

Passion MONTAGNE

N° 3 | 101^e année
mai-juin
2025

DOSSIER

*L'entre-saison des gardiens
de cabane*

IDÉE DE COURSE

*Eldorado -
Grimpe au Grimsel*

PORTRAIT

*Andrea Girardot, une
renaissance avec la montagne*



Journal de la section des Diablerets

Section lausannoise du Club Alpin Suisse et sous-sections
de Château-d'Œx, Morges, Payerne et Vallorbe

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



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**

Joignable le matin
les lundis, mardis et jeudis
021 320 70 70
secretariat@cas-dialberets.ch
membres@cas-dialberets.ch

Rédaction

redaction@cas-dialberets.ch

Annonces publicitaires

URBANIC Régie publicitaire
Avenue de Cour 74
1007 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 Print Conseil Logistique SA
1020 Renens

Photo de couverture

Lenzspitze et cabane des Mischabel,
versant Saas-Fee (Georges 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 2025

31 mai 2025



Notre patrimoine alpin, cabane et chalets, a besoin de nous. Parlons un peu chiffres, remercions les personnes clés qui ont contribué et appelons à plus.

La vision 2033 (Edito *Passion Montagne* No3 2024) se concrétise par une stratégie de recherche de fonds (RF), validée par le comité puis par l'AG d'automne 2024. Le besoin d'entretien de notre patrimoine alpin a été chiffré par notre trésorier avec les inputs des commissions des cabanes et des chalets : sur un montant estimé à CHF 10 millions, il nous faut trouver un financement externe de 2,6 millions. Il s'agit en grande partie de la rénovation et de la mise aux normes de la cabane d'Orny prévue en 2027, puis de celle de Mounnet quelques années plus tard. La démarche active de RF est relativement nouvelle pour la section, à nous de nous faire une place dans ce monde de la philanthropie. Alors nous avançons, un relais après l'autre.

Nous avons commencé par le projet de réfection du captage d'eau du chalet Lacombe qui a récolté un premier succès grâce à la présentation d'un dossier de RF et d'une belle collaboration avec la préposée du chalet Karine Vernez Thomas. Sur un besoin de financement externe de 35'000.-, nous avons réussi à récolter à ce jour 16'000.- Toutes les fondations, personnes et entreprises donatrices sont conviées à l'évènement du 100^e du chalet Lacombe programmé le 13 septembre 2025. Parmi celles-ci, certain(e)s membres du Club, que nous remercions par la présente. Nous remercions également notre secrétaire général pour son soutien régulier.

Un deuxième dossier a été créé, celui pour la toiture de la cabane de l'A Neuve, les travaux étant prévus pendant la deuxième moitié de cette année. Sur un besoin de financement externe de 106'000.-, nous avons à ce jour récolté 45'000.- et nous sommes en attente de réponses de plusieurs fondations.

Plus loin, plus haut, plus grand

David Roethlisberger

Membre du comité, délégué aux partenariats

Cette approche étant nouvelle, nous croisons les doigts. Récemment, Jean Troillet, alpiniste réputé et membre d'honneur du CAS, a accepté de parrainer ce projet. Un évènement est prévu en 2026 / 2027 pour le 100^e de l'A Neuve.

En lien avec cette dernière, un troisième dossier a été créé pour la réhabilitation des itinéraires alpins de l'A Neuve. Le besoin de financement externe de CHF 3'500.- a été comblé, notamment grâce à une fructueuse collaboration avec le préposé de la cabane Massimo Sandri. Un week-end spécial inauguration est réservé pour nos cheff(fe)s de courses en début de saison estivale.

La RF se fait à plusieurs niveaux : auprès de fondations, d'entreprises sponsors et de personnes donatrices. A cet effet un appel à don sera adressé pour ce Noël à tous nos membres. Notre section compte 4600 membres, imaginez l'avancée, la joie si chacun(e) faisait un don de 100.- ou plus? Bien sûr, les donations sont possibles en tout temps, d'avance un grand merci!

Le rapport d'activités
2024 fournit plus
d'informations
concernant la RF.



SOMMAIRE

4 ACTUALITÉS

DOSSIER

L'entre-saison des gardiens de cabane :
un moment à eux qui se discute

10 CONSEIL
MATOS

20 ans de chaussures trail-running

IDÉE DE COURSE

Eldorado -
Grimpe au Grimsel

14 ENVIRONNEMENT
Le marché aux puces alpin
est de retour à Lausanne

PORTRAIT

15
Andrea Girardot,
une renaissance
avec la montagne

16
PORTFOLIO

CONSEIL SANTÉ

18
Tendinite de grimpe

19 la Vie
DU CLUB Sommaire
détaillé

L'été sac au dos

Nous t'équipons.



Tout pour tes randonnées d'été
sur baechli-sportsdemontagne.ch

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

B'ACHLI
SPORTS DE MONTAGNE

La station de la Région Dents du Midi a organisé les mondiaux 2025 de ski-alpinisme avec brio. Près de 400 athlètes de toute la planète ont sillonné les divers parcours. La météo a été plutôt clémente et le public s'est déplacé en masse. Les Suisses ont même remporté 18 médailles. Malgré ce succès, les organisateurs qui avaient déjà mis sur pied deux étapes de la Coupe du monde en 2022 et 2023 ne vont pas poursuivre. Les exigences d'une telle épreuve ont généré trop de fatigue pour le comité qui préfère passer la main sur cette belle impression. Bravo à eux!



Morgins et l'élite du ski-alpinisme, c'est fini!

L'association Alpine Tetrao Tetrix (AATT) a pour mission d'encourager des projets d'abrutissement de l'aune vert par des chèvres et d'autres ruminants locaux pour favoriser l'habitat du Tétraz-Lyre. Elle vise également à assurer la coexistence entre la faune sauvage et le bétail dans la zone subalpine. Six alpages des Alpes vaudoises sont concernés par des projets. L'AATT cherche des bénévoles tous les week-ends de juin pour participer aux divers travaux d'aménagement de ces alpages.



Participer à l'amélioration de l'habitat du Tétraz-Lyre

Infos pour participer: <https://projetfaune.com/aatt>

La grimpeuse autrichienne Lara Neumeier a réalisé courant mars la quatrième répétition et la première ascension féminine de la voie de « Psychogramm » en trad à Bürser Platte, dans la région de Vorarlberg. Cotée 8+, cette voie est réputée pour être extrêmement difficile à sécuriser, et comporte de réels risques de chute grave dans certaines parties du parcours. Lara a passé sept jours à travailler la voie en moulinette avant de s'élancer en tête. L'exploit de la jeune femme de 26 ans est à marquer d'une pierre blanche pour l'escalade féminine

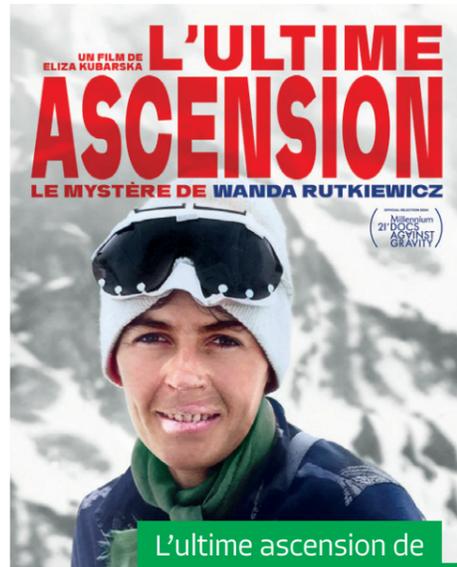


Première femme à répéter Psychogramm



Une auberge de jeunesse à Martigny

La cité d'Octodure, plus précisément Martigny-Bourg, vient d'inaugurer son auberge de jeunesse. Le projet, rendu possible grâce à la Fondation Léonard Gianadda Mécénat, marque la renaissance d'un édifice emblématique du Bourg, qui retrouve une nouvelle vocation après deux ans de travaux. Au vu de sa situation proche de nombreux départs de courses de montagne, en Entremont, mais aussi en France et en Italie, ce nouvel établissement qui propose des lits dès 55 francs par nuit ne devrait pas manquer d'intéresser les adeptes d'altitude.



L'ultime ascension de Wanda Rutkiewicz

Réalisé par Eliza Kubarska, ce documentaire suisse-polonais sorti fin mars brosse le portrait de l'illustre alpiniste Wanda Rutkiewicz. Cette femme en avance sur son temps a, tout en devenant l'une des plus grandes alpinistes du XX^e siècle, payé un lourd tribut pour s'imposer dans un milieu plutôt machiste. Elle a été la première femme à gravir l'Everest et le K2 et est disparue en 1992 sans laisser de traces dans l'Himalaya. Nous n'avons pas de dates de projection à proposer. Il convient de chercher sur Internet pour trouver une séance, ou l'obtenir en DVD ou VOD, support pour lesquels il doit être prochainement disponible.



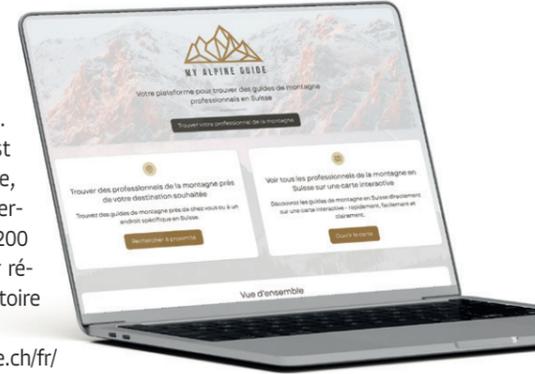
Forêt suisse sous pression

L'Institut fédéral de recherches WSL, qui étudie la forêt, le paysage, la biodiversité, les dangers naturels ainsi que la neige et la glace, a sorti fin mars son rapport forestier 2025. Celui-ci souligne que, pour continuer à remplir ses fonctions en faveur des êtres humains et de l'environnement, la forêt doit être adaptée aux changements climatiques. Ce rapport forestier 2025, fruit du suivi de ces dix dernières années, informe de l'état et de l'évolution de la forêt et montre les défis à relever pour garantir son futur durable. Document disponible en ligne (QR code).



Une plateforme pour trouver son guide

Un passionné de montagne a récemment développé une plateforme internet qui permet de mettre en relation des professionnels de la montagne avec des clients. En recherchant un guide pour une ascension, Manuel Studer a compris que la démarche pouvait être laborieuse, et décidé de faire profiter la communauté alpine de son expérience. C'est ainsi qu'est né MyAlpineGuide, qui compte un répertoire de plus de 1200 guides, répartis par région sur tout le territoire Suisse. www.myalpineguide.ch/fr/



NOUVEAUTÉS LIVRES

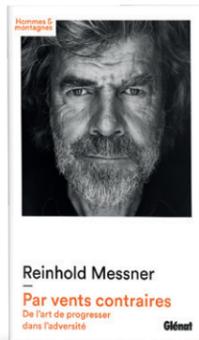
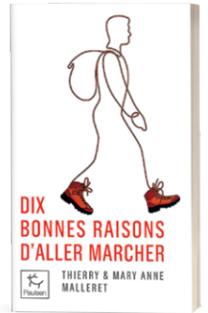


Berger, l'existence sans refuge

Tout quitter pour revenir à la nature et jouir d'une vie frugale et tranquille, c'est ce qu'a fait Joseph Boussion, devenu berger à la trentaine après une vie urbaine. Convaincu d'un retour aux sources qui lui promettait une vie idyllique, il a fait face aux réveils matinaux dans des refuges spartiates, aux heures à étudier des pentes raides sur lesquelles il devra mener ses brebis, aux journées éreintantes à traverser les montagnes en guidant son troupeau, aux nuits sans sommeil occupées à repousser les loups fusil en main. Il dit la peur, les douleurs physiques et psychologiques qui lui rappellent sa vulnérabilité. Mais il raconte aussi l'affection qui le lie à ses bêtes, l'amitié, la beauté des paysages, et la conscience réveillée d'appartenir à plus grand que soi. Et surtout la grande leçon de vérité, d'humilité et de sagesse qu'il a reçue et qu'il partage dans ce livre publié chez Grasset.

10 bonnes raisons d'aller marcher

Sorti aux éditions Paulsen et signé Thierry et Mary Anne Malleret, ce livre vient rappeler à ceux qui pourraient encore douter des bienfaits de la marche combien cette activité si simple peut être une source de plaisir. L'apprentissage de la marche consume les premières années de votre existence, puis elle devient une fonction automatique de notre condition d'humain. Faites donc un pas de côté, regardez-vous marcher et vous verrez: marcher nous rend meilleurs. Plus intelligents, en meilleure santé et en meilleure forme, plus aptes à prendre des décisions, mieux disposés à l'égard des autres, plus « beaux », plus heureux... En fait, les vertus de la marche bénéficient à la société tout entière. L'ouvrage, très documenté, donne dix bonnes raisons de s'y mettre, parmi les mille ou plus qu'on pourrait énumérer. Il est à recommander à tous ceux qui marchent déjà, ainsi qu'à tous ceux qui comptent s'y mettre bientôt.



