

Passion MONTAGNE

N° 5 | 102^e année
septembre-octobre
2026

DOSSIER

La montagne à l'épreuve
de son succès

IDÉE DE COURSE

Roc d'Orzival 2854 m,
de Vercorin par la crête N

PORTRAIT

Laurent Chevalley,
au bonheur des détours



Editeur et rédaction

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

Stamm de la section

Stamm selon instructions
du chef de course

Président de la section

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

Secrétaire général

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

**Secrétariat et administration
Gestion des membres**

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

Rédaction

redaction@cas-diaablerets.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

Mouvement de masse sur l'alpage
du Lautaret, région Villard-sur-Chamby.
Photo: Jean-Christophe Rossand

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°6 2026

30 septembre 2026



La communication, un défi collectif

Ethan Monnin | Président de la ComCom

La communication est un élément central de notre section. C'est un outil précieux qui permet de partager la vie de notre club entre nos membres et de les mobiliser autour de valeurs communes. Notre

commission a pour but de promouvoir le bénévolat, les activités de la section et les bons comportements à adopter en montagne, en utilisant des supports divers, notamment les réseaux sociaux, le site internet ou encore le journal *Passion Montagne*.

La section des Diablerets compte près de 4500 membres, aux parcours, aux âges et aux pratiques très divers. Certains connaissent la section comme leur poche, d'autres y font leurs premiers pas et découvrent comment tout cela fonctionne. Si la passion de la montagne nous rassemble, chacun vient avec des attentes et des habitudes qui lui sont propres. La section s'efforce de proposer une offre riche et variée: conférences, expositions, repas, ateliers, courses d'alpinisme, escalade, randonnée et bien d'autres activités encore. Le défi est alors de permettre à cet ensemble d'offres de rencontrer son public, au sein d'une communauté variée et souvent déjà très occupée par des activités professionnelles ou des obligations familiales.

La communication ne se limite pas à informer. Elle crée aussi des liens entre les membres, met en lumière le travail de nos bénévoles et donne envie de participer à la vie de notre section. Chaque publication, chaque article raconte une histoire: celle d'une course réussie, d'un engagement bénévole, d'un moment de convivialité ou d'un paysage qui inspire.

Pour relever ce défi, la Commission de la Communication (ComCom) est composée de six bénévoles aux compétences complémentaires, qui travaillent main dans la main avec le secrétariat. Ensemble, nous mettons notre énergie au service de la section en réalisant des publications variées qui valorisent ses activités et ses valeurs.

Cette infrastructure ne serait toutefois rien sans votre aide et votre participation. Vos idées, vos retours, vos photos ou vos récits contribuent à faire vivre nos différents réseaux d'information et à mettre en avant la richesse de notre section. Aidez-nous en partageant vos expériences avec nous!



La communication ne se limite pas à informer: elle crée des liens, valorise l'engagement de nos bénévoles et donne à chacun l'envie de participer à la vie de notre section.

SOMMAIRE

3 PORTRAIT

Laurent Chevalley,
au bonheur des détours

4 ACTUALITÉS

6 DOSSIER

La montagne à l'épreuve
de son succès

CONSEIL MATOS

Chaussures de trail
à plaques carbone

11 CONSEIL SANTÉ

Crème solaire en montagne:
comment choisir une protection efficace?

IDÉE DE COURSE

Roc d'Orzival 2854 m,
de Vercorin par la crête N,
descente du vallon de Réchy

12

14 la Vie du CLUB Sommaire
détaillé

Laurent Chevalley, au bonheur des détours

par Caroline Christinaz

Quand Laurent Chevalley va au travail, il prend son vélo. Il aime sentir l'air du matin glisser contre ses joues et changer d'itinéraire selon l'humeur du jour. Alors que certains pourraient y voir des détours, lui considère ces chemins de traverse comme les garants de son équilibre. Et cela lui suffit à se sentir pousser des ailes.

Fraîchement nommé président de la Fondation des Alpes, tout en faisant partie de la Commission des Alpes de la section, depuis 2015, Laurent Chevalley conserve, à 60 ans, quelque chose de l'enfant en quête d'aventure qu'il était. Le jardin autour de la ferme familiale de Palézieux s'est simplement agrandi et épouse aujourd'hui les reliefs du Jura et des Alpes. A vélo, à pied ou en ski de cross-country, jamais bien loin de chez lui.

Nous le rencontrons entre deux vagues de chaleur d'un été caniculaire, dans un village lémanique déserté par ses habitants partis chercher un peu de fraîcheur ailleurs. Une chemise bigarrée habille sa longue silhouette. Bronzage mi-montagne, mi-océan, il a coiffé ses cheveux en arrière et vient de commander un café sans sucre. Dans un calepin, il a pris des notes pour se présenter, cette fois, «sans détours» et commence par décrire les alpages.

Un hasard insistant

«L'endroit est idéal pour se ressourcer», pointe-t-il. Hérités en 1979 par la section, ces alpages s'étendent dans le fond de la vallée du Trient sur une surface qui croît à mesure que les glaciers environnants régressent. Ce vaste territoire comprend le refuge des Petoudes, le chalet des Grands et la buvette du Glacier, chaque fois une bâtisse rustique mais accueillante gérée soit par la Commission des Alpes soit par la sous-section de Payerne pour offrir des instants hors du temps aux visiteurs.

Laurent Chevalley dit être arrivé à Trient par hasard. Ce hasard a d'abord le visage d'un ami, qui l'invite aux Jours en 2003. Puis celui d'un collègue, qui lui fait découvrir le chalet des Grands. Enfin celui de Pierre Aubert, son ami qui lui propose de le rejoindre au poste d'adjoint aux Petoudes. Les deux hommes se connaissent depuis des années et ont entrepris ensemble leur formation d'accompagnateur en montagne. Et Laurent accepte.

Cela n'en a pas l'air, mais la montagne est entrée tard dans sa vie. A Lausanne, où ce mécanicien qui a fait carrière à l'EPFL est né et où il vit encore, elle se contentait longtemps de fermer l'horizon. Dans sa famille ouvrière, on regardait davantage vers les champs que vers les sommets.

Puis il y a eu le Pérou, en 2003. Laurent a 37 ans. Sa femme et ses deux filles l'accompagnent dans un trek de treize jours à plus de 4000 mètres d'altitude. L'expérience agit comme une révélation. Lui qui pratiquait surtout la course à pied et le vélo a vu sa vie, dès lors, se transformer. Plus tard, il suivra la formation d'accompagnateur en moyenne montagne, créera avec Pierre Aubert le collectif Randolibre.ch, gravira des 4000 ici et là et visitera le chalet des Petoudes.

Une impasse

Impossible de cacher l'affection qu'il porte à ce chalet. Simple et basique. «Il se trouve dans une impasse, décrit-il. On peut donc autant y demeurer seul pendant plusieurs jours que passer des moments avec des gens formidables venus particulièrement pour les lieux.» Qu'ils viennent des Etats-Unis, de Hollande ou du Club Alpin, ils doivent tous fournir un brin d'effort et amener leur nourriture pour séjourner dans cette vieille bâtisse perchée à une altitude de 2169 m. Mais une fois en haut, tous ont le sentiment d'être entrés dans un autre univers.

«Cette région mérite d'être connue, glisse notre interlocuteur. A travers mes fonctions, j'aimerais pouvoir réunir tous les acteurs de la région autour de ces alpages et faire en sorte de favoriser un développement doux qui respecte le lieu, la nature et les habitants de la région.»

Malgré toute l'affection qu'il leur voue, ce bénévole qui se considère chanceux d'occuper ces fonctions ne prête pas sa voix uniquement aux alpages. Quelques nuits par mois, il la fait descendre aussi des hauteurs de Lausanne.

Perché au sommet du beffroi, Laurent Chevalley devient guet remplaçant à la cathédrale de Lausanne et annonce les heures à une ville qui, le plus souvent, dort déjà. «C'est le guet! Il a sonné deux heures!» Sur la terrasse du café, il prononce ces mots avec son propre phrasé. «Il faut être à la fois social et asocial pour pratiquer ces deux activités», sourit-il. Le café est fini. Laurent Chevalley referme son calepin.



J'aimerais favoriser un développement doux qui respecte le lieu, la nature et les habitants de la région.

Un siècle après sa création, le musée se réinvente pour raconter une montagne en perpétuelle évolution. Après cinq ans de travaux, le Musée du Mont-Blanc a rouvert ses portes à Chamonix le 11 juillet, à l'occasion du centenaire de l'ancien Musée Alpin. Entièrement rénové pour un coût de 8,3 millions d'euros, le bâtiment conjugue patrimoine Belle Epoque et muséographie contemporaine. Plus de 600 objets et un million de ressources numériques re-tracent l'histoire de la vallée, de ses premiers habitants au développement du tourisme et de l'alpinisme. Le parcours met notamment à l'honneur les pionniers du mont Blanc, l'évolution du matériel de montagne et les œuvres



monumentales du peintre Gabriel Loppé. Pensé comme un lieu de mémoire autant que de réflexion, le musée raconte les liens étroits entre l'homme et la haute montagne, tout en abordant les enjeux contemporains qui façonnent le massif. Un lieu repensé pour mieux comprendre comment la haute montagne s'est construite. Et comment elle se transforme aujourd'hui.



Musée du Mont-Blanc, à Chamonix rouvert après 5 ans de travaux



Rêver de sommets et y aller

Dans son dossier de mars 2026, *Passion Montagne* évoquait le travail de l'association Handi-concept. Grâce aux skis assis, elle offre chaque année à près de 250 personnes en situation de handicap la possibilité de retrouver les sensations uniques de la glisse sur les pistes enneigées. Pour certains passionnés, l'aventure se poursuit jusqu'aux sommets. C'est le cas de Nathalie qui doit affronter des douleurs au quotidien après l'ablation de tumeurs bénignes aux pieds et qui rêve de gravir les montagnes qui ornent son paysage. A travers deux épisodes, l'émission *En quête de sens* de la RTS raconte le parcours de cette Vaudoise qui s'est fixé un objectif de taille: atteindre le sommet de la Dent de Morcles, malgré son fauteuil roulant et ses orthèses. Une aventure humaine, à voir sur le site de la RTS.



L'appel de la montagne
parties 1 et 2,
En quête de sens



Certains lieux emblématiques en montagne sont de plus en plus victimes de leur succès. Les restrictions appliquées sur les ascensions du mont Blanc avaient déjà suscité bon nombre de débats. Cet été les visiteurs des Ecrins se voient à leur tour être soumis à un arrêté interdisant de dormir à moins de 500 mètres de certains lacs d'altitude (Lauvitel et la Muzelle), hors des emplacements prévus. Des quotas et des réservations pour aller sur les sites les plus fréquentés du massif ont aussi été évoqués. De son côté, la Suisse n'est pas à l'abri de mesures similaires. Cet été, suite à de multiples abus, les autorités de Savièse en Valais ont



décidé d'interdire le camping au col du Sanetsch. Comme le Rawyl, cette zone magnifique n'est désormais accessible qu'à la journée au grand dam de ceux qui – car il y en avait – respectaient les lieux en demeurant discrets. Triste.

