

Passion MONTAGNE

N° 4 | 102^e année
juillet-août
2026

DOSSIER

*Quand les barrages
se substituent aux glaciers*

IDÉE DE COURSE

*Escalades en granite
à l'A Neuve, La Fouly VS*

PORTRAIT

*Julien et Sandrine Grand:
gardiens du temps*



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



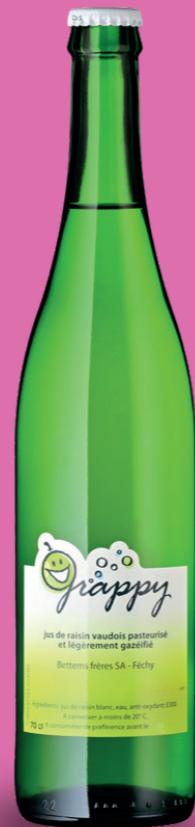
CAVE DE LA CRAUSAZ FÉCHY

Nouveau



Après l'effort, le réconfort...
100 % sans alcool et 100%
vaudois

Cr0.0se offre toute la finesse d'un vin pétillant,
fraîcheur, fruité et élégance... mais sans alcool!



Jus de raisin vaudois pétillant
légèrement gazéifié

Je commande carton (s) de 6 bouteilles Cr00se, à CHF 90.-
Boisson à base de vin désalcoolisé gazeifié sans alcool 0.0%

Je commande carton (s) de 6 bouteilles Grappy à CHF 41.40

Livraison offerte en Suisse

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

NPA/Lieu: _____

Tél: _____

Siganture: _____

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

Stamm de la section
Stamm selon instructions
du chef de course

Président de la section
Nicolas Shelton
079 801 54 33
presidence@cas-diablerets.ch

Secrétaire général
Jean-Christophe Rossand
021 320 70 79
direction@cas-diablerets.ch

Secrétariat et administration
Gestion des membres
Joignable le matin
les lundis, mardis et jeudis
021 320 70 70
secretariat@cas-diablerets.ch
membres@cas-diablerets.ch

Rédaction
redaction@cas-diablerets.ch

Annonces publicitaires
URBANIC Régie publicitaire
Avenue de Cour 74
1007 Lausanne
079 278 05 94 - info@urbanic.ch

Tirage
4200 exemplaires

**Conception graphique
et mise en page**
idéesse, Steve Guenat
1083 Mézières
021 903 44 22 - sg@ideesse.ch
www.ideesse.ch

Impression
PCL Print Conseil Logistique SA
1020 Renens

Photo de couverture
Salbitschjen dans le canton d'Uri.
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°5 2026
31 juillet 2026



La liberté, ce luxe que nous avons encore le bonheur de vivre

André Simon | Trésorier du Comité

Posez-vous honnêtement la question: quand avez-vous fait quelque chose pour la dernière fois sans que personne ne vous le demande, sans obligation, sans avoir à rendre de comptes? Juste parce que ça vous plaisait. Parce que ça avait du sens. Parce que vous en aviez envie.

Au CAS Diablerets, j'ai trouvé une réponse. Pas parfaite, pas toujours simple – mais réelle.

Ce que nous offre notre club, c'est quelque chose de rare dans nos vies surchargées: la liberté de créer.

Créer un moment. Une course. Une expérience.

Certains d'entre nous créent en choisissant un itinéraire que personne n'a encore proposé, en le partageant avec une cordée de joyeux inconnus qui deviennent, au fil des heures, des amis. D'autres créent en s'engageant dans la Commission d'Alpnisme ou de la Jeunesse, en imaginant pour Orny un chantier qui forgera les alpinistes de demain. D'autres encore créent simplement en disant oui à une activité, en tendant une main sur un passage délicat, en apportant le chocolat au bivouac.

Notre club est l'un des rares espaces où cette liberté reste entière. Où l'on peut encore commencer quelque chose. Proposer une idée folle un soir de réunion et la voir devenir réalité quelques mois plus tard, sur un sentier, avec des gens formidables.

Je pense à chacun d'entre vous – cheffes et chefs de courses, membres du Comité, des commissions et groupes, bénévoles de l'ombre, participantes et participants fidèles – et je mesure l'extraordinaire privilège que nous partageons. Vous donnez de votre temps, certes. Mais surtout, vous créez. Et en créant, vous offrez aux autres ce que l'argent ne peut pas acheter: des souvenirs que l'on portera longtemps.

Alors, en ce début d'été, j'ai une seule chose à vous dire. Allez. Créez. Marchez. Grimpez. Inventez votre montagne. Et merci – du fond du cœur – de faire exister la nôtre. Bel été à toutes et à tous.

SOMMAIRE

4 ACTUALITÉS

DOSSIER 6
Quand les barrages se substituent aux glaciers

10 CONSEIL MATOS

Semelles en montagne: confort ou véritable outil de performance?

12 IDÉE DE COURSE
Escalades en granite à l'A Neuve, La Fouly VS

14 ENVIRONNEMENT
La biodiversité alpine: un équilibre fragile au cœur de nos activités

15 PORTRAIT
Julien et Sandrine Grand: gardiens du temps

16 PORTFOLIO

18 CONSEIL SANTÉ
Les fascias, héros essentiels au mouvement et pourtant mal connus

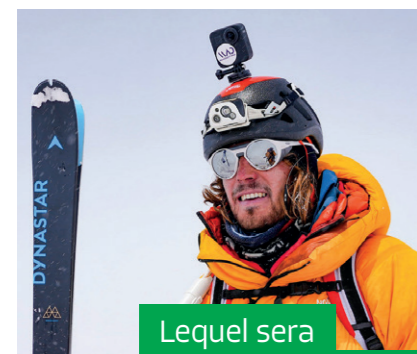
19 la Vie du CLUB
Sommaire détaillé

Si, assis dans votre salon, la montagne vient à vous manquer, une solution alternative aux livres existe. Le jeu vidéo «Cairn» vous propose d'incarner le personnage d'Ava, une jeune femme qui n'a qu'un but : atteindre le sommet du mont Kami. Première mission : trouver un point de départ à l'ascension. Deuxième mission : grimper. Vous le savez mieux que personne, exécuter cet exercice nécessite un usage alternatif des bras et des jambes. C'est donc ce que vous allez dicter à l'alpiniste. Le rôle de prendre soin de votre protagoniste vous revient également. Attention donc à ses tremblements ou à sa respiration qui, si elle devient trop haletante, pourrait entraîner une chute. Pensez à planter des pitons pour lui permettre le repos. Les créateurs du jeu ne se sont pas réduits à traduire l'effort physique. Les conditions climatiques et le cycle jour/nuit sont présentés en temps réel. «Assez bluffant», nous dit-on. Cairn vous propose d'éprouver les sensations d'une escalade en solitaire sans danger, sauf peut-être celui de vous contenter de cela pour vivre la montagne.

«Cairn» (PEGI 16) de The Game Bakers, disponible depuis le 29 janvier sur PS5 et PC, Steam, Epic Game Store, GoG.



Grimpe virtuelle



Lequel sera le premier ?

La course est serrée. Les Polonais Bartek Ziemiński et Andrzej Bargiel, tous deux skieurs de pentes raides en altitude, aimeraient chacun devenir le premier homme à avoir skié les quatorze sommets de plus de 8000 mètres dans leur intégralité. Mais alors qu'ils étaient à égalité, le premier a pris une longueur d'avance au cours du mois de mai. Après une ascension sans oxygène, ni sherpas et encore moins de cordes fixes, tout juste âgé de 30 ans, Ziemiński a d'abord relié le sommet du Lhotse au camp de base, puis, une semaine après, profitant d'une accalmie, il s'est élancé vers le sommet de l'Everest qu'il a aussi allègrement skié. Après le Broad Peak, le Gasherbrum II, l'Annapurna, le Dhaulagiri, le Makalu et Kangchenjunga et le Manaslu, il coche ainsi son 8^e et 9^e 8000 à ski et dépasse son rival qui demeure encore le seul à avoir skié intégralement le K2, de deux sommets.

C'est plutôt sympa. Cet été encore, pour vous permettre de savoir sur quelle histoire vous mettez les pieds, le Musée de la nature du Valais nous invite à remonter le temps avec «Océan au sommet», une exposition consacrée à l'histoire géologique des Alpes valaisannes. Derrière les paysages de haute montagne se cachent les vestiges d'un ancien océan disparu il y a près de 150 millions d'années. Grâce à de récents travaux menés dans le Val de Bagnes, les géologues du musée ont notamment découvert de rares nodules polymétalliques, comparables à ceux que l'on trouve aujourd'hui dans les grands fonds marins. À travers échantillons rocheux et explications sur la tectonique des plaques, l'exposition montre comment les fonds océaniques se sont lentement soulevés pour former les sommets alpins actuels. Une plongée fascinante dans les profondeurs des océans et des montagnes. Et l'occasion de se sentir tout petit.



Écouter l'histoire des pierres

Musée de la nature du Valais Expo Focus Océan au sommet jusqu'au 13 septembre 2026

Si pour certains le 1^{er} mai annonce une journée de repos, d'autres voient en ce jour l'occasion d'établir un record. Cela a été le cas de la Française Lorna Bonnel, double championne du monde de ski-alpinisme, qui détient désormais le FKT (Fastest Known Time) sur l'aller-retour entre l'église de Chamonix et le sommet du Mont Blanc à ski. Tout juste remise d'une opération faite au mois de novembre, 6h52'01", soit 2 minutes de moins que le temps de référence précédent établi par Elise Poncet l'an passé lui ont été nécessaires pour boucler la boucle. «Les étoiles étaient alignées car tout s'est bien passé.», a-t-elle soufflé à son arrivée. Une semaine avant, Mathéo Jacquemoud et Samuel Equy ont, côté masculin, également battu le record avec deux minutes d'avance en parcourant l'aller-retour en 4h41'24".



Record Féminin Mont Blanc 6h52'01"

Lesquels seront les plus rapides ?

Entre 23 et 26 millions d'euros. C'est, selon une étude publiée en mars 2026 par Seine-et-Marne Attractivité et Essonne Tourisme, le montant des retombées économiques annuelles générées par l'escalade dans la Forêt de Fontainebleau. Haut lieu mondial du bloc naturel, «Bleau» accueille chaque année jusqu'à 1,3 million de journées de grimpe partagées entre touristes internationaux, grimpeurs franciliens et habitants locaux. Près de 74 000 touristes viendraient tous les ans sur ces lieux bénis du monde de la grimpe et chacun y dépenserait entre 14 et 32 euros, des sommes certes modestes mais qui, accumulées, ont un poids certain dans l'économie locale. Si cette fréquentation peut ravir les commerces du coin, elle exerce aussi une forte pression sur son fragile écosystème. Classée réserve de biosphère par l'UNESCO, la forêt subit à la fois les effets du changement climatique et ceux du tourisme de masse : érosion, accumulation des déchets, saturation des parkings, risques d'incendie...



Fontainebleau, une attractivité à double face



Tourisme en berne

Suite à l'instauration par l'administration Trump d'une augmentation du tarif d'entrée dans les parcs aux États-Unis pour les étrangers, le pays aurait, selon le World Travel & Tourism Council cité par l'agence Reuters, accusé une chute de 6% des arrivées internationales par rapport à 2024. Diverses projections annoncent une régression du tourisme prononcée au cours des années à venir. Certaines projections évoquent une perte potentielle de plusieurs millions de visiteurs étrangers supplémentaires si la tendance se poursuit en 2027. Si la décision du président américain laisse songeur, elle a fait réagir l'État voisin du Canada. Car le pays à la feuille d'érable rouge a créé le Canada Strong Pass grâce auquel l'accès à ses parcs nationaux, sites historiques et réserves marines sera quant à lui gratuit du 19 juin au 7 septembre 2026. Ceci – précise le pays – pour tous les visiteurs. Et même pour les étrangers. Malin.