Par vents contraires

Reinhold Messner, légende vivante de l'alpinisme, passe en revue, à quatre-vingts ans, sa vie d'aventure et ses convictions, avec l'intransigeance qui le caractérise. L'homme, qui a manifesté depuis ses jeunes années une tendance à la rébellion et toujours préféré les parois aux salles de cours, détaille dans ce livre publié chez Glénat ses défis et ses échecs. Il évoque notamment l'épreuve la plus rude de son existence, la perte de son frère au Nanga Parbat en 1970. Un triste événement à l'occasion duquel ses détracteurs sont sortis du bois pour l'accuser de l'avoir sacrifié à ses propres ambitions. Messner raconte dans ce récit ses vérités, les intrigues qui l'obsèdent, ses relations avec ses compagnons de route et avec les médias, son rapport à la mort, sa vision de l'alpinisme moderne et jusqu'à l'amour qu'il porte à sa jeune épouse. Les vents contraires vous donnent parfois des ailes, clame celui que l'adversité a façonné et enrichi.

L'entre-saison des gardiens de cabane: un moment à eux qui se discute

Au printemps, ils sont souvent seuls perchés en altitude à attendre le beau temps et les clients. Malgré leur passion pour leur métier, les gardiens de cabane ressentent souvent le besoin de descendre quelques semaines avant d'entamer la saison d'été. Or ce rythme, installé depuis toujours, est remis en question par l'évolution des conditions climatiques et les mœurs des skieurs et alpinistes.

par Caroline Christinaz



Ils gardent une cabane. Mais au printemps, ils ont parfois l'impression de garder un phare. S'ils sont eux aussi perchés et servent eux aussi de repère dans l'immensité, cette confusion vient surtout d'une relation paradoxale qu'ils entretiennent avec la solitude.

Difficile de ne pas évoquer cette compagne, aussi sympathique que perverse lorsqu'on parle de printemps avec les gardiens. Car en cette saison, avec la neige qui recouvre encore les chemins d'accès et tient la foule d'en bas à distance, sa présence peut être pesante.

La solitude, certains l'aiment bien. Ils la trouvent même sympa. Mais d'autres la redoutent. Et beaucoup savent qu'une fois un délai passé, ils ne la supporteront plus. Car le but, en montant là-haut,

c'est d'accueillir du monde et de bosser. Pour que cela se produise, il faut que la météo soit clémente. Si ce n'est pas le cas, le gardien n'a pas de client, pas de boulot et encore moins de revenu.

Ouvertures anticipées

Alors, pour s'assurer du travail, ces travailleurs d'altitude anticipent désormais l'ouverture de leurs cabanes. « Quand j'ai commencé, il y a huit ans, j'ouvrais plus tard au mois de mars, décrit Perrine Grand, la gardienne de la cabane du Mountet, au fond du Val d'Anniviers. Cette année, je suis montée le 12. Il y avait peu de monde mais cela m'a permis de préparer tout ce qu'il faut pour accueillir les hôtes et surtout

fabriquer l'eau. » Il faut du temps pour sortir cette cabane de sa torpeur hivernale.

Devant l'Obergabelhorn, elle a donc poussé la porte de son refuge et déblayé la neige sur la terrasse. Elle l'a ensuite fait fondre et à mesure que les premiers litres d'eau de l'année s'accumulaient au fond des casseroles, elle reprenait ses marques et tissait à nouveau ce lien avec cet édifice de pierre si particulier.

Isolée parmi les 4000 de la Couronne impériale, Perrine Grand n'est pas la seule à ouvrir sa cabane plus tôt dans la saison. Ses collègues sur la Haute Route ont pris les mêmes habitudes. Eux expliquent cela par la demande: « Avant, la saison de randonnée en altitude débutait surtout au mois d'avril, confirme Olivier Genet, gardien à Trient. Maintenant elle commence déjà en février, voire avant. » Autant dire qu'en mars, celui qui prend soin de ce promontoire depuis quinze ans sent de plus en plus tôt un appel vers les hauteurs.

Roulette russe

Lui aussi au début tenait en plaine jusqu'à la fin du mois de mars. Mais les années passant, il a peu à peu avancé cette date. « Les gens ne cherchent plus vraiment à skier la neige de printemps, observe-t-il. Ce qu'ils veulent, c'est de la poudre. Nous, de notre côté, on doit s'adapter à cela et être présents. » Mais au printemps, les conditions sont lunatiques. « Pour nous, c'est la roulette russe, reprend Olivier Genet. S'il ne fait pas beau, on est seuls. »

Cet hiver, un anticyclone planté au-dessus des Alpes entre les mois de janvier et février a pourtant éveillé un élan d'espoir chez le gardien. Les demandes de réservations laissant entendre qu'il n'est pas le seul à vouloir parier sur la sédentarité des hautes pressions, il monte à Trient avec le strict minimum dans le sac. Quelques paquets de pâtes, de la sauce tomate. Mais à peine a-t-il réveillé sa cabane que le ciel s'est voilé. « Il suffit d'un nuage pour que les gens annulent, constate-t-il. Cette fois-ci, ils ont eu peur du foehn. » Résultat: il est seul et ne gagne rien.

Il ne fait pas toujours beau au printemps en montagne. Ici arrivée dans le brouillard à la cabane du (Grand) Mountet

*Grosse chute de neige en avril 2025 à Mountet
© Perrine Grand, avril 2025*

La neige fraîche est tombée en abondance, le soleil est de retour, la cabane va vite se remplir!

« C'est le jeu », dit-il. Son casse-tête à lui est complexe. Il doit associer à la fois la météo, les changements dus au climat, le décalage des saisons et les habitudes erratiques des usagers de la montagne.

« Il faut dire que les skieurs d'aujourd'hui ont oublié la saisonnalité », observe Jean-Michel Bournissen. Lui n'est plus gardien de cabane depuis quatre ans. Mais il est resté aux Vignettes, sous le Pigne d'Arolla, devant le glacier d'Otemma pendant dix-neuf printemps et autant d'étés.

« Avant, on ne faisait pas de randonnée à ski avant la Saint-Joseph, reprend-il. Ça permettait de skier sur un manteau stabilisé, ce qui évitait de prendre des risques, par rapport aux avalanches. Aujourd'hui, les gens veulent consommer la neige dès qu'elle est là. »



Ils gardent une cabane. Mais au printemps, ils ont parfois l'impression de garder un phare.



Publicité

AIR GLACIERS

LÀ POUR VOUS, OÙ ET QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN

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

DANIEL RUCH

ENTREPRISE FORESTIERE

ÉLAGAGE
GÉNIE FORESTIER
BOIS-ÉNERGIE
TRANSPORT
STABILISATION BIOLOGIQUE
TRAVAUX FORESTIERS

www.danielruch.ch
021 903 37 27
1084 Carrouge(VD)

Lassés en mai

Cette tendance cache un effet pervers. « En mai, les conditions peuvent encore être bonnes, mais la plupart des gens ne veulent plus skier », relève Olivier Genet. « Au-delà d'une certaine date, les compagnies ne vendent, de leur côté, plus de Haute Route », ajoute Jean-Michel Bournissen.

La main invisible agit aussi en montagne. Et la lassitude peut aussi s'emparer des skieurs les plus passionnés. « Il y a certes quelques motivés encore en montagne, affirme le gardien de Trient. Mais pour nous, ce n'est pas rentable de rester ouvert seulement pour eux. »

Même discours à Mountet qui est déjà fermée lorsque les conditions sur l'Obergabelhorn deviennent propices au ski de pente raide. « Les conditions durant cette période sont très aléatoires, précise Perrine Grand. En théorie, sur cette montagne, elles sont bonnes entre la fin du mois de mai et le début du mois de juin. Cela tombe en plein cœur d'une période creuse. Ce sommet attire trop peu de personnes sur un délai trop court pour me faire rester en haut. Dans la balance, ça ne pèse malheureusement pas. »

À Panossière, c'est différent. Au printemps, l'activité d'Henri Chastelain, son gardien, dépend essentiellement des conditions sur le Grand Combin. Quand la neige colle à la paroi, le boulot lui est assuré. Il doit donc attendre que les airs humides de la fin du printemps viennent faire effet sur sa montagne. « Je suis donc le dernier à monter », s'amuse-t-il. Autant dire que début mars, son humeur diffère de celle de ses collègues. Voir le mauvais temps arriver sur les Alpes le ravit.



J'ai toujours été très heureuse de monter et je suis toujours très contente de redescendre.



L'appel du vert

Mais ce décalage dans la saison ne le libère cependant pas de la compagnie menaçante de Dame solitude et des aléas météorologiques. « J'ai toujours un peu d'appréhension avant de monter, confie-t-il. J'aime y être mais pour rester en haut, il faut du courage. Dans le brouillard, le temps peut sembler plus long. »

Au téléphone, il décrit des journées entières passées à vérifier l'opacité de la brume à travers la fenêtre. Distinguer le panneau d'indication planté au bout du chemin. Constaté son effacement dans le blanc. Attendre sa réapparition. Le voir à nouveau. Soupirez. Cette routine ramollit le corps et l'esprit. « Il faut parfois se donner un coup



de pied au derrière pour être actif, avoue le gardien. De mémoire, le printemps a toujours été une saison aléatoire. On monte en connaissance de cause. »

En s'installant à ces altitudes que les arbres ignorent, les gardiens de cabanes renoncent à la vue d'un magnolia en fleur. Ciao pâquerettes, crocus ou autres tulipes, leur printemps à eux se manifeste définitivement sous un aspect différent. Un jour pourtant, tous sentent qu'il faut redescendre.

Pour Jean-Michel Bournissen, cet instant ne s'explique pas, il s'impose. « C'est le moment, relate-t-il. Mon grand-père me disait que l'homme n'est pas fait pour vivre là où il n'y a ni fleurs ni herbe. Il avait raison, car c'est dur pour l'organisme. En haut on bosse à fond. On n'a pas de repos, si bien qu'au mois d'avril, on ne sait plus quel jour on est. Descendre permet de souffler et reprendre de l'énergie pour l'été. »

Pareil à Panossière : « Quand je vois Verbier qui verdit en face de chez moi, je trépigne, confirme Henri Chastelain. J'ai besoin de voir la renoncule pousser derrière le caillou. » Olivier Genet ajoute : « Dès qu'il y a du vert dans les champs, les gens veulent faire du vélo. Les montagnes sont désertées. Et nous, on ne sert plus à rien en haut. »

Faire des choix

Au Grand-Mountet, Perrine Grand confirme. « J'ai toujours été très heureuse de monter et je suis toujours très contente de redescendre. Mais si je ne ressens plus l'excita-

tion de cette variation, c'est qu'il y a un problème. Là-haut, il faut que l'on se sente utiles. Quand il n'y a plus personne, on se demande ce qu'on y fait, tant sur le plan professionnel que personnel. »

Ces questionnements ne sont pas étrangers auprès de la gardienne de l'A Neuve, en dessus de la Fouly. « J'ai fait dix printemps à la cabane, raconte Martine Gabioud. Les lieux sont magnifiques mais pendant cette saison quand il fait mauvais, personne ne monte pour skier et quand il fait beau, la neige se transforme vite. Personne ne prend donc le temps de s'arrêter pour dire coucou. » Perchée devant le Dolent, plongée dans le silence profond, la gardienne se sentait inutile et éprouvait le poids de la solitude.

D'un commun accord avec la section, elle a donc pris la décision de n'ouvrir qu'en été et de condamner, plus tard, le local d'hiver trop souvent abîmé par des visiteurs irrespectueux. « Le gel nous oblige à fermer aussi en automne, ajoute-t-elle. On ne peut malheureusement plus avoir d'eau à la cabane. »

Ce choix, bien qu'il soit compris, est aujourd'hui regretté par certains guides de la région qui se verraient parfois bien emmener des clients aux mois de juin et de septembre dans les hauteurs de la Fouly.

« Depuis quelques années, les changements climatiques ont changé la donne, affirme l'un d'eux qui désire rester anonyme. La cabane est fermée en juin alors

que les conditions de ski peuvent être bonnes. A l'automne, c'est la même chose pour les courses rocheuses. Ça nous oblige à aller ailleurs. »

Des requêtes

Bien que les gardiens fassent tout leur possible pour s'adapter aux demandes, aux yeux de certains, ils pourraient tout de même faire mieux. « De manière générale, on aimerait que les cabanes ouvrent plus tôt et ferment plus tard », ironise le guide.

L'idée fait semble-t-il son chemin. Et par endroits, des changements ont lieu. Au Mont-Rose, par exemple, la saison d'été est avancée à la mi-juin. A Bertol comme à la Konkordia, les gardiens ne descendent plus à la fin du printemps. L'idée d'une ouverture automnale apparaît même sur les lèvres de certains d'entre eux. La cabane Rambert reste d'ailleurs maintenant ouverte jusqu'en octobre.