Surfréquentation et déprédation mènent à l'interdiction

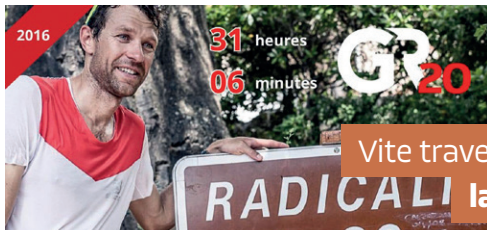


En collaboration avec les Clubs alpins allemand, autrichien et sud tyrolien, le CAS a lancé une campagne visant à sensibiliser les usagers des cabanes. Car si ces refuges de montagne sont gardiennés, ce ne sont pas pour autant des hôtels. Cela peut vous paraître évident, mais ça ne l'est apparemment pas pour tout le monde.

A travers la campagne «Reality Check des cabanes», les futurs visiteurs apprennent les conditions de construction de ces édifices et les contraintes qui s'appliquent pour leur exploitation. On y apprend qu'il vaut donc mieux planifier sa course en avance plutôt que de compter sur le wifi en cabane, ne pas s'attendre à dormir dans des duvets soyeux, ne pas espérer fermement prendre une douche ou choisir un menu. Et faut-il le rappeler? En montagne, on manque d'eau et d'énergie. Quant aux déchets, on les emporte avec soi.



Campagne «Reality Check des cabanes»



Vite traverser la Corse

François D'Haene a une nouvelle fois marqué l'histoire du trail en établissant un nouveau record sur le mythique GR20, en Corse. Le Français de 40 ans a parcouru les 160 km et 12000 m de dénivelé positif reliant Calenzana à Conca en

29h46min, devenant le premier à franchir la barre des 30 heures sur cet itinéraire réputé comme l'un des plus techniques d'Europe. Déjà détenteur du record en 2016, il reprend son bien après avoir été dépassé par le Corse Lambert Santelli en 2021. Préparée avec une grande minutie, cette tentative a mobilisé une équipe de pacers qui se sont relayés tout au long du parcours. Quadruple vainqueur de l'UTMB, D'Haene confirme une fois encore son statut de légende du trail. Son nouveau chrono pourrait toutefois être rapidement menacé, Aurélien Dunand-Pallaz ayant déjà annoncé vouloir s'attaquer au record dans les prochains mois.



La face nord du Cervin devenue symbole des canicules de l'été

Cet été est, dit-on, l'été le plus frais parmi ceux que l'on s'apprête à vivre. Si cette phrase a hanté nos nuits et notre saison estivale, une image devenue virale en a été le symbole. On y voit le Cervin transformé en cascade d'eau. Le 25 juin, d'impressionnants torrents d'eau ont dévalé la face nord de l'emblématique montagne. Une scène aussi spectaculaire que rare, immortalisée par le guide zermattois Harry Lauber. Ce phénomène résulte de la combinaison d'un orage localisé et de températures exceptionnellement élevées en altitude. Tombée au-dessus de 4000 mètres, la pluie a ruisselé sur la paroi verticale, créant ces chutes d'eau éphémères. Selon MétéoSuisse, les épisodes de chaleur en haute montagne sont de plus en plus fréquents, avec un isotherme du 0°C franchissant régulièrement les 5000 mètres. Au-delà de l'image virale, les spécialistes y voient un signal des profondes mutations de la haute montagne: en s'infiltrant dans les fissures, l'eau accélère la fonte du pergélisol, fragilise les parois et favorise les éboulements. La situation était suffisamment inquiétante pour que les guides de Zermatt aient appelé, mi-juillet, à renoncer à l'ascension de la montagne durant l'été. Une photographie et des recommandations qui racontent le visage changeant des Alpes.

NOUVEAUTÉS LIVRES

Les 100 plus belles courses, par les guides de la Compagnie des Guides de Chamonix



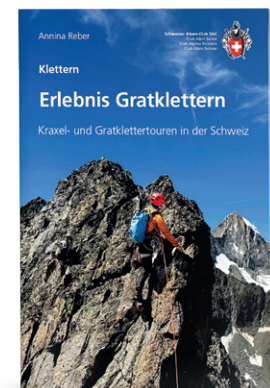
Penser aux 100 plus belles courses du massif du Mont-Blanc, c'est marcher dans les pas de Gaston Rébuffat. Mais depuis la parution de cet emblématique ouvrage, il y a un demi-siècle, la montagne et l'alpinisme ont changé. Sous les effets du dérèglement climatique, la température des Alpes a augmenté de plus de deux degrés et près d'un tiers des voies proposées par le célèbre alpiniste ne sont aujourd'hui plus praticables.

Désireux de démontrer que l'alpinisme, malgré les contraintes climatiques, ne disparaît pas mais se transforme, les membres de la Compagnie des Guides de Chamonix ont décidé d'actualiser l'ouvrage et d'en présenter une version modernisée aux Editions du Mont-Blanc, avec des itinéraires à parcourir au sein du plus haut massif d'Europe en été comme en hiver. Cet ouvrage collectif se présente ainsi comme une nouvelle référence destinée aux alpinistes contemporains.

Le choix des voies s'est opéré selon la technique et l'engagement qu'elles requièrent, mais aussi leur faisabilité. Mais ne s'y attelle pas qui veut! Pour les aborder, des connaissances préalables des rudiments de l'alpinisme sont nécessaires. «Être doté d'une dose d'humilité aussi», rappelle Yannick Graziani.

Tirirou, le petit cochon de la montagne gardien de refuge

Après avoir été secouriste et champion de ski, Tirirou devient gardien de refuge. Vous ne connaissez pas Tirirou? Tirirou est un cochon tout souriant, tout rose et tout propre qui a eu la présence d'esprit de préférer la liberté et les expériences à l'abattoir. Ce petit personnage qui évolue dans un paysage montagneux peint aux pinces invite les petits lecteurs dès 3 ans attirés par les sommets à se plonger dans l'univers alpin. Accompagné cette fois de ses sœurs, il part à la découverte de la vie en refuge. Le héros à la queue en tire-bouchon rencontre les animaux des alpages et sympathise avec les habitants des cimes. Tout est calme et paisible jusqu'au jour où un agneau disparaît du troupeau. Tirirou, dont la vie est décidément trépidante, endosse alors le rôle de détective et se charge de le retrouver. De quoi tenir parents et enfants en haleine.



«Erlebnis Gratklettern», découvrir la Suisse par ses arêtes

Annina Reber fait partie des quelque 50 femmes à pratiquer le métier de guide de montagne en Suisse. Cette Bernoise d'origine a obtenu sa médaille en 2006 et a dès lors tissé une solide expérience en montagne. Dans «Erlebnis Gratklettern», publié par le Club Alpin Suisse, elle présente 34 itinéraires d'arête en Suisse qui l'ont marquée. Distantes de toute forme de performance, l'alpiniste met dans cet ouvrage l'accent sur l'expérience vécue. Elle s'est aussi donné la peine de proposer des belles courses à travers des paysages variés et des panoramas éblouissants.

Des crêtes calcaires du Jura aux sommets valaisans en passant par l'Oberland bernois et la Suisse centrale, cet ouvrage propose d'évoluer sur le fil des arêtes, le vide de part en part, et d'explorer notre pays à la manière des funambules. Destiné à un large public, du débutant à l'expert, il offre des descriptions d'itinéraires illustrées de manière très détaillée, facilitant ainsi l'orientation et l'évaluation des passages clés. Ça donne envie.

La montagne à l'épreuve de son succès

Le phénomène du tourisme de masse n'épargne pas la montagne et la surfréquentation des espaces alpins est devenue problématique dans plusieurs régions. Entre conflits d'usage, préservation des milieux et problèmes d'infrastructures, *Passion Montagne* explore les limites du développement d'un territoire fragile.

par Vincent Gillioz

A l'heure où les étés sont toujours plus chauds et où l'altitude apparaît comme un refuge de fraîcheur, la montagne n'a jamais été aussi attractive. Elle n'est plus fréquentée par les seuls initiés ou les résidents, mais par une multitude de profils en quête d'un nouveau terrain de loisirs, à l'abri des canicules estivales.

Une situation qui peut sembler profitable aux régions de montagne, lesquelles cherchent depuis plusieurs années à réinventer leur modèle économique autour d'un tourisme quatre saisons.

Mais la pression touristique des zones d'altitude n'est pas sans effets pervers. Dans de nombreux endroits, cette croissance montre aujourd'hui ses limites et la question de restreindre certains accès figure désormais à l'ordre du jour pour plusieurs acteurs du tourisme.

Si cette idée peut révolter les défenseurs d'une certaine forme de liberté, elle est pourtant déjà une réalité dans plusieurs pays qui appliquent un numerus clausus sur certains itinéraires. L'accès au mont Blanc est ainsi réglementé depuis plusieurs années. Dans la même région, le lac Blanc, situé dans la réserve naturelle des Aiguilles Rouges, a dépassé un seuil critique avec plus de 120 000 randonneurs par an et jusqu'à 1500 visiteurs par jour. La commune étudie également la mise en place d'un système de réservation afin de limiter l'accès au site.

En Suisse, de telles restrictions restent exceptionnelles, mais plusieurs communes ont déjà engagé des rangers chargés de faire respecter les règlements, notamment concernant le bivouac, les feux ou le dérangement de la faune.

Une transition qui s'accélère

Longtemps, la montagne a été un territoire aux usages relativement distincts. Les activités de production, à travers les alpages ou les travaux forestiers, y occupaient une place prépondérante, tandis que les loisirs demeuraient marginaux. Les cabanes étaient rudimentaires et servaient essentiellement de refuges aux alpinistes, eux-mêmes relativement peu nombreux.

Au fil du temps, la montagne est devenue un espace de loisirs multiples et les usages se sont progressivement inversés. Les infrastructures touristiques ont gagné en importance, occupant parfois davantage de place que les activités agricoles. Ceux qui vivent de la montagne doivent désormais composer avec les randonneurs, trailers, vététistes et parapentistes.

La pandémie de Covid-19 a joué un rôle d'accélérateur. Elle a incité un nombre croissant de personnes à rechercher des espaces de liberté. Pour de nombreux acteurs du secteur, les années 2021 et 2022 marquent un véritable tournant en matière de fréquentation de la montagne.

Le nombre d'adeptes du bivouac, de la photographie animale ou de la recherche de cristaux a fortement augmenté. L'usage des drones, pourtant réglementé dans de nombreux espaces naturels, s'est presque banalisé. Toutes ces activités, quasiment inexistantes il y a une dizaine d'années, ont contribué à accroître la pression exercée sur le milieu, particulièrement la faune et la flore.

