

Passion MONTAGNE

N° 3 | 102^e année
mai-juin
2026

DOSSIER

Le bénévolat, colonne vertébrale de la section

IDÉE DE COURSE

Grimpe à La Corde, 2152 m, massif de l'Argentine

PORTRAIT

Josée Martin: le partage avant la performance



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

idée, 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

Printemps en montant
à la Tour de Mayen
Photo: 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 2026

31 mai 2026

L'amitié

Alain Détraz | Président de la Commission des Chalets



L'amitié est un sentiment réciproque partagé entre deux ou plusieurs personnes, quelque chose d'intense, qui se mérite et qu'il ne faut pas sous-estimer. Il est nécessaire de l'entretenir de façon régulière, car elle nous apporte du bonheur et du réconfort presque tous les jours. Il ne s'agit pas d'une obligation, mais elle répond à un besoin.

Elle consiste à jouir de moments de loisir en compagnie de personnes partageant des affinités et des intérêts communs. Des vacances inoubliables, de magnifiques randonnées en montagne ou des virées grisantes à moto avec des copains, pour n'en citer que quelques-uns.

L'amitié, c'est le soutien sur lequel on peut s'appuyer pour mener à bien différents projets, travaux, événements ou manifestations; sans elle, tout serait laborieux, difficile, voire totalement irréalisable. Ce qui confirme bien que l'on n'est rien, sinon pas grand-chose, sans les autres.

C'est l'aide que l'on reçoit et celle que l'on offre, essentielle durant les périodes particulièrement difficiles de la vie. Le décès d'un être cher, la séparation ou le divorce, les problèmes de santé physique et psychique, la perte de travail, la situation due au chômage ou à un accident. C'est pouvoir compter sur des personnes, qui nous aident à trouver des solutions à nos divers problèmes.

L'amitié implique également l'honnêteté, la loyauté, la franchise, le respect, la confiance, la complicité, l'acceptation des opinions parfois divergentes, l'écoute attentive, les conseils mutuels et l'assistance que l'on propose spontanément.

En montagne, elle consiste tout particulièrement à se soutenir mutuellement, quand le poids du sac devient de plus en plus lourd, que la fatigue s'installe et que la destination est encore loin. C'est lorsque l'on tend la main ou la corde pour traverser un passage délicat, quand on partage un repas réconfortant, après une journée rythmée par des efforts répétés et des paysages éblouissants, en parlant déjà de celle du lendemain, que l'on attend avec impatience, pour la traverser ensemble.

Pour moi, l'amitié, c'est la chance que j'ai eue de pouvoir vivre des moments privilégiés avec Louis Georgy et de l'épauler dans son rôle de préposé de la cabane Barraud, un poste qu'il a occupé avec enthousiasme durant trois décennies. C'est aussi le carburant qui fait vivre la Commission des Chalets et permet à tous ses bénévoles de faire le nécessaire pour que membres et non-membres puissent bénéficier de ces lieux d'exception.



L'amitié est un sentiment intense qui se mérite et qu'il ne faut pas sous-estimer.

SOMMAIRE

4 **ACTUALITÉS**

Le bénévolat, colonne vertébrale de la section **6**

10 **CONSEIL MATOS**

Chaussures de trail running

IDÉE DE COURSE **12**

La Corde, 2152 m, massif de l'Argentine, Alpes vaudoises

14 **ENVIRONNEMENT**

Montagnes sous pression: quand les réseaux sociaux poussent à la surfréquentation

PORTRAIT **15**

Josée Martin: le partage avant la performance

16 **PORTFOLIO**

CONSEIL SANTÉ **18**
Impact de l'altitude sur le métabolisme du sucre

19 **la Vie DU CLUB** **Sommaire détaillé**

Vis la montagne
Nous t'équipons.



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

L'exposition *Présences* aborde la question du loup en explorant les relations séculaires et contemporaines entre loups et humains dans le contexte valaisan, et plus largement dans les Alpes. En écho à la perception des habitantes et habitants, éleveurs et bergères pour qui la présence du prédateur, aujourd'hui protégé, est jugée « trop proche », le musée propose des perspectives variées et audacieuses sur ce sujet toujours brûlant. Jusqu'au 15 novembre 2026, au Musée de Bagnes (VS).

Exposition
Présences



Le Musée de Bagnes
présences
08.02.26-15.11.26



Pro Climbing League:
rendre l'escalade plus lisible

La première édition de la Pro Climbing League (PCL) s'est déroulée à Londres fin février. Cette nouvelle compétition d'escalade, développée en partenariat avec un fournisseur de boissons énergétiques très présent dans les sports extrêmes, vise à rendre la discipline plus lisible pour le grand public. Le format est simple: deux blocs identiques, deux grimpeur-euse-s face à face et un vainqueur immédiat. Trois rencontres sont déjà prévues en 2027, avec un circuit élargi à six événements en 2028. L'avenir dira si cette vision correspond aux attentes de la nouvelle génération de grimpeurs, et surtout à celle des spectateurs.

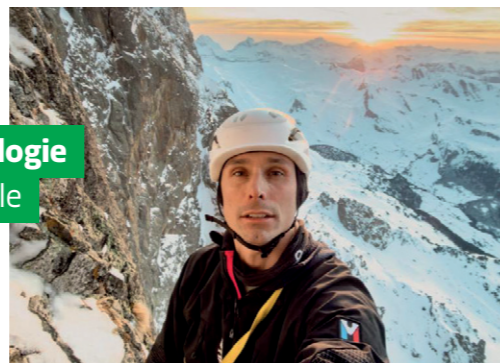
Les statistiques de l'European Avalanche Warning Service faisaient état, à la mi-mars 2026, de 127 personnes ayant déjà perdu la vie dans des avalanches dans les Alpes, alors que la saison n'était pas encore terminée. Au cours de la dernière décennie, un seul hiver a enregistré un bilan plus lourd: en 2017/18, 147 décès avaient été recensés. Les experts citent le changement climatique comme l'une des causes, de même que la popularisation du ski de randonnée et du hors-piste.

Victimes d'avalanches:
année record?



Charles Dubouloz a signé fin février la dernière ascension d'une trilogie hivernale audacieuse. Le célèbre alpiniste français est venu à bout de la voie « Ouest/Nord-Ouest » du pic d'Ossau, situé à 2884 m d'altitude dans les Pyrénées, après avoir déjà vaincu Divine Providence au Mont-Blanc et la voie de la Gamma à la Barre des Écrins, le tout avec des liaisons à vélo, pour l'éthique et le voyage. À 37 ans, Dubouloz s'est déclaré « quasi sûr » d'en avoir fini avec le solo hivernal. Reste à savoir la valeur qu'il accordera au terme « quasi »...

Trilogie
hivernale



VILLARS
ULTRAKS

Le trail
des Alpes vaudoises

Le Villars Ultraks se disputera le 20 juin prochain. Au programme, trois parcours: Cham, Roc et Argentine, avec respectivement 20,7 km et 1228 m D+, 28,8 km et 1949 m D+, et 48,9 km et 3143 m D+. Entre 800 et 900 coureurs sont attendus pour ce rendez-vous incontournable des amateurs de trail de la région.
<https://villars.ultraks.com/>



Des bénévoles
pour le tétras-lyre

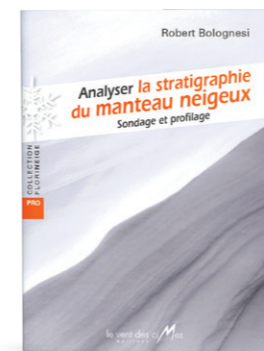
L'Association Alpine Tetrao Tetric œuvre en faveur du tétras-lyre (*Tetrao tetric*). Elle recherche des bénévoles pour installer des clôtures destinées au pâturage de chèvres sur des parcelles envahies par l'aulne vert. Les travaux sont réalisés le samedi, le dimanche étant prévu comme jour de réserve selon la météo.

- 29/30 mai à l'alpage de Seron (près de L'Étivaz)
- 6/7 juin à l'alpage du Pillon (sous Glacier 3000)
- 10/11 juin à l'alpage de Bovonne
- 13/14 juin à l'alpage de Conche
- 20/21 juin à l'alpage de Grand Clé (près de L'Étivaz)



Plus d'informations: <https://projetfaune.com/aatt/>
Inscriptions avec le QR code.

NOUVEAUTÉS LIVRES



Analyser la stratigraphie du manteau neigeux, de Robert Bolognesi

Le nivologue Robert Bolognesi, docteur ès sciences de l'EPFL, ancien chercheur à l'Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches (SLF) et fondateur du bureau d'études Météorisk, vient de publier un nouvel ouvrage.

Celui-ci propose une analyse critique des techniques habituellement utilisées pour évaluer la résistance de la neige, notamment le sondage par battage et le profilage. Il y présente également une nouvelle méthode pour caractériser la structure du manteau neigeux.

Cet ouvrage s'inscrit dans la collection Florineige, qui compte douze volumes et s'adresse en priorité aux professionnels de la neige, avec l'objectif de partager des connaissances scientifiques et techniques en nivologie. Les responsables de la sécurité des routes, villages et domaines skiables y trouveront des informations utiles pour la prévision locale des avalanches. Le livre intéressera également les amateurs avertis de ce domaine complexe.

Éditions Le Vent des Cimes

SOS Glaciers, de Christian Vincent

Comprendre et prévoir les menaces glaciaires. Juin 2024: destruction du village de La Béarde, dans l'Oisans. Mai 2025: Blatten, en Suisse, est enseveli. « Vidange » d'un lac glaciaire dans un cas, effondrement d'un glacier dans l'autre: ces drames sont-ils un effet de la crise climatique?

Le glaciologue Christian Vincent – expert mondialement reconnu des risques glaciaires, cofondateur du service national d'observation Glacioclim (qui collecte des mesures dans les Alpes, les Andes, l'Himalaya et l'Antarctique) et coauteur de plusieurs ouvrages scientifiques, dont *Quoi de neuf sur la planète blanche?* paru en 2015 – décrit avec rigueur la mécanique à l'œuvre dans ces catastrophes et bien d'autres à travers le monde. Mais il va plus loin: depuis plus de vingt ans, il alerte les autorités, tente de prévenir les risques et intervient sur des sites dangereux pour évaluer les menaces et proposer des solutions.

Écrit à la première personne, *SOS Glaciers* mêle récits personnels et explications didactiques sur les phénomènes passés, présents... et, à craindre, futurs.
Éditions Paulsen

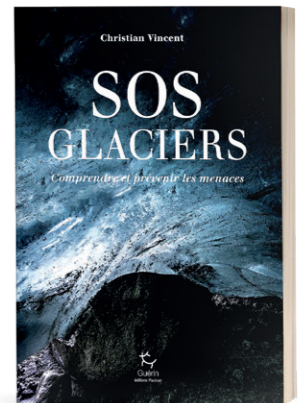
À l'assaut des cabanes suisses

La nouvelle édition du « Grand jeu des cabanes suisses » vient de paraître aux Éditions du CAS. Édité pour la première fois en 2006 – année du CAS consacrée aux cabanes – afin de célébrer la diversité culturelle des refuges de montagne du pays, ce jeu entièrement remanié est toujours proposé en allemand et en français. Il s'adresse aux jeunes dès 8 ans.

L'objectif est de rassembler l'équipement adéquat, de planifier intelligemment son itinéraire et de visiter le plus rapidement possible les cabanes. Ce jeu de plateau est proposé par les Éditions du Club Alpin Suisse (CAS), en collaboration avec l'Association des refuges suisses et l'Association des refuges suisses et la Garde aérienne suisse de sauvetage (Rega).



Disponible sur:
<https://sac-cas-shop.ch/products/das-grosse-schweizer-huttenpiel>



Le bénévolat, colonne vertébrale de la section

Sans ses bénévoles, le club alpin n'existerait pas. À l'heure où les formes d'engagement évoluent, celles et ceux qui donnent de leur temps continuent d'assurer bien plus que l'organisation : ils font vivre un esprit, et maintiennent un lien social devenu précieux.

par Caroline Christinaz

En haut à droite. Impossible de le manquer, « Devenir bénévole » est le premier onglet rouge présent sur le site de la section des Diablerets. Ça sonne comme une invitation. Cliquons.

« Nous recherchons des bénévoles ». Le titre de la nouvelle page qui se présente sous vos yeux ne va pas par quatre chemins. Au vu de la taille de la section, il s'agit d'une quête éternelle. « Il faut que la relève soit toujours assurée au sein des commissions et groupes », précise Jean-Christophe Rossand, le secrétaire général de la section des Diablerets.