Du côté de la section des Diablerets, Antoine Weber, le président de la commission des cabanes, confirme avoir pensé à de possibles ajustements : « Chaque cas a sa particularité, et à l'avenir des changements pourraient être testés. Ils ne se feront toutefois pas sans l'accord des gardiens », précise-t-il.

Arrivée à la cabane FXB-Panossière

Vue sur la cabane et le plateau du Trient, avril 2025 © Olivier Genet

Publicité

L'application swisstopo

En chemin – tout simplement: grâce aux cartes interactives et aux fonctionnalités pratiques

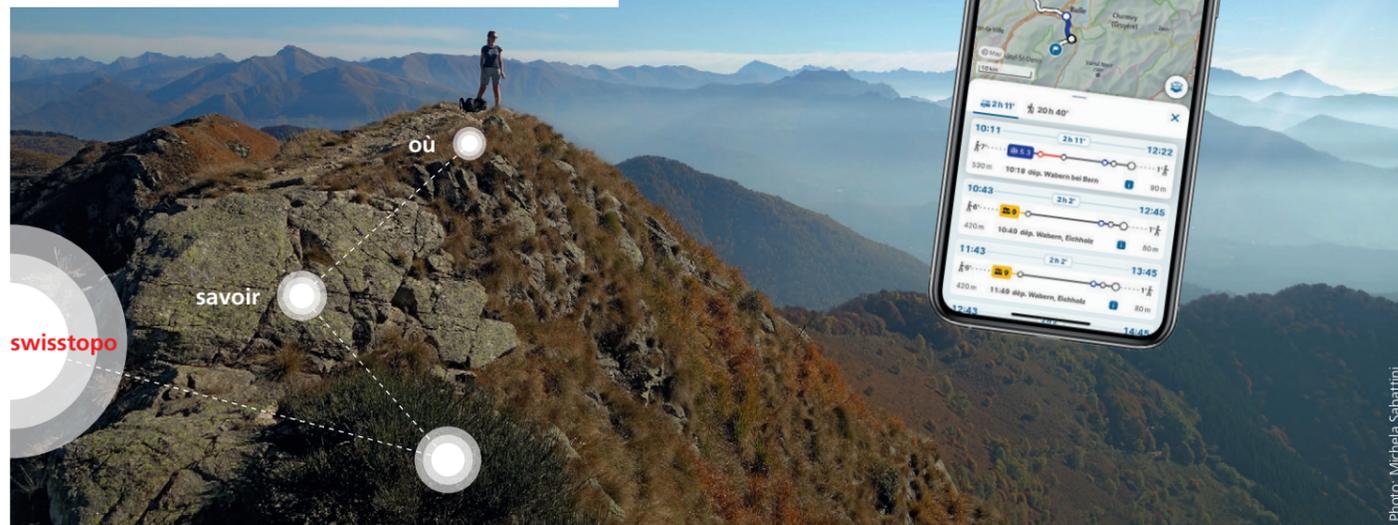


Photo: Michela Sabbatini

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo

Téléchargez maintenant
www.swisstopo.ch/app





20 ans de chaussures trail-running

par l'équipe François Sports

Discipline relativement jeune, et en constante expansion depuis sa création, le trail-running est devenu un sport désormais incontournable dans les paysages familiers de nos montagnes. Et qui dit expansion, dit forcément nouveau marché : les plus grandes marques ne se sont pas trompées en mettant les moyens pour le développement du matériel nécessaire à la pratique.

Le nombre de courses n'a jamais été aussi important, et leur distance et difficulté augmentent à un rythme effréné, apportant sans cesse de nouveaux besoins auxquels il faut répondre.

Au début des années 2000, l'évolution de la course de montagne a poussé le fabricant Salomon à créer un modèle, XA Pro, une sorte d'hybride entre une chaussure de marche et une chaussure de course à pied, hyper stable et avec un amorti d'une densité folle. Utilisée auparavant pour les courses multisports outdoor, elle fut largement plébiscitée. Ce sont les balbutiements de la chaussure de trail-running.

Puis le courant suivant est apparu avec l'arrivée d'un jeune Catalan qui, pour un de ses premiers ultratrails, a terrassé la concurrence avec une apparente facilité, avec aux pieds une paire de chaussures ultra légères, ultra souples, de type « minimalistes », modèle du leader du marché d'alors, la S-Lab Sense de Salomon. En mettant de côté l'amorti, pour le moins optimisé, et une solidité qui n'était pas vraiment au cœur de la recherche (de manière à ôter le moindre gramme superflu), l'idée était de pousser le plus loin possible la performance, en prônant un retour vers une foulée naturelle.

En marquant un peu plus le parallèle avec le marché de la course à pied traditionnel, et même si le concept fonctionne encore très bien, il ne s'est pas avéré comme étant parfaitement adapté à tous les trailers.

Avec ce constat, les concepteurs de chaussures ont un peu étoffé leur offre, et l'idée a évolué vers le bon ou le mauvais, en fonction du point de vue de chacun. Il a aussi fallu s'adapter à l'augmentation du nombre de courses de type ultratrails et à leur popularité croissante.

Aujourd'hui, les fabricants proposent de plus en plus de chaussures « maximalistes ». Maxi amorti, maxi stabilité, plus de solidité, mais aussi la recherche de légèreté qui est remise un peu au second plan. Cet ajout à l'offre existante, probablement amorcé par l'avènement et le développement important de la marque Hoka, permet aujourd'hui aux participants de trails de piocher chez les fabricants le modèle le plus adapté au terrain de jeux qu'ils préfèrent.

Pour un parcours plus court, plus technique, avec plus de dénivelé, la plupart d'entre nous optera pour un modèle plus direct et plus léger. À l'inverse, dans une situation plus roulante ou pour une distance plus importante, le besoin d'avoir plus d'amorti et plus de protection sera accru.

Comme à peu près partout dans le monde du sport actuel, les modes, les marques et les leaders d'opinion ont toujours fondé les théories et instauré des tendances de plus en plus suivies. D'où



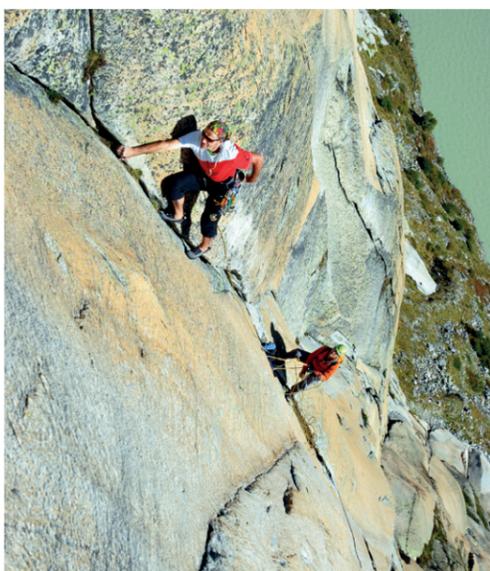
cette question : doit-on suivre les « trends du trail-running » ou les bien-fondés de la biomécanique du coureur ?

De notre côté, nous sommes convaincus que le modèle le plus adapté est celui qui convient à ses propres envies et à ses besoins réels. Avec cette approche, il est essentiel d'apprendre à connaître son corps et à interpréter correctement les signaux qu'il nous transmet. Réaliser une vraie analyse de la forme de ses pieds, enfiler plusieurs modèles différents (judicieusement sélectionnés après une analyse de votre foulée, de vos envies et de votre pratique) et faire quelques pas de course restent quand même ce qui vous permettra d'y voir plus clair dans l'immense choix existant.

Parce que courir avec une bonne paire de chaussures procure encore plus de plaisir, et ce, en montagne également.



Voie Hirnriss L6
Voie Motörhead L7
Voie Septumania L6 et
sommets du Lauteraarhorn

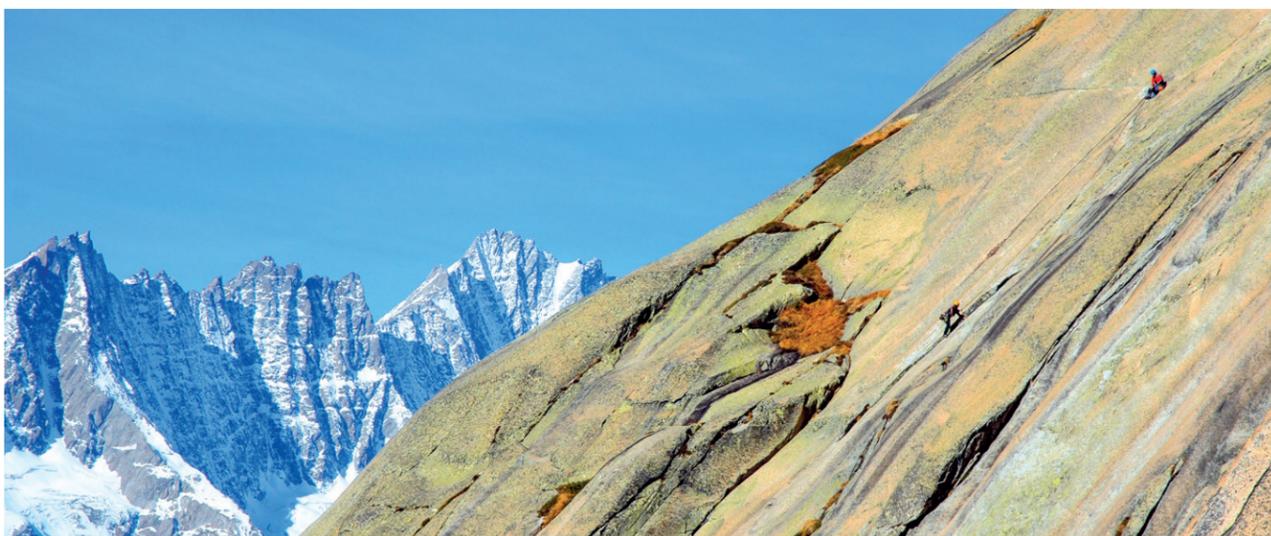


Eldorado - Grimsel

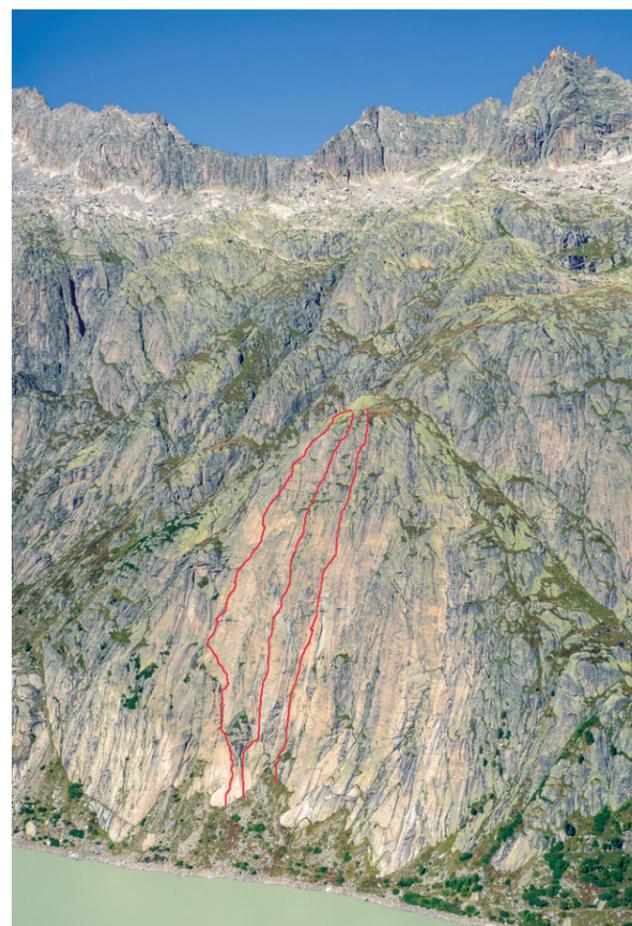
Texte et photos : Claude Rémy

La Suisse possède plusieurs lieux où le granit est présent : Bergell au Val Bregaglia, partie orientale du massif du Mont-Blanc, Alpes centrales, principalement dans le canton d'Uri, et ses proches voisins. Une pépite, « La dalle de l'Eldorado », est unique dans les Alpes par son ampleur et la qualité de son granit. Située sur la rive gauche du Grimselsee, cette grande paroi, haute de 450 m, est exposée au Sud. Cette longue et étroite vallée offre des contrastes inhabituels : lac et glacier s'étirent sur des kilomètres, dominée par le Finsteraarhorn et le Lauteraarhorn. Explorée par les frères C. et Y. Remy dès 1981, ils y ont ouvert de nombreuses voies magnifiques : Motörhead, ascension de légende, est citée dans des ouvrages qui répertorient les plus belles au monde ! Mais des voies proches sont tout aussi belles, telles que Septumania, Hirnriss, Schweiz Plaisir, Marche ou crève, et d'autres encore !

