat Hin	Lausanne
Toso	Sebastian	Pully

SOUS-SECTION DE MORGES			
Berney	Véronique	Saint-Sulpice	
Chappuis	Jean-Marc	Lausanne	
Hartmann	Philippe	Lully	
Robin	Amandine	Tolochenaz	

SOUS-SECTION DE PAYERNE			
Demierre	Sylviane	Murist	
Mercier	Mathieu	Dompierre	
Schaefer-Joye	Catherine	Estavayer-le-Lac	

CATÉGORIES I = Individuel EF = Enfant famille





«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 égal nent les bienvenus

HOTEL CENTRAL LA FAINERA Claudia Bättig, hôtesse d'accueil CH – 7535 Valchava

Tel +41 (O)81 858 51 61 www.centralvalchava.ch



Arrivée au Refuge de l'Aigle Sommet du Pic Oriental et vue sur le Grand Pic de la Meije



Départ à 6h00 de Renens pour Arsine dans le massif des Ecrins. Vers 10h30, nous débutons notre périple les skis aux pieds, trop cool! Il fait chaud, on enlève vite des couches.

Quelques coulées depuis des faces bien raides animent notre progression. Heureusement, nous sommes toujours à bonne distance de ce genre de dangers. Nous faisons plusieurs pauses pour nous hydrater, manger une morce et déposer nos sacs qui écrasent nos épaules.

Vers 17h. après environ 13km sous un soleil de plomb et 1600m de dénivelé, nous arrivons enfin à la cabane d'Adèle Planchard! Les gardiens sont très sympas et nous accueillent chaleureusement. Là, on se fait plaisir! Coca, limonade, bière, thé, tarte aux noix ou au chocolat, on l'a bien mérité! Nous rencontrons d'autres skieurs que nous reverrons tout au long de notre aventure. Nous allons nous coucher pas trop tard, le réveil est prévu à 4h45.

Michael

JOUR 2

Après une nuit dans le dortoir humide de la cabane d'Adèle Planchard, nous nous réveillons à 5h pour un petit déjeuner rapide et guittons la cabane dans l'obscurité à 6h. En grimpant, nous avons été témoins d'un magnifique lever de soleil. Notre premier objectif était



Arrivée à la cabane Adèle Planchard Vue sur la Barre des Ecrins

Pour moi, ce passage a été mon initiation à la cascade de glace!

Tour de la Meije: Villar d'Arêne-Col du Pavé-Brèche de la Meije

4-7.04.2024 | Chef de course: Pascal Gonin | Adjoint: Benjamin Tzaud

Alt. 3554 m – Dénivelé 1200 m – 7 heures – AD | Assez difficile

l'ascension de la Grande Ruine (Pointe Brevoort, 3765m). Mais la pente finale étant trop chargée, nous avons donc fait demi-tour à la pointe 3670. Commence alors notre descente vers le Col de Neiges (3348m) dans de la poudreuse qui s'est rapidement changée en carton. Au col, nous avons eu la première occasion de chausser nos crampons et d'utiliser nos piolets. Nous avons traversé le col et descendu la pente raide de l'autre côté. Après une courte montée en peaux de phoque, nous avons gagné le raide Col de la Casse Desert (3483m), à nouveau en crampons. Le gardien nous avait dit que l'autre versant était skiable et nous sommes donc descendus par un couloir raide (>40°) et étroit en dérapage.

Passant par des séracs et de la poudreuse au carton puis à la neige dure. nous avons descendu la pente ouest jusqu'au Refuge du Châtelleret (2232m). L'un d'entre nous y a perdu une rondelle de bâton qui sera heureusement et gentiment remplacée lors de la rencontre avec les gardiens du Parc National des Ecrins.

Comme tout le monde transpirait déià dans la chaleur de midi, nous étions heureux de pouvoir manger dans la froide salle d'hiver du refuge non gardienné.



Vers l'accès au Col des Neiges Passage en glace dans le couloir du Serret du Savon

Enfin, nous sommes montés jusqu'au Refuge du Pramontoire (3082m) sur une pente orientée au sud, sous le soleil brûlant de l'après-midi. Nous avons traversé une magnifique vallée avec la cabane et notre premier défi pour le lendemain matin - la Brèche de la Meije - toujours en vue. Après une dernière traversée d'une pente raide, nous avons atteint le refuge vers 15 heures.