Car l'équation est simple. Sans bénévole, pas de Comité, pas de course encadrée, pas de cabane, pas de chalet et pas de mémoire, les archives et photos historiques de la section étant aussi gérées bénévolement. Chefs de courses, préposés aux cabanes, membres de commissions, soutien administratif ou communication... les besoins sont variés. Certains sont même urgents. Inutile de dire que derrière les quelque 650 activités sportives proposées chaque année, dans l'ombre des murs d'un refuge suspendu en altitude ou dans les coulisses des événements qui



En apprenant à connaître les personnes qui nous entourent, on apprend à composer et par conséquent, à se connaître personnellement.



Inauguration de la cabane du Trient rénovée en septembre 2023 : la conclusion d'un long projet pour la Commission des Cabanes, et une fête pour les membres du club

Un pilier de la démocratie

Être bénévole, c'est exercer une activité non salariée, de façon volontaire, destinée au bien d'autrui ou de la communauté.

S'il est difficile de connaître la masse de bénévoles actifs dans le pays, l'Observatoire du bénévolat qui, à partir d'une enquête sur 5000 personnes, dresse régulièrement le portrait de l'activité bénévole en Suisse, estime que 86% de la population suisse s'engage ainsi gratuitement de façon ponctuelle au cours d'une année et 66%, soit deux personnes sur trois, le font de manière plus pérenne.

Les clubs sportifs sont ceux qui sollicitent le plus leurs services. Viennent ensuite pêle-mêle les associations culturelles, les organisations sociales, les institutions religieuses aussi et les collectivités veillant à la sauvegarde de l'environnement.

Une autre façon de s'engager

L'Office fédéral de la statistique estime qu'un total de 590 millions d'heures sont consacrées tous les ans au travail bénévole. Pour Bénévolat Vaud, cet engagement représenterait plusieurs milliards « économisés » à l'échelle nationale. Mais attention, il ne doit pas se substituer aux postes salariés. « Nous parlons plutôt de complémentarité, précise Florence Shih, la chargée de communication de l'association vaudoise qui a pour objectif de soutenir et promouvoir le bénévolat dans la société. Cette activité intervient là où les besoins sociaux dépassent les capacités du marché ou de l'État. Dans ce domaine, le lien humain et la solidarité priment sur la rentabilité. »

Reflète de l'évolution de la société, le bénévolat a changé de figure au fil du temps. Bien que l'activité bénévole ne présente, aux yeux des observateurs, pas de signes de faiblesse, celle qui s'effectuait sur le long terme est devenue plus rare au bénéfice d'un engagement plus occasionnel. « Les personnes préfèrent désormais vivre des expériences, développer des compétences et du lien social plutôt que de s'investir uniquement pour une activité dans une même organisation pendant des années », observe Florence Shih.

Nécessaire à la cohésion sociale

Pour Andreas Müller, le responsable de la Société suisse d'utilité publique (SSUP), la stabilité du bénévolat n'est pas forcément une bonne nouvelle. « Il serait préférable qu'il augmente, affirme-t-il sur swissinfo. Cela éviterait un effritement de la cohésion sociale. »

Car le bénévolat est considéré comme un pilier de la démocratie. « Il favorise la participation citoyenne, renforce le tissu social et encourage la responsabilité collective », confirme la représentante de Bénévolat Vaud. L'enquête de l'Observatoire montre que les personnes qui font du bénévolat sont aussi plus impliquées dans la vie politique.



Escalade en famille, une offre récente du club

rythme la vie de la section forte de plus de 4500 membres, il n'y a pas une entreprise, mais une multitude d'engagements individuels. C'est sur eux que repose le fonctionnement du club.

Du fait de son évolution constante, il est impossible de connaître le poids économique que représente le travail bénévole pour la section. On sait toutefois que la Commission d'Alpinisme et ses 80 chefs de courses actifs est celle qui sollicite le plus de membres (on se référera à l'article dédié aux chefs de courses dans le *Passion Montagne* de janvier 2026). En termes d'effectif, la Commission des Cabanes puis celle des chalets lui succèdent. Alpages, immeuble, communication, environnement, photographes, bar, recherche de fonds... chaque membre désireux de mettre ses compétences à contribution peut potentiellement trouver chaussure à son pied dans ces diverses structures.

« C'était normal de s'engager »

Le modèle est solide. Mais selon certains membres historiques, l'esprit qui l'entoure a changé. « À l'époque, on ne se décrivait pas comme bénévole, commente Charles Dupont qui, à 94 ans, vient de célébrer sa 82^e année au sein du club. Du moment qu'on devenait membre, il était normal de s'engager et de donner de son temps. C'était ça être actif pour la section. »

Pendant des décennies, cette logique a suffi à faire fonctionner la section. Certains y consacraient quelques heures, d'autres une part considérable de leur vie. « Entre mon activité professionnelle, celle dédiée à la section, et mes autres activités bénévoles, je travaillais environ 120 heures par semaine », se souvient un ancien de la section, qui a souhaité rester anonyme. Il a été notamment chef de course et président, tout en assurant un engagement à la municipalité de sa commune et en travaillant.

« On donnait de notre temps sans compter, se souvient-il. On emmenait les membres dans nos voitures, mais on ne cherchait pas à se faire rembourser nos frais. On y mettait même de notre poche.

C'était normal de participer ainsi au fonctionnement du club. D'ailleurs, si je faisais chef de course c'était pour le plaisir et pour voir les yeux des gens que j'emmenais briller au sommet. C'était ça mon salaire. Ça me rendait heureux. »

Charles Dupont partage le même type de souvenirs : « Si par hasard mes frais m'étaient remboursés, j'avais pour habitude d'injecter cette somme dans le fonds de rénovation des cabanes. C'était pour moi important de maintenir ce patrimoine pour les jeunes qui voulaient faire de la montagne après nous. »

Tous deux admettent toutefois avoir vécu dans une époque où le temps s'écoulait différemment et les tâches se répartissaient selon une autre logique : « Quand on est devenu parents, ma femme qui travaillait à 100% n'est plus allée en course, ses montagnes étant à la maison, relève l'ancien président. C'est elle qui s'est occupée de nos trois enfants. C'est ce qui m'a permis d'aller régulièrement en altitude. »

Charles Dupont ajoute : « À l'époque on avait moins de distractions possibles. Une fois la semaine terminée, on laissait notre travail de côté et on se consacrait à nos activités favorites. J'avais la chance d'avoir une famille qui me soutenait et participait aux événements du club. »

Rendre la pareille

Tout le monde est d'accord à ce sujet : les temps ont changé. Mais s'il a, en effet, changé d'état d'esprit (voir encadré), le bénévolat ne se porte pas pour autant mal de nos jours. En général, se faire plaisir,



Mes premières expériences au sein du club ont été incroyables et les émotions étaient si belles que j'ai tout de suite eu envie de donner une part de mon temps en retour.

aider les autres et témoigner de son attachement à l'organisation font, dans l'ordre, partie des principales raisons qui motivent un engagement bénévole. Tout cela se vérifie au sein de la section.

Parmi les différents bénévoles interrogés dans le cadre de cet article, tous évoquent leur plaisir à effectuer la tâche qui leur incombe. Ils sont aussi nombreux à considérer leur engagement comme une manière de rendre la pareille à la communauté. « Je dois beaucoup à la section, reconnaît Massimo Sandri, préposé à la cabane de l'A Neuve. J'y ai presque tout appris en matière de montagne. Après quelques années, j'ai ressenti le besoin de transmettre à mon tour. » Pareil pour Catherine Bollinger qui a profité des compétences alpines de ses pairs dès son adolescence. « Nous n'avons évidemment pas le niveau des guides, mais nous avons acquis des capacités qui valent la peine d'être partagées », estime-t-elle.

La nécessité de donner en retour a aussi été ressentie par Emilie Lambelet qui officie au bar et dans l'équipe des événements: « Mes premières expériences au sein du club ont été incroyables et les émotions étaient si belles que j'ai tout de suite eu envie de donner une part de mon temps en retour. » Quant à Didier Perretten, lui-même actif au sein de nombreuses structures, s'engager est aussi une façon de faire perdurer un patrimoine. « Cela ne suffit pas de profiter de nos bâtisses, il faut également en prendre soin », considère-t-il.

Se faire plaisir

Dans l'éditorial du précédent *Passion Montagne*, Frédéric Nicod, le président de la sous-section de Vallorbe, explique: « Le fait de ne pas être rémunéré change totalement la donne par rapport à un travail dont le but est souvent principalement de gagner sa vie. En décidant librement de vous engager, vous participez à la réalisation de quelque chose de plus grand, vous avez davantage ce sentiment d'être utile, mais surtout vous faites des rencontres exceptionnelles et passez tout simplement de bons moments. »



Les AG sont un événement essentiel de la vie du club, et sont maintenant suivies d'un apéro-dinatoire pour maintenir les liens interpersonnels et tout simplement passer un bon moment ensemble

En d'autres termes, effectuer du travail bénévole suscite du plaisir. « Il faut qu'il y en ait, résume Luc Anex, président de la section entre 2011 et 2014. Si ce plaisir disparaît, tout le monde s'en va. » Par conséquent, à ses yeux, le rôle des responsables consiste en grande partie à entretenir cette dynamique: « Être président, c'est être gestionnaire de plaisir. Non seulement, il faut le cultiver mais il ne faut aussi jamais oublier de valoriser les engagements et remercier les personnes qui ont dédié une part de leur temps au club. »

Mais travailler entre bénévoles n'est pas dénué de défis. Dans ce milieu où le plaisir tient lieu de récompense, il est essentiel de savoir composer avec les sensibilités et les attentes de chacun. Avec leurs ego, peut-être aussi. « Dans le bénévolat, certains viennent chercher des relations humaines de qualité, relève Luc Anex. Les équilibres se créent lorsque les gens sont intelligents. Si on est une bonne équipe et que tout le monde tire à la même corde, c'est génial. Tout le monde est content. Mais cela implique d'être à l'écoute des autres et de régler les conflits rapidement. »

Ces derniers peuvent être particulièrement vifs entre personnes qui s'investissent gratuitement pour une cause et des valeurs. Et si d'aucuns se satisfont d'un sourire en guise de rétribution, d'autres souhaiteraient plus de reconnaissance pour le travail investi. « Certains membres ne se rendent pas compte de ce que le bénévole fournit comme travail », sourit Didier Perretten. Il arrive aussi que les tâches demandées soient plus chronophages que prévu. « Parfois on tend la main et c'est le bras qu'on nous mange », confie une bénévole.

Le regretté stamm du vendredi

Pour éviter cette situation, Luc Anex a, alors qu'il acceptait en 2010 de reprendre la présidence, demandé à être exempté des tâches administratives qui sont depuis assurées par le secrétaire général à titre professionnel. « J'ai ainsi pu consacrer ma présidence à des projets qui me tenaient à cœur », affirme-t-il. Rénovation de la cabane



C'est extrêmement satisfaisant de voir que ses actions ont un impact.

Inauguration du site de grimpe de La Corde en juillet 2024, rendue possible par l'équipe de la cabane Barraud et les équipiers du club

© Fabrice Ducrest - CAS Diablerets

Rambert, lancement du journal *Passion Montagne* et création de la plateforme d'inscription Go2Top font partie des réalisations effectuées sous son mandat.

La présence de l'application pour s'inscrire aux courses en ligne est d'ailleurs parfois pointée du doigt et certains lui font porter la responsabilité de la disparition du stamm du vendredi, un moment convivial pendant lequel les participants aux courses du week-end se retrouvaient, mais aussi où les membres développaient des liens durables. Dans un club de montagne, ce lien est fondamental.

Pour remplacer le stamm, des apéros jalonnent maintenant l'année du club. Pour aller plus loin, un groupe de bénévoles s'est constitué pour favoriser les rencontres d'une autre manière et permettre ainsi une meilleure cohésion de groupe. « Le fait de côtoyer des personnes passionnées donne envie de s'engager pour d'autres choses, souligne Emilie Lambelet. Les assemblées générales ne suffisent pas à faire cela. »

Dans un contexte où les interactions passent de plus en plus par des plateformes numériques, cet aspect relationnel devient crucial. Si les bénévoles donnent de leur temps, ils reçoivent aussi beaucoup en retour. « En apprenant à connaître les personnes qui nous entourent, on apprend à composer et par conséquent à se connaître personnellement », remarque Monika Savary.