Très rapidement, le succès est unique dans les Alpes. Il pousse les frères Remy à ouvrir d'autres voies et à réajuster l'équipement des itinéraires existants.



VOIES



- « Septumania » C. & Y. Remy, 1981/201, 6a+ (6a obl). Env. 120 spits.
- « Motörhead » C. & Y. Remy, 1981/2011, 6b (6a+ obl). Env. 60 spits.
- « Hirnriss » C. & Y. Remy, 1992/2011, 6c (6a+ obl). Env. 80 spits.
- « Schweiz Plaisir » C. & Y. Remy, 1995/2011, 6a+ (6a obl). Env. 100 spits.
- « Marche ou crève » C. & Y. Remy, 1982/1983/2023/2024, 6c (6a+ obl). Env. 80 spits.



La « dalle de l'Eldorado » est unique dans les Alpes par son ampleur et la qualité de son granit.

Approche : pendant les travaux du barrage, l'accès est rallongé, il faut partir de l'arrêt de bus de Summerloch (info du 3 avril 2025) et suivre le sentier de la Lauteraarhütte SAC, 1h30 env.

Descente : du sommet de l'Eldorado, descente à droite par une sente raide, souvent glissante, un passage 3c ou un rappel de 20 m, 45 min jusqu'au sentier d'accès.

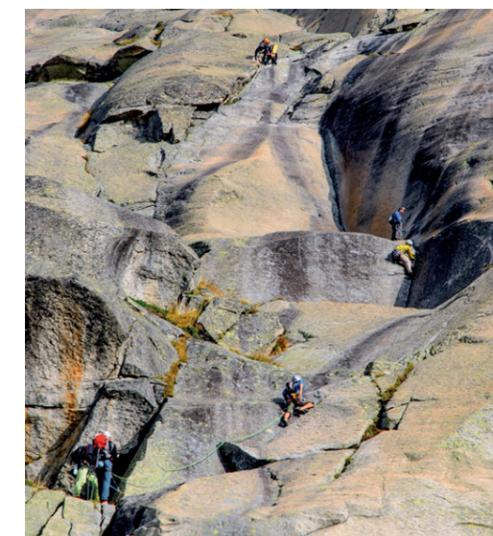
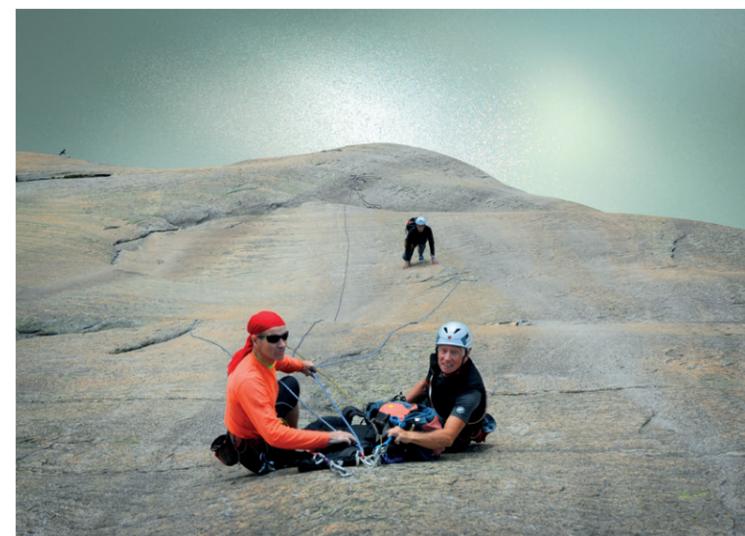
Matériel : matériel usuel pour des longues voies, en particulier deux cordes de 50 m (ou une de 100 m), 12 dégaines dont des moyennes et longues, une gamme de Rocks et des Friends 0,5-3.

Période : l'été reste la meilleure période, le sentier peut être encombré de neige en début de saison. En automne, les voies restent praticables tant que la route du col est ouverte. Toute cette région est une réserve naturelle dont il faut respecter les règles affichées au parking de l'Hospice.

Topo : Dreams of Switzerland, CAS, C. & Y. Remy, 2021 CN 1 : 25 000 1230 Guttannen.

Relais dans la voie Schweizplaisir

Cordées dans la voie Motörhead



Le marché aux puces alpin est de retour à Lausanne!

par Céline Gandar et Valérie Dupont, pour la Commission Environnement

Suite au succès de la première édition lausannoise en 2023, la Commission Environnement du CAS-Diablerets et l'association Mountain Wilderness organisent une deuxième édition du marché aux puces alpin le 21 mai prochain.

Un marché aux puces « alpin », c'est comme un marché aux puces « classique » mais on y vend et on y achète de l'équipement de montagne d'occasion. L'objectif est de contribuer concrètement à la protection des ressources et à une plus grande durabilité dans les sports de montagne.

- **Tu as de l'équipement de montagne qui, malgré son bon état, prend la poussière dans une armoire?** Inscris-toi pour réserver une table et donner une seconde vie à ton matériel.
- **Il te manque un article, et tu veux consommer de manière durable?** Passe faire de bonnes affaires tout en respectant tes valeurs.

Le concept du marché aux puces alpin a été importé en Suisse à partir de 2019. Dans les grandes villes de Suisse allemande, il réunit aujourd'hui généralement une centaine de stands et près d'un millier de visiteurs. Ferons-nous aussi bien cette année à Lausanne?

Skis de rando, peaux de phoque, bâtons, chaussures de marche, baudriers, crampons, piolets, chaussons et matériel technique de grimpe, vêtements pour la montagne, livres de montagne... de nombreux objets se vendent et s'achètent dans un marché aux puces alpin.

Les marchés aux puces alpins représentent une bonne action aussi bien pour ton porte-monnaie que pour le climat! Sais-tu que rallonger la durée de vie de tes articles de sport de montagne et acheter d'occasion permet de réduire massivement ton empreinte carbone? A titre d'exemple, en achetant une tente ou un sac de couchage d'occasion, tu économises environ 80 kg de CO₂. En comparaison, un vol aller-retour Genève-Athènes génère 600 kg de CO₂. Tu réduis également les produits chimiques toxiques rejetés dans l'environnement comparé à du matériel neuf.



La durabilité pour la préservation de nos montagnes est un des piliers de la stratégie de la section du CAS Diablerets. Nous nous réjouissons de te rencontrer à l'occasion de ce marché aux puces alpin pour poursuivre sa mise en pratique! Ces informations sont aussi disponibles sur le site de la section: <https://cas-diablerets.ch/marche-aux-puces-alpin/>

INFOS PRATIQUES

Quand :

Mercredi 21 mai 2025 de 18H30 à 20H30.

NB : Les vendeur-euses peuvent venir installer leur matériel à partir de 18h00.

Où :

Grande Salle du CAS Diablerets, Rue Beau-Séjour 24, 1002 Lausanne (entrée par la rue Charles-Monnard)

Quoi :

Matériel de sport de montagne en bon état (équipement et vêtements), pour adultes ou enfants.

Comment :

- **En tant que vendeur-euse**, il est nécessaire d'annoncer ta présence à l'avance pour disposer d'une table où tu pourras présenter ton matériel. La réservation d'une (ou plusieurs) tables se fait depuis le site : <https://marcheauxpucesalpin.ch> (avec un lien vers le formulaire d'inscription).
- **En tant qu'acheteur-euse potentiel**, tu n'as rien à faire à l'avance si ce n'est réserver la date dans ton agenda. Le soir même, pense à venir dès le début (18h30) si tu veux augmenter tes chances de trouver des articles qui correspondent à ce que tu cherches.
- Tu peux bien entendu être à la fois vendeur-euse et acheteur-euse!

Coûts :

Venir voir et acheter des articles au marché est gratuit. Les prix des articles en vente seront déterminés par le-la vendeur-euse, le plus souvent inscrits sur ou à côté de chaque objet.

La réservation de tables pour la vente est aussi gratuite. En tant que vendeur-euse, un dépôt de CHF 20.- te sera toutefois demandé à ton arrivée, puis remboursé à la fin de la manifestation à condition que les invendus soient bien remballés et emportés.

Moyens de paiement :

Chaque vendeur-euse détermine les moyens de paiement qu'il-elle accepte. Twint est très probablement possible mais pense à prendre quand même du cash avec toi au cas où cette option n'est pas offerte. Pour les vendeurs-euses, le dépôt est à payer en cash, pour faciliter son remboursement à la fin du marché.

Dernières recommandations :

Lors de tes achats, pense aux risques de sécurité liés à certains types de matériel de montagne, notamment pour l'escalade. Informe-toi bien sur l'âge et l'intensité d'utilisation des produits d'occasion proposés. Les organisateurs de l'événement ne sont pas responsables de la qualité des produits vendus.

Andrea Girardot, une renaissance avec la montagne

Confrontée au cancer il y a quatre ans, Andrea Girardot a opéré un virage déterminant dans sa vie. Depuis, elle parcourt les montagnes tous les week-ends et s'est activement engagée au CAS-Diablerets en tant que vice-présidente.

par Vincent Gillioz



« J'avais un job de cadre supérieure dans le monde médical. Je voyageais 160 jours par an dans tous les pays du monde, dans des grands hôtels aux côtés de personnalités importantes. J'ai mené cette vie pendant quinze ans. » L'annonce de sa maladie en 2020 lui fait prendre conscience que sa santé ne pouvait être sacrifiée au profit de sa carrière. Elle arrête tout, se soigne, retrouve un emploi plus en phase avec ses aspirations et surtout, elle découvre le bonheur d'être en montagne.

D'origine tchèque, où elle a passé son enfance et son adolescence, la titulaire d'un double master en stratégie d'entreprise et économétrie choisit un retour vers la Suisse pour démarrer ce nouveau chapitre de sa vie. « Je ne voulais plus vivre pour mon travail, mais pour moi et ma famille. » La rupture n'est toutefois pas complètement radicale, puisqu'elle reprend une activité à responsabilité à La Poste, mais avec plus de temps pour elle. « Je prends le train tous les jours à 5h52 pour Genève, mais je rentre tous les jours chez moi, je termine mes journées tôt, et j'ai du temps pour d'autres activités après le boulot. »

S'initier et progresser

À peine installée à Lausanne, elle rejoint avec son mari, Roland, le CAS. « J'ai toujours aimé la montagne, j'y allais régulièrement en vacances. Mais j'ai décidé de m'y mettre plus sérieusement en arrivant ici. » Le couple découvre le milieu, et passe très vite tous ses week-ends en randonnée, alpinisme, ou ski de rando. « J'avais un peu peur au début. Mais on a fait le cours d'initiation, réalisé ce qu'on pouvait faire à notre niveau et maintenant on y est tout le temps. » Ce qu'Andrea affectionne particulièrement, c'est la marche pour son côté méditatif et relaxant. « Je peins aussi quand je peux, ça m'apporte une plénitude comparable. »

Andrea et Roland avalent les dénivelés dès qu'ils en ont l'occasion, en Suisse, parfois en Italie. En trois ans, ils affichent un palmarès que certains mettent une vie à réaliser : Tour des Combins, tour du Cervin, tour du Grand Paradis avec le sommet, Breithorn, Naso del Liskamm... sans compter les sorties en peaux de phoque, ou les trails. « J'aime le challenge, faire ce qui semble impossible. Au Grand Paradis, j'avais l'impression d'être au sommet du monde! » Au-delà de l'effort, elle affectionne l'aspect technique et logistique qui correspond à son tempérament. « Il faut s'organiser, réfléchir, penser au matériel, à la météo. C'est l'ensemble qui me plaît. »

Engagement sans failles

Comblée par ce que le CAS lui a apporté et permis de réaliser, elle décide en 2023 de s'engager dans l'association. Elle propose de s'occuper du secrétariat de la commission des cabanes, mais Antoine Weber l'incite à prendre le poste vacant de vice-présidente du comité de la section. Elle accepte et est élue lorsque Nicolas Shelton reprend la présidence. « Nous fonctionnons bien ensemble, avons une bonne répartition des tâches et surtout une vision commune. On s'entend tous bien au sein de comité, et la dynamique est excellente. » Elle apporte son expérience et ses compétences de femme d'action au Club, qu'elle considère comme une véritable PME. « Entre les nombreux membres, les différentes activités, les événements et

le parc immobilier, la section Diablerets est confrontée aux mêmes enjeux qu'une entreprise. » Andréa passe souvent au siège de la rue Beau-Séjour en plus des séances mensuelles du comité et des tâches de représentation auprès des sous-sections, ou de la maison mère. « Les membres ne réalisent pas tout ce qu'on fait, il y a énormément de travail. » Parmi les challenges à relever, elle cite ceux de trouver des bénévoles, de rajeunir le socle, de diversifier les activités ou d'améliorer encore les cabanes en trouvant des fonds... Elle n'exclut pas de poursuivre après son mandat dans la commission des cabanes, qui constitue un dicastère important et complexe. « C'est plus opérationnel, et c'est ce que j'aime. Mais pour l'heure, je me consacre à mon rôle, ensuite nous verrons. »

« Je m'éclate ! »

Avec le recul, Andréa Girardot confie que le virage que lui a imposé la vie n'a pas été facile à prendre, mais lui a permis de recentrer ses priorités. Elle se sent bien, tant dans son travail que dans ses loisirs. « Dans mon job, j'ai 400 collaborateurs avec moi et ils sont ma force. J'ai de l'empathie, j'écoute les gens et c'est très varié. Je m'éclate vraiment dans ce que je fais. »

Au niveau montagne, elle ne cultive pas d'autres ambitions que de poursuivre au rythme actuel, même si elle compte bien gravir le Lagginhorn jusqu'au sommet. « Je l'ai tenté il y a deux ans, mais je me suis sentie mal, et ai dû renoncer. Ça m'a coûté, mais je vais y retourner et aller au bout. »

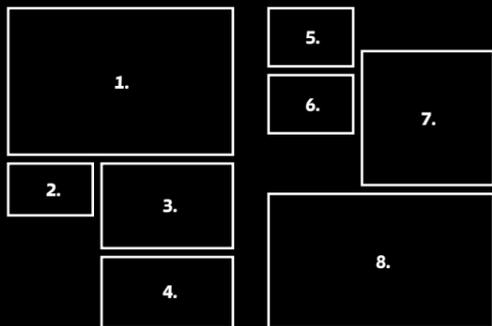


J'ai décidé de ne plus vivre pour mon travail, mais pour moi et ma famille. La montagne m'a offert une seconde vie.