Là, nous avons profité du soleil et des vues fabuleuses sur le Massif des Écrins, sans savoir que l'ascension la plus difficile de la journée nous attendait encore: atteindre les toilettes de la cabane en franchissant une colline de neige comprimée et glissante, où l'utilisation d'un piolet était donc fortement conseillée. Pendant que certains faisaient la sieste, d'autres découvraient la collection de livres et de bandes dessinées du refuge. Nous avons soupé heureux de ne pas avoir froid cette fois-ci. Quelle belle journée!

JOUR 3

Réveil à 5h (on commence à prendre le rythme). Après une courte montée en peaux, on chausse les crampons et on attaque avec la montée de la Brèche de la Meije. L'ascension se fait sans problème, mais la descente de l'autre côté est un peu exposée, il faut bien faire attention où on met les pieds! On rechausse les skis, et après une courte descente, on remet les peaux pour arriver au passage clé du jour : le Serret du Savon! Le Serret du Savon est un couloir avec au départ environ 10m à grimper en glace et rocher.

Pascal monte en tête, armé de deux piolets et de broches à glace. Une fois arrivé au relais, il nous assure pour franchir ce passage délicat. Pour moi, ce passage a été mon initiation à la cascade de glace! Le reste du couloir est facile, mais paraît interminable, et on est tous bien contents d'arriver en haut. On fait une petite pause pour boire un coup, et c'est reparti pour une courte traversée avec les peaux en direction de la cabane du jour : le Refuge de l'Aigle.

On y arrive à 11h30. Le refuge de l'aigle c'est une cabane avec une vue magnifique à 360° sur le massif, et on aperçoit même le Mont-Blanc au loin. Il est non-gardé en raison d'un problème électrique, mais on peut quand même s'installer dans le dortoir principal. Avec ses lits superposés disposés sur trois niveaux, on a vraiment l'impression d'être dans un nid d'aigle. Michael se met directement à faire fondre de la neige pour que nous ayons assez d'eau pour le soir, et on sort les bancs sur la terrasse pour profiter du soleil.

Sans les horaires fixes des cabanes gardiennées, et comme nous avons déjà faim, nous commençons à souper lyophilisé à 17h. Le reste de la soirée, on le passera à se faire battre au jeu Dobble par Benjamin, et on file tous se coucher à 20h30.

Le vent s'est fait entendre toute la nuit dans le refuge de l'Aigle à plus de 3400m d'altitude, faisant craindre une journée compliquée. Mais finalement, au réveil, la météo semble suffisamment clémente pour que notre petit groupe parte à l'assaut du Pic Oriental de la Meije, le point culminant de notre sortie de 4 jours dans le massif des Écrins avec ses 3891m d'altitude.

Notre montée jusqu'au col, auprès duquel nous laisserons nos skis, est quelque peu chahutée par de belles rafales de vent, le tout dans une ambiance «postapocalyptique» créée par la présence de sable du Sahara dans l'atmosphère.

Une fois nos skis déposés, nous entamons l'ascension de l'arête jusqu'au sommet, en deux cordées. D'abord rocheuse, celle-ci devient neigeuse jusqu'au sommet que nous atteignons sans problème dans le sillage de notre leader Pascal.

Nous profitons du paysage et de ce moment unique à quasi 4000m pour faire une belle photo de groupe avant d'entamer la descente pour rechausser nos skis et nous laisser glisser jusqu'à notre point de départ au parking du gîte du Pas de l'Âne dans une neige non pas printanière mais franchement « merdique ». Mais le décor glaciaire grandiose fait vite oublier les virages compliqués à négocier.

Une fois arrivés tout en bas, une dernière épreuve nous attend avec la traversée d'un «pont-échelle» des plus précaire pour franchir la Romanche (ça





ne s'invente pas). Celui-ci a dû voir bon nombre de skieurs et alpinistes bien fatigués le traverser en espérant qu'il ne cède pas.

Nous sommes stupéfaits par le changement de paysage qui s'est opéré depuis jeudi (la neige a quasiment totalement fondu) et reconnaissants envers nos amis fondeurs car, grâce au reste de leur piste, nous pouvons atteindre nos voitures sans effort, avant d'entamer la route du retour dans nos contrées helvétiques, non sans boire un dernier verre avec vue imprenable sur une bonne partie de notre itinéraire du jour.