Bien sûr, aucune de ces pratiques n'est illégitime. Elles témoignent au contraire d'un intérêt croissant pour les activités de plein air, ce qui est, dans une certaine mesure, réjouissant.

A ce sujet, Nicolas Hale-Woods, créateur de l'E-Bike Festival de Verbier, relevait que si le vélo électrique permet à des personnes sédentaires de pratiquer une activité physique, son développement ne peut qu'être encouragé. L'organisateur d'événements reconnaissait toutefois que cet essor doit être cadré et accompagné par la création d'itinéraires adaptés, afin d'éviter les conflits d'usage et de préserver l'environnement.



**La montagne attire toujours plus.
Reste à préserver ce qui la rend désirable.**



Le lac Blanc au-dessus de Chamonix, est emblématique de la problématique du surtourisme, avec 120 000 randonneurs chaque été.

Un produit de consommation

Aujourd'hui, le développement touristique de la montagne, particulièrement en été, s'accompagne souvent de la création d'infrastructures de loisirs. Bike parks, tyroliennes, via ferrata et autres aménagements fleurissent dans la plupart des stations. Ils sont même devenus incontournables pour les destinations qui cherchent à se différencier dans un contexte de concurrence accrue.

Pour une partie des visiteurs, la montagne se consomme davantage qu'elle ne se vit. Or, qui dit augmentation de la fréquentation dit aussi augmentation des besoins logistiques. Les cabanes et les alpages sont devenus, dans bien des cas, de véritables établissements de restauration. Ils doivent être approvisionnés plus fréquemment, par véhicules tout-terrain ou par hélicoptère. L'accès à l'eau n'est pas toujours garanti et demeure problématique dans certains secteurs. Les questions liées à l'assainissement deviennent également de véritables casse-tête.



A mesure que la montagne devient un produit de consommation, les infrastructures se multiplient et son fragile équilibre est mis sous pression.

« Avant, on faisait venir le camion de vidange de la fosse septique tous les deux ans, explique Alain Détraz, président de la Commission des Chalets du CAS Diablerets et préposé à la cabane Barraud. Depuis quatre ou cinq ans, il faut le faire chaque année. Il faut aussi transporter davantage de bois, de boissons, de papier hygiénique et évacuer davantage de déchets. »

Des propos qui illustrent parfaitement les paradoxes de cette évolution. « Il est vrai qu'en parallèle, nous enregistrons davantage de nuitées et que nous disposons de plus de moyens pour réaliser des travaux. Notre rôle est d'assurer la pérennité des chalets. Cette situation est donc aussi très positive. »



La protection du travail des agriculteurs de montagne reste malgré tout une préoccupation des promoteurs du tourisme de montagne.

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

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

B



Forte affluence à Rambert pour les 130 ans de la cabane
© Pascal Snoeck

Restrictions pour le bivouac au lac du Lauvitel (Ecrins, France)



Des cabanes qui s'adaptent

L'essor du tourisme de montagne a aussi profondément influencé l'évolution des cabanes. Certaines ont connu une véritable transformation. Initialement conçues comme des lieux de passage pour les alpinistes, elles sont devenues des destinations à part entière pour une clientèle plus familiale. Quelques-unes échappent à la surfréquentation du fait de leur éloignement et difficulté d'accès.

« Il est vrai que j'accueille aujourd'hui davantage de randonneurs que d'alpinistes. C'est l'inverse de ce que je connaissais auparavant, raconte Perrine Grand, gardienne de la cabane du Mountet. Mais l'accès reste long et relativement exigeant, ce qui constitue une limite naturelle. Certains visiteurs font appel à un accompagnateur simplement pour venir déjeuner chez nous, c'est quelque chose de nouveau. Je travaille aussi davantage à midi qu'autrefois. Mais cette évolution ne changera pas notre philosophie. Le Mountet reste une ancienne cabane et il n'est pas question d'y installer une cuisine professionnelle – même si on est déjà très bien équipés – ou des douches pour répondre à une nouvelle demande. »

Pascal Snoeck, gardien de la cabane Rambert, reconnaît quant à lui avoir adapté son offre. « C'est parfaitement normal. Une cabane constitue le gagne-pain de son gardien et chacun souhaite attirer davantage de visiteurs. La fréquentation de Rambert a presque doublé en six ans. J'y suis certainement pour quelque chose et je pense que mon travail est apprécié. Mais l'attractivité du Tour des Muerans explique également cette évolution. Le taux d'occupation est proche de 100% et nous faisons face à de nouveaux défis. Beaucoup de monde s'arrête durant la journée. Nous devons fournir de l'eau, des boissons et des repas, alors que tout est transporté par hélicoptère. Les profils des visiteurs évoluent également et leurs attentes sont différentes. Ce n'est pas toujours simple. »

Pascal Snoeck souligne toutefois que, si les cabanes du CAS s'adaptent progressivement à un public plus large, il n'est pas question qu'elles deviennent des hôtels d'altitude. Ce consensus s'est clairement dégagé lors du symposium du CAS consacré aux cabanes, organisé en mai dernier.



Le problème n'est pas chaque visiteur, mais l'empreinte laissée par leur accumulation.

« L'aménagement de chambres individuelles ou la mise en place d'une véritable carte des mets le soir ne sont pas à l'ordre du jour. Tout le monde est d'accord sur ce point. »

Elevage et pastoralisme face au surtourisme

Les visiteurs de la moyenne montagne oublient parfois qu'ils évoluent dans des paysages façonnés par des siècles d'activité humaine. Les alpages, lieux de travail dotés d'une fonction productive, ne sont pas toujours considérés. Pourtant, les éleveurs conduisent leurs troupeaux, entretiennent les pâturages, fabriquent du fromage et participent au maintien des paysages. Dans de nombreux cas, ils complètent leur activité agricole par une offre de restauration, de vente directe ou d'hébergement. Mais la cohabitation avec les activités touristiques n'est pas toujours simple.

Les chiens, lorsqu'ils ne sont pas tenus en laisse, peuvent effrayer le bétail. Les promeneurs n'adoptent pas toujours un comportement adéquat avec les animaux. Les clôtures mal refermées ou la méconnaissance des contraintes agricoles alimentent régulièrement des tensions. Les réseaux sociaux se font fréquemment l'écho de ces conflits d'usage.

Début juillet, la vidéo d'un vétériste dévalant une pente en criant au milieu d'un troupeau de vaches effrayées a été largement relayée sur les réseaux sociaux et a suscité une vive indignation. Cyril Schaad, responsable de la section des voies cyclables et des pistes VTT chez Valrando, s'est exprimé sur l'incident dans les colonnes du *Nouvelliste*: « Cet épisode n'est pas représentatif de la situation. Il s'agissait d'une course autorisée et le secteur aurait dû être mieux préparé. » Le responsable rappelle que d'une manière générale, la cohabitation entre les activités se passe plutôt bien, et que les problèmes restent marginaux. « C'est un peu comme les ultras dans le football: seule une minorité crée des difficultés. » Une prise de position qui se veut rassurante.

A l'augmentation des loisirs s'ajoute le retour du loup, qui amène également son lot de difficultés pour l'agriculture de montagne. Une partie de la société se réjouit de la présence retrouvée d'un grand prédateur dans les Alpes, sans toujours être prête à accepter les adaptations qu'elle implique. La cohabitation entre les chiens de protection et les randonneurs, trailers ou vétéristes, n'est pas simple. Le paradoxe est révélateur: nous souhaitons une montagne plus sauvage, mais nous acceptons difficilement les conséquences de cette sauvagerie retrouvée.

Réseaux sociaux, complices d'un problème

Une image « instagrammable » d'un lac isolé, d'un panorama ou un lieu de bivouac peuvent en quelques semaines transformer un lieu isolé en une destination trop fréquentée. Le bivouac est un exemple frappant. Dormir en altitude fait partie de la culture alpine lorsqu'il est pratiqué avec discrétion et respect. Mais la multiplication des installations autour de certains sites entraîne des problèmes de déchets, de feux, de dégradation des sols, de nuisances sonores ou encore de pollution des eaux.

Les baignades dans les lacs d'altitude suivent une évolution comparable. Ces milieux fragiles ne sont pas de simples piscines naturelles. Leur équilibre écologique repose sur des conditions

très particulières et l'accumulation de crème solaire peut avoir des conséquences importantes. Là encore, ce n'est pas le comportement individuel qui pose problème, mais l'effet cumulé de dizaines, voire de centaines de visiteurs facilité par la forte visibilité des lieux sur internet. Il n'est aujourd'hui plus à démontrer que les réseaux sociaux contribuent largement à la surfréquentation de certains sites. Marine Decrey l'a d'ailleurs relevé dans la rubrique Environnement du numéro 3 (mai-juin) de *Passion Montagne*, en rappelant plusieurs bonnes pratiques.

Quelle montagne voulons-nous?

L'ensemble des exemples évoqué rappelle les contradictions du développement touristique de la montagne. D'un côté, un apport économique bienvenu; de l'autre, des pressions croissantes sur des écosystèmes déjà fragilisés par le changement climatique.

Ces contradictions ne doivent toutefois pas conduire à opposer les différents usagers, mais inviter chacun à réfléchir collectivement au projet que nous souhaitons pour les Alpes. Le Club alpin suisse a toujours joué un rôle essentiel dans la transmission d'une culture de la montagne fondée sur la responsabilité, l'autonomie et le respect.

Cette réflexion doit nous rappeler qu'une montagne réussie n'est peut-être pas celle qui accueille toujours davantage de visiteurs, mais celle qui demeure suffisamment vivante, sauvage et équilibrée pour continuer à offrir ce que nous venons y chercher.

Publicité

CAVE DE LA CRAUSAZ

FÉCHY

Nouveau

0.0% alcool
100% suisse

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

Je commande _____ carton (s) de 6 bouteilles Cr0.0se, à CHF 90.–
Boisson à base de vin désalcoolisé gazeifié sans alcool 0.0%

Livraison offerte en Suisse

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

NPA/Lieu: _____

Tél: _____

Signature: _____

A retourner à : Bettems frères SA, Ch. de la Crausaz 3, 1173 Féchy
ou fechy@cavedelacrausaz.ch - 021 808 53 54

PM

Chaussures de trail à plaques carbone



par l'équipe François Sports

La recherche de performance et celle du gain de temps est au centre de toutes les attentions dans le domaine de l'équipement sportif. Plutôt orientée vers l'élite de chaque discipline, elle atteint aussi automatiquement le marché, pour finir par équiper aussi le grand public.

L'univers du trail running n'échappe pas à cette tendance, et on trouve de plus en plus de coureurs avec aux pieds des chaussures dites « à plaques ». Faites de carbone, de nylon ou d'un savant mélange des deux matières, ces plaques sont insérées entre des couches de mousses plus ou moins denses, et permettent d'économiser de précieuses secondes lors de compétitions sur route, en faisant gagner en rebond et en énergie. Et ces gains commencent aussi à intéresser le monde des courses de trail.