NOUVEAUTÉS LIVRES



L'Himalaya raconté à la première personne

Spécialisé dans les ascensions hivernales en Himalaya, l'alpiniste italien Simone Moro avait prévu de raconter jour après jour le déroulement de sa sixième tentative – hivernale, elle aussi – en direction du sommet du Manaslu. Un livre allait devoir célébrer cette longue quête tout en lui permettant d'achever dignement sa carrière en haute altitude. Mais contrairement au Shisha Pangma, au Makalu, au Gasherbrum et au Nanga Parbat sur lesquels il a pu se frayer un passage, en style alpin et sans oxygène, durant la saison froide, le Manaslu lui a une fois de plus résisté. Jet-stream tempétueux, avalanches, acclimatation délicate, Simone Moro rentre bredouille et abandonne son projet rédactionnel. Il est las, mais il ne se laisse pour autant pas abattre. En parcourant ses archives, il décide de consacrer son livre aux mutations du monde des 8000 auxquelles il assiste depuis sa première expédition en 1992. *Derniers 8000* n'est pas qu'une rétrospective. L'ouvrage est aussi un constat désabusé de l'évolution d'un milieu habité par les rêves les plus fous vers un monde dicté par les lois du marché. Et c'est peut-être surtout un adieu à la très haute altitude.

Derniers 8000, Simone Moro, Éditions Paulsen-Guérin.

La montagne racontée collectivement

Leur tâche? Partager l'aventure qui les a le plus marqués parmi toutes celles qui ont jalonné leur vie. Vingt-quatre guides, accompagnateurs, photographes ou cinéastes se sont prêtés au jeu proposé par le guide français Yvan Estienne. La condition? Que le récit échappe au tragique.

Ce jour-là témoigne de ce lien profond que la montagne est susceptible de tisser avec ceux qui s'en sont épris. Il offre au lecteur l'occasion de s'évader dans ce monde où les chemins arpentent le vide et où les journées se consomment sans retenue, du matin jusqu'au soir et au-delà. On connaît les personnages : Blaise Agresti, guide et directeur du peloton de gendarmerie chargé des sauvetages en montagne, Lise Billon, alpiniste drôle et passionnée, Philippe Bonhème, journaliste, Fleur Fouque de la Compagnie des Guides de Chamonix... Sur ces pages, chaque voix sonne en écho aux autres. Ensemble elles forment un chœur qui rend hommage aux cimes, au bonheur de les arpenter et à l'aventure.

Ce jour-là, Yvan Estienne, Éditions Glénat



La grimpe racontée par un sociologue

Dans *Le virage managérial de l'escalade en France*, le sociologue Augustin Rogeaux analyse la profonde mutation de l'escalade française. Longtemps perçue comme une pratique marginale, autonome et éloignée des logiques marchandes, l'escalade est devenue en quelques années un sport olympique, urbain, médiatisé et fortement structuré économiquement. À travers l'essor des salles privées, l'intégration aux Jeux olympiques, l'évolution de la FFME et les tensions autour des sites naturels, l'auteur décrit un «virage managérial» où rentabilité, professionnalisation et standardisation redéfinissent la culture grimpe. Sans nostalgie ni jugement moral, Rogeaux montre comment l'escalade passe d'un modèle associatif et militant à un univers de plus en plus gouverné par des logiques de marché. Un ouvrage éclairant sur les tensions entre liberté, consommation, performance et gestion institutionnelle dans l'escalade contemporaine.

Le virage managérial de l'escalade en France, de Augustin Rogeaux (Éditions L'Harmattan)



Quand les barrages se substituent aux glaciers

Avec le rehaussement de plusieurs barrages ainsi que les projets de nouvelles constructions, le paysage hydrologique alpin est appelé à évoluer fortement au cours des prochaines décennies. Quels sont les enjeux et les impacts de ces aménagements, et qu'apporteront-ils réellement? *Passion Montagne* fournit quelques éclairages sur ce vaste sujet.

par Vincent Gillioz



Les travaux de rehaussement de 9 m du barrage de Moiry pourraient commencer en 2029.

Château d'eau de l'Europe, la Suisse – et particulièrement sa partie alpine – utilise depuis très longtemps la force hydraulique. Les grands barrages tels que Grande Dixence, Emosson, Mauvoisin, Mattmark ou Moiry font partie du paysage alpin depuis le milieu du siècle dernier. Aujourd'hui, environ 220 ouvrages produisent 60% de l'électricité du pays, en plus de permettre le stockage d'eau d'irrigation. Ceux-ci jouent un rôle économique important et représentent un enjeu fondamental de souveraineté énergétique.

Mais la fonte de nombreux glaciers du fait des dérèglements climatiques met la production hydroélectrique sous pression. Les cantons alpins réfléchissent depuis longtemps à de nouveaux aménagements ou au rehaussement des retenues existantes afin d'assurer la sécurité de l'approvisionnement électrique, particulièrement en hiver. La fonte des glaciers augmente les débits estivaux, mais réduit les réserves naturelles d'eau sur le long terme. Les observations glaciologiques fédérales relèvent une perte d'environ 10% du volume des glaciers suisses entre 2022 et 2023 seulement. Les barrages deviennent ainsi des batteries remplaçant progressivement le stockage naturel.

En 2000, pas moins de 75 kilomètres cubes d'eau étaient encore emprisonnés dans les glaces des Alpes suisses. Cette capacité est tombée à 46 kilomètres cubes aujourd'hui. L'ensemble des barrages alpins suisses actuels peut, quant à lui, stocker quelque 4 kilomètres cubes d'eau.

Dans ce contexte, le Conseil fédéral et les cantons alpins ont lancé en 2021 une « table ronde sur l'hydroélectricité » afin d'identifier les projets jugés prioritaires pour renforcer la production hivernale. En Valais, huit sites ont été retenus, avec un potentiel estimé à 1250 GWh supplémentaires par an et environ 330 millions de mètres cubes de stockage additionnel.

L'objectif est, d'une part, de sécuriser l'approvisionnement électrique suisse durant l'hiver et, d'autre part, de mieux gérer une ressource en eau devenue plus irrégulière. La capacité des barrages à absorber les excès d'eau lors de fortes précipitations, puis à restituer celle-ci durant les périodes sèches, est mise en avant pour soutenir ces projets.

En un quart de siècle, la capacité stockée dans les glaciers du pays a diminué de 40%.

Le barrage d'Emosson fait partie des projets stratégiques pour augmenter la capacité de stockage.



Bientôt Moiry

Pour l'heure, si des projets de nouveaux barrages sont à l'étude, l'augmentation de la hauteur des ouvrages existants apparaît plus tangible. Le barrage de Moiry, situé à 2250 mètres d'altitude dans le val d'Anniviers, devrait être le premier à être rehaussé, après un accord de principe des communes concédantes début mai. Plusieurs projets ont été évalués, et une augmentation de hauteur de neuf mètres, avec un début des travaux en 2029, a finalement été retenue. L'investissement est estimé à 120 millions de francs, financé en grande partie par des subventions fédérales. Les 48 millions restants seront financés par le concessionnaire actuel, les Forces motrices de la Gougra (FMG).

Quatre autres barrages valaisans figurent parmi les projets de rehaussement soutenus au niveau fédéral: Griessee, Mattmark, Les Toules et Emosson.

Consulté sur le sujet, le professeur et économiste de l'énergie Stéphane Genoud souligne qu'il s'agit avant tout de permettre un décalage temporel saisonnier, mais pas une augmentation de la production. « Le rehaussement des barrages, comme celui de Moiry, est intéressant en termes de stratégie. Mais il s'agit d'une augmentation du stockage, et non de la capacité de production. Ces projets peuvent cependant réduire notre dépendance énergétique européenne en hiver. Et comme nous sommes peu résilients face aux éléments extérieurs qui influencent le prix de cette électricité comme notamment les conflits internationaux – c'est une bonne chose. »

Quid des nouveaux barrages ?

Parallèlement à ces rehaussements, plusieurs projets de nouveaux barrages ont émergé lors de la table ronde sur l'hydroélectricité. Seize ont été évalués comme possibles, mais il apparaît aujourd'hui que seuls huit d'entre eux verront peut-être le jour. La liste établie par le canton du Valais inclut notamment Oberaletsch Gross, Fiesch, Grimsel, Arolla, Allalin, Münstigerbach et Giétroz.

Le projet Gornerli, près de Zermatt, qui présente le plus grand potentiel de production d'électricité, n'en fait pas encore partie mais pourrait être inscrit au plan directeur du canton. Porté par Grande Dixence SA, ce projet prévoit une retenue supplémentaire connectée aux infrastructures existantes. Selon l'entreprise, le



barrage permettrait de produire environ 200 millions de kWh supplémentaires par an, soit la consommation de quelque 140000 ménages. Présenté comme un ouvrage « à buts multiples », l'installation doit non seulement assurer la production d'électricité hivernale, mais également la protection contre les crues et la sécurisation de l'approvisionnement en eau.

Évidemment, le barrage de Gornerli ne fait pas l'unanimité, et des résistances locales se font entendre. Des associations environnementales, des guides de montagne et des habitants dénoncent un impact paysager et écologique dans une zone de haute montagne encore relativement préservée. Un groupe de dialogue réunissant depuis 2024 le WWF, Pro Natura, Mountain Wilderness, des représentants du Club alpin suisse et les autorités locales travaille néanmoins à trouver des solutions acceptables pour tous. Une initiative locale baptisée « Zermatt 2045 » plaide pour une solution alternative avec un impact réduit sur le paysage. Ses initiants craignent la disparition d'« un magnifique espace naturel » et la perte d'accès à certaines courses alpines.



En 2000, pas moins de 75 kilomètres cubes d'eau étaient encore emprisonnés dans les glaces des Alpes suisses. Cette capacité est tombée à 46 kilomètres cubes aujourd'hui. L'ensemble des barrages alpins suisses actuels peut, quant à lui, stocker quelque 4 kilomètres cubes d'eau.



Le cas d'Oberaletsch Gross illustre parfaitement les conflits existants entre mesures de protection et stockage de l'eau en substitution aux glaciers.



La Grande Dixence, plus haut barrage-poids du monde, construit entre 1953 et 1961, est un ouvrage emblématique de la production hydroélectrique du pays.

Des chiffres qui parlent

- Axpo étudie un rehaussement de 10 mètres du barrage de Mattmark, dans la vallée de Saas. L'opération permettrait d'augmenter de 18% le volume du réservoir, et ce stockage supplémentaire rendrait possible un transfert d'environ 60 GWh de production vers l'hiver, sans accroître significativement la production annuelle globale.
- À l'échelle suisse, les études menées sur 38 grands barrages alpins montrent qu'un programme généralisé de rehaussement pourrait permettre de déplacer entre 2,2 et 2,9 TWh de production supplémentaire vers l'hiver.
- Selon les estimations du canton du Valais, l'ensemble des huit projets prioritaires retenus dans le cadre de la stratégie fédérale pourrait représenter environ 1250 GWh de production supplémentaire annuelle et plusieurs centaines de millions de mètres cubes de capacité de stockage additionnelle.

L'Oberaletsch Gross, situé dans une vallée latérale du grand glacier d'Aletsch, fait également face à des critiques. Ses détracteurs estiment qu'il entre en conflit avec plusieurs mesures de protection. La région figure en effet à l'Inventaire fédéral des paysages, sites et monuments naturels. Elle est également classée au patrimoine mondial de l'UNESCO et se situe dans une zone de renonciation à l'utilisation de la force hydraulique. Sa concrétisation reste ainsi hypothétique.

Les conflits d'usage de l'eau

La question des barrages dépasse largement la seule production électrique, et l'eau alpine fait l'objet d'une concurrence entre plusieurs usages: énergie, agriculture, eau potable, tourisme, protection contre les crues et maintien des écosystèmes.

Les débits résiduels constituent l'un des points les plus sensibles. En Suisse, les exploitants doivent laisser une quantité minimale d'eau dans les cours d'eau situés en aval des barrages afin de préserver les milieux naturels. Mais plusieurs chercheurs jugent les calculs actuels insuffisants face au changement climatique.

Des spécialistes de l'Eawag (Institut fédéral suisse des sciences et technologies de l'eau) soulignent que les méthodes historiques de calcul de ces débits résiduels reposent sur des données hydrologiques du passé, alors que les régimes des rivières évoluent rapidement. Les scientifiques plaident pour des modèles plus dynamiques intégrant l'évolution future des débits.