Benjamin

Qu'y a-t-il derrière la colline? Question que peuvent se poser les genevois lorsqu'ils contemplent la Haute crête du Jura depuis leurs fenêtres. Y a-t-il encore quelque chose avant Paris? Rien n'est moins sûr. Pourtant oui, il y a le Crêt de Chalam, culminant à 1500m. C'est bien ce sommet peu connu que nous entreprenons de gravir ce samedi, avec la légèreté de celui qui se déplace en transports publics et qui ne craint pas de traverser les paysages. Car bien plus qu'un sommet aller-retour, il s'agit d'une traversée complète du Haut-Jura dont le point de départ est Chezery en Valserine, puis qui repasse sur la crête principale du Jura par le Reculet et qui se termine à Thoiry dans le Pays de Gex. Soit un itinéraire de 21 km et 1900 m de dénivelé positif.

Sur cet itinéraire, deux curiosités remarquables: la cascade des Etrés et la Borne au Lion identifiant l'ancienne frontière entre Franche-Comté, France et Savoie. Dans le taxi qui les emmène de Bellegarde à Chezery, les six vaillants marcheurs en sont d'ailleurs quitte pour un petit cours d'histoire prodigué par le chauffeur: Charles Quint sur son cheval aurait marché lui aussi dans la Valserine savoyarde pour rejoindre ses territoires du nord en évitant soigneusement la France.

Nous nous élevons donc depuis Chezery pour atteindre dans la

première heure la cascade des Etrés superbement alimentée en cette belle journée de redoux après le retour de la

neige des derniers jours. Qui n'a rien sans rien, vers 1300m, nous ne tardons pas à mettre les pieds dans la neige compliquant notre progression. Il est déjà 13h lorsque nous arrivons au sommet du Chalam. La vue est splendide avec la chaine du Mont-Blanc dans le lointain. Au premier plan, il y a la chaine du Haut-Jura et dans le viseur déjà le sommet du Reculet, qui est notre prochain objectif.

La descente sous le sommet s'annonce carrément alpine, avec la neige recouvrant les rochers, requérant maintes précautions. Après le pique-nique en contrebas du sommet à l'abri du vent, nous rejoignons le GR Grand Tour du Jura, sentier enfin sec et splendide pour filer sur la Combe de Valserine. Il est 16h30 et il reste 900m à remonter. Nous attaquons à 600m/ heure dans la forêt sur le joliment appelé «Sentier des 32 Contours» avant d'être à nouveau ralentis par la neige vers 1400m. Il est 18h15 lorsque nous parvenons au Col du Crêt de la Neige avec la vue grandiose sur Genève et le Léman. Arbitrage nécessaire à cet endroit à 50 m sous la croix du Reculet. Le sommet ou le bus de 20h plutôt que 21h à Thoiry? Nous choisissons de sacrifier le sommet et basculons immédiatement sur le versant genevois. Nous dévalons les premières pentes raides par les combes dans la neige ramollie. Nous en avons jusqu'aux genoux mais cette technique s'avère bien plus efficace que de suivre le terrain sec et rocailleux. Dommage que cela n'ait concerné que les premiers 200 m. Après ce ne sont pas moins de 1000m de descente sur le dur qui nous attendent encore jusqu'à l'arrêt TPG de Thoiry. Avec cinq minutes de marge et après 9h30 de course l'objectif ultime de la journée est finalement atteint.

Joli mélange d'ambiances hivernales et printanières avec de superbes lumières dans notre Jura bien aimé (plus une cascade improbable...).

Félicitations aux participants au mental d'acier. Bien joué! A bientôt.



Sur les traces de Charles Quint.



Le Reculet: en traversée de Chézery à Thoiry

27.04.2024 | Chef de course: Michel Hübner | Adjoint: Fabien Borel

Alt. 1719 m – Dénivelé 1900 m – 8 heures – T2 / randonnée de montagne







Cascade des Etrés Sous le Reculet





Sculptures de la nature L'ail des ours se plaît à merveille Pique-nique au belvédère du Cubly Les narcisses ont commencé à fleur

Gorges du Chauderon

28.04.2024 | Chef de course: Damien Sainmont | Adjointe: Estelle Pasquier



Alt. 1188 m - Dénivelé 925 m - 4,5 heures - T2







En raison d'une météo peu clémente sur les sommets du Jura, la course initialement prévue a été remplacée par la découverte des Gorges du Chauderon, sises dans un écrin naturel sauvage et spectaculaire au départ de Montreux.