Aujourd'hui, la quasi-totalité des coureurs « élites » utilisent des modèles à plaques, leur permettant d'aller encore plus vite, plus loin, plus longtemps. Toutes les plus grandes marques se sont mises à la page, et les modèles fleurissent tout autant dans les magasins spécialisés qu'aux départs des plus grandes courses. Ils sont chaussés par les meilleurs coureurs mais aussi les coureurs dits « populaires ».

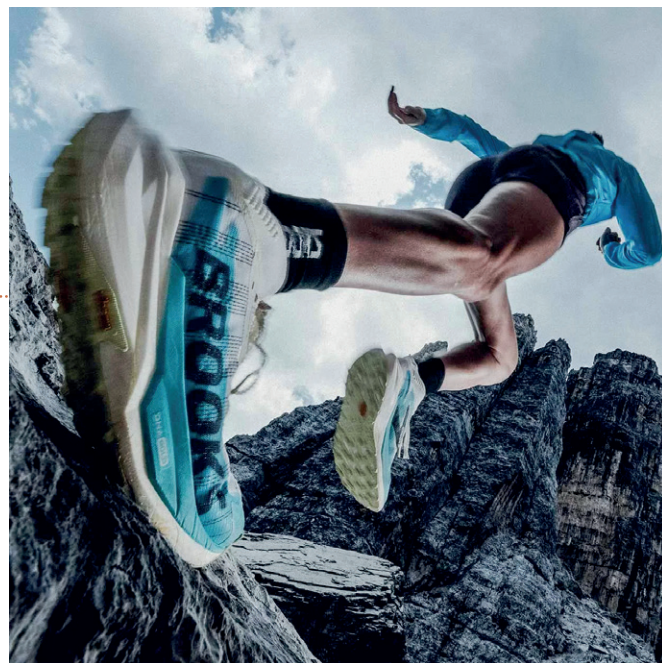
Comme sur la route, le gain est évident en termes de rebond et de dynamisme. L'amorti apporté par la mousse qui entoure ce système assure aussi plus de moelleux, et donc un traumatisme réduit au niveau musculaire. Mais cela ne se vérifie réellement que sur les parcours peu techniques et roulants.

La technologie diffère tout de même légèrement par rapport à celle utilisée sur la route, puisque les plaques intégrales ne sont pas de mise sur les chaussures de trail. Souvent, l'avant de la plaque est découpé dans le sens de la longueur, de façon à permettre à celle-ci de s'adapter au terrain non régulier. Au début plutôt destiné à être courues sur des terrains roulants, peu piégeux, leur développement permet désormais de les voir aux pieds de coureurs avertis sur toutes distances et sur quasiment tous les terrains.

Mais il est quand même important de souligner que les plaques en carbone (ou en nylon) ne sont pas à mettre à tous les pieds. Elles rendent la chaussure plus exigeante, et demandent un niveau de course, de vitesse et de gainage plus important de la part du coureur qui les porte.

Par rapport aux modèles de chaussures plus traditionnelles, elles auront une durée de vie nettement plus courte, et seront à utiliser avec précaution, puisqu'elles solliciteront davantage la chaîne musculaire, pouvant aller jusqu'à causer des blessures à l'athlète non averti, et moins bien préparé.

La visibilité apportée par les stars de la discipline à ces modèles, notamment via les réseaux sociaux, crée un phénomène de mode qui n'est pas forcément toujours 100% positif.



On peut découper les gammes de modèles en deux catégories distinctes :

La première, celle des chaussures plus légères, plus dynamiques, plus axées vers une pratique sur distances plus courtes. Ce sont celles qui renverront le plus d'énergie, et qui seront les meilleures alliées sur les chemins plus roulants, moins techniques.

HOKA Rocket X Trail: plutôt adaptée pour les courtes distances, dynamisme poussé au maximum, légèreté absolue, d'une grande fiabilité sur terrains roulants.



ON Cloudultra Pro: dynamisme important, mais aussi amorti très développé, adaptée toutes distances.



BROOKS Cascadia Elite: ultra dynamique, ultra légère, vraiment orientée vers la compétition et la chasse aux secondes, la chasse aux victoires.

La seconde, celle des modèles plutôt orientés vers un amorti plus présent, et une stabilité plus importante, seront les chaussures idéales pour les sorties plus longues, ou sur des terrains plus cassants, plus techniques.



HOKA Tecton X3: le modèle orienté « longue distance ». Plus stable, plus d'amorti, elle sera l'atout premier de votre recherche de confort et de protection.

ADIDAS TERREX Agravic Speed Ultra: légère, amorti conséquent et lames de carbone sur l'avant du pied, propulsion optimisée. Convient parfaitement aux courses longues distances.



Crème solaire en montagne: comment choisir une protection efficace?

par Tara Manducher

Lors d'une sortie en montagne, le risque d'orage, la température ou le vent sont souvent les principaux facteurs météorologiques pris en compte. Le rayonnement ultraviolet est souvent sous-estimé. La fraîcheur de l'air donne l'impression que le soleil est moins agressif, alors que l'altitude et la réverbération sur la neige ou les rochers augmentent fortement l'exposition aux UV. Gare aux coups de soleil lorsque le ciel est voilé! Une bonne protection solaire fait donc partie intégrante de l'équipement, au même titre que les lunettes ou un couvre-chef.

Pourquoi le soleil est-il dangereux en montagne?

Lorsque l'on gagne en altitude, l'intensité du rayonnement UV augmente d'environ 10 à 12% par 1000 m. Cette exposition favorise les coups de soleil (UVB), accélère le vieillissement prématuré de la peau et augmente le risque de cancers cutanés (UVA).

La neige a également un pouvoir de réflexion très important des UV, pouvant aller jusqu'à 80%, si bien que l'exposition du randonneur ou alpiniste à ce rayonnement augmente énormément par rapport à la plaine.

La fraîcheur, le vent et parfois une couche de nuages cachant le soleil masquent facilement l'intensité de l'exposition. C'est pour cela que le renouvellement fréquent de protection solaire est primordial. Le saviez-vous? Par temps couvert, jusqu'à 80% des UVs traversent les nuages.

Quelle crème choisir?

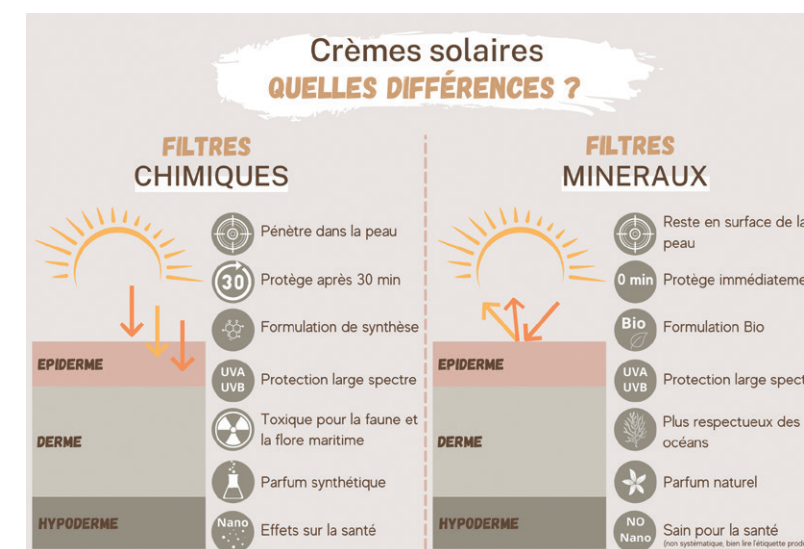
Le SPF

Le SPF indique le niveau de protection contre les UVB, responsables des coups de soleil. En montagne un SPF 50 est recommandé, pouvant ainsi filtrer jusqu'à 98% des UV, à condition que la crème soit appliquée en quantité suffisante. En choisissant un indice fort, même lorsque l'ensoleillement est moindre, on protège sa peau sur le long terme.

Crème large spectre?

Attention, le SPF ne renseigne que sur le niveau de protection des UVB. Toutes les crèmes ne protègent pas des UVA, pourtant très impliqués dans le vieillissement cutané et l'apparition de cancer. Il est donc primordial de choisir une crème avec la mention large spectre ou avec le logo UVA entouré.

Filtre chimique ou minéral?



© www.druidelbio.fr

Il existe deux types de crème solaire: avec filtre chimique (ou organique) ou avec filtre minéral.

Les filtres chimiques pénètrent dans l'épiderme et prennent le relais de la peau pour absorber les rayons UV. Le temps d'absorption retarde donc l'effet protecteur de la crème: il faut compter 20-30 min avant que la crème ne soit efficace.

Les filtres minéraux restent eux en surface et réfléchissent et diffusent les rayons UV, c'est pour cela que ces crèmes-là sont en général plus difficiles à étaler et laissent un effet blanc. En revanche, elles sont efficaces instantanément. Ces filtres restent essentiellement à la surface de la peau, ce qui explique leur bonne tolérance chez les personnes ayant une peau sensible.

La photo-stabilité correspond à la capacité d'une crème à conserver son efficacité malgré l'exposition au soleil. Les filtres minéraux sont généralement très photo-stables.

Stick ou crème?

Peu importe, le tout est d'en appliquer assez. Le stick est particulièrement pratique pour protéger le nez, les lèvres, les oreilles et les pommettes, zones très exposées en altitude. Les personnes avec des lèvres sensibles doivent parfois combiner un stick solaire chimique et une protection minérale (oxyde de zinc en général).

Les effets négatifs des crèmes solaires

Les composants des crèmes solaires ne sont pas anodins: ils impactent notre organisme et peuvent polluer l'eau de nos sites de baignade. Quand cela est possible, il faut éviter de s'exposer aux heures d'ensoleillement maximal, et se protéger avec du tissu (chapeau, t-shirt...), ce qui peut permettre de réduire le recours aux filtres solaires.

Que retenir?

Peu importe le filtre choisi, les règles restent les mêmes:

- Un SPF 50
- Large spectre
- Résistante à l'eau / transpiration
- Application régulière (toutes les 2h au minimum)
- Mettre assez de crème

Que l'on pratique la randonnée, l'alpinisme ou le ski de randonnée, une crème solaire adaptée est un véritable équipement de sécurité. Associée à des lunettes, un couvre-chef et des vêtements adaptés, elle permet de profiter durablement de la montagne tout en préservant sa peau. Profitez bien du soleil cet automne!



Sur la crête
au-dessus d'Orzival

Roc d'Orzival 2854 m, de Vercorin par la crête N, descente du vallon de Réchy

Texte et photos : Georges Sanga

>>
Une randonnée
de crête exigeante,
entre panoramas
d'altitude et retour
paisible par le vallon
de Réchy et son bisse.

Sommet situé au N des Becs de Bosson sur la crête séparant le val d'Anniviers du vallon de Réchy. Le parcours se déroule de Vercorin, pour suivre la crête dans son intégralité. Descente à l'W dans le vallon de Réchy et le bisse de Vercorin.