Les organisations environnementales incluant la Fédération suisse de pêche dénoncent régulièrement la fragmentation des rivières alpines, les perturbations des sédiments et l'impact sur la biodiversité

aquatique. Les retenues modifient profondément la température de l'eau, les cycles naturels des crues et la circulation des poissons. À cela s'ajoute la question de savoir qui contrôlera cette ressource stratégique dans les décennies à venir.

Le retour des concessions, enjeu complexe et majeur

En Suisse, les barrages appartiennent généralement aux communes et leur exploitation est concédée à des sociétés électriques pour une durée déterminée, souvent de 80 ans. Or plusieurs de ces concessions arrivent à échéance dans les prochaines décennies, ce qui représente un enjeu économique colossal.

Le dossier est particulièrement sensible dans des vallées où l'hydroélectricité structure l'économie locale depuis l'après-guerre. Les discussions portent sur les indemnités dues aux exploitants historiques et sur le futur partage des bénéfices. Mais le rehaussement soulève de nouvelles questions financières, et la répartition des coûts et des bénéfices promet d'être complexe.

«C'est différent pour chaque dossier, explique encore Stéphane Genoud, mais globalement, ce qui est "sec" (rehaussé) doit être racheté par la commune, alors que la partie humide lui revient gratuitement, sous réserve que la durée d'amortissement soit conforme aux travaux initiaux. Il va falloir trouver des solutions pour fixer un prix au rehaussement, en tenant compte de la durée de son exploitation d'ici le retour de concession. La valeur des installations mécaniques, en fonction de leur état, devra aussi être négociée, ce qui promet d'être un casse-tête.»

Pour le professeur de la HES, la solution à explorer pour gérer ces retours de concessions devra passer par une mutualisation des forces. «Si l'on a vingt barrages et qu'un problème survient sur

l'un d'eux, ce n'est pas dramatique. Mais si l'on n'en a qu'un seul, c'est plus compliqué. Des discussions sont en cours pour trouver des pistes en ce sens, avec les Forces Motrices Valaisannes (FMV) comme acteur clé. Mais ce qui est sûr, c'est que les communes concédantes vont devoir s'entourer de spécialistes avertis pour prendre les bonnes décisions.»

Le cas du barrage de Moiry illustre parfaitement la complexité du dossier. Les travaux de rehaussement (hors subventions fédérales) devraient être financés par l'exploitant actuel, alors même que l'ouvrage doit revenir aux communes concédantes en 2039. Des discussions doivent encore avoir lieu pour évaluer le montant de l'indemnisation qu'elles devront verser à ce moment-là.

Quoi qu'il en soit, FMV affiche clairement son ambition de devenir le plus important producteur hydroélectrique helvétique à l'horizon 2050 grâce aux retours de concessions.

Transition énergétique et protection des Alpes

S'il apparaît clairement que, sans nouveaux stockages hydrauliques, la Suisse risque de dépendre davantage des importations d'électricité hivernales, la question de la protection de l'espace alpin ne peut être éludée. Et si l'énergie hydroélectrique est présentée comme «verte», son impact global sur l'environnement est bien réel.

Le débat révèle finalement une mutation profonde qui rappelle que les barrages changent de fonction et passent de simples outils industriels à des infrastructures d'adaptation climatique.

Reste à savoir comment les Suisses, aux différentes échelles du territoire, arbitreront les enjeux et défis qui se présentent. Ou, plus concrètement, jusqu'où sommes-nous prêts à transformer les montagnes pour préserver l'autonomie énergétique?

Publicité

Une petite soif? Vos POI en un clin d'œil

Désormais avec une sélection rapide très pratique
App swisstopo – le compagnon idéal pour vos déplacements



Semelles en montagne: confort ou véritable outil de performance ?

par Élodie Vallée, podologue du sport au centre sport-santé Volodalen à Crissier



En montagne, chaque détail compte. Le choix des chaussures, du sac, des bâtons... mais aussi, plus discrètement, celui des semelles. À l'intérieur de vos chaussures de randonnée, de trail ou de ski, elles jouent un rôle fondamental: celui d'interface directe entre votre corps et le terrain. Pourtant, toutes les orthèses plantaires ne se valent pas. Faut-il se contenter d'une semelle standard ou investir dans du sur-mesure? Décryptage.

Le pied: première interface avec la montagne

Avant de parler semelles, rappelons une évidence souvent oubliée: le pied est une structure complexe, capable d'absorber, de s'adapter et de propulser. En montagne, il doit gérer des contraintes multiples: dénivelé, instabilité du terrain, variations de vitesse, port de charge, fatigue accumulée.

Chaque pas est une négociation entre votre corps et le sol. Et c'est précisément là que la semelle entre en jeu.

Les semelles standards: un confort accessible et efficace

Les orthèses plantaires dites «du commerce» ont beaucoup évolué ces dernières années. Loin des simples mousses plates d'autrefois, elles proposent aujourd'hui:

- un soutien plus ou moins marqué de la voûte plantaire
- des matériaux amortissants performants
- une meilleure répartition des pressions
- une adaptation globale à la forme du pied

Leur objectif est clair: améliorer le confort dans la chaussure.

Pour de nombreux pratiquants, elles remplissent parfaitement leur rôle. En randonnée occasionnelle ou en usage modéré, elles permettent de réduire les points de pression, d'augmenter la sensation de stabilité et de limiter la fatigue plantaire.

En résumé: une solution simple, rapide et efficace pour améliorer le rapport pied-chaussure.

Le sur-mesure: quand le confort ne suffit plus

Mais en montagne, les contraintes ne sont pas toujours «standards». Douleurs persistantes, instabilités, blessures à répétition, objectifs sportifs plus ambitieux... C'est souvent là que le travail du professionnel de santé commence.

Une orthèse plantaire sur mesure ne se limite pas à épouser la forme du pied. Elle est conçue à partir d'une analyse globale du mouvement:

- observation de la marche et/ou de la course
 - analyse des appuis et des axes
 - prise en compte des antécédents et des douleurs
 - compréhension du geste sportif (randonnée, alpinisme, ski, trail...)
- Le pied est alors considéré pour ce qu'il est réellement: une interface dynamique entre le corps et le terrain.

Des semelles qui accompagnent le mouvement

Contrairement à une idée reçue, une semelle sur mesure ne «bloque» pas le pied. Au contraire!

Les matériaux sont choisis et combinés pour guider le mouvement sans le contraindre, favoriser l'adaptation au terrain, optimiser la transmission des forces et accompagner la fatigue plutôt que la subir.

Le choix des techniques de moulage et des matériaux dépend directement de votre anatomie et de votre mouvement, de vos chaussures et de votre pratique. Chaque paire est unique, pensée pour un contexte précis. Confort, prévention... et performance.

Les bénéfices des orthèses sur mesure vont au-delà du confort:

- diminution des douleurs (genou, tendon, fascia...)
- prévention des blessures liées aux contraintes répétées
- meilleure gestion de la fatigue sur les longues sorties
- optimisation du geste pour les sportifs engagés

Sans promettre des gains spectaculaires, elles peuvent contribuer à une chose essentielle en montagne: **rester efficace plus longtemps, avec moins de contraintes.**

Standard ou sur mesure: faire le bon choix

Alors, faut-il forcément passer au sur-mesure? Pas nécessairement.

Une semelle standard est pertinente si:

- vous recherchez avant tout du confort
- vous pratiquez de manière occasionnelle
- vous n'avez pas de douleur particulière

Une semelle sur mesure devient intéressante si:

- vous présentez des douleurs ou des blessures
- vous avez des contraintes mécaniques spécifiques
- vous pratiquez intensivement (trail, alpinisme, ski de rando...)
- vous cherchez à optimiser votre geste et votre efficacité

En conclusion

Les semelles standards ont toutes leur place dans l'équipement du montagnard moderne: elles améliorent nettement le confort et rendent la pratique plus agréable.

Mais dès que l'on dépasse cet objectif de confort, lorsqu'apparaissent des douleurs, des déséquilibres ou des exigences de performance, le regard du professionnel devient essentiel.

Car au fond, il ne s'agit plus simplement de «remplir une chaussure», mais de **comprendre et accompagner le mouvement.**

Et en montagne, mieux on bouge... plus loin on va.



Escalades en granite à l'A Neuve, La Fouly VS

Texte et photos: Alexandre Saunier



Entre dalles de granite sculptées et panoramas grandioses sur le massif du Mont-Blanc, l'A Neuve est une invitation à grimper loin de la foule.

À l'A Neuve on peut skier ou gravir de belles arêtes alpines comme celle du Grand Darrey, présentée dans le *Passion Montagne* de juillet 2025. La cabane est aussi le point de départ idéal pour un séjour d'escalade plaisir, au soleil sur un granite magnifique, loin des foules, avec des approches courtes et non glaciaires. Avec le cadre majestueux de ce versant sauvage du massif du Mont-Blanc.

Trois secteurs proposent des voies entre D et TD, de 120 à 300 m de longueur, à proximité de la cabane. Il existe en plus une petite école d'escalade à 5 minutes de la cabane.

Non loin du sentier de montée à la cabane, le **Pilier des Essettes** propose deux voies de 4 longueurs en 5c/6a. Ouvertes en 1996, ces dernières ont été rééquipées en 2018 et permettent de se chauffer pour des objectifs plus ambitieux. Quelques friends petits à moyens sont utiles pour la voie « Et si le soleil ne revenait pas ».

Dernière longueur de « E la nave va » au Grand Darrey

Un peu au-dessus de la cabane (10 à 20 minutes de marche) se trouve le secteur des **Pointes des Essettes**. Diverses voies ouvertes en 2017 par Raoul Crettenand, guide à l'origine de nombreux nouveaux itinéraires dans la région: « Légende d'Automne » est une voie plaisir tout équipée en 5b+ max. « Ballade du Chauffeur », ouverte quelques années plus tard, est un peu plus soutenue, avec une descente quelque peu alpine.

Deuxième longueur de « Merci les amis » au Pilier des Essettes

Face sud du Grand Darrey



À environ 1h de marche de la cabane, la **face sud du Grand Darrey** est parcourue par trois grandes voies de 7 à 8 longueurs jusqu'à 6a+, ouvertes par Michel Piola en 1996 et 1997, dont « L'homme est un loup pour l'homme ».

A proximité du col des Essettes se trouve aussi la voie Illusion. Partiellement équipées, toutes ces voies requièrent la pose de friends et parfois un peu de recherche d'itinéraire, elles sont prévues pour descendre en rappel.

FICHE TECHNIQUE

Transports	CFF Martigny, TMR Sembrancher - Orsières, bus La Fouly
CN	1345 Orsières
Difficulté	D à TD
Topos	- Entremont Escalades - Olivier Roduit - 2022  - Portail du CAS: www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/cabane-de-la-neuve-cas-2147000190/  - Camptocamp: www.camptocamp.org/waypoints/103960/fr/cabane-de-l-a-neuve  - Site internet de la section: topos pour une sélection de voies à proximité de la cabane.
Matériel	- Corde 2x50m sauf pour « Légende » et « Ballade » (1x50m) - Câblés et friends jusqu'au #1 voire #2 pour les voies du Grand Darrey - Crampons en début de saison



Cabane de l'A Neuve - Tour Noir et Grand-Luy
Deuxième longueur de « E la nave va » 5c

La biodiversité alpine: un équilibre fragile au cœur de nos activités

par Valérie Dupont, pour la Commission Environnement

En début d'année, l'Académie suisse des sciences naturelles (SNAT) a publié un rapport sur l'état et l'évolution de la biodiversité en Suisse, qui inclut un chapitre sur les milieux alpins. L'occasion de rappeler l'importance et la fragilité de ces milieux, au cœur de nos activités.

Biodiversité des milieux alpins

Façonnant l'identité de la Suisse, les milieux de montagne comprennent les étages subalpin, alpin et nival situés au-dessus de la limite naturelle de la forêt. Ils se caractérisent par des prairies maigres, des landes, des zones humides, des éboulis ou encore des glaciers. Au-delà de leur intérêt récréatif, ils jouent un rôle clé pour l'eau potable, les ressources génétiques, le tourisme, les traditions et les produits d'alpage. Ces milieux hébergent de nombreuses espèces spécialisées et endémiques dont la conservation relève d'une responsabilité particulière de la Suisse.