Depuis Montreux, nous sommes remontés jusqu'aux Avants pour rejoindre le point culminant, Le Cubly et son belvédère en contrebas, qui offre une vue imprenable sur le Jura, le Léman et les Alpes. Une fois ce coin bucolique atteint, nous avons savouré notre pique-nique bien mérité avant d'entamer la descente. Les sourires et les échanges témoignent de la satisfaction partagée de cette randonnée!

En chemin, nous n'avons cessé d'être émerveillés par la beauté sauvage des Gorges du Chauderon, avec ses cascades et sa végétation verdoyante. Certains en ont même profité pour faire une généreuse récolte d'ail des ours. La descente a été tout autant magnifique, avec des arrêts pour admirer la nature, notamment les narcisses des poètes ainsi que les narcisses à fleur rayonnante qui tapissent majestueusement les prairies des hauts de Vevey et Montreux.

Notre journée a été une aventure enrichissante et pleine de découvertes.



Pas besoin de crampons mais de beaucoup de souffle.

JOUR 1: Champex, col des Ecandies, cabane de Trient

On se retrouve avec Alexandre (chef de course), Maxime (adjoint), Selma, Detlef et Damien au départ du train de Lausanne pour Martigny: nous enchaînons deux autres trains et un bus pour arriver à Champex vers 8h00. Les talents de négociateur de notre chef de course nous permettent d'être déposés devant la boulangerie du village pour prendre un thé et des viennoiseries offertes par Damien.

Champex-La Fouly: en traversée par Trient, Saleina et la Grande Lui

20-22.04.2024 | Chef de course: Alexandre Saunier | Adjoint: Maxime Hervo

Alt. 3540 m – Dénivelé 1700 m – 7 heures – AD / assez difficile

par Arnaud





Au col des Essettes avant la descente à La Fouly Un peu de concentration

8:30, nous voilà engagés dans le val d'Arpette pour une montée de 1700m. Il y a de la neige et on peaute dès le début du chemin. Quel contraste avec les journées estivales du début de la semaine. Nous montons à travers la forêt, par une trace faite ce matin. Alors que le soleil pointe, nous croisons des skieurs qui s'éclatent et descendent dans la poudreuse fraîche de la nuit. Non sans provocation, ils nous souhaitent bon courage.

Arrivés sous les couloirs, nous traversons sur l'autre flanc du vallon afin de nous éloigner des risques d'avalanche. Nous remontons la pente tracée par les skieurs. La neige est profonde, on tient un bon rythme et ça chauffe pas mal. Sous la Pointe des Ecandies, Alexandre nous montre le fameux «saut de l'ange» de l'arête. Un parcours spectaculaire à faire une longue journée d'été.

Nous nous arrêtons au col pour retirer les skis, ranger les bâtons, mettre les crampons, sortir le piolet pour un passage un peu technique. Nous ferons deux cordées. Arrivés en bas, la deuxième cordée nous suit de près... ainsi que des Français. Ce sera le passage le plus peuplé de notre périple.

Nous restons encordés et apercevons tantôt de magnifiques crevasses, tantôt sommes enveloppés d'un brouillard dense. Arrivés à la cabane, nous nous installons au réfectoire pour partager une soupe et de magnifiques gâteaux à la pomme. Il y a aussi la possibilité de prendre une

douche chaude pour se réchauffer... le luxe... et réfléchir à la suite du programme. En effet, un grand froid est annoncé avec des intempéries dès midi le lendemain. Après analyse, nous finissons par confirmer notre venue à la cabane de Saleinaz.

18:30, le repas est servi. Ça fait du bien de manger! Nous passons un moment convivial où nous nous racontons des aventures arrivées en montagne. La cabane vit une bonne animation due au melting-pot digne de la Haute Route.