Engagée dans la recherche de fonds, Maria Audera y voit de son côté également un levier professionnel. « Cela m'a offert l'opportunité de développer des compétences et d'élargir mon réseau. Sur le CV, c'est un plus », explique-t-elle. Impliquée dans d'autres associations, cette trentenaire considère le bénévolat comme un état d'esprit: « Je dédie tout de même pas mal d'heures à cette activité, mais c'est extrêmement satisfaisant de voir que ses actions ont un impact. »

Pour célébrer ses bénévoles les plus engagées, le Comité a récemment mis en place les Diablotins, qui célèbrent chaque année les contributions les plus remarquables à la vie du club. Les Diablotins complètent ainsi les membres d'honneur, distinction réservée à celles et ceux qui se sont investis pour la section durant de nombreuses années.



L'apéro d'hiver de janvier 2026, organisé par la nouvelle équipe des événements

Publicité

Bénévolat Vaud vous offre les petites annonces d'associations de votre région !

> Bénévoles à la buvette des Martinax (Lavey-Morcles)
Le Ski Club des Martinax recherche des bénévoles pour animer la buvette et soutenir la logistique de cette nouvelle tradition locale. Vendredi : installation et préparation. Samedi : service, grill, caisse et accueil. Dimanche : rangement et démontage. Pas d'expérience requise, juste amener une bonne énergie et l'envie de participer. Repas, boissons et logement offerts.
079 127 77 32, antoine.kamber@gmail.com

> Bénévoles à la buvette de l'Arboretum du Vallon à Aubonne
L'Arboretum recherche des bénévoles de mars à octobre, même pour une ou deux journées seulement. Missions : accueil des visiteurs.euse.s, service au bar et aide à la mise en place ou au rangement. Horaires : 11h à 17h en semaine (jusqu'à 18h selon affluence) ou de 10h à 18h les week-ends et jours fériés. Repas de midi offert. Les bénévoles peuvent venir seul.e.s, en famille ou entre ami.e.s, de manière ponctuelle ou régulière.
021 808 51 83, contact@arboretum.ch

> Bénévoles pour l'exposition Bex Arts 26
Bex Arts transforme le parc Szilassy en un espace de création en plein air et recherche des bénévoles pour : accueil, logistique, soin des œuvres, accompagnement de publics, communication et soutien événementiel. Dispo. minimale : 4 jours/mois (entre juin et sept.). Formation et repas offerts, accès privilégié à l'exposition.
info@bexarts.ch

> Journée de la bonne action avec le WWF à Berolle le 30 mai 2026
Le groupe de travail biodiversité du WWF Vaud organise sa 7e journée de la bonne action dans une clairière forestière. Arrachage de plantes envahissantes au programme afin de protéger plus de 200 orchidées.
076 552 19 02, benevolat@wwf.ch

> Bénévolat pour les jardins-forêts d'Eysins, Prangins, Nyon ou Savigny
En tant que bénévole, vous participez activement à la transition écologique en prenant part à la plantation, à l'entretien des jardins-forêts et à la sensibilisation du public. Les chantiers participatifs incluent l'aménagement, le semis et la plantation. Une occasion d'apprendre, de transmettre et d'agir, les mains dans la terre et au grand air.
079 423 55 20, samuel.depraz@jardin-foret.ch

> Devenez marraine ou parrain de gare à Sion
La Ville de Sion et les CFF recherchent des bénévoles pour du parrainage en gare de Sion. Votre mission: observer, aider et signaler lors d'interventions de 3h en binôme, renforcer la sécurité et accompagner les voyageurs.euse.s. Jusqu'à 8 interventions par mois, à votre rythme. Formation gratuite, indemnisation des frais, demi-tarif annuel, excursions et repas avec les bénévoles.
027 327 61 20, railfair@sbb.ch

> Rejoignez le comité de Pro-Vélo à Lausanne
L'association cherche des bénévoles pour ses actions de promotion et de sensibilisation au vélo et/ou pour rejoindre le comité et participer aux décisions de l'association. Engagement flexible : 1 séance de 2h par mois, combinable avec d'autres missions selon vos envies et compétences.
079 552 40 36, direction@pro-velo-lausanne.ch

> Engagez-vous aux côtés de Pro Natura Vaud le 29 mai au Grand marais de Bex
Pas moins de 400 bénévoles s'engagent pour la protection de la faune et de la flore. L'arrachage de plantes envahissantes à Bex joue un rôle clé pour préserver la biodiversité locale. En vous impliquant, vous contribuez directement à la sauvegarde de la nature, que ce soit sur le terrain, au sein d'un comité ou en participant à des camps en tant que moniteur.rice.
078 864 68 76, benevoles-va@pronatura.ch

benevol jobs.ch
La plateforme suisse du bénévolat

> Participez à la Fête de la tulipe à Morges (mars à mai)
Découvrez 140'000 fleurs et 350 variétés au Parc de l'Indépendance et dans les rues de la ville. L'association Morges Fleur du Léman recherche des bénévoles pour accueillir le public, informer au chalet-boutique, vendre souvenirs et bulbes et participer à l'arrachage des tulipes en fin de fête. Du 27 mars au 10 mai, tranche-horaire de 3h, groupe de 2 à 5 bénévoles.
079 552 40 36, info@fetedelatulipe.ch

Bénévolat Vaud
www.benevolat-vaud.ch



De nouvelles chaussures pour les randonnées faciles

par l'équipe François Sports



Ça y est, l'hiver est sur le point de laisser sa place au printemps, puis à l'été, et avec elle, la montagne va de nouveau devenir accessible à pied, sac sur le dos.

Outre le sac à dos et ce que vous porterez sur vous, vos chaussures peuvent bien souvent vous garantir une belle sortie en randonnée, mais aussi la compromettre si leur choix n'a pas été suffisamment judicieux.

Nos habitudes ont d'ailleurs bien changé au moment de se chauffer. Le marché actuel apporte son lot de nouveautés et d'innovations, et de nouveaux types de chaussures font leur apparition, pour des usages de plus en plus spécifiques.



Ex: La Sportiva Aequilibrium Trek GTX

Si la sécurité, la tenue de pied et la stabilité sont vos critères principaux pour choisir la paire parfaite, le bon choix reste toujours les chaussures de randonnée montantes, avec une bonne rigidité pour assurer que vos pieds soient bien posés lors de longues randonnées ou sur des sentiers plus techniques et plus escarpés. Équipé avec ce type de souliers, la montée aux Rochers de Naye depuis Caux ne posera pas de problème.

Autre style, pour les sorties en terrain particulièrement caillouteux, les chaussures de randonnée basses, aussi appelées chaussures d'approche. Elles offrent plus de mobilité au niveau des chevilles pour mieux s'adapter au terrain et plus de légèreté. Mais elles fournissent aussi une très bonne stabilité sous le pied avec leur bloc semelle solide, pour qu'une fois posés au sol, vos pieds ne bougent plus. Allez admirer la vue depuis le sommet du Mont Tendre en mode «tout confort» avec ce type de chaussures aux pieds.



Ex: Scarpa Mescalito

Il y a quelques années, les chaussures de trail running n'étaient pas vraiment considérées comme une option pour de la randonnée. Mais force est de constater que devant le succès de cette gamme de chaussures, les marques ont aussi travaillé sur des modèles plus solides, avec une orientation prononcée vers les sorties de longues distances en course. Et en toute logique, ce type de chaussure convient parfaitement pour une randonnée sur terrains plus roulants, moins techniques, si on est peu chargé. Leur côté amorti, dynamique et léger ravira les personnes qui cherchent à augmenter un peu le rythme. Un bel aller-retour entre les cols du Marchairuz et du Mollendruz est au programme? C'est dans cette gamme-là qu'il faut regarder!



Ex: Asics Gel Trabuco 14

Depuis peu se développe une nouvelle catégorie, les chaussures de trail running mid. Fruit d'une fusion entre une chaussure de randonnée «mid» (pour moyennement montante, nldr) et une chaussure de trail. Semelle plus souple, plus d'amorti, mais également meilleure protection de la cheville et des malléoles avec sa tige plus montante, le compromis peut être idéal pour un usage plus «fast hiking». Entendez par là des randonnées plus courtes, avec moins de dénivellation, ou avec moins de poids sur le dos. Si votre objectif est la montée du Grammont depuis le parking du Flon à Miex, vous voilà bien chaussé!

Ex: Hoka Mafate Hike



Enfin, le dernier courant concerne de nouveau une fusion. Prenez d'un côté une paire de chaussures de running «traditionnelle», sur laquelle vous fixez une semelle de chaussure de trail, et vous obtenez ce que l'on appelle une chaussure «gravel», nom emprunté au courant cycliste très populaire en ce moment. Équipé de ce type de chaussure, vous bénéficiez de beaucoup de confort et d'un bon grip sur les sentiers à technicité limitée. Imaginez une belle remontée le long de la Venoge!

Ex: Salomon Aero Glide 4 Gravel



Le succès des chaussures de trail running génère de nouvelles catégories de chaussures pour les randonnées faciles

Même si les frontières entre ces catégories de chaussures sont personnelles, puisqu'elles dépendent fortement de notre condition physique et de notre niveau technique, on ne peut que se réjouir de trouver des produits de plus en plus adaptés à notre pratique de la randonnée.

Nous vous souhaitons de belles sorties estivales!



La Corde, 2152 m, massif de l'Argentine, Alpes vaudoises

par Claude Remy



Équipement à La Corde

La Corde secteur dalle
Pierre qu'Abotse et Grand Muveran



Situé au-dessus d'Anzeinde, le secteur de La Corde, rééquipé et complété en 2025, offre désormais un étonnant choix d'escalades de qualité entre le 4^e et le 6^e degré. Trouver un tel site avec plus de soixante couennes (voies d'une seule longueur) et une trentaine d'itinéraires entre deux et cinq longueurs, dans les niveaux abordables, équipés de manière homogène avec des spits proches, sur un rocher aussi solide et adhérent est rarissime. L'idée de course du *Passion Montagne* de mai 2024 mentionnait les voies (ré)équipées en 2023. En 2025, lors d'une douzaine de journées, Bernard Cogliati, Stéphane Rouvinez et Claude Remy ont enrichi le site avec de nouvelles voies toujours aussi belles et variées.

Visible d'Anzeinde et de la cabane Barraud, La Corde présente un flanc nord herbeux. Sa crête sommitale est parcourue par une sente qui relie le col des Essets au sentier de la Haute Corde. C'est sur le versant sud que se trouvent de splendides dalles. Le calcaire rugueux, aux nombreuses prises et cannelures, limite les pas de bloc ou morphologiques, ce qui rend La Corde si attractive pour le plus grand nombre.

L'endroit, isolé et tranquille, dans un écrin de nature intacte, voit le passage de marmottes, de chamois, d'aigles et de gypaètes notamment. Son panorama, vierge de constructions sauf les chalets de La Vare loin en contrebas, présente de gauche à droite, l'Écuelle, la Pierre qu'Abotse, le Grand Muveran, les Dents de Morcles, les Dents du Midi et les longues pentes sud-est de l'Argentine. On ne saurait mieux résumer ces lieux « hors du temps » comme le dit si bien Rodolphe Muller pour « son Anzeinde ».

Toutes les longueurs (couennes, voies et rappels) sont volontairement courtes, 20 à 25 m, afin de favoriser la sécurité, les contrôles et les échanges entre grimpeurs.

Les escalades sont protégées par des spits M10 inox, les relais sont équipés de deux spits à boucles (ou maillons) non reliés. Aux relais, il faut toujours s'assurer aux deux points en place. Pour la moulinette, comme pour le rappel, il faut toujours passer la corde dans les deux boucles ou maillons du relais.

Le camping est interdit à Solalex, zones de captage des eaux. De plus, la région se situe dans le district franc fédéral des Muverans; voir le site www.bafu.admin.ch/fr/districts-francs pour les informations à ce sujet.

Topo et informations complètes:

site internet de la section CAS Diablerets:
www.cas-dialberets.ch/barraud/
(naviguer vers les activités puis escalade)

Événement à venir:

découvrir les nouvelles voies avec les équipiers
les 4 et 5 juillet 2026, voir page 24



Vue générale de La Corde

Escalade de cannelures

Montagnes sous pression: quand les réseaux sociaux poussent à la surfréquentation

par Marine Decrey, Commission Environnement et Mobilité

La montagne n'a jamais été aussi accessible... ni aussi fréquentée. Depuis quelques années, certains sites naturels connaissent une affluence record, notamment les lacs alpins comme l'Oeschinensee, le lac de Tanay ou encore le lac Bleu d'Arolla. Derrière cet engouement une envie légitime de nature et de découverte, mais aussi l'influence massive des réseaux sociaux, où ces paysages deviennent viraux car «instagrammables».