Randonner en solo est la meilleure façon de me connecter avec la nature. Pas nécessaire de viser les plus hauts sommets, les Préalpes offrent aussi des paysages grandioses. Parfois, des sentiers peu connus mènent à des lacs d'altitude d'un bleu azur éblouissant, révélant ainsi la beauté brute des montagnes et l'histoire qu'elles portent.

.....
 Texte et photos : Létizia Scarfo



- 1. Lago Ritòm et Lago di Tom, TI
- 2. Widdersgrind dans le massif du Gantrisch, BE
- 3. Lever du soleil à Orny, VS
- 4. Lai da Rims au Val Müstair, GR
- 5. Source du Rhin au Lai da Tuma, GR
- 6. Sommets du Gantrisch au Chrummfadeflue, BE
- 7. Passerelle de Sery et Petit Combin, VS
- 8. Lacs Macun au Parc National, GR

Tendinite de grimpe

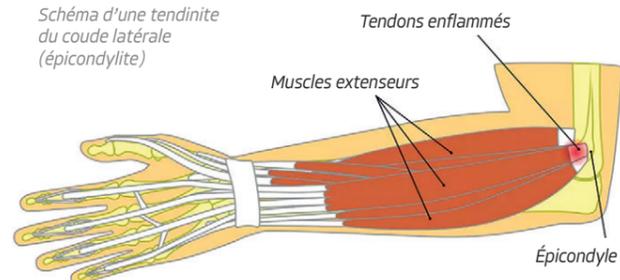
par Alexandra Kunz et Michèle Dedelley

Les tendinites sont des blessures assez courantes chez les grimpeurs, car l'escalade sollicite énormément les tendons, en particulier ceux des doigts, des poignets, des coudes et des épaules. Ces tendinites surviennent principalement à cause de la répétition des efforts, des mouvements de traction ou de compression, et des tensions prolongées sur certaines zones du corps. Les tendinites des grimpeurs sont un problème courant, mais avec une bonne gestion de l'entraînement, du repos, et de la prévention, elles peuvent être minimisées.

1. Les zones les plus touchées

- **Les doigts**: la tendinite des tendons fléchisseurs des doigts (notamment le tendon fléchisseur superficiel ou profond) est très courante. Cela est dû à la forte pression exercée sur les prises petites ou inclinées, ce qui peut entraîner une inflammation.
- **Les coudes**: le syndrome du «tennis elbow» (épicondylite latérale) est une tendinite fréquente chez les grimpeurs, surtout en raison des efforts répétitifs pour saisir ou tirer sur des prises.

Schéma d'une tendinite du coude latérale (épicondylite)



- **Les poignets et les épaules**: les mouvements de traction, de poussée ou de blocage des prises peuvent également provoquer des tendinites dans ces zones.

2. Causes des tendinites

- **Surutilisation**: une pratique excessive, surtout si elle est intense ou sans période de récupération suffisante, est une cause fréquente de tendinites. Les grimpeurs qui enchaînent les séances sans temps de repos suffisant peuvent facilement se blesser.
- **Mauvaise technique**: une mauvaise posture ou une technique incorrecte (par exemple, des mouvements trop brusques ou un trop grand usage des doigts) peut entraîner une pression excessive sur certains tendons.
- **Échauffement insuffisant**: ne pas bien s'échauffer avant une session d'escalade augmente le risque de blessure. Les tendons, qui sont moins souples que les muscles, nécessitent un échauffement adapté pour être prêts à des efforts intenses.
- **Prises petites ou trop dures**: les petites prises de main (ou de pied) sollicitent de manière disproportionnée certains tendons, particulièrement ceux des doigts.

3. Symptômes d'une tendinite

- **Douleur locale**: la douleur est généralement ressentie au niveau du tendon affecté, souvent après un effort ou immédiatement après l'escalade.
- **Raideur**: la zone affectée peut être plus raide, et le mouvement peut être limité, surtout après l'effort.

- **Sensibilité**: on peut ressentir une sensibilité au toucher, ainsi qu'une douleur aiguë lors des mouvements spécifiques sollicitant le tendon concerné.

4. Prévention des tendinites chez les grimpeurs

- **Échauffement et étirement**: un bon échauffement, y compris des étirements dynamiques et des exercices de mobilité, est essentiel pour préparer les tendons et les muscles. Un coach peut aider à mettre en œuvre les bonnes pratiques. Les massages post efforts peuvent aussi contribuer à une bonne récupération.
- **Renforcement musculaire**: un entraînement de renforcement spécifique pour les muscles des doigts, des poignets, des avant-bras et des bras peut aider à réduire le stress sur les tendons.
- **Repos et récupération**: le repos est crucial. Éviter de grimper tous les jours et accorder du temps de récupération à son corps permet de prévenir l'inflammation des tendons.
- **Variation des types de prises**: utiliser des prises de différentes tailles et angles permet de répartir les efforts et de ne pas solliciter les mêmes tendons de manière excessive.
- **Entraînement équilibré**: compléter l'escalade par d'autres formes d'exercice (musculature générale, yoga, etc.) pour renforcer tout le corps et améliorer la flexibilité.

5. Traitement des tendinites

- **Repos**: il est essentiel de reposer la zone touchée et d'éviter toute activité qui aggrave la douleur.
- **Médecines douces**: appliquer de la glace sur la zone douloureuse pendant 15 à 20 minutes plusieurs fois par jour peut aider à réduire l'inflammation. L'application d'huile essentielle d'eucalyptus citronné, à raison d'une goutte mélangée à 10 ml d'huile végétale, est également bénéfique.
- **Anti-inflammatoires**: les anti-inflammatoires non stéroïdiens (comme l'ibuprofène) peuvent aider à réduire la douleur et l'inflammation. Attention toutefois à ne pas en abuser car ils ont des effets secondaires non négligeables.
- **Consultation médicale**: dans les cas graves, consulter un professionnel de santé, comme un médecin du sport ou un physiothérapeute, est important pour éviter des complications.

Publicité



«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



INFOS

Prochains événements	20
Nouvelles du comité et du secrétariat	20
Le point sur les travaux prévus cette année à l'A Neuve	21
Sous-sections	21
Nouveaux membres	22
Commissions / Groupes	23
100 ans sous-section Morges	24

RAPPORTS DE COURSE

Le Chantonnet - 100 ans Morges	25
Col du Névé de la Rousse	26
Le Folly, Le Molard	27
Traversée Arpelistock de Glacier 3000 à Lauenen	28
Wyssgrat, Wyssbodehorn	29
Tricotage sur les revers des Ottans	30
CONNAIS-TU TA SECTION?	31



Agenda mai-juin 2025



10-11.05

samedi
dimanche

Travaux et nettoyages de printemps au chalet Lacombe. Information : cas-diablerets.ch/entretien-lacombe-printemps/

17.05

samedi

Activité familles : escalade à Saint-George
Voir article spécifique (p. 23)

21.05

mercredi
dès 18h30

Marché aux puces alpin.
Voir rubrique environnement (p. 14)

28-29.06

samedi
dimanche

Activité familles : week-end randonnée autour de l'auberge de Salanfe
Voir article spécifique (p. 23)

21-22.06

samedi
dimanche

Inauguration de nouveaux itinéraires de l'A Neuve, pour les CdCs.
La CA communiquera directement avec les CdCs.

05.07

samedi

Activité familles : randonnée à la Croix de l'Achia
Voir article spécifique (p. 23)

Publicité

Nouvelles du comité et du secrétariat

Le comité travaille avec les commissions et groupes à la mise en œuvre de sa stratégie, rappelée lors des dernières AG. Un point essentiel est le soutien aux structures largement renouvelées récemment, comme la Commission de la Communication (ComCom) et la Commission des Alpes.

L'organisation du secrétariat de la section a récemment évolué : Catherine Mager Arnoux n'y travaille plus depuis mi-février 2025. La section la remercie pour son engagement pendant plus de 6 ans. **Didier Mangin** est maintenant en charge de la comptabilité de la section, et **Sabrina Sabeg** collabore avec Jean-Christophe Rossand au sein du secrétariat, en plus de ses activités de conciergerie. Le secrétariat est ouvert les matins des lundis, mardis, et jeudi, de 8h à 12h00. La structure du secrétariat pourra être amenée à évoluer encore à l'avenir, après analyse des besoins et de l'organisation du club.

En février 2025, la section a participé à l'Assemblée des Délégués (AD) extraordinaire du CAS, organe clé qui définit les grandes orientations du club. Cette séance visait à décider des suites à donner après l'enquête interne sur les pertes financières lors des championnats du monde d'escalade 2023 à Berne. Les statuts centraux du CAS seront ajustés pour limiter de tels risques à l'avenir. De plus le CAS renonce, pour l'instant, à organiser des événements majeurs à fort risque financier. Le Comité Central a reçu décharge pour sa gestion de cet événement.

Le comité vous souhaite un printemps actif et joyeux en montagne !



Carnet noir



- **Luzius Auer**, entré à la section Lausanne en 1973
- **Luc-François Bonnard**, entré à la section Lausanne en 1970
- **Hédayah Chahidi**, entré à la section Lausanne en 1991
- **Yves Chereau**, entré à la section Lausanne en 1977
- **Beatrice Monnet-Heer**, entrée à la section Lausanne en 1968
- **Claude Putallaz**, entrée à la section Lausanne en 1969
- **Jean-Pierre Vuille**, entré à la section Lausanne en 1964
- **Hans Woodtli**, entré à la section Lausanne en 1964

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

Le point sur les travaux prévus cette année à l'A Neuve

La cabane de l'A Neuve fêtera ses 100 ans en 2027 ! Cette cabane emblématique de la région de La Fouly a su garder son charme originel : elle témoigne aujourd'hui encore de ce qu'étaient les cabanes il y a un siècle, on ne se lasse pas d'admirer les boiseries peintes d'origine du plafond de son réfectoire. Et bien sûr la magnifique face nord du Mont Dolent (entre autres) depuis la petite terrasse!



La section avait initialement prévu de refaire la toiture en 2024. Suite à l'analyse de l'exposition aux avalanches, qui prend en compte l'impact du changement climatique, il ressort que la cabane est exposée à un risque non négligeable d'avalanche de neige humide, malgré sa position sur un perchoir naturel qui la protège partiellement. La section va donc profiter de la rénovation du toit pour renforcer la structure de la cabane : l'objectif est de renforcer le plancher du dortoir et le toit de telle façon que la poussée d'une avalanche (attendue perpendiculaire au mur du fond de la cabane) soit en partie transférée aux murs latéraux, augmentant significativement la résistance de la cabane, sans impacter son aspect visuel. Il est prévu que la faitière du CAS cofinance ces renforcements. Par ailleurs, le système électrique sera également remplacé, ainsi que divers équipements nécessaires à l'exploitation de la cabane.

Comparé au projet initialement envisagé, le périmètre du projet s'est donc complexifié. Le coût total du projet est estimé à plus de CHF 300'000.-, le montant attendu restant à charge de la section étant bien moindre, grâce à des contributions financières extérieures, auxquelles la Commission des Cabanes, l'équipe de recherche de fonds et le secrétariat travaillent conjointement. Par ailleurs, nous nous réjouissons d'avoir reçu pour ce projet le parrainage de Jean Troillet, alpiniste renommé natif de la région qui connaît très bien la cabane !