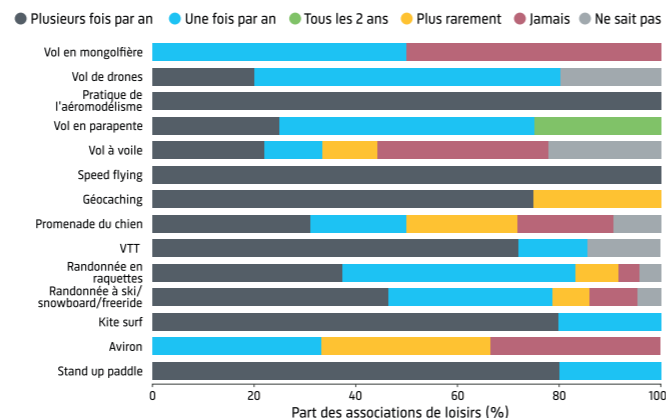
État, évolution et pressions depuis 1900

Depuis le début du XX^e siècle, les paysages alpins ont profondément évolué. L'exploitation extensive des alpages a longtemps favorisé des paysages ouverts riches en espèces. Alors que l'état de la biodiversité est globalement insatisfaisant en Suisse, celle des milieux alpins se porte plutôt bien, avec des espaces à fort caractère sauvage et peu fragmentés. Ces dernières années ont aussi vu le retour de grandes espèces disparues, comme le loup ou le gypaète barbu.

Mais l'abandon progressif de certaines surfaces a entraîné le reboisement de nombreux secteurs. Le réchauffement climatique provoque un recul des glaciers, une montée de la limite forestière et l'arrivée d'espèces de basse altitude. Si cette évolution crée parfois de nouveaux habitats, elle fragilise les espèces des hautes altitudes, dont l'espace vital se réduit progressivement. Les paysages ouverts que nous apprécions pour la randonnée ou l'alpinisme sont ainsi soumis à de profondes transformations. Par ailleurs, l'intensification de certaines pratiques pastorales et le développement d'infrastructures touristiques ou énergétiques accentuent la pression sur les habitats.

Comportement respectueux de la nature: Sensibilisation par les associations de sports en plein air?

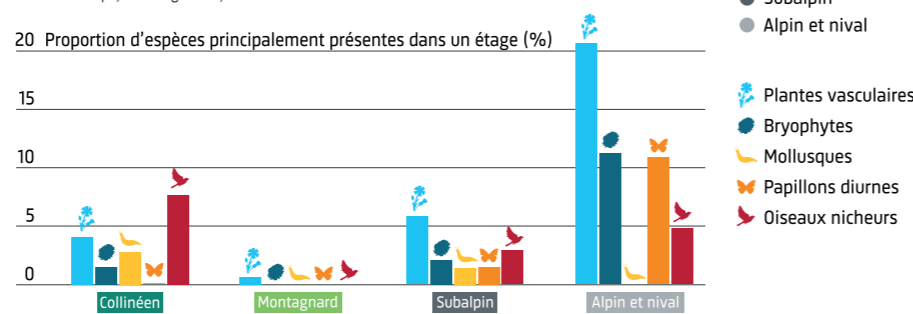
Fréquence à laquelle les organisations de loisirs informent leurs membres sur un comportement respectueux de la nature.



Proportion d'espèces en Suisse ayant leur centre de répartition dans un étage altitudinal

On parle d'un centre de répartition si le Monitoring de la biodiversité en Suisse recense au moins 75% des observations d'une espèce dans un certain étage altitudinal. La proportion de surface respective de chaque étage altitudinal a été prise en compte dans l'analyse.

Données: Monitoring de la biodiversité en Suisse (MBS).
Carte: swisstopo, Flora Vegetativa, InfoFlora



Impact des loisirs et du tourisme

La fréquentation croissante des montagnes exerce une forte pression sur la faune et la flore, y compris dans les zones de refuge. Les activités de loisirs, notamment les sports d'hiver, le VTT électrique, la randonnée ou les drones, perturbent de plus en plus la faune alpine, surtout hors des sentiers ou à la tombée de la nuit. Ces dérangements obligent les animaux à fuir, entraînant une forte dépense d'énergie. Chez les tétras-lyre, par exemple, des perturbations répétées en hiver peuvent compromettre les réserves nécessaires à sa survie jusqu'au printemps. Les espaces sauvages que nous recherchons pour leur tranquillité sont aussi des refuges essentiels pour la faune.

Vers des activités de loisirs durables

De nombreux amateurs de loisirs de plein air sous-estiment encore les perturbations qu'ils peuvent provoquer dans les milieux naturels. Pourtant, la biodiversité alpine est indispensable à la pratique durable de nos activités. Rester sur les itinéraires balisés, respecter les zones de tranquillité et limiter les dérangements sont des gestes simples qui contribuent à sa préservation. Respectons-la! Chérissons-la!

Source: Forum Biodiversité Suisse (éd.) (2026)
Comprendre et agir pour la biodiversité en Suisse. État, évolution et orientations - les résultats de la recherche et du monitoring. Swiss Academies Reports 21 (1)
<https://biodiversite2026.scnat.ch/>

Julien et Sandrine Grand: gardiens du temps

Préposé au chalet de la Borbuintze depuis 2020, le couple fribourgeois met en œuvre les compétences de chacun pour prendre soin de cette bâtisse perchée au-dessus des Paccots depuis plus de 100 ans.

par Caroline Christinaz

Ici, le temps semble avoir appris à marcher plus lentement. À 1330 mètres au-dessus des Paccots, le chalet de la Borbuintze repose dans une clairière comme un vieux gardien de bois. Construit en 1918 à l'époque où les skieurs y montaient avec des rêves plus lourds que leurs sacs, il a vu défiler des générations de montagnards, des familles entières venues chercher là-haut quelque chose que la plaine ne pouvait pas leur offrir: du calme et un accès direct à la nature.

Depuis 2020, Julien et Sandrine Grand en sont les préposés. Un mot modeste qui pourrait prendre l'allure d'une corvée si Julien ne veillait pas sur la Borbuintze comme si la bâtisse avait une âme. Déformation professionnelle ou simple vocation? À vous de juger.

Une clé de voûte

Au quotidien, le Fribourgeois travaille comme agent d'exploitation pour l'Etat de Fribourg, «Mettez concierge, les gens comprendront mieux», interrompt-il. Autant dire qu'il aime l'ordre, la propreté et considère les bâtiments comme des objets méritant soin et affection. Il raconte aussi qu'enfant, il passait tous ses week-ends en famille dans la région. Il la connaît comme sa poche, d'ailleurs. Aujourd'hui, il aime s'y promener et y trouve une ressource nécessaire à son bien-être.

Remplir cette fonction à la Borbuintze sonne par conséquent à ses yeux comme le meilleur moyen de lier l'utile à l'agréable. «Je respire quand je suis ici», soutient-il assis à la table de la cuisine à côté de son épouse qui, emmitoufflée dans de multiples couches, peine à se réchauffer.

C'est que ce week-end, la neige est revenue sans prévenir. Julien avait prévu de tondre l'herbe, de faire les fenêtres et de ranger les extérieurs, mais comme en hiver, il faudra finalement chauffer le chalet et laisser la route enneigée reprendre ses droits. Cette perspective n'enthousiasme Sandrine qu'à moitié.

Plutôt lecture

Comptable au service des sanctions pénales de Fribourg, elle avoue entretenir avec la montagne une relation différente que son époux. Elle, elle préfère la ville. Lire plutôt que contempler les branches de la forêt. Après quelques jours là-haut, l'ennui vient parfois frapper doucement à la porte. «J'aime bien m'installer sur la terrasse quand il fait beau. Mais à l'intérieur, ce



n'est pas assez cosy», sourit-elle. Alors elle descend parfois un matelas des dortoirs et improvise un coin plus confortable devant le fourneau pendant que Julien améliore les éclairages, replie les duvets ou répare ce qui doit être réparé.

S'il a toujours quelque chose à faire au chalet, elle peut officier à distance. Car c'est elle qui se charge des dossiers administratifs, des réservations et des comptes à tenir à jour pour la section. Un travail conséquent qui demande une certaine rigueur mais qui lui correspond bien. «J'aime les chiffres, car ils ne mentent pas», soutient-elle. «Ce n'est pas mon cas», s'amuse son époux. Avec le temps, ils ont appris à se compléter.

Une soirée dans un bar

Ils se sont rencontrés il y a vingt-et-un ans par l'intermédiaire du frère de Julien au cours d'une soirée dans un bar fribourgeois. Il avait 25 ans, elle 23. Ça a été un flash. «On ne s'est plus jamais quittés». Et tout est allé très vite.

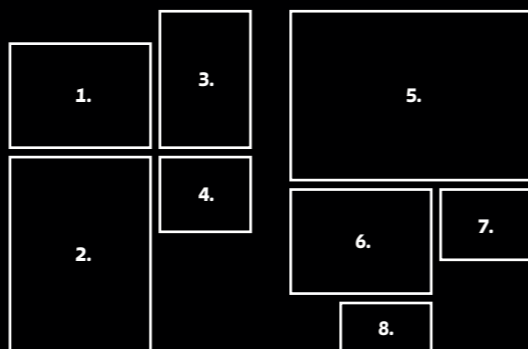
Six mois plus tard, Sandrine était enceinte de triplés et la vie s'est accélérée. La vingtaine est passée, la trentaine aussi. Entre-temps, deux bouledogues français sont venus agrandir la famille. Iquitos d'abord, disparu il y a deux mois, puis Dusty, arrivé il y a huit ans. Le premier était celui de Sandrine, le second à Julien. Maintenant que les enfants sont grands, c'est en allant promener les chiens que le couple se retrouve.

Tous deux partagent aussi un attachement profond au terroir fribourgeois. Fidèles à la désalpe de Charmey, ils ne cachent pas leur attachement pour les repas qui durent, le vin qu'on ressert et les familles qui se retrouvent. La Borbuintze est devenue le prolongement naturel de cet héritage. Chaque année, ils y organisent une Bénichon ouverte aux membres du club, mais à laquelle ce sont surtout les familles, les amis et leurs proches qui participent.

Maintenir les lieux en état

«J'essaie de faire de la publicité pour que la Borbuintze vive davantage, raconte Julien. On a créé des flyers et fait des communiqués mais c'est surtout le bouche-à-oreille qui fonctionne.» S'il est boudé par les membres, le chalet ne manque pas pour autant de visiteurs. Julien monte plus de quarante fois par an à la Borbuintze, soit après chaque location, pour réparer, nettoyer, vérifier, ou simplement «se faire du bien». Il confie aimer que tout soit prêt lorsque les prochains visiteurs arrivent et considère les mots gentils sur l'état du chalet comme un hommage à son travail bénévole.

En six ans, il n'a toutefois pas eu que des bonnes surprises. Encore amer, il se souvient qu'une journée entière a été nécessaire pour remettre le chalet en état après le passage de locataires peu soigneux. «Je ne fais pas ce travail bénévole pour ça, dit-il. Depuis, je prends le temps d'expliquer aux visiteurs ce qu'il faut préserver. Et ça marche.» Peut-être est-ce aussi cela, finalement, le rôle des préposés: pas seulement entretenir un bâtiment, mais préserver une manière d'habiter le temps.



- 1. Rassemblement à la cabane Orny
- 2. Mouflage de crevasse au glacier de Moiry
- 3. Escalade aux Aiguilles du Tour
- 4. Course pratique sur le glacier de Moiry
- 5. Cordée sur le Plateau du glacier du Trient
- 6. Mouflage sous le Pigne de la Lé
- 7. Escalade aux Aiguilles de Baulme
- 8. Mouflage ardu sur le glacier de Moiry



En vingt ans d'initiation à l'alpinisme, j'ai eu l'occasion de faire d'innombrables rencontres. À la fin, c'est cela qui reste et qui constitue l'essence du Club Alpin.

Texte et photos: Marc Gilgen (et les participant-e-s)

Les fascias, héros essentiels au mouvement et pourtant mal connus

par Michelle Dedelley

Le fascia, davantage connu sous le terme de tissu conjonctif, fait l'objet de nombreuses études ces dernières années. En latin, fascia signifie « bande », illustrant ce tissu fibreux présent de manière diffuse dans tous les organes, ainsi que dans le système locomoteur. Les cellules des fascias, les fibroblastes, produisent de nombreuses substances, dont l'élastine et le collagène, utiles au mouvement et à la souplesse.