Résultat: une surfréquentation qui oblige les autorités à mettre parfois en place des restrictions d'accès. Une évolution que beaucoup regrettent, car elle limite la liberté d'exploration. Pourtant, cette régulation répond à une réalité écologique préoccupante. Chaque écosystème possède une capacité d'accueil limitée. Au-delà de ce seuil, la dégradation devient inévitable, affectant à la fois la nature et l'expérience des visiteurs eux-mêmes. Trop de monde, c'est surtout moins de sérénité.

Dans ce contexte, les réseaux sociaux ont un rôle clé à jouer. Une photo peut attirer beaucoup de personnes en quelques jours. L'enjeu n'est pas de cesser de partager, mais de le faire de manière responsable. Voici quelques conseils:

- Éviter la géolocalisation de lieux fragiles, ne pas toujours partager ses traces GPS, et préférer garder certains endroits confidentiels sont des gestes simples mais essentiels.
- Le choix des mots compte aussi. Des légendes qui invitent à l'émerveillement sans encourager des pratiques potentiellement problématiques – comme la baignade dans les lacs alpins ou sortir des sentiers – permettent de sensibiliser sans nuire.
- Mettre en avant le slow tourisme, la mobilité douce comme le vélo ou le train, contribue également à réduire l'impact global.

Préserver la montagne, c'est trouver un équilibre entre partage et protection. Derrière chaque publication se cache une responsabilité: celle de transmettre non seulement la beauté des lieux, mais aussi le respect qu'ils exigent.



Panneau mis en place par la commune d'Evolène afin de protéger le lac Bleu d'Arolla de la surfréquentation.

Les impacts de cette pression humaine sont multiples et se cumulent. Le piétinement hors des sentiers fragilise les sols, accélère l'érosion et appauvrit la diversité végétale. Sur les berges des lacs et des rivières, la flore est écrasée, les habitats naturels sont détruits. Dans l'eau, les crèmes solaires, les savons ou encore les microplastiques altèrent la qualité du milieu. Le simple fait d'y entrer trouble l'eau, réduisant la lumière disponible pour la photosynthèse et perturbant les organismes aquatiques.

Même les déchets organiques posent problème: à haute altitude, leur décomposition est extrêmement lente. Une simple pomme peut mettre plusieurs mois à disparaître, dans un environnement où elle ne pousse pas naturellement. Quant aux excréments humains, ils peuvent introduire des parasites et contribuer à la pollution des eaux.

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



Article inspiré du **Guide de bonnes pratiques en espaces naturels** publié par Asters Conservatoire d'espaces naturels Haute-Savoie. La lecture de ce guide est hautement recommandée pour aller plus loin sur le sujet.



Le partage avant la performance

Rien ne prédestinait Josée Martin à devenir l'un des visages phares des «Mercredistes». Pas de passé d'alpiniste aguerrie, ni de carrière bâtie autour des sommets. L'envie de partager et le plaisir d'être en montagne l'ont pourtant amenée à prendre sa place au sein de ce groupe majoritairement senior de la section.

par Vincent Gillioz



Sans les anciens, rien de tout cela n'existerait. Mais il faut aussi renouveler les membres pour que la transmission puisse se faire.

«J'ai toujours été marcheuse, et je faisais quelques cabanes, rien de plus», nous raconte Josée Martin, en évoquant son lien avec la montagne. Pourtant, c'est bien là, dans cette régularité tranquille des sorties hebdomadaires, qu'elle a trouvé sa place avant de tenir un rôle clé chez les «Mercredistes».

Formée en sciences politiques, passée par le Québec, engagée dans le domaine social – notamment dans le handicap et le fundraising – Josée Martin a toujours évolué à l'intersection du collectif et de l'engagement. Ancienne députée au Grand Conseil pour les Vert-e-s, elle a connu l'arène politique cantonale avant de revenir à des engagements plus locaux, en s'impliquant dans sa commune de Savigny, où elle a passé la plus grande partie de sa vie.

Arrivée au Club Alpin autour de la soixantaine, Josée Martin découvre les Mercredistes en 2020. Cette porte d'entrée est idéale pour celles et ceux qui disposent, avec la retraite, de temps et souhaitent (re)mettre le pied à l'étrier. Très vite, elle s'implique. D'abord participante, elle rejoint ensuite le comité de ce groupe, avant d'en prendre la vice-présidence et surtout la responsabilité de l'organisation du programme des sorties. «Je n'organise pas les courses, mais je mets en place le programme, avec les chefs de courses et le comité des Mercredistes qui valide», résume-t-elle avec modestie.

En réalité, son rôle est central: coordonner près d'une centaine de sorties par an, veiller à leur équilibre, mobiliser les chefs de courses, garantir la cohérence et la sécurité de l'ensemble.

Car les Mercredistes, ce ne sont pas de simples randonnées hebdomadaires, mais une véritable mécanique collective. Chaque semaine, plusieurs courses sont proposées, de niveaux variés, afin de répondre à la diversité des participant-e-s. En moyenne, une

quinzaine de personnes prennent part à chaque sortie, parfois plus de vingt-cinq pour les itinéraires les plus accessibles. Au total, près de 220 membres gravitent autour du groupe, dont une centaine sont réellement actifs.

Derrière cette organisation bien huilée, Josée Martin orchestre un travail de fond auquel s'est récemment ajouté un défi: la transition numérique. Sous l'impulsion d'un petit groupe de mordus, un système d'inscription simplifié a été mis en place afin de permettre aux participant-e-s de s'inscrire en quelques clics. «Ça a demandé pas mal de travail, mais aujourd'hui, ça fonctionne très bien», souligne-t-elle.

Pour Josée Martin, les mercredis jouent un rôle social essentiel: ils offrent un cadre pour rester actif/ve à la retraite, rencontrer d'autres passionné-e-s, tisser des liens. «Les gens font plus de courses grâce aux Mercredistes», constate-t-elle. Et si les amitiés ne sont pas toujours profondes, elles n'en sont pas moins précieuses: «C'est simple, mais ça fait du bien.» Une dimension humaine qui fait sans aucun doute écho à son parcours.

Aujourd'hui, Josée participe à une trentaine de mercredis par an, sans compter des sorties en dehors du programme, qu'elle pratique avec des personnes rencontrées dans le cadre du CAS. Elle s'est même lancée, à 60 ans, dans le ski de randonnée, qu'elle adore. Elle évoque avec lucidité les défis techniques que lui impose cette discipline et continue à prendre des cours de ski pour améliorer son niveau.

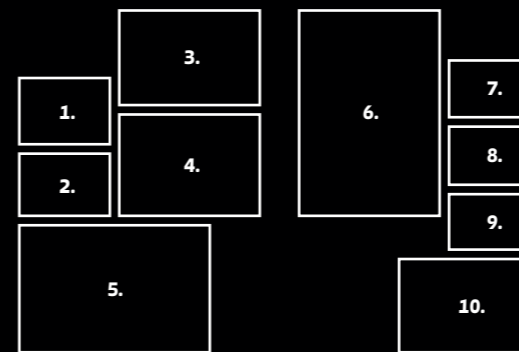
Par son engagement, Josée Martin incarne une génération pour qui la montagne n'est pas une conquête, mais un espace où l'on crée des liens et où l'on se fait plaisir sans se faire mal. À l'heure où les Mercredistes s'apprentent à célébrer leur jubilé des 30 ans, elle insiste sur l'importance de la transmission: «Sans les anciens, rien de tout cela n'existerait. Mais il faut aussi renouveler les membres pour que la transmission puisse se faire.»



Ça a demandé pas mal de travail, mais aujourd'hui, ça fonctionne très bien.

Printemps. Un moment magique qui donne le privilège d'observer le réveil de la nature. La couleur verte dominante ainsi que diverses teintes nous ressourcent au plus profond de notre corps.

Texte et photos: Georges Sanga



1. Chemin faisant à St-Maurice (VS)
2. Printemps fleuri à Gstaad (BE)
3. Jardin public à Morges (VD)
4. Neige d'avril 2025 à Visperterminen (VS)
5. Grange à Riemenstalden (SZ)
6. Cascade au Matternal (VS)
7. Un endroit perdu à St-Maurice (VS)
8. Arbres fruitiers à Vernayaz (VS)
9. Alpes vaudoises depuis Les Posses
10. Chalets au-dessus de Milachru dans le Vispertal (VS)



Impact de l'altitude sur le métabolisme du sucre

Après une introduction générale au diabète dans le précédent numéro de *Passion Montagne*, nous nous focalisons ici sur l'impact de l'altitude sur le métabolisme du sucre et ses conséquences pour la pratique du sport en montagne.

par Alexandra Kunz

La haute altitude expose l'organisme à une diminution de la quantité d'oxygène disponible, appelée **hypoxie**. Cette situation oblige le corps à s'adapter pour continuer à fonctionner correctement. L'hypoxie perturbe notamment le fonctionnement normal des cellules de l'organisme. Lors des premiers jours d'exposition, le corps devient moins sensible à l'insuline (une hormone essentielle au contrôle du taux de sucre dans le sang) : on parle alors de résistance à l'insuline. Concrètement, cela signifie que le glucose pénètre moins facilement dans les cellules, ce qui peut entraîner une augmentation du taux de sucre dans le sang.

L'hypoxie peut entraîner par ailleurs plusieurs perturbations métaboliques. Elle provoque notamment une augmentation de la glycémie après les repas, en particulier chez les personnes en surpoids, ainsi que des modifications des protéines du tissu adipeux, c'est-à-dire de la graisse corporelle. Elle perturbe également le métabolisme énergétique global. L'ensemble de ces changements contribue à **diminuer l'efficacité de l'insuline** et favorise ainsi l'apparition d'une résistance à cette hormone.

L'exemple du syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS) illustre bien ce mécanisme : chez les enfants et les adultes atteints de ce trouble, les diminutions répétées du taux d'oxygène pendant la nuit entraînent elles aussi une résistance à l'insuline. Plus les épisodes de désaturation en oxygène sont fréquents et importants, plus le risque de développer des troubles métaboliques augmente.

Si l'organisme parvient à s'acclimater correctement, plusieurs mécanismes compensateurs se mettent en place, comme l'augmentation de la ventilation, la production accrue de globules rouges et une meilleure utilisation de l'oxygène par les muscles. Grâce à ces adaptations, la sensibilité à l'insuline peut progressivement revenir à son niveau initial. En revanche, si la résistance à l'insuline persiste, cela traduit une acclimatation insuffisante et indique que l'oxygénation des tissus demeure inadéquate.

Toutes les populations vivant en altitude ne présentent pas les mêmes risques : les personnes **bien acclimatées** ont souvent une **meilleure sensibilité à l'insuline** et un tour de taille plus faible, alors que les personnes **mal adaptées** présentent davantage de **résistance à l'insuline** et de troubles métaboliques. Certaines études montrent même que les natifs de haute altitude bien adaptés peuvent être protégés contre l'obésité viscérale.

Nous focalisons maintenant sur l'effet de l'hypoxie sur les muscles. Une exposition de courte durée peut provoquer une diminution de la masse et de la fonction musculaire globale (notamment une réduction de la surface musculaire des cuisses) et une baisse de la force musculaire. **Cela s'explique par le manque d'oxygène, l'augmentation du métabolisme de base et parfois une diminution de l'appétit en altitude.** Ces changements peuvent apparaître rapidement après l'ascension, surtout lorsque l'altitude est élevée et que l'acclimatation est incomplète.

Si l'organisme ne parvient pas à s'adapter correctement à l'altitude, l'hypoxie persistante peut entraîner plusieurs problèmes :

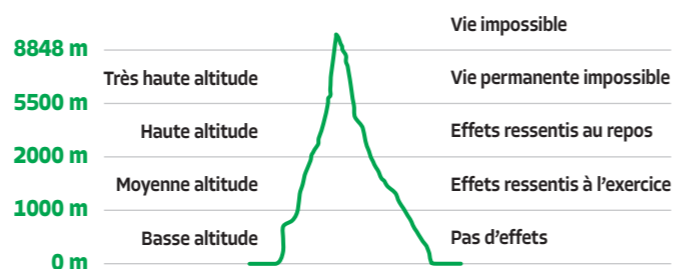
- augmentation des triglycérides
- diminution du « bon » cholestérol (HDL)
- accumulation de graisse abdominale
- stéatose hépatique (foie gras non alcoolique)
- perte de masse musculaire (sarcopénie)
- hypertension artérielle
- rigidité des artères
- risque accru de maladies cardiovasculaires
- risque de diabète de type 2

L'ensemble de ces anomalies peut conduire au **syndrome métabolique**, un regroupement de facteurs de risque cardiovasculaires.