Jean Troillet reçoit son diplôme de membre d'honneur du CAS, au printemps 2024, des mains du président du Comité Central du CAS, Stefan Goerre. © CAS/Lukas Lehmann

Soutenez la rénovation de la cabane de l'A Neuve!

Les dons, défiscalisés, se font via la Fondation Patrimoine Cabanes Alpines. Un récépissé de donation est fourni à partir d'un don de CHF 50.-. Le dossier détaillé présentant ce projet est disponible sur <https://cas-diablerets.ch/fondation-cabanes/>.

Section paiement



Compte / Payable à
CH71 0900 0000 1229 1397 0
Fondation Patrimoine Cabanes
1955 Mayens-de-Chamoson

Informations supplémentaires
Don pour le CAS-Diablerets,
rénovation pour le centenaire
de la cabane de l'A Neuve

Payable par (nom/adresse)

Monnaie	Montant
CHF	

Sous-sections

MORGES

Stamms et stamms d'accueil

- **2 mai** : stamm d'accueil à 18h00 et stamm pour tous, dès 18h30
Lieu : Maison des Associations, Collège des Jardins, rue des Fossés 16 à Morges.
- **6 juin et 4 juillet** : stamm d'accueil à 18h00 et stamm pour tous, dès 18h30
Lieu : Buvette « La Véranda » au camping à Morges.

Afin de renforcer l'équipe en place pour les stamms d'accueil, nous recherchons des personnes pour présenter le Club aux futurs membres.

Les personnes intéressées sont invitées à prendre contact avec Chantal Bifrare (membrescasmorges@gmail.com).

Agenda

Samedi 24 mai : nettoyage/bricolage à la cabane Orny II

Voir aussi les dates des événements en relation avec le 100^e sur les pages qui y sont dédiées

PAYERNE

3 événements conviviaux à ne pas manquer

- **Stamm de printemps**
Vendredi 23 mai 2025. Après le succès de la reprise des stamms en janvier, viens (re)passer un moment sympa dans un resto de Payerne, pour partager tes projets ou tes souvenirs, ou simplement refaire le monde. Nouveaux membres bienvenus! Lieu, horaire et organisation sur le site internet ou selon mail envoyé aux membres.
- **La soupe à l'ouverture du chalet des Grands**
Samedi 7 juin 2025 dès 11h00. Les membres de la sous-section de Payerne sont conviés à notre soupe de chalet lors de la journée d'ouverture du Chalet des Grands.
Les membres présents pourront aider au rangement des denrées, boissons et matériaux héliportés avant de partager un apéro et passer à table pour un moment convivial.
Inscriptions pour la journée d'ouverture à Nicolas Pilet : nic@azymuthe.ch
- **Soirée grillades**
Vendredi 20 juin 2025. Rencontre traditionnelle « extra-muros » avant les vacances d'été, cette année au refuge forestier du Charmontel à Montmagny. Infos détaillées et inscriptions selon mail envoyé aux membres.

Les autres activités et courses de la sous-section ? C'est sur www.cas-payerne.ch/activites/

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



Nos fidèles annonceurs
soutiennent votre Club,
SOUTENEZ-LES!

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I Berner	Michel	Renens
F Candido	Jérémy	Cully
F Capt	Alexandre	Renens
EF Capt	Félix	Renens
EF Capt	Raoul	Renens
I Carcassonne	Julie	Lausanne
I Chachereau	Fabien	Lausanne
F Collet	Denyse	Collombier
I de Montigny	Lucas	Gland
F Derbigny	Jérémy	Pully
I Duc	Denise	Lausanne
I Dupays	Marie	Chavannes-près-Renens
I Favret	Alexandra	Lausanne
I Ferla	Giulia	Corsier-sur-Vevey
J Giampietro	Enzo	Villars-Tiercelin
I Gioria	Sandra-Caroline	Lausanne
I Goulesque	Clémence	Prilly
I Hazart	Marion	Lausanne
I Heim	Pierre	Daillens

EF Jaccard	Alexis	Goumoens-la-Ville
F Jaccard	Angela	Goumoens-la-Ville
EF Jaccard	Gabriel	Goumoens-la-Ville
F Jaccard	Raphael	Goumoens-la-Ville
EF Korpi	Freddie	Founex
F Korpi	Tina	Founex
EF Korpi	Tintin	Founex
I Lamothe	Stéphane	Pully
F Lugrin	Sylvain	Grandvaux
I Messeiller	Théo	Orny
I Métrailler	Marie	Cheseaux-sur-Lausanne
J Meystre	Tiago	Prilly
I Moulin	Coline	Lausanne
F Nallama	Balamurugan	Aubonne
I Nou	Astrid	Lutry
F Paananen	Jokke	Founex
F Perrouelle	Loïc	Nyon
J Philipona	Sylvain	Epalinges
J PINAT	Enzo	Lausanne
I Ronconi	Margherita	Lausanne
I Roulin	Léa	Morges
I Saathoff	Karina	Fenil-sur-Corsier
F Samarats	Maryia	Grandvaux
I Schmeiduch	Kerstin	Pully
I Schwegler	Guillaume	Renens
I Sciarra	Amedeo	Pully
I Scott-Phillips	Danny	Châtillens
F Taranenko	Valery	Lausanne
F Telenkova	Galina	Lausanne
I Tirindelli	Elisa	Lausanne
I Vazquez	Laetitia	Bussigny
I VERGNES	mathieu	Morges
I Vinzant	Hugues	Lausanne
F Wegener	Laurence	Renens
F Widmer	Maya	Cully

SOUS-SECTION DE MORGES

I Bertani	Rachele	Lausanne
I Luu	Joëlle	Renens
I Moret	Aurélia	Morges
I Niedermayr	Arthur	Saint-Sulpice
J Rochat	Jérémy	Echallens
I Starck	Marie-Charlotte	Morges
I Vandewalle	Aurélie	Nyon

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I Bruzzo	Alessia	Fétigny
F Mercier-van beek	Salomé	Dompierre FR

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I Blum	Raymonde	Les Moulins
--------	----------	-------------

Activités familles : une nouvelle dynamique au sein de notre section



1) Des sorties pour petits et grands

Le comité de la section des Diablerets, ainsi que trois parents motivés, souhaitent développer un nouveau volet d'activités destinées aux familles avec enfants de 6 à 12 ans. L'idée ? Proposer 3 à 4 sorties par année, dont un week-end, mêlant plaisir, nature et découverte de la montagne.

Au programme : randonnées accessibles, escalade en milieu naturel, et surtout des moments partagés entre enfants et parents, dans l'esprit convivial du Club Alpin.

2) Un projet à construire ensemble

Pour que ce nouveau groupe famille prenne vie sur le long terme, nous avons besoin de parents et de membres de la section prêts à s'investir. Voici comment s'engager :

- des personnes intéressées à suivre une formation Jeunesse+Sport (J+S) pour devenir moniteurs et pouvoir encadrer les sorties avec les enfants,
- et/ou des bénévoles motivés à participer à l'organisation des activités et au développement du groupe famille.

Que vous soyez parent, amateur de montagne ou simplement désireux de transmettre votre passion : vous pouvez jouer un rôle clé dans cette aventure.

La section accompagnera bien sûr celles et ceux qui souhaitent s'engager, notamment en facilitant l'accès à la formation J+S.

3) Le programme 2025



Voici les prochaines sorties prévues pour cette année :

- **17 mai 2025** : escalade (1 jour) à **Saint-George**
- **28-29 juin 2025** : randonnée (2 jours) à l'auberge de **Salanfe**, via le camping de **Van d'en Haut**
- **5 juillet 2025** : randonnée (1 jour) à la **Croix de l'Achia**, depuis l'**alpage du Larzey** par l'**étang de Trente Pas**
- **6-7 septembre 2025** : escalade (2 jours) à la **Pierre du Moëllé**, avec nuit au **chalet Lacombe**

Souhaites-tu participer avec ta famille ? T'engager comme moniteur ou bénévole ? **N'hésite pas à nous contacter : familles@cas-dialberets.ch**

Commission des Cabanes

La Commission des Cabanes recherche :
2 préposés pour la cabane Rambert
1 préposé pour la cabane de l'A Neuve
Et toujours : **1 responsable marketing** pour la communication des cabanes



Equipe des partenariats

La section recherche un(e) bénévole motivé(e) pour compléter son équipe de recherche de fonds, avec focus sur les legs.



Plus d'informations <https://cas-dialberets.ch/benevoles/>

Magazine VERTICAL

Les frères Remy sont membres de la section et membres d'honneur du CAS. Le passionnant numéro spécial du magazine Vertical sur les frères Remy (octobre 2024) est disponible en ligne sur le site de la section, gratuitement. Bonne lecture !



Publicité



print · conseil · logistique

Votre imprimeur éco-responsable à Renens, Aigle et sur pcl.ch

Joignez-vous à notre démarche durable!








Cabane Orny II - Mon Histoire

Je suis la cabane Orny II, qui aujourd'hui surplombe un magnifique paysage à Vaulion, dans le Jura vaudois. Sous mes apparences débonnaires se cache un vécu mouvementé !

Pour commencer, revenons un peu en arrière dans le temps. Car avant moi, il y a eu Orny I. Elle a été construite en 1876 grâce à Emile Javelle, écrivain, grimpeur et explorateur, qui souhaitait faciliter l'accès au Massif du Trient. Cette première cabane, en pierres sèches et enduite de chaux, montra rapidement ses limites, conduisant dix-huit ans plus tard à ma propre construction par la section des Diablerets, à quelques dizaines de mètres de son emplacement.

J'ai ainsi vu le jour en 1893, à 2700 mètres d'altitude, dans le Massif du Trient, grâce à la section des Diablerets. J'ai été érigée en à peine sept mois, après que ma charpente fut montée à Lausanne, acheminée par train jusqu'à Martigny, puis transportée en char et à dos d'homme jusqu'à Orny. Pendant de nombreuses années, j'ai été témoin des récits et des aventures des

randonneurs et des alpinistes que j'ai abrités. Cependant, avec l'essor du tourisme alpin, mes 35 places n'ont bientôt plus été suffisantes pour tous les accueillir. Alors, après 84 ans de bons et loyaux services, un nouveau refuge, Orny III, a été construit à 20 minutes de marche au-dessus de moi.

Mais n'ayez crainte, mon histoire ne s'est pas pour autant arrêtée là, grâce aux efforts de la sous-section de Morges et en particulier de son président Henri Fuchs. Après mon démontage en pièces détachées en 1979, j'ai d'abord voyagé en hélicoptère



jusqu'à Champex, puis en camion jusqu'à Lully, où j'ai trouvé refuge dans un hangar. En 1981, j'ai été acheminée par route jusqu'à la Dent de Vaulion, avant d'être remontée en 1982 avec l'aide de nombreux membres dévoués. Mon inauguration a eu lieu le 4 juin 1983, marquant le début de ma deuxième vie.

Si mon histoire, peu banale, vous a plu, cher lecteur et membre de notre section Les Diablerets - Morges, n'hésitez pas à venir participer à ma journée découverte le 21 juin 2025 ! Vous ferez ainsi aussi partie de ma belle aventure.

Le Rallye des 100 ans : Une aventure montagnarde au cœur de Morges !

Le 15 juin prochain, la sous-section de Morges organise un événement inédit dans le cadre du grand marché de printemps de Morges. Un rallye ludique, alliant culture et mouvement, permettra de sensibiliser la population à l'univers de la montagne sous toutes ses facettes et de favoriser les rencontres avec le public.

Un rallye pour tous les âges et tous les goûts

Imaginé pour les curieux d'escalade, de découvertes des paysages, de la faune et de la flore de nos montagnes, ou tout simplement pour vivre un moment fun et convivial, ce rallye ravira tous les publics. Une trentaine de bénévoles du Club seront présents pour animer les 9 postes répartis entre la Maison de Commune et la Place du Port. Chaque poste proposera une activité différente pour une immersion dans l'environnement monta-

gnard : grimper sur un mur d'escalade, partir à la recherche de traces d'animaux, identifier des plantes, apprendre à reconnaître les chants des oiseaux et bien plus encore.

Un événement accessible et sans compétition

L'objectif principal de ce rallye est de sensibiliser le public à l'environnement de la montagne et de partager la passion des membres du Club pour la nature et les activités en plein air. Aucun esprit de compétition, bien au contraire : plaisirs de découvrir, d'apprendre et de se détendre seront au programme. En famille, entre amis ou même en solo, cet événement se veut chaleureux et convivial, favorisant les rencontres.

Rendez-vous donc le 15 juin dès 9h jusque dans l'après-midi pour un rallye haut en couleur, entre sport, culture et bonne humeur !