Du Crêt du Midi, l'itinéraire suit la ligne de crête sur un sentier bien marqué et balisé. La descente est raide au départ, pouvant être délicate en cas de pluie (chutes de pierre), section non balisée jusqu'au Pichioc. Le sentier raide descend à la buvette de la Lé, pour continuer paisiblement le long du bisse de Vercorin.

Montée: du Crêt du Midi (2333 m), descendre quelque peu en direction S, emprunter le sentier de crête et longer le sommet de la Brinta (2659 m) par l'E; des chaînes en facilitent le passage. Toujours par la crête, en montée comme en descente, passé au Sex de la

Brinta (2693m). La dernière grimpe au point culminant s'effectue en évitant par la droite des tours caractéristiques de couleur ocre.

Descente: aller au col du Tsan (2748 m), tourner à droite, descendre dans un terrain d'abord herbeux, ensuite dans des roches désagrégées (par temps pluvieux, mieux vaut éviter cette section et descendre sur Grimentz). Par les pâturages Le Tsan, rejoindre Pichioc (2182 m). Descendre à gauche par le raide sentier qui descend à la buvette de la Lé (1660m) au départ du bisse de Vercorin. Le suivre dans son intégralité en passant au Refuge du Bisse (1613 m). Au P.1484 pour suivre directement au village de Vercorin.

Curiosité: vallon de Réchy, la plaine alluviale du Pichioc.

FICHE TECHNIQUE

Transports	CFF Sierre – Bus Chalais – Téléphérique Vercorin – Télécabine Crêt du Midi
Difficultés	T3+
Point de départ	Crêt du Midi 2233 m (Vercorin)
Point d'arrivée	Vercorin 1320 m
Dénivellation montée	700 m
Dénivellation descente	1530 m
Horaire	5h30
CN	1287 Sierre, 1307 Vissoie, 273T Montana
Bibliographie	Randonnée alpine – objectif le sommet Bas-Valais – CAS 2012 – Georges Sanga
Internet	 Portail des courses du CAS www.sac-cas.ch

Ci-dessous :

La descente dans le vallon de Réchy

La vue générale de l'arête à suivre

Passage dessous le sommet de La Brinta

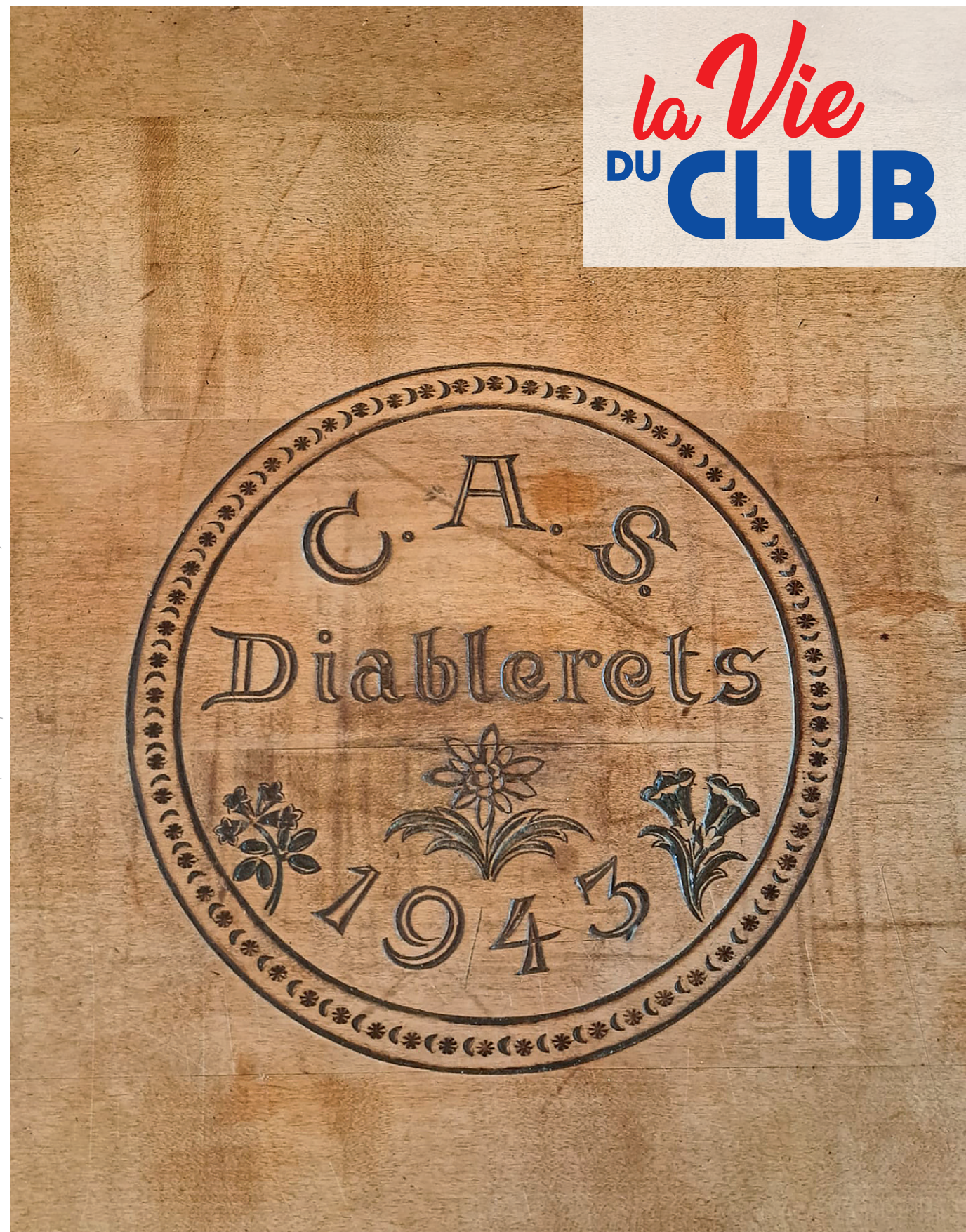
Les tours ocre avant d'arriver au sommet



Ci-contre :

La longue crête à suivre au Sex de la Brinta





AGENDA	15	RAPPORTS DE COURSE	
PORTFOLIO	16	Sentier des diligences, entre Vernayaz et Finhaut	23
INFOS		Les leçons du Nadelhorn	24
Nouveaux membres	18	Brunegghorn par la voie normale	26
Nouvelles du comité	19	Rocher du Midi en traversée N-S	27
Commissions / Groupes	20	Sortie grimpe et alpinisme région Simplon	28
CONNAIS-TU TA SECTION?	31	Cohabiter sereinement avec les troupeaux, chiens de protection et usagers, région Fionnay	30



Agenda de septembre à début novembre 2026



05-06.09 samedi
dimanche

Activité familles : grimpe autour du Chalet Lacombe

20-21.09 dimanche
lundi

Fête du club à la cabane du Grand Mountet
(déjà annoncé dans le précédent de *Passion* en montagne)

ANNULÉ

29.09 mardi
19h00

Conférence nutrition sportive en montagne, par Raphaël Fraiss (voir p. 21)

30.09-04.10

Entretiens d'automne à la cabane Barraud (voir p. 21)

07.10 mercredi
19h30

Soirée d'accueil des nouveaux membres (voir p. 20)

10.10 samedi
11h30

Repas de la Bénichon au chalet de La Borbuintze (voir p. 20)

17-18.10 samedi
dimanche

Entretiens d'automne à la cabane Lacombe (voir p. 21)

21.10 mercredi
19h00

Atelier de préparation à la saison hiver par le cabinet de physiothérapie Medifit (voir p. 21)

24-25.10 samedi
dimanche

Après-midi et soirée conviviales avec concert au chalet de La Borbuintze (voir p. 20)

28.10 mercredi
19h00

Atelier de préparation à la saison hiver par le cabinet de physiothérapie Medifit (voir p. 21)

04.11 mercredi
19h00

Atelier de préparation à la saison hiver par le cabinet de physiothérapie Medifit (voir p. 21)

05.11 jeudi
17h30

Soirée découverte de la jeunesse, à Beaulieu

06.11 vendredi
19h00

Soirée de remerciement aux bénévoles de la section (voir p. 20)

11.11 mercredi
18h00

Marché aux puces alpin (voir p. 20)

13.11 vendredi
19h30

Soirée conférence (en anglais) avec apéro : Des Alpes à la « zone de la mort », par Julia in the Alps (voir p. 21)

18.11 mercredi
18h30

Assemblée générale d'automne

Pour tous ces événements, les détails sont publiés sur <https://cas-diablers.ch/evenements/>

Carnet noir

- Edwin Hasler, membre depuis 1957 (Lausanne)



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

Publicité

Nos fidèles annonceurs soutiennent votre Club, SOUTENEZ-LES!

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





Photographier le chamois m'a demandé patience et persévérance. Réaliser des images variées et originales m'a conduit à consacrer de longues heures à l'observation, à l'approche et à l'attente. Dans les Alpes, le chamois, plus farouche, offre de belles possibilités de jouer avec les arrière-plans, les reliefs et les lumières, pour créer des ambiances fortes. Dans le Jura, où il se montre généralement moins craintif, le défi consiste à dépasser la facilité de l'approche pour construire des images originales et soignées.

.....
Texte et photos de Raphael de Lazzari
 (@raphael_de_lazzari sur Instagram)



Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE		
F Barbey	Sébastien	Prilly
I Belyaeva	Liubov	Lausanne
I Berdugo Vega	Gabriel	Pully
J Besson	Romain	Montpreveyres
F Cachin	Alain	Corcelles-sur-Chavornay
F Cachin	Frédérique	Corcelles-sur-Chavornay
I Castro	Jorge	Lausanne
F Chapuis	Fabienne	Romanel-sur-Morges
F Chapuis	Lucie	Romanel-sur-Morges
I Chollet	Antoine	Lausanne
I de Borman Chautems	Frédéric	Lausanne
I De Sa Vieceli	Vanessa	Le Mont-sur-Lausanne
J DeLandtsheer	Solal	Penthalmaz
I Despont	Mathieu	Bioley-Orjulaz
J Dos Santos Murtinheira	Tony	Crissier
I Dumoulin	Jessica	Bussigny
I Eckert	Daniel	Moudon
J Epiney	Tom	Belmont-sur-Lausanne
I Evard	Frédéric	Nyon
F Favé	Nolwen	Prilly
F Gainza Cirauqui	Pablo	Lausanne
EF Gainza Gonzalez	Ari	Lausanne
EF Gainza Gonzalez	Elias	Lausanne
J Gamma	Rahyan	Yverdon-les-Bains
I Gasser	Dieter	L'Abbaye
I Genevard	Clovis	Torgon
F Ghazinouri	Rayan	Lausanne
F Gonzalez Navarrete	Wendy Raquel	Lausanne
F Heinrich	Claire	Lausanne