JOUR 2: Col des Plines, cabane de Saleinaz

5:40. le réveil d'Alexandre sonne. Tout le monde se lève pour se préparer. Déjeuner à 6:00 et départ à 6:30. Le jour se lève, il y a déjà une cordée qui avance bien sur le glacier. La météo n'est pas aussi belle qu'espéré et nous nous dépêchons de passer vers l'envers des Aiguilles Dorées.

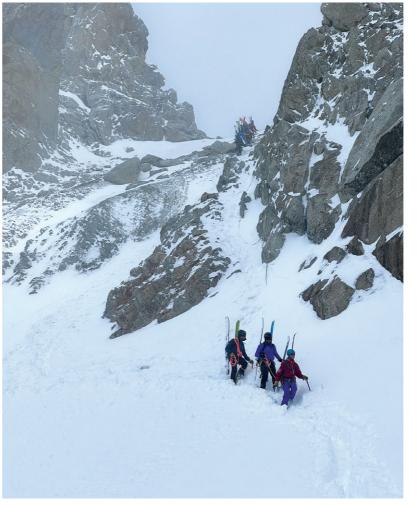
On commence par descendre en ski sur le glacier avant de mettre nos peaux. Nous remontons doucement vers le Roc des Plines. Il y a là de magnifiques aiguilles

Nous nous engageons dans une ouverture à l'est de la Tête Biselx. Alex se lance en premier, trouve le passage et teste la pente. C'est une première jolie pente à 35-40° que nous attaquons un skieur à la fois. Nous descendons sur le glacier de Saleinaz en passant à côté du Bivouac de l'Envers des Dorées et dans la poudreuse.

Jusqu'ici, tout va bien! Cependant le brouillard semble remonter la vallée. Nous nous retrouvons vite dans le blanc. Alex nous demande de rester groupés car nous ne pouvons distinguer les reliefs à moins de 50m.

Profitant d'une éclaircie, il tracera ensuite direct et à pleine puissance dans le couloir afin de faciliter à tous l'ascension vers le Col des Planereuses. En 30 minutes nous y sommes. La visibilité est bouchée de l'autre côté mais le soleil n'est pas loin.





Nous enlevons nos peaux et nous préparons à la descente. Alex et Max descendent en premier vérifier le passage pour la cabane. C'est glacé en-dessus de la barre rocheuse et ils préfèrent finalement redescendre sur le glacier.

Max perdra un bout de bâton et rencontrera quelques difficultés pour le récupérer. Cela rappelle l'environnement dans lequel nous sommes. Sans matériel adéquat, on s'enfonce dans la neige et tout devient épuisant.

Arrivés à la cabane vers 13:00, nous sommes accueillis chaleureusement par un couple de Neuchâtelois. Ils nous installent et surtout ils nous préparent un bon dîner avec des röstis aux lardons, fromage et œufs. Nous sommes traités aux petits oignons.

Après le dîner, Alex nous propose une sortie vers le Col des Planereuse puis de continuer sur le Glacier de l'Evole au pied de la grande pointe éponyme du col. Nous ferons là, à 4, une nouvelle magnifique descente!

La nuit est calme. Le ciel s'est dégagé sur le Petit Clocher qui se tient sous un beau ciel étoilé. Tout est propice à un sommeil profond.

Arrivée à la cabane de Saleinaz. Descente depuis le col des Ecandies

JOUR 3: Les Trois cols, La Fouly

5:50, le réveil sonne. Tout le monde se lève et commence à ranger religieusement dans le silence duvet, sac à viande et prépare son sac. En bas les gardiens de la cabane se sont levés plus tôt pour nous préparer un bon déjeuner. Le temps est mitigé, la visibilité incertaine et Alex reste prudent sur les options de la journée qu'il nous communique ouvertement: montée vers le Col des Planereuses, puis en fonction des conditions, soit nous redescendrons au Glacier de Saleinaz pour continuer directement sur Praz-de-Fort, soit nous pourrions remonter à la Fenêtre de Saleinaz et redescendre sur Champex.

Finalement nous partons à 7:00 à un bon rythme pour profiter de la visibilité. Après D+200m et la station météo, Alex nous fait mettre les crampons et sortir le piolet. Nous allons alors entamer une traversée sous une crête et au-dessus d'une barre vertigineuse de 50m. L'équipe respecte 10m de distance sur les traces d'Alex qui ouvre et réalise un beau tracé, facile à suivre, nous permettant de nous concentrer sur nos pas.