Plusieurs mécanismes expliquent ces effets. Le manque d'oxygène disponible pour les tissus limite la capacité des muscles à produire efficacement de l'énergie, ce qui favorise des phénomènes de dégradation musculaire. Par ailleurs, l'augmentation du métabolisme de base fait que l'organisme dépense davantage d'énergie pour maintenir ses fonctions vitales et s'adapter à l'hypoxie. Si cette dépense énergétique accrue n'est pas compensée par des apports nutritionnels suffisants, un déséquilibre énergétique s'installe, contribuant à la perte de masse musculaire. De plus, l'altitude peut diminuer l'appétit, ce qui aggrave encore ce déficit énergétique. L'ensemble de ces facteurs peut conduire à la diminution des performances musculaires lors d'un séjour en haute montagne.

Quelques informations complémentaires importantes : la résistance à l'insuline en altitude est en partie liée au stress oxydatif, à l'inflammation et aux modifications hormonales (cortisol, catécholamines). **Les personnes ayant déjà un diabète ou un syndrome métabolique doivent être particulièrement surveillées lors d'un séjour en haute altitude.** L'activité physique en altitude peut soit améliorer l'adaptation, soit aggraver le déficit énergétique si l'apport nutritionnel est insuffisant. En tous les cas, une acclimatation progressive est essentielle pour limiter les effets métaboliques négatifs.

L'exposition à la haute altitude entraîne donc une baisse d'oxygène qui perturbe temporairement la sensibilité à l'insuline. Si l'organisme s'adapte correctement, cette situation est réversible et témoigne d'une bonne acclimatation. En revanche, une hypoxie persistante peut favoriser la résistance à l'insuline, le syndrome métabolique et plusieurs complications cardiovasculaires et métaboliques. Ainsi, l'altitude représente à la fois un défi physiologique et un révélateur de la capacité d'adaptation de l'organisme. Une acclimatation progressive, une surveillance métabolique adaptée et un bon état nutritionnel sont essentiels pour préserver la santé en haute montagne.



Maison lucernoise dans la région de Willisau © Georges Sanga

INFOS

Nouveaux membres	20
Prochains événements	21
Nouvelles du comité	21
Hommages	22
Commissions / Groupes	24
Le rééquipement des voies de grimpe	26
Sous-sections	27

RAPPORTS DE COURSE

Semaine ski-rando sous-section Château-d'CEX - région Queyras	28
Tällistock: En traversée depuis Realp à Oberwald, par la Rotondohütte	30
CONNAIS-TU TA SECTION?	31

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I	Acinapura	Elena	Prilly
J	Ammann	Arthur	Préverenges
I	Ayer	Noé	Ollon
I	Becker	Deborah	Lausanne
I	Benois	Antony	Lausanne
I	Bertin	Eric	Le Mont-sur-Lausanne
I	Cadé	Eurydice	Lausanne
I	Comtesse	Léna	Lausanne
J	Cornamusaz	Sarah	Cheseaux-sur-Lausanne
I	Crettaz	Aurélié	Belmont-sur-Lausanne
I	de Belloy	Arnaud	La Conversion
I	De la Baume	Katia	Savigny
I	de Potter	Samuel	Vufflens-la-Ville
I	Erle	Charlotte	Bougy-Villars
I	Etter	Elena	La Croix (Lutry)
I	Frongillo	Melissa	Lausanne
I	Gelbmann	Amélie	Lausanne
I	Giannopoulos	Dimitrios	Pully
I	Guenin	Kilian	Chavannes-près-Renens
I	Heierli	Robert	Lausanne
I	Huon	Baptiste	Lausanne
F	Jeanmonod	Martin	Lausanne
I	Jeannerat	Lucie	Vufflens-la-Ville
I	Kharma	Céline	Leysin
F	Le May	Sacha	Pully
I	Lob	Laurent	Lausanne
I	Lozano Calvo	Sienna	Lausanne
I	Lugli	Beatrice	Genève
F	Mivelaz	Carole	Epalinges
F	Mivelaz	Elyn	Epalinges
J	Mivelaz	Yvan	Epalinges
J	Muinelo	Javier	Pully
I	Oliveira	Carlos	Zurich
J	Pierard	Mailys	Lausanne
F	Rüegg	Thomas	Lausanne
J	Schupp	Pierre-Dominique	Savigny
F	Schweizer	Angélick	Lausanne
EF	Skontikova	Nadezhda	Genève
J	Spinaci	Anne-Sophie	Genève
I	Storgaiev	Aza	Pully
F	Stouten	Bram	Lausanne

EF	Szot Hevia	Joseph Michael	Lausanne
F	Tarulli	Isabella	Lausanne
I	Vacheresse	Antoine	Penthalaz
F	Vallée	Nathan	La Conversion
I	Vannson	Adrien	Prilly
I	von Stenglin	Christoph	St-Sulpice
F	von Stenglin	Cosima	St-Sulpice
I	Young	Eugene	Ecublens

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Aubert	Naomi-Belen	Bussigny
F	Caillat	Lionel	Yens
I	Cattin	Philippe	Le Châble VS
I	Cornice	Roby	Echallens
I	Djavan chir	Sébastien	Morges
I	Fonters	Jessie	Pully
F	Jacquemont	Nathalie	Yens
I	Julia	Ludovic	Tolochenaz
I	Jungo	Georges	Joux tens-Mézery
I	Kälin	Jean-François	Pully
I	Mejia	Daniel	Le Mont-sur-Lausanne
I	Moy de Vitry	David	Lausanne
I	Neu	Bénédicte	Bussigny
I	Nyffenegger	Claude	Cheseaux-sur-Lausanne
I	Orville	Erik	St-Prex
I	Pavillard	Yan	Lausanne
I	Pertuisel	Michaël	Montricher
I	Schlatter	Annie	Morges
I	Schnitzler	Annie	Lausanne
I	Simond	Maryvonne	Sullens
I	Simsar	Parik	Ecublens
I	Soulan	Lucie	Préverenges

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Bapst	Sabrina	Trey
I	Pasche	Liliane	Thierrens

SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Künzler	Patrice	Vallorbe
---	---------	---------	----------

SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

J	Tavares Barca	Leandro	Château-d'Œx
---	---------------	---------	--------------



Agenda mai-juin 2026



03.05 dimanche

Activité familles: escalade à Saint-Triphon

09-10.05 samedi dimanche

Entretiens de printemps au chalet Lacombe

19.05 mardi 18h00

Soirée des membres d'honneur et des Diablerets 2025, sur invitation

27.05 mercredi 19h30

Conférence «Tour du monde par les points culminants de chaque continent - 7 summits», avec Daniel Perler (voir p. 24)

13-14.06 samedi dimanche

Activité familles: randonnée à la Lämmerenhütte

17.06 mercredi 19h30

Conférence de Julia in the Alps sur son ascension de l'Everest (voir p. 24)

19-21.06 vendredi-dimanche

Entretiens de printemps à la cabane Barraud

20.06 samedi 18h30

Concert de yodel par Héloïse Fracheboud et son chœur

27-28.06 samedi dimanche

Tous à La Corde! Grimpe sur le site ré-équipé, près de la cabane Barraud (voir p. 24)

Inauguration des itinéraires réhabilités autour de l'A Neuve (voir p. 25)

Pour tous ces événements, les détails sont publiés sur <https://cas-diablerets.ch/evénements/>
La sous-section de Vallorbe propose également des activités ouvertes à tous, non listées ci-dessus: voir l'article pour les 100 ans de Vallorbe en page 27.

Nouvelles du comité

Le Comité travaille, avec les commissions et les groupes, à la mise en œuvre de sa stratégie, rappelée lors des dernières AG.

Le format des séances de Comité a évolué afin de mieux intégrer les thématiques principales de la section. Ainsi la séance de Comité de février a été consacrée aux activités sportives en montagne et a réuni, au-delà du Comité, des représentants de la CA, de la Jeunesse, des Mercredistes et des Jeudistes. En mars, le thème des bâtiments de la section a réuni les représentants des commissions Immeuble, des Cabanes, des Chalets et des Alpages. Ces échanges favorisent la création de ponts entre ces entités, permettent d'identifier les défis communs et de définir des bonnes pratiques au niveau de la section. Cette nouvelle approche a donné lieu à des discussions riches et sera reconduite.

Par ailleurs, le Comité poursuit son propre renforcement. De très bons candidats ont été identifiés pour les nouveaux dicastères Événements/Animation et Membres (annoncés lors de la dernière AG) ainsi que dans le cadre de la planification de la succession de plusieurs membres du Comité arrivant au terme de leurs mandats fin 2026.

La présidence de la section et le secrétariat soutiennent également la Commission des Cabanes dans son renforcement et l'intégration de nouveaux membres. Ils participent par ailleurs aux échanges avec le CAS Central, afin de contribuer aux réflexions en cours, notamment sur la stratégie pour les cinq prochaines années et sur l'évolution du fonds central des cabanes. Le Comité et la Commission des Cabanes sont impliqués dans le jury du concours d'architecture pour la rénovation de la cabane d'Orny, dont le projet lauréat a été présenté lors de l'AG de printemps.

Le Comité vous souhaite un printemps heureux et épanouissant en montagne!



Plus de 80 participants à la soirée conférence et film avec le freerider Gaëtan Gaudissard organisée le 10 mars 2026 par la Commission Environnement



Retrouve en ligne les documents, les photos et les vidéos de la soirée des jubilaires de février dernier: <https://cas-diablerets.ch/soiree-des-jubilaires/>



et de la soirée des nouveaux membres en mars 2026: <https://cas-diablerets.ch/accueil-des-nouveaux-membres/>

Publicité

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 HCS

ÉLAGAGE
GÉNIE FORESTIER
BOIS-ENERGIE
TRANSPORT
STABILISATION BIOLOGIQUE
TRAVAUX FORESTIERS

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

Nos fidèles annonceurs soutiennent votre Club, SOUTENEZ-LES!

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



En souvenir de Wilfred Johner dit Jojo

Membre d'honneur de la section des Diablerets

par Werner Haefliger

«J'aime la vie!»: le refrain de Wilfred Johner – dit Jojo (et Willy dans sa famille) – avec ses yeux pétillants et sa pipe emblématique à la main, dont la vie tient presque du roman tout comme celle de la section des Diablerets, dont il a été Membre d'honneur depuis 1999, une longue histoire, une légende. Il s'en est allé paisiblement le 15 mars dernier dans sa 97^e année.

Jojo est né le 5 août 1929. Après un apprentissage d'ébéniste, il rejoint la menuiserie de la Ville de Lausanne. Le souvenir dont il est le plus fier: sa contribution à la réalisation des escaliers en bois menant de la rue Pierre Viret à la cathédrale.

En 1953, «il gagne son premier prix à la loterie» comme il le répétait, en se mariant avec Marguerite Gaillard avec qui il aura le bonheur de fonder une belle famille et pour laquelle il organise des courses en nombre ainsi que... pour le Club Suisse des Femmes Alpinistes (CSFA), puisque les femmes n'ont été admises au CAS qu'en 1980!

Jojo: «Je suis entré au CAS en 1965 car, comme je ne gagnais pas des mille et des cents, cela valait la peine d'être membre pour les cabanes. Ma femme "Margote", c'était l'exception à la règle du CAS.»

Un palmarès impressionnant

Dès 1962, il organise des courses avec Émile Oberson – qui a tenu la cabane Barraud pendant trente ans avec son épouse Yvette. Son palmarès d'alpiniste est impressionnant: la plupart des 4000 mètres valaisans et autres sommets alentour comme le Mont Blanc – vaincu à quatre reprises – et les cimes bernaises, en particulier le redoutable Eiger.

Un autre personnage l'a marqué: Robert Formaz, gardien de la cabane de l'A Neuve de 1958 à 1969, dont Jojo a été préposé de 1974 à 1994: «À l'époque, les cabanes se ravitaillaient à dos d'homme. Je me rappelle qu'il montait son "cacolet" (hotte) de bois 75 kg sur le dos!» Durant plus de vingt ans, le menuisier Jojo s'est occupé de l'entretien de «sa» cabane et il y est monté régulièrement pour donner des coups de main.