Les fascias enveloppent les organes et leur permettent de garder leur forme. Il en existe quatre types : superficiel, profond, viscéral et méningé. Sans les fascias, le squelette s'effondrerait et les organes tomberaient sous l'effet de la gravité. Les fascias forment la base de la tenségrité du vivant. La notion de tenségrité (tension + intégrité) vient de l'architecture : il s'agit de la faculté d'une structure à s'équilibrer par le jeu de ses forces de tension et de compression.

Parmi les récentes découvertes, rendues possibles grâce au développement de l'échographie à haute résolution, la capacité des fascias à former un réseau ouvre de nouvelles perspectives à la compréhension de certaines pathologies chroniques et à la prévention des blessures. Il est considéré comme le plus grand organe sensoriel du corps, qui communique et enregistre différentes informations. On dit que le fascia a une mémoire : il capte le mouvement et enregistre la douleur par exemple. Il est essentiel pour la proprioception (voir article *Passion Montagne* N°6 2025), nous permettant ainsi de ne pas avoir à nous concentrer sur chaque geste ou chaque pas.

Alors qu'au niveau du système locomoteur, l'attention est généralement portée sur les muscles, les tendons ou les ligaments, accorder de l'attention aux fascias participe de solutions à différents problèmes : douleur chronique, tension musculaire, courbature et même, selon certaines études, diminution de la pression artérielle. La fasciathérapie, thérapie visant à renforcer ou détendre les fascias, s'appuie sur différentes formes de massage, manuel ou à l'aide d'accessoires comme des rouleaux ou des balles (placés sous la plante



Des étirements de chaînes musculaires complètes (par exemple du bas du dos à la plante du pied en passant par le mollet) – sont bénéfiques aux fascias (source : <https://fascia-run.com/>)

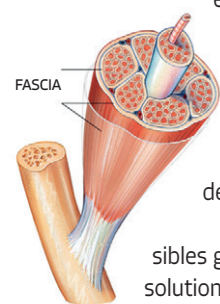
des pieds par exemple). Le principe de base est simple : en étant bien irrigué, le tissu conjonctif reste souple et élastique.

L'inflammation des fascias peut avoir une origine tant physique que psychique : une blessure, une émotion refulée peut créer des tensions du tissu conjonctif et ainsi affecter notre bien-être physique ou psychologique. Des symptômes comme une douleur aiguë ou chronique, une raideur dans les articulations ou les muscles, un stress inhabituel peuvent alerter sur une souffrance des fascias. Outre les traitements traditionnels comme la fasciathérapie, les anti-inflammatoires non stéroïdiens ou la thérapie par le froid, certains remèdes naturels peuvent apporter un soulagement : massage à l'aide d'huile essentielle de menthe poivrée, de gingembre ou de lavande diluée dans une huile végétale, alimentation riche en oméga-3 et antioxydants, méditation, sauna.

En termes de prévention, l'entraînement des fascias, dont l'objectif dépasse le renforcement musculaire, repose ainsi sur l'association de quatre piliers : élasticité, mouvement, hydratation et perception sensorielle. Il vise la communication entre le système nerveux et le tissu conjonctif, favorisant la coordination et la fluidité dans les mouvements. Il demande une approche progressive, douce et soutenue : les postures se tiennent entre 2 et 5 minutes pour favoriser le relâchement des fibres, tout en se concentrant sur la respiration. Les étirements dépassant le muscle proprement dit – par exemple la chaîne du bas du dos à la plante du pied en passant par le mollet – sont bénéfiques aux fascias. Enfin, certains exercices de yoga intègrent des mouvements d'ondulation ou de « shaking », technique de sautilllements sur place pendant 30 secondes, agissant sur l'élimination des toxines.

La randonnée est particulièrement bénéfique pour soigner et entretenir ses fascias : le mouvement doux stimule la fabrication des fibroblastes, l'oxygénation et l'hydratation contribuent à la détoxification, la nature du sol entraîne la perception du corps dans l'espace. Prendre soin de nos fascias est une approche globale de reconnexion entre notre corps physique et notre être intérieur, tout comme la marche en somme. Tout un programme !

Sources et lecture utiles pour en savoir plus :



Torrent de l'Avançon © Georges Sanga

Publicité

AIR GLACIERS

LÀ POUR VOUS, OÙ ET QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN

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

INFOS

Prochains événements	20
Nouvelles du comité – Assemblée générale de printemps	20
Courrier des lecteurs	21
Nouveaux membres	22
Commissions / Groupes	23
Sous-sections	23

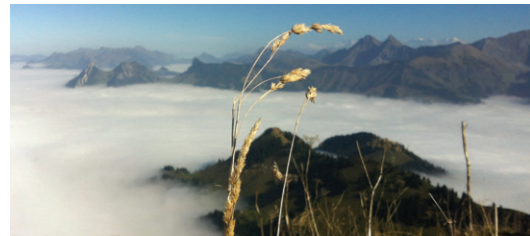
RAPPORTS DE COURSE

Aiguille des Grands Montets, Grand-Luy : En traversée d'Argentière à La Fouly VS	24
Bruneggghorn, Bishorn : En traversée de St-Luc à Zinal	26
Les Sommètres, par l'arête	27
Ascension du Grosses Fiescherhorn 4049 m	28
Ascension du Mont Gardy, 2201m, par l'arête E et descente par la face E	30

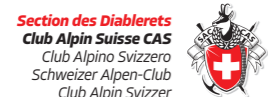
CONNAISS-TU TA SECTION?	31
-------------------------	----

Agenda juillet-août 2026**01-02.08** samedi
dimanche**Broche de la Fête nationale**
à la cabane Barraud**26-30.08** mardi au
dimanche**Exposition anniversaire pour les 100 ans
de la sous-section de Vallorbe**
à Val'Expo Comptoir de Vallorbe**05-06.09** samedi
dimanche**Activité familles:**
grimpe autour du Chalet Lacombe**Activité un peu plus lointaine mais importante:**
note-la bien dans ton agenda!**20-21.09** dimanche
lundi**Fête du club à la cabane du Grand Mountet**
(week-end du Jeûne) (voir p. 23)**Pour tous ces événements, les détails sont publiés**
sur <https://cas-diablerets.ch/evenements/>**Carnet noir**

- Jean-Paul Depraz, membre depuis 1991 (Lausanne)

Nos sincères condoléances vont à sa famille et amis
dans la peine.

Publicité

**Nos fidèles annonceurs
soutiennent votre Club,
SOUTENEZ-LES!****Nouvelles du comité – Assemblée générale de printemps**

Le comité remercie les 99 participants présents lors de l'AG!

Les rapports d'activité 2025 de la présidence, des commissions, groupes, sous-sections et des équipes, ainsi que les comptes de la section (incluant le rapport de l'organe de révision) ont été approuvés. Ils sont disponibles sur le site internet de la section, avec le PV détaillé de l'AG: <https://cas-diablerets.ch/documents-de-references>. Le comité remercie l'ensemble des bénévoles impliqués dans le riche et dynamique programme d'activités proposé aux membres du club tout au long de l'année 2025. Celle-ci aura été marquée par de nombreux événements importants, dont les centenaires de Lacombe et de deux sous-sections (Morges et Payerne).



Le résultat financier est de 304'000 CHF pour l'exercice 2025, en forte hausse par rapport à 2024. Cette progression s'explique notamment par d'excellents résultats opérationnels des cabanes, portées entre autres par une forte hausse des nuitées, ainsi que par un retraitement comptable suite à la décision de l'AG de renoncer à la reconstruction du bivouac de Mittelaletsch. L'annexe aux comptes détaille les produits et les charges exceptionnels. Comme les années précédentes, l'allocation du résultat aux divers fonds a été effectuée au prorata des valeurs d'assurances de l'immeuble, des cabanes et des chalets.

Le Comité a rappelé qu'il souhaite s'étoffer avec l'addition de deux nouveaux membres, l'un en charge des membres (élection prévue lors de l'AG d'automne 2026) et l'un en charge des événements. Danielle Ruegsegger, déjà coordinatrice pour l'Équipe des Événements depuis plusieurs mois, a ainsi été élue à l'unanimité au Comité pour ce dicastère.

Ethan Monnin a été élu président de la ComCom. Gaël Grener, ancien président, poursuit son engagement au sein de la commission. Ariadna De La Iglesia et Elif Erez-Henderson rejoignent également la ComCom.

Le comité a rappelé sa feuille de route 2024-2026 (objectifs), articulée autour de trois piliers: **renforcer l'offre d'activités et le bénévolat en créant du lien, pérenniser et développer les opérations de la section et être un modèle environnemental.** Les principaux projets en cours ont été présentés: développer l'offre d'activités sportives – notamment estivales – en collaboration avec la CA, organiser des événements variés et poursuivre, sur le long terme, les efforts de préservation du patrimoine.

L'Équipe des Partenariats s'est par ailleurs renforcée en 2025 et compte désormais trois membres. Grâce à son travail, entre 25 et 30% des financements des derniers projets de rénovation ont pu être obtenus auprès de partenaires externes, permettant ainsi de préserver les fonds propres de la section pour les futurs investissements.

L'AG formelle a été suivie d'une présentation des résultats du concours d'architecture pour la rénovation de la cabane d'Orny, organisé durant l'hiver 2025-26. Dix bureaux d'architecte ont soumis un projet. Le budget estimatif du chantier se monte à 4.5 mio CHF avec l'intention d'exécuter le chantier en 2028. Le projet lauréat du concours a été présenté. Il se distingue par des lignes simples, et un retour au design épuré initial de la cabane d'Orny. La prochaine étape sera la présentation, lors de l'AG d'automne 2026, du projet finalisé et de son budget.



Projet lauréat pour la rénovation de la cabane d'Orny, soumis par memento architecture sàrl, Sion, et Sollertia SA, Monthey

La soirée s'est poursuivie avec un délicieux apéro-dinatoire. Le comité espère vous retrouver nombreux à l'AG d'automne le 18.11.2026 et vous souhaite une belle saison estivale.

La soirée s'est poursuivie avec un délicieux apéro-dinatoire. Le comité espère vous retrouver nombreux à l'AG d'automne le 18.11.2026 et vous souhaite une belle saison estivale.

Courrier des lecteurs**Corrosion des spits, réponse de l'UIAA**Par Lionel Kiener, président de la commission de sécurité de l'UIAA
et membre du CAS-Diablerets (Vallorbe)

Concernant le dossier sur la corrosion des ancrages en rocher, paru dans le numéro de *Passion Montagne* de juillet 2025, je salue l'initiative et la mise à disposition des informations présentées dans le magazine et sur la page internet (<https://cas-diablerets.ch/grimpe-corrosion/>).



En tant que président de la commission de sécurité de l'UIAA (et membre de la sous-section de Vallorbe), je me permets d'apporter ici des compléments.

La norme UIAA 123 a été mise à jour à Chamonix lors de notre réunion plénière du printemps 2025. La mise à jour concerne surtout des exigences supplémentaires pour la vérification de la composition, des normes à respecter pour les soudures et l'exigence d'une certification ISO 9001 du fabricant. Pour rappel, cette norme avait été mise à jour en 2020 avec des tests de corrosion pour les ancrages entiers et non pas avec uniquement des classes de matériaux acceptés. Trois classes de corrosion sont prévues avec des tests différents: LC (low corrosion) pour les salles d'escalade (sauf si piscine dans les environs) et les endroits très peu exposés à la corrosion, GC (general corrosion) sans test sur la résistance à la corrosion sous contrainte,

et SCC (stress corrosion cracking). Basé sur vingt ans de recherche scientifique et plus de 150000 CHF investis par l'UIAA (!), notre position est que seuls des ancrages certifiés UIAA SCC doivent maintenant être installés en bord de mer et jusqu'à plusieurs dizaines de kilomètres des côtes. Et du coup pas de 304, 316L ou autre.