Publicité



ÉLAGAGE
GÉNIE
FORESTIER
BOIS-ENERGIE
TRANSPORT
STABILISATION
BIOLOGIQUE
TRAVAUX
FORESTIERS

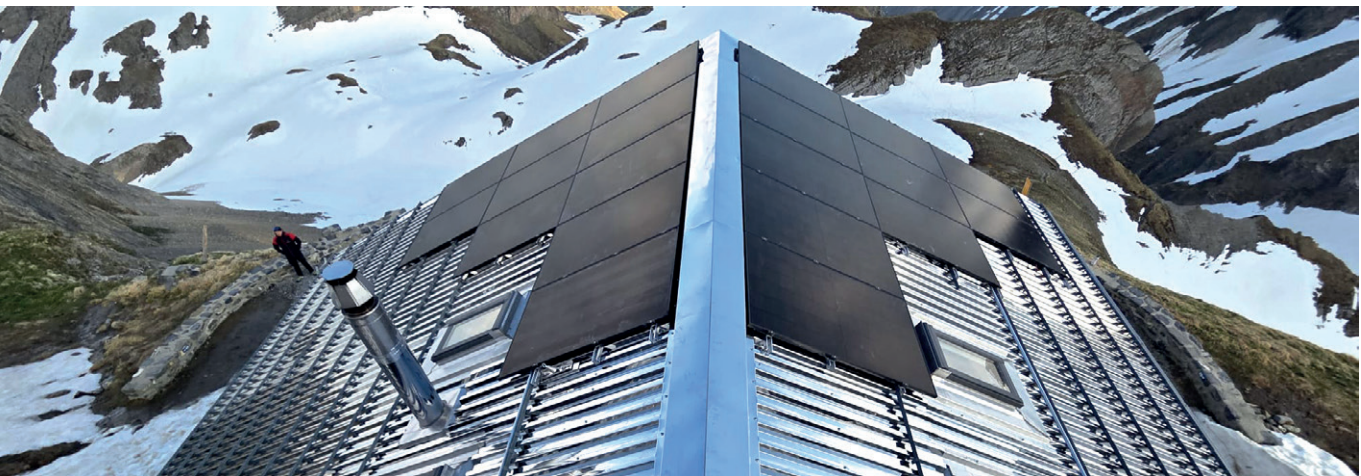
www.danielruch.ch
021 903 37 27
1084 Carrouge(VD)

F Herlihy	Anna	Renens
I Hoppe	Christian	Montreux
EF Krief	Gaspard	Lausanne
F Krief	Guillaume	Lausanne
F Krief	Peggy	Lausanne
J Krief	Lucas	Lausanne
F Le Rouzic	Margot	Lausanne
I Loos	Charles	Lausanne
J Lucchetta	Clément	Attalens
I Merkli	Alexandre	Chavannes-près-Renens
I Miehring	Timon	Granges (Veveyse)
I Oblette	Satya	Gryon
F Pastuszenski	Charles	Renens
I Peytremann	Arnaud	Epalinges
I Pillinini	Gaia	Renens
F Potin	Gaëtan	Prilly
I Schoch	David	Mézières
J Seebach	Jacques	Romanel-sur-Lausanne
I Seitz	Arne	Pully
I Stauffer	Fa	Lausanne
I Suter	Willem	Renens
F Thomé	Simon	Lausanne
I Vaucher	Nils	Fey
I Vetrici	Marius	Pully
J Wolf	Alan	Pully
F Zitek	Andrew	Prilly

SOUS-SECTION DE MORGES		
I Bussat	Nikita	Mollens
J Danylyuk	Volodymyr	Morges
I Fellrath	Alexandre	Vufflens-le-Château
F Litvak	Polina	Préverenges
I Pasteels	Alexia Anastasia Spyridoula	Denens
I Pieris	Bodhi	Lausanne
I Simon	Sandrine	Ballens
EF Yakneen	Alexandra	Préverenges
F Yakneen	Anastacia	Préverenges
F Yakneen	Sergei	Préverenges

SOUS-SECTION DE PAYERNE		
J Grivaz	Kévin	Payerne
I Page	Françoise	Estavayer-le-Lac
F Paudex	Tania	Billens

Nouvelles du Comité



Des panneaux solaires supplémentaires ont été ajoutés à la cabane Rambert (photo de Pascal Snoeck)

Les commissions, groupes et équipes collaborent avec le Comité pour concrétiser le plan d'action stratégique de la section:

Activités, membres et bénévolat:

- Les Chefs de Courses (CdCs) formés récemment ont été remboursés au terme de leur formation et non plus après 3 ans.
- Des courses encadrées par des professionnels (guides de montagne et accompagnateurs) ont enrichi le programme d'activités estivales 2026 de la section.
- Un programme enrichi d'activités « sociales » est proposé, à Lausanne et dans nos bâtiments alpins, par nos diverses commissions et l'équipe des animations.
- Plusieurs CdCs de la section ont découvert en juin les itinéraires alpins récemment assainis au-dessus de l'A Neuve, avec l'intention d'y emmener nos membres à l'avenir.

Opérations et structure:

- Le Comité a rencontré la Commission Immeuble pour discuter de la stratégie de moyen et long terme pour notre immeuble.
- Les préposés de nos bâtiments (à Lausanne et dans les Alpes) sont mobilisés pour assurer la conformité aux normes sécuritaires, en particulier les normes feu. Le Comité soutient pleinement cet effort.

Publicité



- La rénovation de la cabane d'Orny est entrée en phase d'avant-projet, au terme du concours d'architecture, afin de délivrer les informations nécessaires pour l'AG d'automne 2026.
- La section soutient la rénovation de l'exceptionnel site de grimpe du Mammouth à proximité de la cabane Mountet, dont une première partie a pris place en juin.
- La capacité de production photovoltaïque de la cabane Rambert a été augmentée en juin, un ajustement rendu nécessaire du fait de la forte augmentation de sa fréquentation ces dernières années. La génératrice n'est quasiment plus utilisée, alors qu'on y avait recours quasi quotidiennement auparavant.

Environnement et mobilité: poursuite du mécanisme d'incitation à l'utilisation des transports publics lors des courses du club inauguré en 2025, et riche programme de conférences en 2026.

La section a joué un rôle actif dans la gouvernance de la faïtière du Club alpin suisse. L'Assemblée des Délégués (AD) a notamment pris les décisions suivantes en juin dernier:

- Election de Didier Mangin, membre de la section, à la Commission de Contrôle et de Gestion du CAS Central.
- Approbation d'une augmentation du montant de la cotisation annuelle de membre allant au CAS Central. Le Comité communiquera plus en détail à ce sujet lors de l'AG d'automne.
- Approbation d'une nouvelle stratégie pour la période 2026-2030.
- Vote d'un dispositif comprenant plusieurs mesures (entre autres, contribution de 3.- par nuitée en cabane pour les membres dès 2027) pour renflouer le fonds central des cabanes. Ce fonds, qui contribue au financement des rénovations des cabanes, aurait été dans une situation financière très difficile en l'absence de ce dispositif.
- Décision d'introduire des frais de réservation dans les cabanes, à payer immédiatement au moment de la réservation, qui seront déduits du montant final à régler lors de la visite de la cabane. Il est prévu que les courses de club en soient exemptées. Des explications sont disponibles sur le site du CAS Central.



Le Comité et le secrétariat vous souhaitent une belle saison automnale en montagne.

Soirée découverte de la jeunesse



Soirée grimpe, rencontres et retrouvailles de l'Organisation Jeunesse de la section, le **5 novembre 2026** de 17h30 à 20h.

Lieu: Beaulieu, salle de bloc (Grimper.ch)

C'est aussi l'occasion pour celles et ceux intéressé(e)s à découvrir l'équipe de la Jeunesse de les rencontrer.

Marché aux puces

Le charme de l'occasion au lieu de la fast fashion!

Un **marché aux puces alpin** est organisé, dans les locaux du club, rue Beau-Séjour 24, au centre de Lausanne (entrée rue Charles-Monnard), le soir du **11 novembre 2026**. Horaires et informations pratiques en ligne.



Soirée d'accueil des nouveaux membres

Tu es nouveau au club? Alors rejoins-nous à la soirée d'accueil pour les nouveaux membres, le **mercredi 7 octobre**, à 19h30, dans la grande salle de l'immeuble du club. Pour comprendre comment cela marche, et rencontrer du monde!

Soirée des bénévoles et amis

Le vendredi 6 novembre 2026, en soirée, **la section remercie ses bénévoles**: toutes les personnes qui ont donné de leur temps pour la section sont invitées! Les personnes éligibles recevront par courriel l'invitation formelle via les président(e)s des commissions, groupes et équipes de la section.

Viens passer une sympathique soirée animée et partager le cocktail dînatoire offert! Des informations plus complètes sont disponibles en ligne.



Ambiance endiablée lors de la soirée des bénévoles 2025!

Bénichon au chalet de La Borbuintze aux Paccots

L'équipe de La Borbuintze t'attend le **samedi 10 octobre 2026** à partir de 11h30 pour le repas de la Bénichon fribourgeoise!

Modalités d'inscription et coût du repas sur <https://cas-diablerets.ch/benichon-au-chalet-la-borbuintze/>



Concert au chalet de La Borbuintze



Événement spécial du club, le **samedi 24 octobre 2026** au chalet de La Borbuintze, au-dessus des Paccots, avec un concert en fin de journée! Possibilité de rester sur place pour la nuit et de prolonger ce moment de partage clubistique!

On espère vous y voir nombreux! Plus d'information et inscription en ligne

Conférence nutrition sports de montagne



Conférence *Entraînement en altitude et nutrition - Optimiser les adaptations physiologiques et la performance*, par Raphaël Faiss, responsable de recherche à l'Institut des sciences du sport SSP (UNIL). La conférence débute à 19h00 le **mardi 29 septembre 2026**, dans la grande salle du club. Plus d'information et modalités d'inscription en ligne.

Week-end rangement à la cabane Barraud

Entretien de printemps de la cabane Barraud du 30 septembre au 4 octobre 2026

Les repas et la nuitée sont offerts. Il est possible de venir seulement pendant une partie des 5 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-diablerets.ch/entretien-barraud/>



Week-end de préparation du chalet Lacombe pour l'hiver



Les 17 et 18 octobre 2026

Repas et nuitées offerts. Possibilité de venir seulement samedi.

Activités prévues: améliorer la protection contre le gel de l'arrivée d'eau, ranger et nettoyer le chalet. C'est l'opportunité de rencontrer d'autres membres et de passer un bon moment dans ce superbe chalet!

Modalité d'inscription sur <https://cas-diablerets.ch/preparation-hiver-lacombe/>

Medifit

Atelier de prévention et d'éducation au renforcement pour la pratique du ski et les sports d'hiver par les physiothérapeutes de Medifit physiothérapie et sport

Objectifs: prévention des blessures et amélioration des performances

Dans la grande salle du club, de 19h00 à 21h00, les mercredi 21 et 28 octobre, et le 4 novembre 2026.