De chef de courses à la section, Jojo s'est vite spécialisé dans les randonnées

Deux anecdotes

- En 1968, lors de la course des nouveaux membres, j'étais à la corde de Jojo, du col de l'A Neuve au sommet de la Grande Lui. Je me souviens qu'un bloc de rocher s'était détaché un peu plus haut et nous avait manqué de peu!
- À l'été de la même année, Jojo avait fait le Cervin et y avait perdu son casque, tombé sur le glacier au pied de la face nord. Mis au courant de la chose le vendredi soir au local, je m'étais ensuite rendu seul à la cabane Hörnli, à sa recherche et en longeant la rimaye. «Bingo!» De retour au local le vendredi suivant, j'étais tout fier de le lui restituer. Et Jojo de me dire avec un sourire narquois: «Mais ce n'est pas le mien!»

François Gindroz

pédestres: «Partout c'est beau mais parfois c'est "sur-beau" comme les vallées et bisces du Valais et en automne les mélèzes en feu. C'est sublime, en particulier du côté d'Arolla où j'en ai fait des kilomètres!»

Il a été un membre assidu des Mercredistes – 20 à 25 courses par année – et des Jeudistes dont le bilan est aussi éloquent: 1007 courses dont nombre organisées ou... certaines quittées avant terme car pas à son goût!

De 1975 à 1985, il a été le caissier du Groupe de Chanteurs, devenu en 1983 l'Écho du Trient. De 1989 à 2010, il s'est mis à disposition du Groupe de Photographes qu'il a aidé dans l'organisation d'expositions et comme lanterner au fond de la salle.

200 visites par année

Finale... la «Grotte de la Borde», berceau de notre Section, conçue en 1863 par neuf notables. La Grotte est située dans la falaise en contrebas de l'avenue Vulliemin, dans l'ancienne campagne de la Grande Borde à Lausanne.

Pour Jojo, la Grotte est plus qu'un livre, c'est une bible. Jojo s'en est en effet auto-proclamé intendant en hommage à tous les sommets que le CAS lui a permis de conquérir.

Chacune de ses visites est cochée – horaire libre... – plus de 200 par année. Le record, en 2009, avec 325 visites! Un soir



de 2017, par météo épouvantable, la porte se renferme sur lui avec clé et natel à l'extérieur. C'est la police, alertée par Marguerite, qui vient le libérer en pleine nuit!

Il s'occupait de toute l'intendance car des SDF y couchaient parfois. «J'étais content pour eux, même si l'environnement est ensuite devenu insalubre de manière "stupéfiante" avec des drogués», disait Jojo. La Grotte est aujourd'hui close.

«Avec moi, pas de politique, pas de critiques. On est comme on est. Point final.» Jojo dixit qui aura le mot de la fin!

Carnet noir

- Gyliane Besson, membre depuis 1985 (Lausanne)
- Wilfried Johner, membre depuis 1965 (Lausanne). Voir l'hommage ci-dessus.



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

Hommage à Louis Georgy

Membre d'honneur de la section des Diablerets

par Jean-Pierre Paschoud, ancien président du Groupe de Skieurs

Est-ce que Louis est en haut?

Voilà la question que l'on entendait le vendredi soir en hiver au stamm de la rue Beau-Séjour, à la table des skieurs qui avaient décidé de monter à la cabane Barraud pour faire le col des Chamois ou le Brotzet. La réponse était souvent oui, la promesse de trouver une cabane chauffée avec les escaliers déneigés! Pendant trente ans, Louis Georgy fut en effet bien plus qu'un préposé de la cabane fétiche du Groupe de Skieurs de la Section des Diablerets (GSD). Il en était le «gardien», accueillant les clubistes avec son sourire bienveillant.



Venu donner un coup de main en 1986 pour les travaux de rénovation du chalet de la Borbuintze, il acquit rapidement sa réputation d'homme à tout faire. Un an plus tard, il s'inscrivit au CAS et fonctionna dès lors comme adjoint du préposé Henri Rosset. Ce duo fit merveille jusqu'en 1991, année où le GSD cherchait un nouveau responsable pour la cabane Barraud, une charge assez lourde vu le caractère alpin du refuge.

L'oiseau rare fut rapidement découvert, mais il souffrait d'un handicap apparemment sérieux: il ne savait pas skier! Pas de problème pour Louis, heureux à l'idée de pouvoir s'occuper d'une cabane à lui et de rendre service au club. Il accepta le poste avec l'intention de s'inscrire aux cours à ski du GSD pour pouvoir au moins redescendre sain et sauf à Solalex.

On connaît la suite. Trois décennies à Barraud avec un bilan exceptionnel. Louis Georgy n'eut de cesse de recevoir les skieurs en hiver, les randonneurs et les grimpeurs en été, tout en bichonnant la cabane. Il s'acheta même une voiture 4x4 pour y monter bois de chauffage, boissons, réserves de cuisine, matériel de construction... et clubistes âgés. Pendant ses vacances d'été qu'il passait à Anzeindaz, il se fit même artificier les soirs de 1^{er} août pour faire plaisir à ses hôtes et aux clients des deux refuges voisins. La cuisine de cabane n'avait pas de secret pour lui. Nombreux sont les groupes qui ont pu bénéficier de ses talents. Notamment les Jeudistes de la section qui ont longtemps maintenu une sortie annuelle à Anzeindaz combinant randonnée et repas convivial.

Peu après sa retraite clubistique, Louis Georgy a malheureusement connu des problèmes de santé qui ont entraîné son décès le 28 janvier dernier, à l'âge de 72 ans. Mais avant de quitter ce monde, il se plaisait à évoquer les bons moments passés dans sa cabane avec ses copains.

Pour tous les clubistes qui l'ont connu, son souvenir restera encore longtemps présent parmi les marmottes et les chamois d'Anzeindaz.



Pendant trente ans, il a fait bien plus que garder une cabane : il a accueilli une communauté.

Publicité

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

Barraud – Inauguration du rééquipement de La Corde

Tous à la Corde

Marcel Noverraz et Claude Remy, membres de la Section des Diablerets, ont rééquipé en 2023 le jardin d'escalade de La Corde, proche de la cabane Barraud, et rajouté de nouvelles voies en 2025. Ce secteur, équipé initialement il y a une trentaine d'années par Jane-Marie et Marcel Demont, offre maintenant plus de 80 voies, de difficultés et longueurs variées, dans un cadre magnifique.

L'événement « Tous à La Corde » aura lieu les **samedi et dimanche 27-28 juin 2026** en présence des équipiers, et avec le soutien des préposés de la cabane Barraud.

Programme:

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

Plus d'informations, ainsi que les modalités d'inscription, sont disponibles en ligne
https://cas-dialerets.ch/barraud_lacorde.

En cas de mauvais temps, l'événement sera reporté au 4 et 5 juillet 2026. Nous espérons vous voir nombreux à cet événement majeur de la section!



Yodel Fracheboud

Concert de yodel

Héloïse Fracheboud est membre de la section et professeure de yodel. Le samedi 20 juin, à 18h30, elle organise un concert de fin d'année avec son chœur. Les membres et amis du Club Alpin Suisse sont les bienvenus! Plus d'informations: <https://cas-dialerets.ch/concert-de-yodel/>



Héloïse Fracheboud anime la soirée des jubilaires de la section en 2023

Commission alpinisme



Nouveauté du programme estival 2026

Dans le but d'augmenter l'offre de randonnées été et de courses d'alpinisme, la Commission d'Alpinisme, en accord avec le Comité du CAS-Dialerets, a décidé de programmer quelques sorties payantes avec guides et accompagnateurs.

Plus d'informations en ligne (<https://cas-dialerets.ch/courses-avec-guides-accompagnateurs/>) et sur go2top.

Julia in the Alps



© Julia in the Alps

Le 17 juin 2026, à 19h30, dans la grande salle du CAS-Dialerets, conférence de **Julia Lyubova**, connue sous le nom de **Julia in the Alps** sur les réseaux sociaux, sur son ascension du sommet de l'**Everest** en mai 2025.

Cette présentation en anglais offre une immersion visuelle et humaine, avant de se conclure par une réflexion sur ce que la montagne enseigne vraiment, au-delà de la performance, dans la prise de décision, la coopération et l'engagement.

Plus d'informations et inscription:
<https://cas-dialerets.ch/julia-in-the-alps/>

7 Summits

Conférence «Tour du monde par les points culminants de chaque continent – 7 summits», dans la grande salle du club, à 19h30.



Daniel Perler, membre du CAS Dialerets, a parcouru les plus hauts sommets de chaque continent, sur plusieurs décennies et viendra partager cette expérience extraordinaire.

Plus d'informations en ligne:
<https://cas-dialerets.ch/7-summits-daniel-perler/>

A Neuve

Dans le cadre des 100 ans de l'A Neuve, certains itinéraires classiques au départ de la cabane ont été réhabilités. **Ces itinéraires seront inaugurés les 27-28 juin 2026.** Cette manifestation est réservée pour les chef(fe)s de courses, afin qu'ils découvrent ces itinéraires et les mettent au programme par la suite.



Plus d'informations en ligne:
<https://cas-dialerets.ch/a-neuve-inauguration-itineraires/>



De nouveaux topos illustrés sont disponibles pour les itinéraires réhabilités

Publicité



Cabane Barraud

Entretien de printemps de la cabane Barraud du 19 au 21 juin 2026

Les repas et la nuitée sont offerts. Il est possible de venir seulement pendant une partie des 3 jours. Activités prévues: ranger et nettoyer la cabane, menus travaux de réparation. L'opportunité de rencontrer d'autres membres et de passer un bon moment dans un cadre magnifique!

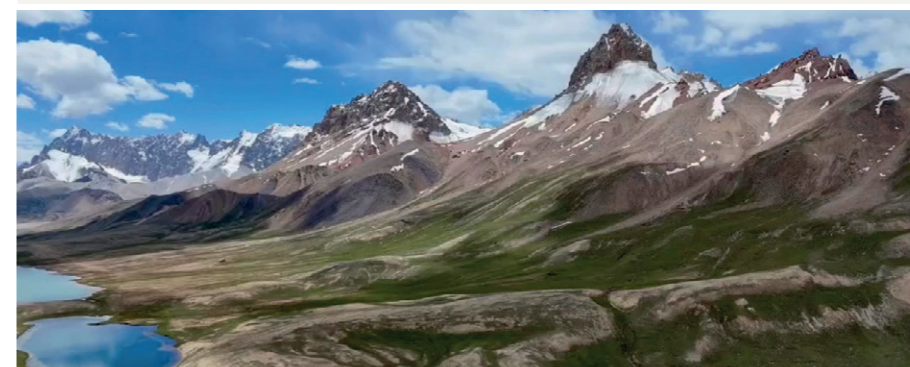


Modalités d'inscription sur
<https://cas-dialerets.ch/entretien-barraud/>

VOS PROCHAINES VACANCES : LE NORD DU PAKISTAN, DERNIER REFUGE DES GRANDS TREKS

Rencontrez les peuples de montagne et créez des souvenirs qui dureront toute une vie.

Cofondée par **Alice, Franco-Suisse** installée dans la vallée de Hunza, et **Nawaz, guide de la 3^{ème} génération d'alpinistes** dont le grand-père a gravi le Nanga Parbat avec Pierre Mazeaud, **Beyond The Wonderland** incarne l'esprit des grandes montagnes dans un cadre intimiste, **avec de petits groupes et la participation de stagiaires locales.**



TREK DE SHIMSHAL

Ce trek vous plonge au cœur d'une vallée isolée, vibrante et authentique, perchée à plus de 3 000 mètres d'altitude ouverte seulement depuis 2003 par la route.

Cet itinéraire vous emmènera également à la découverte du plus haut plateau : Deosai, à 4 000 mètres d'altitude, où l'immensité des paysages et la grandeur des sommets environnants vous laisseront sans voix.

DURÉE : 21 JOURS
DÉPARTS CONFIRMÉS 🟢 23 AOÛT 2026
 CHF 3 880

RUSH LAKE & LA VALLÉE DE HUNZA

Plongez dans l'univers sauvage de la vallée de Hunza, terre de légendes et de haute altitude. Ascension vers le Rush Lake, perché à 4 694 m.

Un voyage qui vous fait rencontrer les locaux et allie un magnifique trek à la découverte culturelle.