Agenda des 100 ans

- **14 juin 2025**
Grand Rallye ouvert à tous
à travers le centre-ville de Morges lors du Marché du Printemps, avec 10 stands thématiques.
Dès 9h00 jusque dans l'après-midi
- **21 juin 2025**
Journée découverte à la cabane Orny II (Jura), ouverte aux membres de la sous-section Morges du CAS-Diablerets
- **du 28 mai au 26 juin 2025**
Exposition photo gratuite et ouverte à tous :
- Lieu : Espace 81 à Morges
- Vernissage : 5 juin 2025, dès 18h00



Retrouve tous les événements des 100 ans en ligne

On le sait, on peut refaire la même course cent fois, ça sera toujours un peu, ou très, différent.

Le Chantonnet, dans le beau Val Ferret, est l'objectif du jour. Une grande classique.

La veille, tous les feux sont au vert : danger d'avalanches au niveau 2, grand soleil et un peu de vent au sommet annoncés. Je passe tout de même un coup de fil à Didier, qui a fait une sortie dans le val ce jour. Surprise, alors que les prévisions étaient bonnes, son rapport est assez clair : « C'était la m..., pas du tout les conditions annoncées : jour blanc, zéro visibilité, un foehn à décorner les bœufs, très froid. Nous n'avons pas pu aller au sommet. » Ah bon ? On verra bien.

Notre groupe est un exemple de mixité intergénérationnelle. Le plus jeune, Arthur, a dix ans, l'aînée, soixante de plus. Pas beau ça ? Tout le monde est en forme et armé d'un bon esprit.

Ça souffle déjà un peu au parking mais ce n'est qu'un petit avant-goût de la suite. Le foehn de la veille est toujours là, heureusement sans le jour blanc. Il déborde de la crête et descend à toute vitesse.

Le Chantonnet

100° CAS Morges | 02.03.2025 | Chef de course : Giorgio De Piante | Adjoint : Alain Binggeli

Alt. 2576 m – Dénivelé 970 m – PD / peu difficile

par Giorgio De Piante



Descente par la Combe des Fonds sur une neige somme toute correcte

L'équipe au sommet!

Montée au Chantonnet dans les bourrasques



Plus on monte, plus il est fort. Le valeureux Arthur ne fléchit pas, alors qu'avec Alain, mon adjoint du jour, nous évaluons la situation au fur et à mesure. Le verdict est assez clair, si ça continue ainsi, on n'ira pas se congeler au sommet. Avançons et on verra.

De petit bout en petit bout, nous arrivons à quelque cent cinquante mètres sous le sommet et là, première surprise, le vent faiblit de manière notable. Les dieux sont avec nous et dans ces conditions, même si le chemin parcouru a pompé pas mal d'énergie, nous continuons et atteignons le sommet, où une deuxième surprise nous attend : juste devant nos yeux, deux magnifiques gypaètes virevoltent dans le ciel et nous offrent un joli spectacle.

Photo de groupe au sommet, admiration des beaux paysages, puis descente sur une neige somme toute correcte.

Merci à la montagne de nous avoir accueillis et de nous avoir offert cette belle sortie.

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



Col du Névé de la Rousse: en traversée du Grand-Saint-Bernard à Liddes

26-27.02.2025 | Chef de course: Jean Micol | Adjointe: Nicole Truscello



Alt. 2752 m – Dénivelé 750 m – 8 heures – PD / peu difficile

par Bertrand Léopold

Premier contact avec le groupe dans le train qui nous amène de Lausanne à Martigny avant de poursuivre vers Orsières, Sembrancher, puis un bus qui nous transporte jusqu'à Bourg-Saint-Bernard, point de départ de notre ascension. Ce périple nous donne l'occasion de faire plus ample connaissance, jusqu'à nous retrouver skis aux pieds au départ de la route du Col, où, fidèles à une tradition bien établie, le vent et un léger brouillard nous rappellent qu'il est temps de nous mettre en marche.

Après deux heures et demie de montée, nous apercevons l'hospice, alors que le soleil apparaît enfin derrière un dernier rideau de nuages, nous laissant espérer un temps plus clémente pour notre course du lendemain.

L'hospitalité des chanoines de l'hospice ne se dément pas, qui attire des randonneurs de tous horizons, parmi lesquels nous rencontrons cette fois des Néerlandais, Français, Nord-Américains et bien sûr des Suisses et des Italiens. Tout ce petit monde se retrouve autour d'un bon repas, avant d'aller pour les uns visiter le musée de l'hospice et pour d'autres, assister au dernier office religieux du jour (complies).

La nuit ayant donné au ciel le temps de se départir des nuages de la veille, nous partons pour notre course du jour sous un beau soleil et une température de -5°C, bien plus agréable que les -14° annoncés la veille par la météo.

Après avoir passé la douane, guère active en cette saison, nous entreprenons l'ascension du premier des trois cols du jour, Fenêtre d'en Haut que nous atteignons au terme de 330 mètres d'ascension. Devant nous s'ouvre alors un magnifique vallon immaculé donnant sur le lac de Fenêtre et le col de l'Arpalle, notre prochaine destination.

Photo de groupe

Vue depuis l'hospice au lever du jour

Arrivée au Col du Névé de la Rousse



Fidèles à une tradition bien établie, le vent et un léger brouillard nous rappellent qu'il est temps de nous mettre en marche.



La descente dans le vallon est un pur bonheur et chacun d'entre nous y va de sa trace dans une neige légère tombée l'avant-veille. Le plaisir est tel que nous poussons la descente le plus bas possible, jusqu'à atteindre les rives du lac, avant de remettre les peaux en direction du Col de l'Arpalle, quelque 200 m au-dessus de nous.

La traversée, puis la montée du Col de l'Arpalle vers le Col du Névé de la Rousse s'effectue prudemment à travers des pentes raides que nous traversons avec de bonnes distances de sécurité. Bien que vigilants, nous n'en oublions pas pour autant de nous émerveiller du paysage qui s'offre à nous, avec quelques sommets familiers: les Monts Telliers, la Dotse, la Tête de Ferret et le Dolent.

Un dernier effort nous amène au Col du Névé de la Rousse, d'où s'ouvre à nous la promesse d'une belle et longue descente dans la Combe de l'A, où en d'autres saisons les amateurs de faune viennent observer les chamois et écouter le brame des cerfs.

Au terme d'une belle descente, quoique s'achevant sur une neige très dure, nous arrivons à Liddes d'où nous entamons le voyage de retour qui nous ramènera dans nos foyers, la tête pleine des beaux souvenirs collectés tout au long de ce périple de quelque 18 km.

Merci à Jean et Nicole pour avoir parfaitement organisé et encadré cette belle sortie.



Itinéraire



Mini-reportage sur Relive

L'équipe au sommet du Molard

Arrivée au sommet du Folly...

Le soleil et la neige font très beau ménage



Le Folly, Le Molard: en circuit de Cergniaule

28.02.2025 | Chef de course: Nicolas Xanthopoulos | Adjointe: Yvonne Charles

Alt. 1750 m – Dénivelé 600 m – 4 heures – WT1 / randonnée facile en raquette

par Nicolas

Cette sortie est un test pour moi. Il s'agissait de savoir s'il y avait assez d'effectifs pour organiser une sortie un jour « ouvrable » de la semaine. Mes attentes furent comblées malgré des désistements de dernière minute dus à la grippe!

Nous voici huit à la Cergniaule en ce vendredi matin. Cergniaule est à l'ombre et, malgré le soleil matinal... ailleurs, il fait frais.

Nous avançons résolument vers Plan de Châtel, chalet d'alpage au bout de la route. Dans un élan d'optimisme inconscient et au vu des alentours et de l'altitude, j'ai conseillé aux participants de ne pas prendre les raquettes afin de nous soulager. Erreur que j'avoue et fais mon mea culpa...

A peine franchis quelques mètres au-dessus du chalet que la neige apparaît dans toute sa splendeur et son... épaisseur. Pas moins de 30 à 50 cm de poudreuse au sommet, presque vierge, du Folly.

Saison 1, épisode 1:

C'est magnifique jusqu'au moment où, essayant de trouver le sentier inexistant pour basculer vers l'alpage de la Forcla, à peine 150 mètres plus bas, nous nous retrouvons dans la pente avec 50 cm de poudreuse.

Hésitation de ma part, encouragements de la part de Thierry, fidèle compagnon, questionnement des participants... Pour ma part, cette accumulation et pente sont sinon dangereuses, du moins dépassent les WT1 que je suis censé conduire. Avec regret je décide de remonter et pique-niquer au Folly puis rentrer à Cergniaule, un peu tôt bien sûr...



Saison 1, épisode 2:

Pique-niquons avec un très beau panorama du lac, du Jura, de la Broye en compagnie de deux randonneurs à ski. Le soleil et la neige font très beau ménage dans ce paysage hivernal.

Puis entamons la descente, un peu déçus de cette fin prématurée, jusqu'au moment où nous atteignons le point « 1612 » qui permet la jonction de la Forcla par la forêt. Sitôt dit sitôt fait, nous retrouvons le sourire et parcourons cette portion forestière, vierge de toute trace, avant d'arriver en vue de l'alpage de la Forcla. Ouf!...

La suite est évidente. Le Molard est atteint ¾ d'heure plus tard. Puis retour et basculement à Chessy où la descente vers Cergniaule se fait dans la poudreuse immaculée mais fatigante. Ah, mais où sont donc mes raquettes, je m'invective... Heureusement que Lut, prévoyante, a les siennes, ce qui lui permet, avec ma bénédiction, de tracer la voie...

Saison 1, épisode 3:

Au resto de Cergniaule nous sommes seuls à déguster la boisson de notre choix. Elle nous régale après tant d'efforts. Comme d'habitude nous réglons nos comptes et retournons à nos voitures pour affronter le trafic qui nous relie à la « civilisation ».

Merci à tous pour votre enthousiasme, patience et courage. Merci à Yvonne mon adjointe. À une prochaine, comme on dit. Amicalement!

Publicité



Bonnet
électricité SA

Installations électriques et télématiques
Installateur électricien diplômé
Membre de la section

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



Descente du Wyssbodehorn
sur Simplon-Village

Page de droite, 1^{re} colonne:
Le groupe admirant
l'itinéraire parcouru
2^e jour, sur le Nanzlicke

Page de droite, 2^e colonne:
Ascension du Schene Wase
Recherche d'itinéraire
au Siwoltusattel



**Victorieux mais transit,
il est de retour vers le groupe
qui l'acclame de ses hurras.**

Wyssgrat, Wyssbodehorn: en traversée de Gspon à Brigue

28.02-02.03.2025 | Chef de course : Jean-Christophe Dunant | Adjoint : Marc Gilgen

 Alt. 2884 m – Dénivelé 1550 m – 7 heures – PD+ / peu difficile
par un collectif de participants, coordonné par Kilian Casagrande

Récit d'un long week-end avec le Club qui commence dès le vendredi avec un rendez-vous fixé à 16h14 sur le quai de la gare de Lausanne pour Marc, Mathilde, Alexandre, Félix et Kilian. Direction Stalden. En chemin on doit récupérer Thibault, Louise puis Jean-Christophe, notre chef de course. Ce dernier, victime d'une annulation de train de la part des CFF, reste à quai et ne peut que regarder notre train traver-

ser sa gare à vive allure, nous saluant tout de même au passage. Il nous rejoindra plus tard à Stalden par le train suivant. Après un rapide passage à l'hôtel pour poser nos affaires dans le dortoir, direction le meilleur (le seul) restaurant italien de la ville pour un délicieux repas qui a fait tourner la tête à l'un des participants et perturbé celui d'un touriste hollandais. Un bon moment de convivialité qui permet à chacun de se familiariser avec les autres membres du groupe et qui augure un week-end très jovial.

Après une nuit sans ronflements, on prend vite de la hauteur pour rejoindre en cabine le village perché de Gspon, où, dès notre départ skis aux pieds, nous croisons deux chevreuils.

Rapidement, notre premier objectif de la journée est atteint: rejoindre le haut des installations avant l'ouverture de celles-ci! Nous serons donc les premiers à partir en direction du Wyssgrat et son sommet sans nom à 2885 m. Après une belle ascension qui nous fait d'abord cheminer à travers bois puis le long d'une crête dégarnie, demeure de quelques lagopèdes que nous avons la chance d'apercevoir, nous atteignons la croix du sommet. Nous laissons un petit mot dans le carnet sommital.

Le temps de se préparer pour la descente, et les nuages que nous voyions se rapprocher inéluctablement lors de la montée sont maintenant sur nous. Ils nous contraignent à une descente toute en sensations mais sans celle de la vue. Jean-Christophe et Marc, nos

chefs de courses, nous conduisent brillamment et sereinement dans ce décor blanc et sauvage. À la suite d'une pause pique-nique express mais bien méritée à l'abri tout relatif de vieux chalets, nous entreprenons le franchissement d'un ruisseau, que certains jugeront d'héroïque. Cet obstacle passé, la montée au Col de Siwoltusattel a largement contribué à souder le groupe qui est resté uni face aux rafales incessantes. La descente de ce col fut courte mais bien plus agréable, les nuages et le vent laissant maintenant place à des éclaircies qui nous autorisent à profiter de quelques virages presque poudreux.