Nous promouvons un équipement respectueux, devant durer au moins 50 ans. Un aspect important est que le coût de cet équipement doit maintenant être pris en charge autant que possible par les fédérations et les clubs et non plus par les grimpeurs seuls. C'est aussi ce qui doit permettre d'éviter l'équipement avec des ancrages meilleur marché de moindre qualité.

À Chamonix, une rencontre avec les grimpeurs a également été organisée pour expliquer les enjeux et entendre les principaux acteurs. Nous souhaitons d'ailleurs organiser d'autres événements de ce type à l'avenir.

En parallèle, la norme européenne est actuellement en discussion et les tests de corrosion sur les ancrages entiers comme selon la norme européenne seront très probablement adoptés (Je participe également aux discussions).

Des informations supplémentaires ont été ajoutées à la fin de l'article <https://cas-diablerets.ch/grimpe-corrosion/>, permettant d'aller plus dans le détail.

Publicité

**CENTRE
SPORT SANTÉ
— CRISSIER —**

PHYSIOTHÉRAPIE
PODOLOGIE
ANALYSE FOULÉE
TEST D'EFFORT



VOLODALEN





www.volodalen.com
hello@volodalen.com
+41 24 466 11 43
rue de la Baumettaz 2, 1023 Crissier

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

I	Baffou	Jérémy	Belmont-sur-Lausanne
J	Besson	Romain	Montpreveyres
I	Billquist	Robert	Cologny
F	Brown	Kendra	Saint-Sulpice
I	Cibils	Martin	Lausanne
I	Dutheil	Juliette	Renens
EF	Dynes	Alec	Chavannes-près-Renens
EF	Dynes	Oliver	Chavannes-près-Renens
I	Fiaux	Quentin	Chesières
EF	Foster	Ari	Lausanne
F	Foster	John	Lausanne
EF	Foster	Lia	Lausanne
F	Foster	Sara	Lausanne
I	Gallay	Rachel	Bavois
I	Haldi	Adrien	Le Mont-sur-Lausanne
I	Hasenauer	Romano	Le Mont-sur-Lausanne
I	Hunziker	Judith Zoé	Yverdon-les-Bains
I	Jacot-Descombes	Elliot	Lausanne
EF	Keiluweit	Linden	Saint-Sulpice
F	Keiluweit	Marco	Saint-Sulpice
F	Maillefer	Olivier	Echandens
F	Maillefer	Thérèse	Echandens
I	Menétrey	Ambroise	Pully
F	Mieusset	Leonard	Lausanne
J	Mignot-Reverso	Edouard	lausanne
I	Miller-Vergote	Pieter	Pully
I	Moriette	Caroline	Froideville
I	Mueller	Niklas	Renens
I	Neves Piragibe	Ana-Carolina	Lausanne
J	Nusslé	Vadim	Lausanne
F	Oshyyko	Mariya	Lausanne
F	Paulish	Anna	Lausanne

F	Paulish	Elena	Lausanne
I	Pisarewski	Alexander	Lausanne
EF	Robinson	Charlotte	Pully
F	Robinson	Kerry	Pully
I	Ryser	Frances	Lausanne
I	Simon	André	Morges
J	Tâche	Timéo	Echallens
F	Toni	Luna	Echallens
I	Varga	Laszlo	Lausanne
J	Wolleb	Félix	Lutry
J	Zuodar	Estelle	Belmont-sur-Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

I	Cruchon	Yaelle	Echichens
I	Doppler	Simon	Préverenges
I	Duhamel	Ewa	Rolle
I	Gaumet	Cedric	Echichens
I	Girard	Cédric	Echallens
I	Haerri	Nathalie	St-Sulpice
I	Huguet	Laure	Rolle
I	Ledru	Etienne	Rolle
I	Schäfer	Etienne	Bussigny
F	Zürcher	Jean-Philippe	Villars-Ste-Croix
EF	Zürcher	Célia	Villars-Ste-Croix
EF	Zürcher	Maxime	Villars-Ste-Croix
F	Zürcher	Olivia	Villars-Ste-Croix
EF	Zürcher	Yohan	Villars-Ste-Croix

SOUS-SECTION DE PAYERNE

I	Kaluzny	Thomas	Chapelle-sur-Moudon
---	---------	--------	---------------------

SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Scalabrino	Anthime	Les Pontets (FRANCE)
---	------------	---------	----------------------

Climbing@school arrive en Suisse romande



Climbing@school, une offre du CAS adressée aux jeunes, transforme les écoles en un paradis de l'escalade pendant une semaine. Voilà une vingtaine d'années que ce pan mobile tourne en Suisse alémanique. À partir de l'automne prochain, cette offre sera aussi proposée en Suisse romande. Climbing@school apporte des prises, des cordes, des baudriers et du personnel qualifié aux élèves et leur permet de découvrir l'escalade. Au-delà d'une occasion de pratiquer un sport, c'est aussi une expérience vécue ensemble, lors de laquelle les jeunes communiquent, se font confiance et prennent des responsabilités.

L'offre convient aux élèves de tous âges. Elle est particulièrement appropriée pour les enfants et les jeunes des classes moyennes, car ils pourront s'assurer mutuellement. Les enseignants intéressés peuvent s'adresser à jeunesse@sac-cas.ch.



Commission Jeunesse



Merci de votre soutien lors de l'opération «Support my camp», organisée par Migros, de février à avril 2026: l'Organisation Jeunesse a ainsi récolté 1070 frs.

Broche à la cabane Barraud



L'équipe de la cabane Barraud organise une broche, le samedi 1^{er} août. Accueil dès 17h30.

Plus d'informations et modalités d'inscription sur: <https://cas-dialberets.ch/broche-barraud/>
Ne tarde pas à t'inscrire, il n'y a que 25 places!

Sous-sections

MORGES

Stamm d'accueil

- 4 septembre à 18h00. Lieu: buvette La Véranda au camping de Morges (promenade du Petit-Bois 15)

Stamm pour tous

- 4 septembre à 18h00

Lieu et présentation: les informations vous seront communiquées sur notre site internet (www.cas-morges.ch).

Le comité vous souhaite un très bel été rempli de bons moments et de la fraîcheur bienfaisante de la montagne.

PAYERNE

À ne pas manquer

- **Le stamm de la rentrée et suggestions de courses 2027**
Vendredi 28 août 2026, dès 18h30: apéro (sans réservation)! Pour les nouveaux membres qui souhaitent faire connaissance ou se renseigner, pour ceux qui auraient des suggestions de courses ou d'activités pour l'année prochaine, ou tout simplement pour tout un chacun qui souhaite partager un moment sympa!
Dès 19h30: resto (à réserver selon indications sur la page d'accueil du site internet www.cas-payerne.ch). Pour ceux qui veulent profiter de la soirée en mangeant une morce.
Lieu: au «Café du Marché», place du Marché 20, 1530 Payerne (belle terrasse avec vue sur l'abbatiale).
- **Soirée de préparation du programme des courses**
Vendredi 11 septembre 2026: rencontre des chef-fes de courses afin de préparer le programme 2027. Candidats chefs de courses ou adjoints bienvenus. Repas offert par la sous-section. Lieu et horaire à préciser selon communication par mail à nos membres.

Soirée-concert au Mountet

Événement spécial du club et fête de fin de saison, avec concert, à la cabane Mountet le dimanche 20 et le lundi 21 septembre (week-end du Jeûne fédéral). À ne pas rater!



Le groupe de rock ambient instrumental «Nine Month Summer» animera cette soirée mémorable, avec notamment Petros Liakopoulos, membre de la section!



Programme complet et modalités d'inscription: <https://cas-dialberets.ch/fete-en-altitude/>

Publicité

DANIEL RUCH
ENTREPRISE FORESTIERE H.C.

ÉLAGAGE
GÉNIE FORESTIER
BOIS-ÉNERGIE
TRANSPORT
STABILISATION BIOLOGIQUE
TRAVAUX FORESTIERS

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

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



Aiguille des Grands Montets, Grand-Luy: En traversée d'Argentière à La Fouly VS

Glacier d'Argentière
Arrivée au col
du Chardonnet
Beau temps belle neige

11-12.04.2026 | Chef de course: Benjamin Krieger | Adjoint: Kilian Casagrande

Alt. 3323 m – Dénivelé 1200 m – 6 heures – AD- / assez difficile

par Thibault Raynaud

“
Solidarité et bienveillance
permettent aux plus mal
en point de retrouver
un peu d'énergie
pour passer une
très belle soirée.



Après une inscription plus folle encore que l'achat de billets pour le Paléo, l'équipe se retrouve pour un stamm en présentiel afin de peaufiner l'organisation. Le départ est fixé à 5h43, gare de Lausanne. L'objectif est clair: atteindre la foule chamoniarde le plus tôt possible.

Une fois sur place, la foule est bien au rendez-vous, mais rien n'arrête notre équipe, qui s'organise pour dévaliser la boulangerie d'Argentière et obtenir les précieux forfaits, synonymes de quelques centaines de mètres d'élévation gagnées.

Après une descente sur une piste digne de la patinoire de Malley, nous voilà prêts à mettre les peaux et les couteaux au milieu de cette véritable autoroute à randonneurs. Comme le dit si bien le chef de course: ici, il ne faut pas cligner des yeux, sinon dix personnes vous entourent.

Nous descendons ensuite sur une neige juste transformée, au milieu des séracs, en direction du col de Chardonnet. L'itinéraire initial est toutefois impraticable en raison du faible enneigement et de cailloux quelque peu baladeurs. Nous devons donc opter pour



Bivouac de l'Envers des Dorées

Le groupe à table

Le portage avant le passage du col

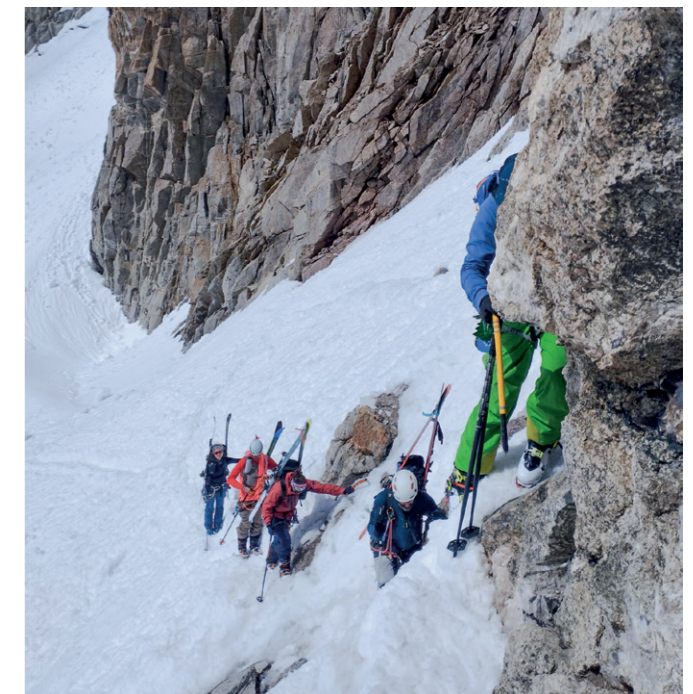


une montée droit dans la pente, skis sur le dos. Rien de tel pour échauffer certains; pour d'autres, ce passage marque le début d'un long chemin de croix.

La montée au col est laborieuse pour quelques membres de l'équipe. Pollen, fatigue, altitude, Covid: les excuses ne manquent pas, tandis que l'énergie, elle, fait défaut. Fort heureusement, nous avons un sherpa dans l'équipe: il portera deux sacs, soulageant ainsi les moins vaillants.

Quelques heures plus tard, nous arrivons enfin au col. Le chef de course met en place un rappel qui nous permet de basculer sur le glacier de Saleinaz. L'heure défile, l'énergie diminue; nous entamons donc notre descente en direction du bivouac de l'Envers des Dorées. Quelques lectures de carte permettent à l'équipe de choisir l'itinéraire le plus sûr et le plus court pour rejoindre la cabane tant attendue. La neige est variable, mais le décor qui nous entoure est splendide.