DURÉE : 15 JOURS
DÉPARTS CONFIRMÉS 🟢 30 AOÛT 2026
 CHF 2 700

CAMP DE BASE DU K2 : Départ confirmé du 9 AOÛT au 29 AOÛT 2026



Réduction de 5% pour les membres du Club Alpin & Passion Montagne

Rendez-vous sur le site : www.beyondthewonderland.com, ou contactez **Alice** par WhatsApp au +41 76 529 70 86 ou par e-mail à contact@beyondthewonderland.com

Commission d'Alpinisme

Le rééquipement des voies d'escalade : préserver le patrimoine vertical

par Clark Gabler



Au fil des décennies, de nombreuses voies d'escalade ont été équipées avec le matériel disponible à leur époque: pitons, spits artisanaux ou goujons parfois posés dans des conditions précaires. Si ces équipements ont permis l'ouverture de lignes magnifiques et l'essor de l'escalade sportive, le temps et les conditions climatiques finissent inévitablement par les fragiliser. C'est dans ce contexte que le rééquipement des voies devient un enjeu essentiel pour la sécurité des grimpeurs et la préservation du patrimoine vertical.

Le rééquipement consiste à remplacer ou renforcer les points d'ancrage existants par du matériel moderne, généralement des goujons en acier inoxydable ou des scellements chimiques, plus résistants à la corrosion et aux contraintes mécaniques. Cette opération nécessite toutefois une réflexion approfondie: il ne s'agit pas seulement de remplacer un point par un autre, mais de respecter l'esprit de la voie et l'intention de l'ouvreur.

Dans le cadre de ces travaux, j'ai récemment eu l'occasion de suivre un cours de rééquipement animé par Claude Remy, figure bien connue du monde de l'escalade et de l'équipement. Cette formation m'a permis d'approfondir les aspects techniques liés au choix du matériel, aux méthodes de pose et aux bonnes pratiques permettant de garantir la sécurité et la durabilité des installations. Au-delà de l'apprentissage technique, ce type de formation rappelle aussi l'importance de la responsabilité qui accompagne chaque intervention sur une voie.

Toute personne intéressée par l'entretien de nos sites d'escalade est la bienvenue. N'hésitez pas à me contacter si vous désirez enrichir le cercle de bénévoles.

Le rééquipement soulève également des questions éthiques au sein de la communauté des grimpeurs. Faut-il modi-

fier l'espacement des points pour rendre une voie plus accessible? Ou au contraire conserver l'engagement initial imaginé par l'ouvreur? Chaque site possède sa culture et ses équilibres, et les décisions sont souvent prises au cas par cas, en concertation avec les acteurs locaux.

Au-delà des débats, une chose est certaine: le rééquipement est une forme de transmission. Il permet de conserver des itinéraires historiques tout en les adaptant aux exigences de sécurité actuelles. Grâce à ce travail souvent discret, les générations futures pourront continuer à découvrir et à parcourir ces lignes qui font la richesse de nos falaises et de nos montagnes.



Le relais non relié

En reprenant le concept de certains relais américains, les équipiers devraient privilégier le relais à deux spits **avec boucles ou maillons non reliés**. Ils présentent tous les avantages: ils sont moins gourmands en énergie et en matériaux donc plus économiques, y compris pour l'environnement. Ils sont également plus solides puisque indépendants, ils sont plus simples à fabriquer, à poser et à remplacer, et leur durée de vie, du fait des deux boucles distinctes, en est prolongée. En effet les anneaux ne sont pas directionnels et s'usent moins sur toute la circonférence. On peut remplacer les deux boucles par deux gros maillons, de même métal que les plaquettes. À savoir: le maillon est encore plus sûr qu'une boucle puisqu'il est sans soudure, et il peut être changé et il limite les frais de maintenance.

Certes, ce type de relais non relié exige de toujours s'assurer aux deux points et, pour le rappel ou la moulinette, de passer la corde dans les deux boucles ou maillons.

Pour limiter les torons de la corde, lors de rappel ou moulinette, les boucles sont placées l'une sous l'autre, avec un écart de 20 à 30 cm et un décalage d'environ 5 cm pour éviter le frottement de la corde sur le point du bas.

À noter qu'en cas de rupture de maillon ou de l'anneau d'un relais chaîné classique le résultat est pire... Plusieurs accidents sur des relais avec chaînes ont eu lieu lorsqu'un grimpeur s'est assuré directement sur une chaîne (à ne pas faire!) qui a cassé.

Pour limiter l'usure de l'équipement en place, les grimpeurs devraient toujours effectuer les moulinettes sur leurs propres mousquetons puis en dernier lieu sur le matériel en place. Pour les voies les plus classiques, l'ajout de maillons aux boucles des relais permet, une fois usés, de les changer facilement tout en limitant les frais d'équipement/rééquipement.

Claude Remy



Photos: © Claude Remy, Stéphane Rouvinez, Clark Gabler



VALLORBE – 100 ANS

Agenda des 100 ans pour les mois à venir

- **Dimanche 17 mai:** journée grimpe familiale en extérieur à la falaise de la Fauconnière à Pontarlier. Possibilité de mettre du matériel à disposition. Activité gratuite. Renseignements auprès de Frédéric Nicod, president@cas-vallorbe.ch, +41 79 286 02 03
- **Samedi 30 et dimanche 31 mai:** sortie jeunesse (10-20 ans) au chalet Lacombe. Renseignements auprès de Jean-Rémy Marchand, jeunesse@cas-vallorbe.ch, +41 77 401 67 41
- **Samedi 13 juin:** journée portes ouvertes au mur d'escalade du Frézillon. Activité gratuite. Renseignements auprès de Frédéric Nicod, president@cas-vallorbe.ch, +41 79 286 02 03

Ces événements sont ouverts au-delà de la sous-section de Vallorbe, venez nombreux!

Expo photo

La sous-section a organisé une expo photo sur le club d'hier à aujourd'hui à Juraparc du 7 au 22 mars. L'expo sera également visible au stand du club à Val'Expo Comptoir de Vallorbe, du 26 au 30 août 2026.



La sous-section de Vallorbe a également réalisé un petit clip vidéo pour ses 100 ans: <https://vimeo.com/1160473350>



MORGES

Stamms d'accueil

- **1^{er} mai:** stamm d'accueil à 18h00
Lieu: Maison des Associations, Collège des Jardins, rue des Fossés 16 à Morges.
- **5 juin:** stamm d'accueil à 18h00
Lieu: Buvette La Véranda au camping de Morges (promenade du Petit-Bois 15)

Agenda

- **Samedi 30 mai:** Nettoyage/bricolage à la cabane Orny II

Viens te joindre à nous pour une journée de petits travaux manuels à notre cabane Orny II afin de la rendre toute belle avant l'été! C'est une chouette occasion de mieux faire connaissance entre les membres et de participer à la vie du club.

Les grillades de midi sont offertes, merci à chacun de prendre une salade ou un dessert pour compléter le repas.

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

Lieu: 9h à la cabane Orny II à la Dent de Vaulion

- **Mardi 30 juin:** Réunion ordinaire

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

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

Lieu: 19h30 à la cabane Orny II à la Dent de Vaulion.

PAYERNE

Nos événements conviviaux à ne pas manquer

- **La soupe à l'ouverture du chalet des Grands**

Samedi 6 juin 2026 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.

Inscription pour la journée d'ouverture selon mail envoyé aux membres.

Se recommande, la commission du chalet des Grands

- **Soirée grillades**

Vendredi 19 juin 2026 dès 18h30. Rencontre traditionnelle « extra-muros » avant les vacances d'été, cette année au stand de tir d'Aumont. 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/

Page de gauche:
J3 Pointe des Marcelettes
J5 vers le vallon de Longet

Page de droite:
J4 en route vers
La Mait d'Amunt
J2 crête de la Glaisette



“
Profiter de la Vie
Ici et Maintenant



Semaine ski-rando sous-section Château-d'Œx - région Queyras

28.02-06.03.26 | Guides: Cédric Zulauff et Olivier Kolly

Marie-Pierre Chappalley

Départ en bus collectif pour 415 km. Nos super chauffeurs participants, Michel Morier-Genoud et Michel Maillefer, sont en action pour nous conduire via le Grand-St-Bernard, avec une halte à Échevennoz pour la pause-café/croissant, Turin, une pause pizza à 13h30, montée vers Montgenèvre, descente sur Briançon puis Guillestre, remontée par l'Izoard pour arriver enfin à Arvioux, plus précisément à La Chalp.

Bel accueil dans l'établissement «la Ferme de l'Izoard». Là ils ne savaient pas encore sur quelle équipe ils étaient tombés!

1^{er} mars - 1^{er} jour: Pic du Cros
2700 m 14 km + 1224 m

Départ des pistes de ski de fond d'Arvioux direction Pra Premier 2050 m, le Collet Haut 2207. On atteint notre premier sommet dans le Queyras, le Pic du Cros.

Belle première descente sud dans un revenu moquette comme on aime pour remonter au Col de la Rousse avant de descendre vers la vallée par une vallée contiguë.

2 mars - 2^e jour ski: Pic de l'Ouest
2854 m 10,5 km + 900 m

Départ par les installations mécaniques à côté de l'hôtel pour rejoindre le sommet du Bois du Banc des Vaches à 2018 m.

Nous cheminons en portage à travers les mélèzes, qui vont nous accompagner tout au long de cette semaine d'ailleurs, et à skis sur la Crête de la Glaisette pour rejoindre le Col du Tronchet 2347 m, passant par le lac de Souliers avant la montée de la pente sommitale vers le Pic de l'Ouest. Après une courte progression sur l'arête, nous redescendons par un autre vallon, les Aiguillettes, pour rejoindre Brunissard et La Chalp. Nos deux journées «ski moquette» sont faites, demain départ pour du ski poudreuses pentes nord incroyables!

3 mars - 3^e jour: Pointe des Marcelettes
2909 m 10 km + 113m

Depuis le lieu-dit «Le Raux», après avoir traversé le torrent L'Aigüe Blanche, départ par la forêt de mélèzes Bois du Moulin. On se dirige direction du Pic Cascavelier en bifurquant à droite pour atteindre l'arête qui nous emmène à un petit col, bien mérité, par des conversions bien pentues. Le sommet des Marcelettes va se mériter lui aussi en grimant encore quelque +50 m pour atteindre la croix sommitale.

La descente nous offre une neige poudreuse à souhait dans une pente à 35° pour se terminer à travers les mélèzes.

La journée se termine par un sympathique apéro dans la vallée à Chapelle Sainte-Agathe.

4 mars - 4^e jour: La Mait d'Amunt
(Bobbio Pellice) 2080 m 17 km + 900 m

Départ de Abriès-Ristolas par les installations pour rejoindre Gilly et un petit col à 2366 m. Là nous entamons une longue approche dans un vallon pour atteindre le Col d'Urine 2525 m, puis terminer notre ascension vers La Mait d'Amunt.



Nos guides, scrutant les pentes Nord, décident d'entamer une descente qui va nous éclater au point de remonter vers un deuxième petit col pour profiter d'une deuxième descente arpentant un couloir bien pendu dans des conditions de neige incroyables. Nous cheminons le long du torrent du Bouchet pour atteindre Valprévère. Par enchantement une buvette se profile pile poil sur notre trajet pour nous rafraîchir avant de terminer la descente vers la vallée pour rejoindre Abriès-Ristolas. Nous sommes rassasiés de neige et heureux!

5 mars - 5^e jour: Tête de Longet 3146 m 15 km + 1329 m

Départ de St Véran, réputé pour être le plus haut village des Alpes françaises à 2042 m. Longue approche, par Pont Vieux, de plusieurs kilomètres sur les pistes de ski de fond à travers les mélèzes pour atteindre «Gué» et débiter la vraie montée vers le sommet.

Olivier notre guide décide de monter un peu plus à droite que l'itinéraire normal, sous le massif de Pointe des Avers, afin d'éviter une pente un peu chargée. Nous progressons dans le vallon de Longet. La pente sommitale se situe entre 35° à 40°. C'est là que notre «machine» Olivier entre encore une fois en action pour nous tailler, à coups de piolet dans une roche délétère, des conversions qui permettront, à tout un chacun, d'atteindre le sommet en toute sécurité.

La tentation d'en rajouter est toujours présente: Olivier progresse sur l'arête qui mène vers le sommet suivant, Le Pas de Cula, et décide finalement, par sécurité, de nous faire redescendre côté sud 200 m de dénivellée avant de remonter vers ce deuxième sommet.

Cerise sur le gâteau pour la dernière descente de la semaine: un joli couloir, près de 40°, où chacun s'applique à skier avec style et profite un max de cette chance incroyable d'évoluer à 13 en toute sécurité dans des conditions géniales.

Le retour vers Saint-Véran exige un dernier «peutage» pour atteindre le village et... bien sûr le bistrot du coin où la bière sera plus que méritée!