La remontée suivante au col sous le Wyssbodehorn se fait maintenant sous un franc soleil, déjà couchant, et l'envoûtante beauté des paysages que nous traversons galvanise l'équipe pour avaler ces derniers mètres de dénivelé.

L'ultime descente nous fait skier une sorte de rivière de neige serpentant dans un champ de rochers, presque féérique, puis suivre le lit d'un torrent que nous devons finalement traverser, nous aidant de vermes bienvenues. La fin fut expédiée tambour battant pour arriver à Egga juste à temps pour le dernier bus du jour, nous ramenant à l'hôtel Simplonblick où nous profitons d'une bonne douche avant un copieux repas. Quelques parties de Skyjo pour les plus téméraires et nous regagnons rapidement nos chambres, éreintés mais comblés par cette somptueuse journée parfaitement menée par nos chefs de courses dans une nature sauvage et parfois hostile.

Après le bon petit déj de Nicole, la charismatique tenancière, nous démarrons la journée en direction du Inneri Nanzlicke, dans une ambiance hivernale avec un froid sec et un ciel sans nuage nous laissant pleinement admirer le paysage. Lorsque nous atteignons le sommet du Strafullgrat, le panorama est magique avec de nombreux sommets suisses et italiens face à nous: le Monte Leone, le Fletschhorn, les 4000 du Täschorhorn au loin, le Dôme et Nadelhorn devant... ils sont tellement nombreux que nous ne pouvons pas tous les citer, aussi nous nous excusons par avance auprès des sommets qui liront ce compte-rendu et se sentiraient vexés de ne pas avoir été mentionnés!

La suite de la course est moins apaisée et pour tout dire carrément scabreuse. Beaucoup de cailloux, une navigation à l'instinct,



et les carres de nos skis qui souffrent mais qui se débrouillent quand même toujours pour trouver les endroits les plus enneigés (ou du moins, les moins déenneigés).

Notre chemin a croisé celui d'un lièvre variable, vêtu de sa blanche tunique hivernale. Il remontait la pente que nous descendions. En passant par une jolie forêt, on croise cette fois des traces de loup qui, comme nous, descendent vers la rivière.

L'heure est venue pour la croûte de casser la troupe (l'inverse). Moment choisi par Alex, surpris par une bourrasque, pour échapper son couvercle de tupperware soufflé vers le ruisseau. Faisant alors preuve d'une détermination et d'un courage sans faille, il n'hésite pas une seconde à se jeter à ses trousses, plongeant littéralement dans le tumultueux torrent. À la lutte dans les flots rugissants, il finit par remettre la main sur son couvercle fugueur. Victorieux mais transit, il est de retour vers le groupe qui l'acclame de ses hurras. L'équipe se mobilise alors pour fournir des affaires sèches à Alex et nous voilà repartis pour la dernière ascension du jour et du week-end (NB: ce passage du récit a été quelque peu romancé et n'est pas le reflet fidèle des événements).

La dernière ascension est presque bucolique: dans un décor parfait, Jean-Christophe propose à l'équipe de leur enseigner l'art du traçage, chacun passant à son tour devant, mettant en application les consignes et conseils avisés de notre chef de course. Concentrés et amusés par cet exercice, nous ne voyons même pas le dernier sommet arriver et il est déjà temps pour l'ultime descente sur Visperterminen. D'abord sur piste ouverte. Puis sur piste fermée. Pas un souci pour cette équipe enragée souhaitant prolonger le plaisir et suer une dernière fois avant de profiter d'un bon verre sur une terrasse ensoleillée de la station.

Le retour en train sur Lausanne a permis à notre belle équipe d'épicuriens de frapper une dernière fois en clôturant ce week-end autour d'excellents mets (plus ou moins locaux).

Un grand merci à Jean-Christophe et Marc pour l'organisation de ce superbe week-end dont nous garderons tous un délicieux souvenir.

Publicité

Guides et accompagnateurs de montagne

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

Contactez-nous sans tarder pour une offre:

urbanic
Régie publicitaire

Avenue de Cour 74, 1007 Lausanne
079 278 05 94 – info@urbanic.ch



Tricotage sur les revers des Ottans en boucle depuis les Marécottes par Van d'en Haut

09.03.2025 | Chef de course: Benjamin Krieger | Adjoint: Jean Bourdelle

Alt. 3148 m – Dénivelé 750 m – 6 heures – AD / assez difficile

par David Vessaz

L'Appel des Cimes - Chroniques d'une Terre Régénérée

Le 9 mars 2125, huit explorateurs venus des quatre coins du monde se réunirent à la station d'expédition de La Sallaz, un petit bastion niché aux abords de l'ancienne cité de Lausanne. Leur mission n'avait rien de banal : traverser les cimes préservées du Massif des Marécottes, un territoire redevenu sauvage après un siècle de régénération naturelle.

Depuis l'Ère de la Renaissance Verte, la Terre avait pansé ses plaies. Les grandes métropoles s'étaient vidées, laissant la place à un équilibre retrouvé entre l'homme et son environnement. Les vestiges d'une époque industrielle révolue dormaient sous des forêts denses et des glaciers rafraîchis par le cycle retrouvé des saisons. Ici, aux Marécottes, seuls quelques avant-postes scientifiques et des sanctuaires de la Guilde des Montagnards permettaient encore aux humains de fouler ces territoires sacrés.

Les huit compagnons prirent place à bord des nacelles solaires, des télécabines flottantes propulsées par les vents ioniques. Elles s'élevèrent dans un silence absolu, survolant les contreforts de la montagne. Plus haut, des télésièges semi-autonomes s'ancrent aux parois, suivant des câbles bio-polymères qui se fondaient dans la roche, comme s'ils avaient toujours appartenu au paysage.

Au sommet du Col de la Golette (2470 m), le groupe fit halte. Devant eux s'étendaient les anciennes terres du Luisin, dont les parois abruptes témoignaient d'un âge oublié. La lumière iridescente du matin dansait sur la neige vierge, révélant les cristaux luminescents que la Guilde surnommait les «Larmes du Temps». C'était ici que l'exploration véritable commençait.

Le premier «saut de puce» fut un passage délicat : une traversée entre les corniches, où l'air semblait vibrer sous l'effet des courants telluriques. Les skis glissaient avec une précision presque surnaturelle, portés par les micro-drones de stabilisation intégrés aux fixations. Un second saut, plus audacieux, les projeta sous la face imposante du Luisin, là où les légendes parlaient d'un passage oublié vers le cœur de la montagne.

Ils atteignirent enfin le Col d'Emaney (2462 m), un sanctuaire de silence et de beauté brute. Le pique-nique fut une cérémonie en soi : des rations de fruits bio-synthétisés et des infusions de plantes locales, récoltées par les nomades des vallées. Tout en mangeant, ils contemplèrent l'immensité : la Dent de Fenestral, majestueuse sentinelle du temps, la Dent d'Emaney, gardienne des vents, et, au loin, le Glacier du Trient, qui renaissait lentement après des siècles de fonte.

La descente vers le lac de Salanfe se fit par la combe du Col, un couloir naturel sculpté par les millénaires. Sous les skis, la neige semblait respirer, émettant parfois de légers sifflements, comme si la montagne elle-même veillait sur leur passage. Plus bas, les vestiges des anciennes mines d'arsenic de Salanfe se dévoilèrent, leurs galeries scellées par la végétation. Un réseau d'algues phosphorescentes y avait élu domicile, tissant des filaments scintillants entre les roches noircies par le temps.

Le lac s'étendait devant eux, miroitant sous le ciel pur. Ils longèrent ses rives et approchèrent le barrage de Salanfe (1926 m d'altitude). Jadis colosse de béton, il se fondait désormais dans la nature environnante. Ce barrage-poids, autrefois conçu pour retenir 40 millions de mètres cubes d'eau, se dressait toujours avec ses

52 mètres de hauteur et sa longueur de 608 mètres au couronnement. Composé de 42 blocs massifs d'une largeur de 14 mètres chacun, il avait été bâti avec 230 000 mètres cubes de béton, un matériau désormais désuet, remplacé par des structures organiques auto-régénératrices dans le monde moderne.

Les archives de la Guilde des Montagnards racontaient que ce monolithe avait été achevé en 1950, à une époque où l'humanité domptait encore les éléments sans penser aux conséquences. Pourtant, malgré les siècles passés, il résistait, figé dans le temps, ultime vestige d'un savoir-faire ancien. Aujourd'hui, il n'était plus qu'un point de repère dans cet écrin de nature retrouvée, un abri pour les faucons des neiges et les bouquetins, un témoin silencieux de la transformation du monde.

La descente finale se fit le long de la Salanfe, serpentant entre les pentes douces du Vallon de Van. Là, sous l'ombre imposante de la Meude, ils prirent le temps d'écouter les sons de la nature : le bruissement des vents dans les pins millénaires, le murmure des torrents qui façonnaient la roche, et, par instants, le battement d'ailes d'un oiseau géant, vestige d'un temps où l'homme ne dominait pas, mais coexistait.

Alors que le soleil déclinait, projetant des teintes pourpres sur les cimes, les explorateurs comprirent qu'ils n'étaient pas simplement des randonneurs. Ils étaient les témoins d'un monde guéri, les gardiens d'un avenir où la nature régnait à nouveau en maîtresse souveraine.



A l'assaut du Col de la Golette

7 de nos 8 explorateurs, qui, comme en témoigne ce rapport, ont été atteints par une forme nouvelle du mal aigu des montagnes

Les chalets: une équipe au cœur des valeurs du club!

par Alain Détraz et Jean-Christophe Rossand

On dit que les bonnes choses vont par trois, cela tombe bien puisque la Commission des Chalets gère trois bâtiments : le chalet de La Borbuintze près des Paccots, le chalet Lacombe au-dessus du Sépey, et la cabane Barraud, sur l'immense alpage d'Anzeinde. Pour rappel, ces bâtiments ne sont pas gardiennés (sauf exception), et peuvent être loués, soit dans leur entier, soit juste pour quelques couchettes.



Broche à Barraud
On a attendu que le terrain soit sec à Lacombe pour viabiliser le captage en minimisant l'impact sur le terrain
En 2019, la section fêtait les 100 ans de La Borbuintze. En septembre 2025, ce sera le tour de Lacombe!

on vous conseille le rapport de Frank Bonneveau, *Passion Montagne* No4 2024 (p. 30), ça donne envie! Toujours à Lacombe, la section a inauguré son premier week-end pour les familles en septembre 2024. Un peu bruyant pour le voisinage, mais que de souvenirs!

Tous les membres qui ont eu la chance de participer aux événements des chalets peuvent témoigner que cette équipe a un fantastique sens de l'accueil! La meilleure preuve étant que bien souvent, on y retourne l'année suivante, même pour les corvées.

2024 a aussi été l'année de chantiers importants, avec la rénovation de la terrasse à La Borbuintze et du captage de la source pour Lacombe. L'équipe Lacombe a mobilisé un sourcier, un professeur hydrologue de l'EPFL et plusieurs entreprises spécialisées en travaux publics pour sécuriser l'approvisionnement en eau du chalet pour le long terme. On parle souvent des gros chantiers, mais n'ou-

blions pas aussi la foule des petites choses qui toutes ensemble permettent l'accueil des visiteurs (remplacement de la literie, des matelas, mise aux normes des systèmes de détection du monoxyde de carbone et d'arrivée du gaz, changement de poêle... pour n'en citer que quelques-unes en 2023-2024).

À côté de l'entretien, il y a aussi tout le suivi au jour le jour des réservations en ligne, des consommations (ne pas oublier de refaire les stocks des boissons!), des paiements... Sans compter les nombreux appels des locataires, parfois en détresse... Un cas classique est le challenge de l'ouverture de l'arrivée d'eau au chalet Lacombe, qui se termine parfois par un appel en urgence chez Karine et Freddy car la cuisine menace de se métamorphoser en bassin de Neptune lors des Grandes Eaux du Château de Versailles (lien QR, pour les curieux). Heureusement, on trouve toujours une solution! En 2024, le produit brut des chalets (nuitées et consommations) a dépassé les CHF 85'000.-, un chiffre en constante augmentation depuis plusieurs années, qui illustre l'engouement pour nos chalets. Cela est seulement possible grâce à l'engagement de tous les bénévoles de la commission des chalets : un grand bravo et merci à eux!

Publicité

CAVE DE LA CRAUSAZ FÉCHY

Label OR Terravin

Bettems 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



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



**154 NOUVEAUX MODÈLES DE
CHAUSSURES DE COURSE À PIED
À DÉCOUVRIR AU MAGASIN**

FRANÇOIS SPORTS | GRAND-RUE 62 | 1110 MORGES