Informations et modalités d'inscription



Julia in the Alps



Le 13 novembre 2026, à 19h30, dans la grande salle du CAS-Diablerets, conférence de **Julia Hamilton**, connue sous le nom de **Julia in the Alps** sur les réseaux sociaux, sur son ascension du sommet de l'**Everest** en mai 2025 (nouvelle date pour cette soirée initialement prévue en juin 2026).

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.

Un apéro convivial simple sera offert après la présentation.

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

Rejoins la Commission Environnement et Mobilité!

Toi aussi, tu aimes la montagne et tu veux qu'elle reste préservée pour les générations futures?

La Commission Environnement et Mobilité recherche de nouveaux membres motivés pour agir au travers d'actions de sensibilisation et de terrain. En plus, une belle opportunité s'ouvre aujourd'hui de nous aider à mettre en œuvre des actions concrètes pour renforcer le pilier durabilité de la stratégie du club.

Pas besoin d'être expert – juste envie de s'engager.

Rejoins-nous et fais bouger les choses!



Contact: enviro@cas-diablerets.ch

Site Internet: <https://cas-diablerets.ch/environnement/>



Soutènements très artistiques

A la sortie de la forêt, aux Portes de Salvan, le Moulin vers la Rasse



Nous sommes 8 à la gare de La Conversion, point de départ habituel lorsque nous voguons vers les Alpes valaisannes ou autres. Après avoir été 18 inscrits, c'est ce faible bataillon qui embarque direction Vernayaz en Valais, pour une sortie intitulée «Sentier des diligences».

Cette histoire n'est pas commune, elle commence déjà lors des inscriptions des courses estivales en mars. Je planifie le Bec de l'Aigle et la Cabane de Louvie par Fionnay. Quelques jours avant la course, je m'aperçois que nous sommes deux à proposer cette sortie, le même jour. Geneviève P. et moi! Ni moi, ni elle, ni la CA n'a fait attention à ce «détail». Je propose à Geneviève de garder son itinéraire et que moi je trouve autre chose.

Après réflexion, avec mon adjointe Charlotte, j'opte pour le Bisse du Tsittoret et le Petit Bonvin en boucle. Sur ma demande, Charlotte appelle l'office du tourisme de Montana qui l'informe que... suite à des gros orages, des ravins très grands ont détruit partiellement le sentier qui est fermé pour l'instant... Bon! Va falloir trouver autre chose...

Et si je les amène à Emosson, la Gorge de la Veudale? Il y fait bon, avec cette chaleur ce serait parfait! Par acquit de conscience j'appelle l'OT de Finhaut (un chat échaudé...) qui m'apprend... qu'il y a encore des gros névés et que le sentier est fermé. Sapristi, me dis-je.

La canicule s'intensifie, il fait 30 à 32 degrés partout! Je cherche désespérément une solution de dernière minute dans mes sorties précédentes à l'aide de mes albums. Et je trouve quelque chose qui semble être assez ombragé, pas loin, pas difficile, assez beau, etc. Le Sentier des diligences est parfait, me dis-je. J'annonce la couleur et là, la dégringolade fut rapide.

«Trop chaud, je ne puis marcher avec cette chaleur... Merci de me désinscrire». Ce que je fais volontiers, ne souhaitant pas avoir une apoplexie en cours de route sur la conscience.

On a eu chaud, c'est vrai. Mais on a été stoïques et, même si notre passage à Salvan n'a pas été remarqué, le petit coin de «fraîcheur» avec nos boissons servies à la va-vite a été très apprécié et les... 37 virages du sentier bien négociés!

Merci à tous pour votre patience et abnégation.

PS: Au moment où je mets sous presse, j'apprends que ma prochaine sortie est aussi victime de travaux. Va falloir trouver autre chose. Zut alors...

Sentier des diligences, entre Vernayaz et Finhaut

27.06.2026 | Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

Rando pédestre – Dénivelé 950 m – T2

par Nicolas Xanthopoulos



En amont le Trient est très doux

Après le pont de Gueuroz, le charmant hameau homonyme

Visite à l'église de Salvan



Publicité

pcl
print · conseil · logistique

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

Joignez-vous à notre
démarche durable!



Sous-sections

MORGES

Stamm d'accueil à 18h00

4 septembre

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

2 octobre / 16 octobre / 6 novembre

Lieu: Maison des Associations à Morges (rue des Fossés 16)

Stamm pour tous avec animation

6 novembre à 18h30

Christophe Lambert nous fera un rappel des éléments clés pour la préparation d'une course et nous fera part de son expérience

Indispensable pour tous les nouveaux et débutants avant de commencer la saison hivernale. Bon rappel pour les autres...

Lieu: Maison des Associations à Morges (rue des Fossés 16)

4 décembre à 18h45

Présentation des nouveautés matériel par François Sport.

Partage du verre de l'amitié à l'issue de la présentation.

Merci de vous inscrire.

Lieu: François Sport à Bremblens (route de Romanel 15)

Agenda

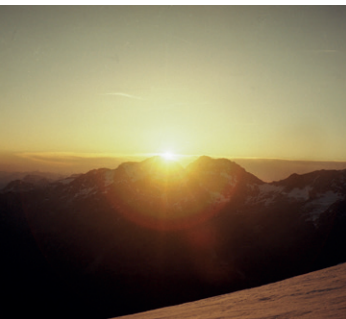
3 octobre: sortie annuelle des chefs de courses

27 octobre: Assemblée générale au CUBE à Beausobre

*Ci-contre :
Les sauveteurs
testent le terrain avant
d'installer l'ancrage*

*Ci-dessous :
En attendant l'hélicoptère
(photographie argentine)*

*Page de droite :
Marc, Sylvain et Andrew
descendant l'arête, et
Raluca sur l'arête sommitale
(photographie argentine)*



Lorsque Marc me propose de l'accompagner comme adjointe sur la course du Nadelhorn, j'accepte avec enthousiasme. C'est ma première expérience dans ce rôle et je suis loin d'imaginer à quel point cette course va me marquer. J'ai déjà participé à plusieurs courses en montagne, mais assumer une telle responsabilité représente une nouvelle étape. On ne songe plus uniquement à sa propre progression mais à celle de l'ensemble du groupe : chaque décision engage sa sécurité ainsi que son aptitude à faire face à l'imprévu.

Comprendre la montagne avant de la gravir

Le Nadelhorn (4327 m), au cœur du massif des Mischabels, est une course classique des Alpes valaisannes. Classique ne signifie toutefois pas anodine. De la Mischabelhütte, on monte par le Hohbalmgletscher jusqu'au Windjoch avant de gagner le sommet par l'arête NE. Le topo mentionne les nombreuses crevasses qui sillonnent le glacier dans le sens de marche. Cette information devient encore plus cruciale tandis qu'une importante vague de chaleur touche l'Europe depuis plusieurs jours. L'état des glaciers et la question de leur praticabilité occupent donc une place centrale dans notre préparation. Lors du stamm avec les participant-es, nous rappelons les risques glaciaires, démultipliés par ces conditions caniculaires, les consignes de progression sur glacier ainsi que les comportements et procédures à adopter en cas de chute en crevasse. Chacun-e prend ainsi pleinement conscience de ce dans quoi il-elle s'engage et des points de vigilance à respecter tout au long de la course.

Samedi à Saas-Fee, sous un soleil matinal et une température anormalement élevée, six participant-es prennent le chemin de la cabane : Marc (chef de course), Sylvain, Szymon, Raluca, Andrew et Giulia (adjointe). La montée se déroule dans une ambiance

Les leçons du Nadelhorn

20-21.06.2026 | Chef de course : Marc Alsasser | Adjoint : Giulia Ferla

Alt. 4327 m — Dénivelé 1000 m — 8 heures — PD / peu difficile



par Giulia Ferla

détendue. Le bruit incessant des ruisseaux accompagne nos pas. On distingue parfois au loin l'arête qui nous attend le lendemain. Les nuages courent dans le ciel, un orage est annoncé en soirée.

Nous arrivons tôt au refuge afin de s'assurer que tout le monde s'adapte bien à l'altitude. Tandis que certain-es profitent de l'après-midi pour faire une sieste, d'autres s'engagent dans une partie de Uno roumain. Le groupe se réunit avant le repas pour décider de l'organisation des cordées, contrôler le matériel et échanger sur la course du lendemain. Nous profitons aussi de répéter et exercer les principes du secours en crevasse devant la cabane. Sur le moment, cela semble n'être qu'un rappel de routine. Avec le recul, ces échanges vont prendre une importance particulière.

Au moment de se coucher, les nuages jaunissent à travers la fenêtre du dortoir : l'orage arrive avec la grêle. Des visages se lèvent pour observer le spectacle tandis que d'autres, au bord du sommeil, se contentent de l'écouter.

Le réveil sonne à 3h15. À 4h20, nous sommes sur la terrasse, lampes frontales allumées et pull léger enfilé, prêts à partir. Le ciel est dégagé et le vent quasi absent, ce qui est rare au Nadelhorn.

Nous entamons la course par une arête rocheuse en direction du glacier. La bonne humeur et l'excitation nous font rapidement rattraper puis dépasser les petites lucioles devant nous. Très vite, l'horizon se teinte de rouge, rose et orange. Les yeux se réjouissent et les voix s'extasient. Le silence nous apaise.

Quand l'entraînement devient réalité

Il est 5h20, nous prenons pied sur le glacier. La clarté de l'aube nous permet d'éteindre nos frontales. Comme souvent en montagne, la beauté du décor pourrait presque faire oublier les dangers présents sous nos pieds. Mais un glacier reste

un environnement complexe, vivant et donc imprévisible. La cordée de Marc et Andrew ouvre la marche, suivie de Sylvain et Szymon puis Raluca et moi-même.

À peine quelques pas franchis et tout bascule.

Je vois la jambe gauche de Szymon s'enfoncer dans la neige. Nous avons à peine le temps d'échanger un regard, le pont de neige cède brutalement et son corps entier disparaît dans une crevasse. Sylvain est traîné sur plusieurs mètres avant de parvenir, tant bien que mal, à enrayer la chute. Alertés par nos cris, Marc et Andrew font rapidement demi-tour.

Marc et Sylvain parviennent à installer un ancrage provisoire. Raluca et moi nous tenons face à eux, de l'autre côté de la crevasse. Nous nous déplaçons tranquillement sur une zone plus sûre, à une quinzaine de mètres de distance. Je me tiens prête à appeler les secours avec mon téléphone satellite. À plusieurs reprises, nos voix appellent Szymon. Aucune réponse. Je l'imagine suspendu quelques mètres sous la surface, peut-être inconscient. La veille nous avons évoqué le syndrome de suspension, qui limite la survie d'une personne suspendue à environ vingt minutes. J'aimerais courir au bord de la crevasse pour apercevoir notre compagnon mais il faut dompter cet élan, garder son sang-froid et agir minutieusement. Le sol apparaît soudainement comme un traître et le risque de faire un nouveau faux pas est présent dans tous les esprits. Les respirations sont suspendues, en attente. Après plusieurs minutes, un premier contact avec Szymon est établi. Il va bien.