Sans perdre de temps et pour profiter d'une bonne visibilité, Alex nous fait descendre vers le glacier. Un demi-cabestan plus tard, il nous encorde et on descend se mettre à l'abri derrière un gros rocher. Petite surprise, la pierre d'assurage initiale a été changée car elle semblait un peu bouger. On entame alors une traversée à ski sous Tita Naire pour remonter sur notre deuxième petit col à l'est du grand Darrey. C'est une pente raide de plus de 40°. Pas besoin de crampons mais de beaucoup de souffle pour monter au Col de Crête Sèche à 3022 m.

Cette fois, nous gardons les peaux et effectuons une traversée pour notre dernière montée au Col des Essettes à 3109m.

Nous pouvons finalement attaquer notre descente sous l'œil bienveillant de Max qui nous aide, pour ce passage épineux, à rejoindre le vallon de l'A Neuve. La visibilité n'est pas parfaite mais nous profitons de cette excellente poudreuse pour juxtaposer nos traces. La Cabane de l'A Neuve est en vue, on traverse la moraine, puis on sillonne entre les arbres et au loin

Servis en peu de temps à l'Auberge des Glaciers, nous pouvons prendre le bus de 13:00.

Petit à petit, nous redescendons sur terre après ces trois jours spectaculaires entre ces pics de granite caractéristique du massif du Mont-Blanc, les étendues glaciaires, l'hospitalité dans les cabanes, et la bonne camaraderie de notre équipe.

Merci encore à Alexandre et Maxime pour leur préparation de cette course mémorable qui s'est bien adaptée aux conditions météorologiques incertaines de ces trois jours. Nous avons pu évoluer en toute sécurité sans souffrir du froid et des intempéries intermittentes.

Pour ma première sortie avec le CAS, je ne sais si mon intuition était la meilleure. Après tout, commencer à se frotter à la montagne et aux membres par un grand ménage de printemps n'était pas forcément l'image la plus sportive que je m'étais peinte.

Après quelques péripéties de bienvenue sur le trajet aller, je rejoins Matt, Anna et Laura que je ne connaissais pas pour une petite ascension ensemble. Petite, oui. Mais raide, très raide. Puis Anna pointe du doigt un chalet magnifique au loin. Bois foncé, volets rouges, drapeau suisse flottant au vent, sommets majestueux alentours, quelques falaises, un tapis vert intense de nature comme écrin. La carte postale. Je ne regrettais pas d'y avoir laissé mes poumons.

Nous débarquons au milieu d'une joyeuse équipe où tout le monde semble s'activer depuis un moment. À peine le temps de faire connaissance avec le lieu. Et pourtant mon secret me brûle. C'est la première fois que je vais

Mon baptême débutera en remplissant le bûcher dévalisé pendant l'hiver. Allez, on refait le stock. Entre deux navettes admirer le paysage, inspirer à pleins poumons, se rendre compte du privilège d'être dans ce lieu magique. Se sentir utile. Je commence à comprendre pourquoi je suis là.

Petit à petit retenir les prénoms, aider à d'autres tâches, trouver sa place. Besoin de moi pour planter un jeune mélèze, poser des marches d'escaliers, retirer du métal des planches? Que des premières fois et je ne me suis toujours pas fait mal ni blessé. Trop fort.





Entretien à Lacombe

4-5.5.2024 | Cheffe de course: Karine Vernez Thomas | Adjoint: Alfred Thomas

Alt. 1843 m — Dénivelé depuis le Sepey 870 m — 3 heures — F/facile

Fredy est là qui pointe les sommets face à moi en les nommant. J'ai l'impression que son doigt les dessine. Dents du Midi, les Drus, Le Mont Blanc la tête dans les nuages, le j'sais plus quoi et le j'sais plus quoi.