L'équipe finit par atteindre le bivouac. Les plus vaillants vont chercher de la neige pour abreuver le troupeau. Le bivouac est très réconfortant: les sacs remplis de provisions s'allègent sur la table en



Publicité



print · conseil · logistique

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

**Joignez-vous à notre
démarche durable!**








bois, et les ventres peuvent enfin commencer à se remplir. Solidarité et bienveillance permettent aux plus mal en point de retrouver un peu d'énergie pour passer une très belle soirée. Au menu: cornettes au chorizo, fendant, financier et moelleux au chocolat. Les deux alpinistes qui partagent les lieux avec nous restent bouche bée devant une telle opulence.

Après une nuit chaude malgré la fenêtre grande ouverte, nous nous levons pour faire un point météo: tous les voyants sont au rouge. La décision est prise de descendre directement via le glacier de Saleinaz jusqu'à Praz-de-Fort.

Après un bel échauffement pour rejoindre le glacier, nous traversons quelques passages délicats. La neige est médiocre, mais l'ambiance est bien là: nuages bas et gros séracs. La descente se poursuit le long de la rivière. À la prise d'eau, nous entamons une alternance de portage et de glisse sur les dernières neiges de la saison.

Des chasseurs rencontrés en chemin nous indiquent qu'il n'y a plus de bistrot à Praz-de-Fort. Nous prolongeons donc la balade jusqu'à Issert, où un bistrot providentiel nous permet d'attendre le bus autour de plats valaisans et polonais.

Bravo à toute l'équipe, et un immense merci à Benjamin et Kilian, qui nous ont gérés à merveille tout au long de ce week-end. L'engouement lors des inscriptions pour cette course était amplement mérité.

Bruneggghorn, Bishorn: En traversée de St-Luc à Zinal

10-12.04.2026 | Chef de course: Cédric Morel | Adjointe: Céline Gandar

Alt. 4151 m – Dénivelé 1800 m – 12 heures – AD / assez difficile

par Thomas Schaal



Vendredi : la parité dans le pigeonnier

Départ matinal en direction de St-Luc. L'équipe se rassemble peu à peu dans le train. Alors que certains vont travailler, Céline nous raconte avec enthousiasme sa dernière sortie et les déboires rencontrés sur une arête; le ton est donné, ce week-end s'annonce comme une aventure conviviale.

Nous arrivons à la Bella Tolla vers 11h, sous un grand soleil. L'équipe est motivée: Sylvie, Ludivine, Céline, Cédric, Florian et Thomas s'équipent pour skier. Nous descendons dans la vallée de Turtmann dans une ambiance de ski de printemps, avant de pique-niquer au bord de la rivière puis de peauter en direction de la Turtmannhütte (2519 m). Après deux heures de montée, nous atteignons la cabane, toujours enthousiastes. Et là... c'est le drame: on nous assigne la pire chambre, le pigeonnier, le grenier, la suite nuptiale!

Pour rejoindre nos quartiers, il faut grimper une échelle. Pas de lumière, une lucarne donnant sur une autre chambre et une fenêtre côté extérieur laissant passer les courants d'air même fermée; le moral de l'équipe en prend un coup. Le sort s'acharne quand nous découvrons que nous avons aussi la pire table, juste à côté de l'entrée. Heureusement, ces mésaventures soudent le groupe. Entre les histoires de montagne, les théories sur les bouchons d'oreilles improvisés et la soupe en poudre, la bonne humeur revient vite.

Samedi : une belle journée pour le dénivelé

Nous nous retrouvons à 6h pour un petit-déjeuner à la frontale dans un couloir à 45 degrés, avant d'entamer 1000 m de montée en peaux. La montée ne se passe pas sans péripéties: Sylvie perd l'équilibre sur une pente à 30 degrés et ses deux skis lui échappent, dont un qui file sur 50 m avant de se planter dans la neige. Heureusement, plus de peur que de mal, et Florian part récupérer le ski.

Nous arrivons au col vers 11h; une partie de l'équipe chausse les crampons pour le summit push du Bruneggghorn (3831 m). Au retour au col, Sylvie et Ludivine attendaient patiemment – on pourrait dire qu'elles se les Cailler™. Après quelques carrés de chocolat, il est temps de redescendre sur le glacier du Bruneggghorn: la neige est bonne, l'expérience est exceptionnelle.

Nous nous arrêtons au bas du glacier pour le pique-nique avant de basculer vers le glacier de Turtmann pour les 500 derniers mètres de peaux de la journée (1800 m au total). Nous arrivons à la cabane de Tracuit avant 16h, comme prévu; la chambre nous plaît, le moral est au top!

Coulée en bas du vallon
d'Arpitettaz

Montée du Gässi

Rappel dans le col de Milon



Dimanche : objectif rösti

Après un réveil brumeux, dehors comme dans la tête de certains participants, Cédric propose de se tourner vers la Tête de Milon plutôt que le Bishorn pour l'objectif du jour, avec l'idée de redescendre vite pour aller manger un rösti à Zinal. C'est donc parti pour 400 m de montée sur une belle pente de neige encore dure où nous sommes seuls, tandis qu'au loin nous apercevons des dizaines de fourmis sur le glacier du Bishorn.

Comme prévu, les rafales de vent nous attendent au sommet; nous enlevons rapidement les peaux pour reprendre la route vers la cabane Tracuit. Nous passons derrière la cabane pour rejoindre le col, puis descendons la petite chaîne afin de retrouver les pentes raides en direction du col de Milon. La neige est dure, le bruit des carres rend la communication difficile, et nous improvisons rapidement un langage des signes pour nous orienter dans le vallon.

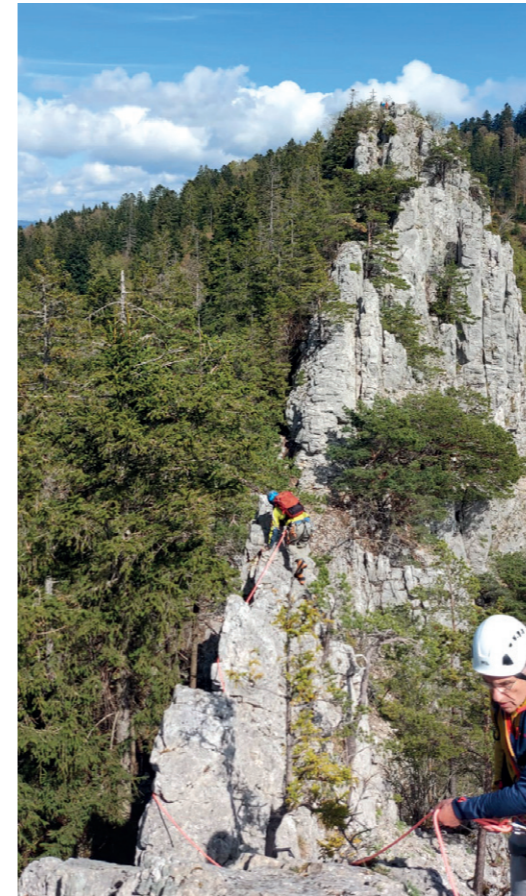
Nous repeautons pour la dernière montée du week-end jusqu'au col, avant de descendre vers Zinal par le vallon d'Arpitettaz. Quelques frayeurs dans la forêt et quelques chutes dues aux changements de neige viennent ponctuer la descente. Nous terminons cette sortie un peu avant 13h, ravis d'avoir vécu cette expérience, et rejoignons la civilisation pour un rösti bien mérité.



Vue de l'arête

Attention! Désescalade...

Mission accomplie



Les Sommètres, par l'arête

19.04.2026 | Chef de course: Jean-François Pittet | Adjoint: Fabien Crisinel

Alt. 1079 m – Dénivelé 200 m – 5 heures – 3b

par Yann Bianchi



En ce dimanche 19 avril en début d'après-midi, pris dans un brouillard aussi soudain qu'épais, au milieu de la longue arête des Sommètres, les cinq participants sortent de quoi se protéger du vent et des premières gouttelettes d'une pluie fine. Une décision s'impose: continuer ou profiter de la configuration des lieux à cet endroit pour s'échapper...?

Rembobinage... au vendredi soir dans la salle du CAS: comme le dit Jean-François avec une certaine nostalgie, après s'être présenté en sa qualité de chef de course, «terminée la grande époque où cet endroit était animé tous les vendredis par les inscrits aux différentes courses du week-end»! Nous sommes la seule tablée... Artemis, Fabien (adjoint de la course), Fahd et Yann se présentent à leur tour. À la fin du stamm, rendez-vous est pris dimanche matin au parking Vélodrome à 7h. Restera à savoir si d'ici là un(e) sixième participant(e) se joindra à nous après le désistement.

C'est finalement à cinq que nous nous dirigeons au Noirmont, sous un ciel plus lumineux qu'annoncé.



Les beaux-parents de Jean-François, résidant dans ce village, ont la gentillesse de nous offrir un café et de nous permettre de garer la voiture devant chez eux.

La marche d'approche est d'environ 45 minutes. D'autres cordées sont présentes. Notre nombre impair nous impose une cordée de deux (l'équipe des «F»), et une cordée de trois, en ligne. Tous les relais sont autour des arbres ou sur becquet. Alternant escalade, progression en corde tendue et en corde courte, désescalade, rappels, cette sortie se

révèle être une excellente révision de situations et de manipulations de corde variées.

Mais le temps se couvre très vite et le brouillard stoppe le groupe qui se trouve au milieu de la longue arête des Sommètres. Heureusement, à cet endroit le relief des lieux permet de redescendre sans difficultés. Jean-François connaît très bien la région pour y être venu très souvent. Il suggère de pique-niquer et de refaire un point après. Et c'est ainsi que le Doubs et les plaines jurassiennes en contrebas redevennent progressivement visibles au fur et à mesure que le brouillard se dissipe!

Enthousiasmées à l'idée de pouvoir poursuivre et d'affronter le «rasoir», les deux cordées asymétriques se remettent en route. S'ensuit une succession de montées et de descentes. Ces dernières demandent un peu d'attention. En fin d'après-midi, après avoir parcouru environ un kilomètre sur cette arête, le groupe arrive content à la croix. Après les photos d'usage, il est temps de retourner à la voiture, mais il reste une dernière difficulté... trouver un endroit où boire un verre! Mission finalement accomplie sur ce plan-là également dans le village de La Ferrière.

Merci à Jean-François, le chef de course, à Fabien, son adjoint et aux participants pour cette agréable remise en jambes de début de saison.



Ascension du Grosses Fiescherhorn 4049 m

07-08.03.2026 | Organisation Jeunesse

Ski rando, niveau AD. 15 participants, encadrés par 2 guides (Arthur Bucher et Olivier Messerli) et 2 moniteurs (Arthur Deburen et Céline Guex)

par Antoine Kupferschmid



Le Sphinx grouille de monde. Sous l'œil d'un couple en fourrure qui sirote de grandes pintes, nous enfilons nos baudriers et répartissons les sachets de semoule et de soupe. Dernier pipi, puis direction la bouche du monstre pour enfiler les peaux et monter à l'Obers Mönchsloch, d'où nous rejoindrons l'Unners Mönchsloch et la Berglihütte.

Cette première traversée se passe bien. Il fait chaud, l'altitude ne tape pas encore et le calme glaciaire règne, malgré les fréquents passages d'hélicoptères de tourisme. Le bruit des pales frappe les parois alentour et, faute de pouvoir dire ce que nous pensons de leur pratique aux occupants de ces rotors volants, nous préférons nous concentrer pour aborder le dernier passage avant la Berglihütte. Cette petite cabane non gardée d'une quinzaine de places est accrochée à un éperon rocheux au milieu des séracs de l'Ischmeer, en tête-à-tête avec la face sud de l'Eiger. Nous laissons nos skis avant le dernier ressaut et traversons la pente raide qui domine les séracs en posant nos pas dans ceux du premier de cordée, jusqu'à déboucher enfin sur la cabane et son balcon.

Le soir, le mal des montagnes, insidieux, se glisse dans les crânes. Certain-e-s y sont habitué-e-s et malgré l'altitude jouent aux cartes en rigolant, quand d'autres sont enfoui-e-s sous un tas de couvertures et se partagent une tablette de Dafalgan. Les heures filent, la neige sur le poêle fond lentement. En cuisine, une équipe de quatre s'est formée. Elle travaille en t-shirt et prépare un apéro, une entrée, un plat, et nous avons même le droit à deux gâteaux à dévorer en écoutant les guides présenter le programme du lendemain.