La dernière soirée à l'hôtel est fidèle à celle des jours précédents: apéro, bonne humeur, éclats de rire, farces, convivialité, amitié, partages... avec Marchito et Amandine ainsi que l'incroyable cuisinier, nos hôtes magnifiques qui nous ont gâtés et qui ont bien compris que le mot d'ordre de l'équipe du CAS du Pays-d'Enhaut c'est: «**Profiter de la vie ici et maintenant!**»

6 mars - jour de retour:

Reprise de la route par Turin et à nouveau halte à Échevennoz pour la pause dîner. Je vous recommande de sortir de la route principale après Étroubles direction la Vallée d'Aoste pour profiter de cet accueil incroyable «Trattoria Marietty», vous y serez comme à la maison! Repus, nous arrivons à Château-d'Œx en fin d'après-midi.

Nous avons adopté le slogan du Queyras: «**À l'aise dans les mélèzes!**»

Merci à tous:

- nos guides Cédric et Olivier,
 - à nos chauffeurs, les deux Michel,
 - à tous les participants (Marianne Pernet, Valérie Rossier, Didier Pasquier, Francis Gétaz, Jean-Michel Chapalay, Gary Etter, Alain Rossier, Michel Maillefer, Michel Morier-Genoud, Ueli Tschabold, Marie-Pierre Chappalley),
 - aux comiques de service, Didier et Garry,
- nous rentrons heureux et avec quelques courbatures aux abdos d'avoir trop ri!

Publicité

VOLODALEN
CENTRE SPORT SANTÉ

PHYSIOTHÉRAPIE

PODOLOGIE

TEST PERFORMANCE

www.volodalen.com
hello@volodalen.com / 024 466 11 43
Rue de la baumettaz 2, 1023 Crissier

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



Montée à la cabane
L'équipe de choc!
Le 2e col
Plénitude

Tällistock: En traversée depuis Realp à Oberwald, par la Rotondohütte

27.2-1.3.2026 | Chef de course: Jean-Christophe Dunant | Adjoint: Marc Gilgen

Alt. 2963 m – Dénivelé 1100 m – 7 heures – AD / assez difficile

par Alexandre Guidou

Vendredi 6:14, les premiers participants se retrouvent dans le train depuis Lausanne. L'équipe est complétée en gare de Vevey.

10h nous arrivons à Realp, couche de neige conséquente et ciel bleu. Arrivé la veille, Xavier nous rejoint à la sortie du train. Quelques mètres plus tard nous voilà skis aux pieds, lunettes de soleil sur le nez. Direction Rotondohütte. Le groupe fait connaissance dans la montée, les discussions sont lancées. Après une pause déjeuner et le temps d'observer les coulées de part et d'autre au pied des cimes, nous voilà arrivés à la cabane. Les *Most Trüb* mit *gebratene Pommes* sont commandées. Pia Biandi, la responsable de la cabane, nous accueille chaleureusement, grande fan du CAS Diablerets!

Réveillés à 7h30 pour bénéficier d'une neige détendue par le soleil, nous attaquons la montée vers Pizo Lucendro en passant par l'ouest au pied du Wittenwasseregletscher, où nous observons une magnifique grotte formée dans la langue glacière. Ciel plutôt dégagé, nous arrivons rapidement à 2800 m au col sous le sommet. Après concertation, les accumulations de neige nous décident à ne pas gravir le sommet et nous montons à ce que nous appellerons le Klein Lucendro. À la descente, nous trouvons de la neige dure, puis de la neige froide peu profonde, puis légèrement croûtée. À la remontée, la neige est fraîche et légère. À proximité de la cabane, une pente vierge lui faisant face nous tend les bras. Pommes et cidre sont de nouveau commandés, nous admirons fièrement nos magnifiques traces. La soirée se clôture par le fameux jeu des cabanes suisses, version endiablée. Xavier ne sait plus s'il est dans le Haut-Valais, le Tessin ou les Grisons.

Départ à 8h sous les nuages, direction l'ouest vers Läckipass. Première descente dans un jour blanc jusqu'au pied du Blaubergpass. La montée est ponctuée de multiples conversions en alternance de neige accumulée et croûte bien dure, les couteaux sont de sortie. Le son de la montre de Jean-Christophe donne le rythme. Deuxième descente dont le départ se fait via une plate-forme, un par un, sur de la neige toujours dure. Arrivés au fond de la combe nous attaquons les 300 derniers mètres vers le col du Tällistock. La pause déjeuner est subitement interrompue par une éclaircie prometteuse. Le périple prend fin face à la magnifique vallée de Conche qui s'offre à nos yeux tout le long de la descente. Belle neige puis moquette pour les 1500 derniers mètres de dénivelé négatif. Somptueux!



La Fondation Patrimoine Cabanes Alpines

par Marcel Isler, président de la Fondation

Cette fondation a été créée en 2011, initialement afin de contribuer au financement de constructions et de rénovations de cabanes de la section du CAS-Diablerets. Basée en Valais, elle permet de recevoir des dons qui sont intégralement affectés à la construction, à l'entretien et à la modernisation de cabanes et autres bâtiments alpins (chalets, refuges...).

Reconnue d'utilité publique par la Confédération, la Fondation Patrimoine Cabanes Alpines bénéficie d'une exonération fiscale, permettant ainsi aux donateurs de déduire les montants versés de leur revenu imposable.

Dirigée par un Conseil de fondation composé de bénévoles, la Fondation rend compte chaque année à l'Autorité fédérale de surveillance des fondations. Celle-ci examine et approuve son rapport annuel et peut, le cas échéant, formuler des recommandations concernant sa gestion.

La Fondation permet ainsi de recueillir des dons en toute transparence pour le financement de l'entretien des cabanes du CAS. Ces contributions peuvent être affectées à des projets spécifiques ou laissées à la libre appréciation du Conseil de fondation. Par les attributions qu'elle accorde, la Fondation complète les autres ressources des sections pour la réalisation de projets de modernisation et d'entretien de leurs cabanes.

Initialement créée au service de la section CAS-Diablerets, l'utilité de la Fondation a été reconnue par plusieurs autres sections de Suisse romande. Après avoir contribué activement au financement de la rénovation et de l'agrandissement de la cabane Rambert ainsi qu'à la restauration du bâtiment historique de la cabane du Trient – deux projets majeurs de la section des Diablerets – la Fondation a été sollicitée par la section CAS-Genevoise pour la modernisation et l'extension de ses cabanes de Chanrion et du Vélán. La section CAS-Yverdon a également fait appel à son soutien pour la rénovation de la cabane de Susanfe.

L'année 2025 fut une période de transition, la génération des fondateurs ayant transmis les rênes à une nouvelle équipe. Nicolas Lemmin, ancien président du CAS-Diablerets, Floriane Mabillard, cheffe de courses, et Christian Voumard, nouveau trésorier, ont rejoint le Conseil de fondation. Votre serviteur a repris la présidence, fonction occupée depuis la création par Luc Anex, lui-même ancien président et membre d'honneur de la section. La Fondation bénéficie du soutien opérationnel du secrétariat de la section et de Jean-Christophe Rossand, son secrétaire général.

Dans le même temps, le conseil a procédé à une mise à jour des statuts, notamment avec le transfert du siège de la fondation de Chamoson à Leytron.

En 2025, la Fondation a collaboré à la campagne *100 francs pour les 100 ans* et à une campagne de collecte pour la cabane de l'A Neuve avec l'équipe des partenariats du CAS-Diablerets menée par David Roethlisberger. Ainsi les dons directs et la recherche de fonds ciblée ont permis à la Fondation de récolter CHF 34'800 dédiés à ce projet. Grand merci à tous nos généreux donateurs! La rénovation de la cabane d'Orny sera le prochain chantier d'importance du

Soutenez notre fondation
Patrimoine Cabanes Alpines

Notre mission :
entretenir et rénover nos
cabanes

Nous contacter : 021 320 70 79
IBAN: CH71 0900 0000 1229 1397 0
Donation pour le CAS-Diablerets



Compte / Payable à
CH71 0900 0000 1229 1397 0
Fondation Patrimoine Cabanes
Route d'Ovronnaz 8
1912 Leytron

Informations supplémentaires
Don pour le CAS-Diablerets

CAS-Diablerets et par vos dons à la Fondation, nous vous encourageons dès à présent à soutenir ce projet majeur.

Au-delà des dons ponctuels, vous avez la possibilité d'apporter votre soutien à la préservation de notre patrimoine bâti en montagne en mentionnant la Fondation dans vos dispositions testamentaires. Grâce à cet engagement, les générations futures pourront elles aussi continuer à apprécier les séjours dans nos cabanes, une expérience unique et précieuse pour tous les amoureux de la montagne. Le Conseil de fondation vous remercie d'ores et déjà pour votre générosité.

Publicité

print · conseil · logistique

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

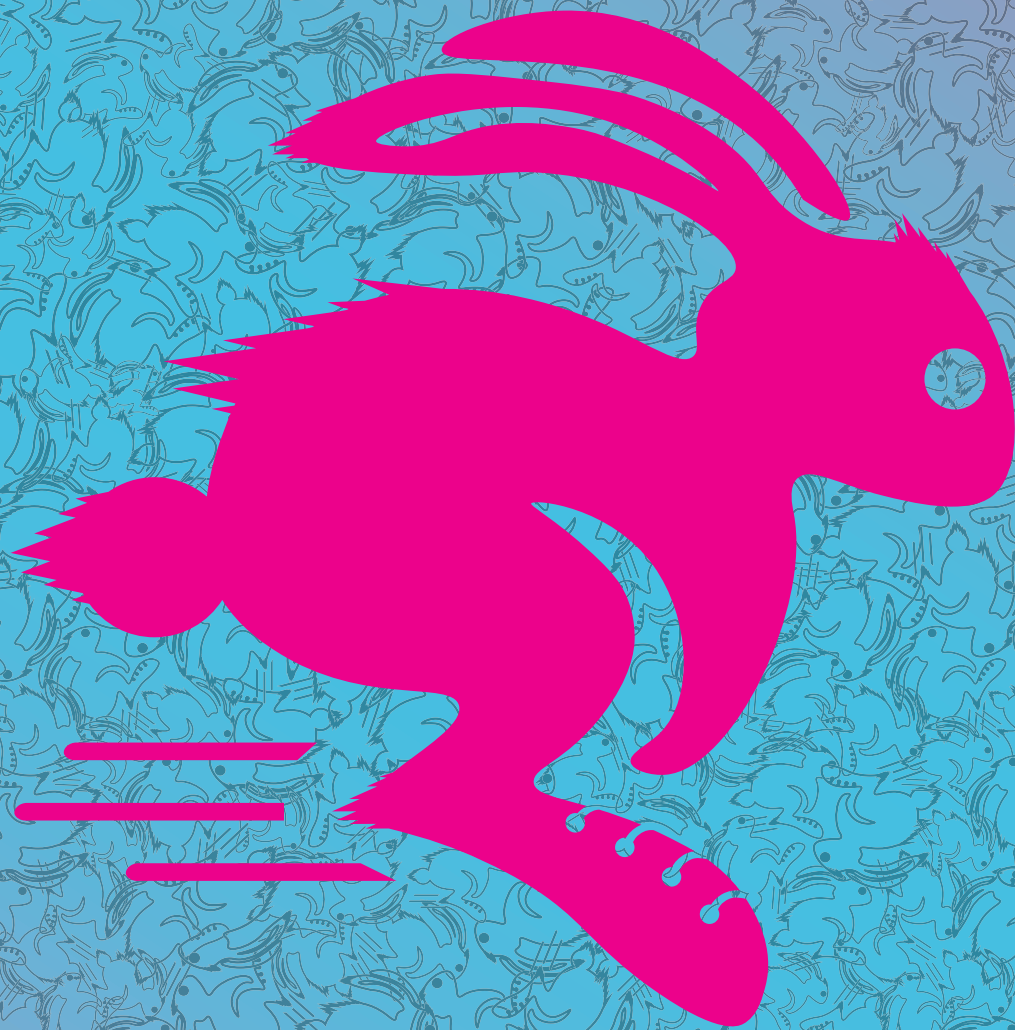
Joignez-vous à notre démarche durable!

myclimate FSC IMPRIM'VERT SWISS



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



**PARCE QUE COURIR AVEC UNE BONNE PAIRE DE
CHAUSSURES PROCURE ENCORE PLUS DE PLAISIR**

SPORT SHOP | GRAND-RUE 62 | 1110 MORGES