À table, les générations se fondent et les anecdotes fusent. Les palais se délectent et les langues se délient. Je commence vraiment à comprendre pour-

L'après-midi offre son lot de nouvelles tâches. Ruud et... mince, quel est son nom à lui déjà? posent carrément une rigole au sol après avoir creusé une tranchée. Fredy et ses acolytes se sont lancés dans le chantier de la rénovation d'un bout de rambarde du balcon. Un vrai boulot d'ébénisterie. Ils sont fous! Fin de la journée bien remplie. J'ai pris soin de choisir mon dortoir en évitant soigneusement celui avec le panneau indiquant «dortoir des ronfleurs et de

Petit-déjeuner copieux et gai. Le moment du départ pour moi. Sous la pluie et un peu la gadoue. Cela n'a pas d'importance quand c'est la météo intérieure qui crée les conditions de ce week-end. Des au revoir à la ronde, des sourires partagés et un sentiment de légèreté.

Une nouvelle toilette de chalet à Lacombe pour rendre le refuge tout propre, toujours plus opérationnel et chaleureux. C'était cela la mission du week-end. Mais en vrai. cette sortie CAS. elle aura permis de vivre la convivialité. l'entraide. la simplicité, la connexion à la nature sans artifice. l'authenticité. C'était mon premier week-end CAS.

J'ai fini par vraiment comprendre pourquoi j'étais là.



Tri et appariage



Plantation de mélèze Rénovation

Le centre régional d'escalade: une fabrique à talents pour les grimpeurs stars de demain

par Jean-Christophe Rossand

Lien entre le sport populaire et le sport de compétition, les centres régionaux d'escalade du CAS permettent aux jeunes grimpeurs qui veulent disputer des compétitions régionales d'y être encadrés et entraînés professionnellement jusqu'au niveau international. Les centres régionaux du CAS garantissent à long terme l'existence d'une culture de la compétition au niveau national et, en collaboration avec le CAS, veillent à ce que de nouveaux jeunes athlètes réussissent le pas vers l'équipe nationale. Il en existe actuellement 13. Les sections sont réparties par le CAS central entre les différents centres régionaux. Le financement de ces centres est assuré par la confédération, les cantons, les communes, la fédération (CAS), et les cotisations des athlètes et des sections membres.

Créé en 2012, le centre régional d'escalade sportive Romandie Centrale couvre une large étendue géographique et organise donc ses entraînements en trois lieux distincts: Lausanne, Fribourg et Villeneuve (VD). Le centre régional est reconnu comme



centre de performance par les cantons de la région et les jeunes ont ainsi accès aux programmes sport/études. C'est au sein de ce centre que Romain Sabatier, qui est l'objet du portrait de ce numéro de Passion Montagne, a progressé. Les jeunes commencent typiquement leur formation au sein du centre à l'âge de 10 à 12 ans, en ayant déjà une connaissance de l'escalade. Le niveau typique est de 7a à l'âge de 10 ans. L'essentiel de l'activité a lieu en salle, mais des camps en extérieur sont aussi régulièrement organisés.

En 2023, le centre régional comptait 37 athlètes dont 15 étaient en possession de talent cards régionales et 3 d'une talent card nationale: Romain Sabatier, Thibault Rouiller et Maciei Palka faisaient ainsi partie de l'équipe suisse.

En 2024, le centre organise au niveau régional une kids cup, 2 coupes suisse Youth et deux coupes romandes, ces dernières étant une nouveauté.

Anja Jungo (à gauche) et Elynn Brühlhart (à droite), lors de la première coupe romande de bloc disputée le 24 février 2024 à Villeneuve



En complément de la promotion de la compétition, le centre a aussi d'autres missions:

- Il soutient l'organisation de diverses initiations à l'escalade et démonstrations pour promouvoir la grimpe (par ex. Panathlon Family Games à Lausanne, semaine olympique à Ouchy...). Dans ce cadre il a acquis en 2023 un mur mobile, qui peut être utilisé pour des manifestations grand public. Ce travail de promotion est un succès puisque le mur mobil est utilisé de manière quasi continue entre juin et septembre 2024!
- Un pôle handi-escalade est en place depuis 2023, avec 4 athlètes qui ont participé à la manche de coupe suisse et au championnat suisse. Plus d'information disponible en ligne.

Au-delà du centre régional d'escalade, la section des Diablerets est également membre du centre régional ouest de ski alpinisme et du récemment lancé centre régional d'alpinisme. Nous y reviendrons dans des numéros futurs de Passion Montagne.









RANDO / TRAIL / COURSE A PIED





FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