Deux variantes sont possibles, pour des dénivelés positifs et des difficultés différentes, et c'est à chacun-e de prendre une décision, selon ses propres capa-

Dernière remontée éprouvante pour atteindre la délivrance au Bächilicke avant d'entamer la longue descente sur Reckingen. Au fond le majestueux Finsteraarhorn qui culmine à 4274 m.

Une ambiance chaleureuse mais tout de même fraîche règne dans ce bivouac historique.

cités. Est-il raisonnable d'aller avec ce groupe? Comment vais-je réagir à l'effort en altitude? Et si je retarde tout le groupe? Mais j'en meurs d'envie? Non? Les questions dévalent dans nos têtes. Nous nous couchons l'ego dans le sac à viande, curieux-se de savoir quel sera notre choix du lendemain.

Petit matin: le noir de l'Eiger se détache du noir du ciel. Nous remontons la pente de neige au-dessus de la cabane, plaçant nos pieds au milieu du blanc illuminé par nos frontales. Au dépôt de skis, nous fixons nos peaux dans un froid glacial qu'amène un traître de vent. Tout au fond du paysage, la webcam de la Mittellegihütte nous filme (nous découvrirons les images le lendemain) en train de remonter la pente, tels de petits lampions accrochés aux talons du guide qui trace devant.

L'effort nous réchauffe alors que le ciel s'allume. Au col, nous nous séparons en deux groupes. Le choix est fait, il faudra l'assumer durant toute la journée. Du mieux qu'on peut au moins. Nous descendons l'Ewigschneefeld surveillé-e-s de près par le gros Mönch qui gentiment se pare de rose. En traitillé sur cet immense champ de neige, nous avalons la nuit jusque sous la pente menant au Fieschersattel, col situé à cheval entre les deux Fiescherhorn. Là, nous enfilons les peaux et remontons entre les crevasses jusqu'à une centaine de mètres du col, où nous nous encordons après avoir sorti piolets et crampons. La pente commence à se raidir, les marches gelées n'ont pas toujours le même écart, et on fait avec. Les skis sur le sac, nous arrivons au point 3923 où le soleil nous frappe, c'est un bonheur fou. Les doigts se dégèlent, nous marquons une petite pause, le temps d'échanger deux bouts de fromage, puis c'est reparti!

Du Fieschersattel, nous dévalons sous des séracs himalayens le Walliser Fiescherfirn et le Fieschergletscher jusqu'à la jonction avec le Galmigletscher, 1300 mètres plus bas. Là, remettre les peaux, se badigeonner de crème solaire, dévorer du chocolat et départ, direction la Bächilicke, ultime montée avant la longue descente sur Reckingen. Et comme elle est terrible cette montée! Épuisé-e-s par le millier de mètres positifs que nous avons déjà laissés derrière nous, le faux plat et le soleil sapent notre moral. Les arrêts sont de plus en plus fréquents, le rythme est saccadé et nous arrivons au col avec deux heures de retard sur l'horaire imaginé par les guides la veille. Là, pas de temps à perdre, il faut descendre,



Un peu d'alpinisme, quelques mètres avant de rejoindre la Berglihütte.

Descente grandiose à travers les séracs du Walliser Fiescherfirn.

Arrivée au Fieschersattel avec en toile de fond Konkordiaplatz et le géant Aletschhorn!

on a un bus à choper! La descente est une aventure. Les cuisses brûlent à chaque virage dans une neige qui, selon l'orientation de la pente, passe de la soupe à la croûte, de la crème à la couenne, de la mie à la... bref, vous l'aurez compris, nous avons faim en cette fin de course! Les derniers mètres se font à travers champs, buissons et ruisseaux, sur une neige haute comme trois doigts, et c'est en courant que nous déboulons à l'arrêt de bus, sous le regard stupéfait des fondeurs de la vallée de Conches.





Ascension du Mont Gardy, 2201m, par l'arête E et descente par la face E

06-07.09.2025 | Organisation Jeunesse

Grimpe et techniques alpines. Niveau AD. 9 participants, encadrés par 2 guides (Arthur Bucher et Léo Vann Burnand) et une monitrice (Anna Tassaix)

par Théo Baths

Pour ce week-end de l'Organisation Jeunesse, nous nous sommes retrouvés à la gare de Lausanne pour prendre le train en direction de Miex. Une fois sur place, nous avons trouvé notre monitrice Anna et nos deux guides Arthur et Léo. La chance nous a souri et Arthur a eu l'autorisation d'aller en voiture jusqu'au refuge, ce qui nous a permis de nous alléger un peu pour les deux prochaines heures de marche.

Arrivés au chalet de Loz, nous en profitons pour manger un bout et nous préparer à aller grimper. L'objectif est la Dent du Lan, un joli mélange entre arête, grimpe et rapel: de quoi revoir quelques manipulations pour le lendemain.



Le premier gendarme effilé de la Dent du Lan et son cadre magnifique.

Début des difficultés dans l'ascension du Mont Gardy. Un départ frisquet avec un peu de vent pour l'ambiance...

Au sommet du Mont Gardy, tout le monde savoure l'ascension et profite de ce point de vue spectaculaire.



Pour le soir, Léo nous a amené de la raclette à cuire au feu de bois, comme quoi il n'y a pas besoin d'aller dans de grands restaurants pour se faire un festin. Une fois la raclette et la salade de fruits mangées, nous profitons de la chaleur du feu pour entonner quelques chansons et prévoir la journée du lendemain. Il ne nous reste plus qu'à aller nous coucher dans la paille qui fait office de lit.

Le lendemain, nous avons rapidement déjeuné et quitté les lieux pour rejoindre le pied de la face où le vent nous attendait de pied ferme. Après plusieurs longueurs à lutter contre lui, le sommet nous est apparu et nous avons pu contempler une vue magnifique et manger un morceau. Après s'être reposés un peu, nous entamons la descente par plusieurs passages de corde courte, de désescalade et de rappel. Une fois arrivés au pied de la face, nous entamons le chemin du retour où Arthur nous propose de prendre nos sacs jusqu'au parking.

Une fois à côté du lac Taney, nous nous sommes rendu compte qu'avec notre rythme, nous allions rater notre bus. Nous avons donc pris la décision de courir jusqu'au parking. Une descente technique nous attend, mais sans broncher, tout le groupe fonce en bas. Une fois arrivés au parking à bout de souffle, nous remercions Anna, Léo et Arthur pour ce week-end de bonheur et repartons en direction de Lausanne.

Un grand merci à tous les participants du week-end!



Depuis trois ans, sous l'influence de trois guides et avec le soutien du Comité, un vent de renouveau souffle sur la Jeunesse du CAS Diablerets. L'organisation a été améliorée, la communication s'est modernisée, les programmes ont été enrichis et peaufinés... Et cela a payé. La mayonnaise a pris!

Où peut-être est-ce tout simplement l'effet du fameux youtubeur Inox Tag? Toujours est-il que la fréquentation du groupe jeunesse a doublé depuis 2023! Les quelques lignes suivantes mettent en lumière les nouveautés au sein de la Commission Jeunesse ainsi que les bienfaits de ces activités pour nos jeunes.

La Commission Jeunesse propose une vaste palette d'activités alpines à ses jeunes membres. Toutes ces sorties sont encadrées par un ou plusieurs guides de montagne. La sécurité, le plaisir et la formation sont les trois piliers de la Jeunesse.

L'hiver, le programme est principalement constitué de sorties en skis de randonnée, ainsi que de quelques journées de cascade de glace et de formations sur les avalanches. Depuis deux ans, une journée consacrée à la technique de ski vient compléter le programme hivernal.

En été, les activités varient principalement entre l'escalade et l'alpinisme. Il arrive également qu'une journée de spéléologie ou de «dry tooling» s'invite au programme. L'année dernière, une première journée de canyoning a rencontré un franc succès; elle sera reconduite cette année sous la forme d'un week-end dans le Val d'Aoste, qui s'annonce déjà riche en couleurs.

Ces activités s'adressent aux jeunes de 14 à 22 ans et s'articulent autour de trois niveaux: «découverte», «progression» et «perfectionnement». Les sorties de découverte ont lieu en début de saison afin que les guides puissent orienter les participants vers les activités les plus adaptées à leur niveau.

Depuis cette année, des sorties destinées aux plus jeunes, âgés de 8 à 14 ans, ont vu le jour pour répondre à une demande croissante. Il y a une dizaine d'années, les sorties autrefois appelées AJ (Alpinisme Juvénile, 10-15 ans) et OJ (Organisation Jeunesse, 16-22 ans) avaient fusionné en raison du faible nombre de participant-e-s. Le regain d'intérêt observé ces trois dernières années a permis de proposer à nouveau des sorties spécifiques pour les plus jeunes.

Aujourd'hui, ce ne sont pas moins de 65 journées d'activités qui sont proposées chaque année, allant de la sortie à la journée jusqu'au camp de huit jours.

Ça bouge du côté de la Jeunesse du CAS Diablerets

par Arthur Bucher, président de la Commission Jeunesse

La joie du sommet après 300 m de grimpe, au Bergseeschijen, qui culmine à 2819 m.

Les journées uniques sont proposées au tarif de 50 francs (hors frais de déplacement). Les activités comprenant une ou plusieurs nuitées sont proposées au tarif de 60 francs. Ce prix comprend les repas du matin et du soir (à l'exception des pique-niques), ainsi que le prêt du matériel nécessaire: crampons, piolet, baudrier, casque, mousquetons, cordes, sangles et l'indispensable trio DVA, pelle et sonde. En cas d'annulation entre deux semaines et une semaine avant l'activité, 50% du prix est facturé. En cas d'annulation moins d'une semaine avant l'activité, la totalité du prix (100%) est facturée.

La participation financière demandée aux jeunes ne couvre qu'une petite partie du coût réel des sorties. C'est grâce aux subventions de Jeunesse et Sport, au soutien des villes de Lausanne et Morges ainsi qu'au généreux soutien financier de la section des Diablerets que nous pouvons proposer de tels tarifs.

La grande majorité des déplacements s'effectue en transports publics. Les jeunes se retrouvent soit à la gare de Lausanne, soit directement dans le train afin d'effectuer le trajet ensemble. Lorsque le groupe compte plus de dix personnes et que le prix du billet dépasse 15 francs, les guides se chargent d'effectuer une réservation de groupe afin de bénéficier de billets spéciaux à 15 francs (à la charge des participants).

À la fin de l'année, une «soirée bloc» est organisée à la salle d'escalade de Beaulieu. Gratuite (hormis l'entrée à la salle), elle permet aux nouveaux membres de rencontrer les guides ainsi que les autres jeunes du club, tout en partageant un moment convivial autour de l'escalade.

La montagne représente une opportunité unique de se développer tant sur le plan physique que mental. Elle permet aux jeunes d'apprendre à se dépasser mais aussi, parfois, à mieux connaître leurs limites. Atteindre un sommet après avoir bataillé pendant plusieurs heures constitue une expérience extrêmement valorisante qui contribue au développement de la confiance en soi.

La montagne est également un espace de liberté particulièrement précieux pour nos adolescents, notamment après les restrictions liées à la pandémie ou face à des parcours scolaires parfois contraignants. Dans cet environnement où chacun se retrouve vulnérable face aux éléments, le respect et l'entraide entre les jeunes sont presque omniprésents.

Ce sont souvent des expériences qui laissent des traces, font naître des passions et parfois même des vocations. En effet, nombreux sont les guides de montagne qui ont fait leurs premiers pas au sein des groupes de jeunes du CAS.

Nous espérons que la dynamique de ces dernières années se poursuivra et que nous verrons encore de nombreux jeunes fréquenter cette belle école de la vie qu'est la montagne, et pourquoi pas contribuer à la vie du club dans le futur en transmettant leur passion?



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



NOUVELLES COLLECTIONS RANDO ET TRAIL RUNNING

LA SPORTIVA - SCARPA - SALEWA - LOWA - SALOMON - HOKA - BROOKS - SAUCONY
NEW BALANCE - ASICS - ON - ALTRA - NNORMAL - COMPRESSPORT - DYNAFIT

SPORT SHOP | GRAND-RUE 62 | 1110 MORGES