Marc réalise un ancrage définitif de type «boîte aux lettres». Bien que l'ancrage soit solide et la situation maîtrisée, il décide d'appeler les secours. En effet, la corde, positionnée dans le sens de la lèvre de la crevasse, subit des tensions importantes. Extraire Szymon par nos propres moyens nécessiterait l'installation d'un nouvel ancrage, une manœuvre risquée pouvant provoquer un sur-accident que nous voulons à tout prix éviter.

L'attente de l'hélicoptère est longue. Malgré le soleil qui colore la neige et nos joues, le froid envahit nos corps. Nous enfilons toutes nos couches, secouons nos membres, buvons et mangeons. Même si nos pensées vont à Szymon, il est essentiel de continuer à bouger pour préserver notre propre sécurité. Nous nous regardons, incrédules, tout en veillant les un-es sur les autres. Le contraste entre la beauté du paysage qui se révèle et la situation critique qui nous occupe depuis plus de trente minutes ren-

force un sentiment d'irréalité. Nous vivons quelque chose qui n'arrive qu'aux autres et dont nous entendons parler à la radio ou dans les journaux. Connaître ces risques et ces dangers est une chose, les vivre en est une autre, radicalement différente.

Environ cinquante minutes après avoir donné l'alerte, l'hélicoptère d'Air Zermatt apparaît enfin dans le ciel. L'efficacité et le professionnalisme des trois sauveteurs est impressionnante. En moins de dix minutes, Szymon est extrait de la crevasse, un sourire fatigué se dessine sur son visage. Il est évacué vers l'hôpital pour des contrôles.

Le soulagement qui suit est difficile à décrire. Nos cerveaux essaient encore de comprendre et de réaliser notre chance. L'accident aurait pu avoir des conséquences beaucoup plus graves.

Et le sommet ?

Une fois l'hélicoptère reparti, une nouvelle question se pose : poursuivre ou renoncer ?

Au-delà des aspects techniques, il faut tenir compte de l'état émotionnel du groupe. Nous prenons le temps d'échanger ensemble. L'accident a marqué les esprits, mais personne n'est blessé et les conditions demeurent excellentes. Le soleil inonde maintenant les rochers et nous apercevons au loin les alpinistes sur l'arête sommitale. Chacun exprime son ressenti librement puis la décision est prise collectivement de poursuivre l'ascension.

Avec le recul, je mesure l'ampleur du défi mental que cette décision a représenté. Il a fallu accepter nos émotions pour mieux les maîtriser et retrouver la concentration indispensable à une évolution sécurisée en haute montagne. Comme adjointe, j'ai appris à encore mieux observer les personnes, les sentir, écouter leurs doutes et contribuer à recréer un climat de confiance après un événement marquant.

Nous repartons donc à cinq. Marc, Andrew et Sylvain font un trio. Au fil de l'ascension, la tension laisse progressivement place à la concentration puis au plaisir de la course. Le glacier enfin traversé, l'arête sommitale offre le spectacle grandiose qui fait la réputation du Nadelhorn.

À 9h50, nous atteignons la croix. Le Cervin, le Weisshorn et le massif du Mont-Rose dominent l'horizon.

Nous sommes content-es d'arriver au sommet même s'il ne constitue plus le souvenir principal de cette course. Ce que nous retenons surtout, c'est tout ce qui s'est passé avant d'y parvenir.

La descente en plaine depuis la cabane nous apparaît comme une promenade.



Difficile de croire que nous vivons toujours la même journée. Cela fait plus de dix heures que nos corps sont en mouvement. Nous nous hâtons : Szymon patiente à Saas-Fee et nous voulons toutes et tous connaître sa version du récit.

En guise de souvenir

Pour ma première course en tant qu'adjointe, j'ai eu le sentiment d'en vivre dix. J'ai mesuré l'importance de la préparation, de l'anticipation et de l'entraînement, ainsi que l'efficacité des procédures de secours lorsqu'elles sont connues et maîtrisées. Mais j'ai aussi pris conscience de l'écart qui sépare la théorie de la pratique : lorsque le corps et l'esprit ne sont plus en phase et qu'il faut pourtant les faire fonctionner coûte que coûte. Au-delà des gestes techniques très importants, la gestion des émotions et du collectif fait partie intégrante du rôle d'encadrement.

Cet événement nous a rappelé avec force que, peu importe notre expérience, même par beau temps, même sur un itinéraire connu et même lorsque l'on pense avoir tout prévu, nous restons impuissant-es face à la montagne. L'humilité reste sans aucun doute notre meilleur équipement. Et c'est certainement la plus belle leçon que le Nadelhorn nous ait enseignée ce jour-là.

L'expédition commence dès la gare de Lausanne: train, bus, télécabine, taxi alpin... tous les moyens de transport public sont mobilisés pour rejoindre Vorder Säntum, point de départ de notre montée à la cabane de Tourtemagne. En T-shirt et shorts, le groupe adopte rapidement un bon rythme dans la canicule estivale, de bon augure pour l'aventure du lendemain!

Arrivés à la cabane, après une boisson bien méritée, nous révisons les manipulations de corde et les techniques de sauvetage en crevasse. Nous partageons ensuite un moment convivial autour d'un verre avant l'excellent souper. On se plaindrait presque d'avoir trop mangé!



Le matin suivant, nous sommes les premiers à nous lever. Départ à 4h, avant l'aube. Nous sommes pleins d'énergie. Pour la plupart d'entre nous, il s'agit d'une première tentative pour atteindre ce joli sommet. D'autres, à leur troisième tentative, considèrent quasiment ce sommet comme inatteignable.

À notre arrivée sur le glacier, les premières lueurs du jour illuminent le paysage. Le décor est magnifique et notre objectif bien en vue. Cependant, le regel est faible: la croûte de neige cède sous les crampons, rendant la progression difficile par endroits. Sans oublier les crevasses, bien présentes et insidieuses, qui nous obligent d'ailleurs à un détour vers 3300 m.

Alors que nous sommes à deux doigts d'attaquer la pente finale menant à l'arête sommitale,



Les lacs artificiels de Tourtemagne

Quelques pas dans les pentes raides sur le chemin du retour

Exercices de sauvetage en crevasse à la cabane de Tourtemagne

Départ matinal avant l'aube

Sur le chemin du retour sur le Bruneggletschär



Bruneggghorn par la voie normale

18.05.2025 | Chef de course: Mario Lepore | Adjoint: Fabien Crisinel

Alt. 3833 m – Dénivelé 1320 m – 9 heures – PD- / peu difficile

par François



un incident vient de bouleverser nos plans: la croûte de neige cède, un faux mouvement, puis un coup de crampon dans le mollet. Après les premiers soins, la décision est prise de faire demi-tour. Le Bruneggghorn ne sera pas pour aujourd'hui non plus... et gardera sa réputation!

Pour le blessé, pas question d'appeler l'hélicoptère. Il serre les dents avec courage, aidé par quelques pilules aimablement fournies par notre infirmière, tandis que nous redescendons pas à pas jusqu'à la cabane, puis au parking.

Malgré les conditions et les imprévus, la sortie a été superbe, portée par une équipe motivée, soudée et très sympathique. C'est aussi cela, la montagne!



Rocher du Midi en traversée N-S

20.06.2026 | Chef de course: Tanguy Corre | Adjoint: Patrice Waridel



Alt. 2096 m – Dénivelé 1330 m – T4 / itinéraire alpin

par Tanguy



Passage vertigineux

Vue Est

La montée se fait escarpée

La fine équipe au sommet

De Château-d'Œx à L'Etivaz par le Rocher du Midi, face nord. 24 km, 1300 m de dénivelé positif, quasiment autant en descente... Un jour de canicule. Avec un bus à attraper à 15h24 de l'autre côté de la montagne. Voilà le programme.

Tout commence dans le MOB. Les publicités de ce train dont la réputation n'est plus à faire ne mentent pas: les vues sont panoramiques. Les bâtisses Belle Epoque, le panorama sur le Léman, les alpages verdoyants, le grand Chalet de Rossinière... Un échantillon de la diversité suisse en seulement quelques kilomètres. Château-d'Œx s'éveille ce matin-là avec pour musique les moteurs de Harley Davidson et pour parfum l'odeur de viande des broches qui tournent déjà... La Swiss Biker Week prend possession de la commune le temps du week-end. Mais pas de temps à perdre, 24 km nous attendent.



La marche commence en forêt et les premières minutes révèlent nos différences de rythme. Pour l'arrière du peloton, il s'agit de ne pas perdre de vue le chef de course, bien habitué de ces marches à 4 chiffres de dénivelé. Rapidement, nous sommes en sueur. Les vaches d'alpage nous observent avec un intérêt mesuré lorsque nous traversons leur domaine, avant de conclure que leur herbe est bien plus captivante. Le soleil, lui, ne s'embarrasse d'aucune politesse. Première pause à l'ombre de quelques grands sapins. On reprend des forces, les

moustiques en profitent et nous voilà repartis. Passé les remontées mécaniques à l'abandon de La Braye apparaît la première trace de balisage blanc-bleu-blanc. L'ascension vers le Rocher du Midi commence.



Elle est raide, exposée, avec quelques passages équipés de chaînes. Un aspect qui distingue une belle randonnée d'une simple promenade. Avec les mains sur la pierre, le Pays-d'Enhaut dans le dos, on oublie presque la chaleur et les jambes qui brûlent.

A peine sortis de notre courte grimpe, nous atteignons le sommet. Après 3h30 de marche, la récompense est fantastique. Une vue à 360 degrés: les Préalpes fribourgeoises, la chaîne des Vanils, les Rochers de Naye, le massif de la Gummfluh... Tout y est. Pause repas méritée.

La descente vers L'Etivaz offre un tout autre décor. D'abord, les pentes herbeuses multicolores, les fleurs de juin ont pris leur quartier, puis un long pierrier à traverser. La Gummfluh veille, ses habitants aussi: nous sommes accompagnés par de nombreux oiseaux de montagne. Arrivés à la hauteur du plan de la Douve, nous prenons une décision collective. Plus d'arrêt jusqu'à la fin pour attraper le bus de la mi-journée.

La forêt finale avale le reste des forces. Le chemin est raide mais abrité. Lentement, le bruit de la route de L'Etivaz couvre le craquement des aiguilles et brindilles séchées. La commune apparaît en bas du vallon... Nous pressons le pas, un magasin providentiel nous y attend. Avis aux marcheurs du coin: l'épicerie de la Maison de L'Etivaz est bien achalandée, avec une belle offre de rafraîchissements! A peine reposés que voilà le bus. 15h24, pari tenu!



Hübshhorn 3192 m

Départ depuis le 1^{er} ressaut

Sur l'arête

Sortie grimpe et alpinisme région Simplon

04-05.07.2026 | SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

Chef de course : André Mottier

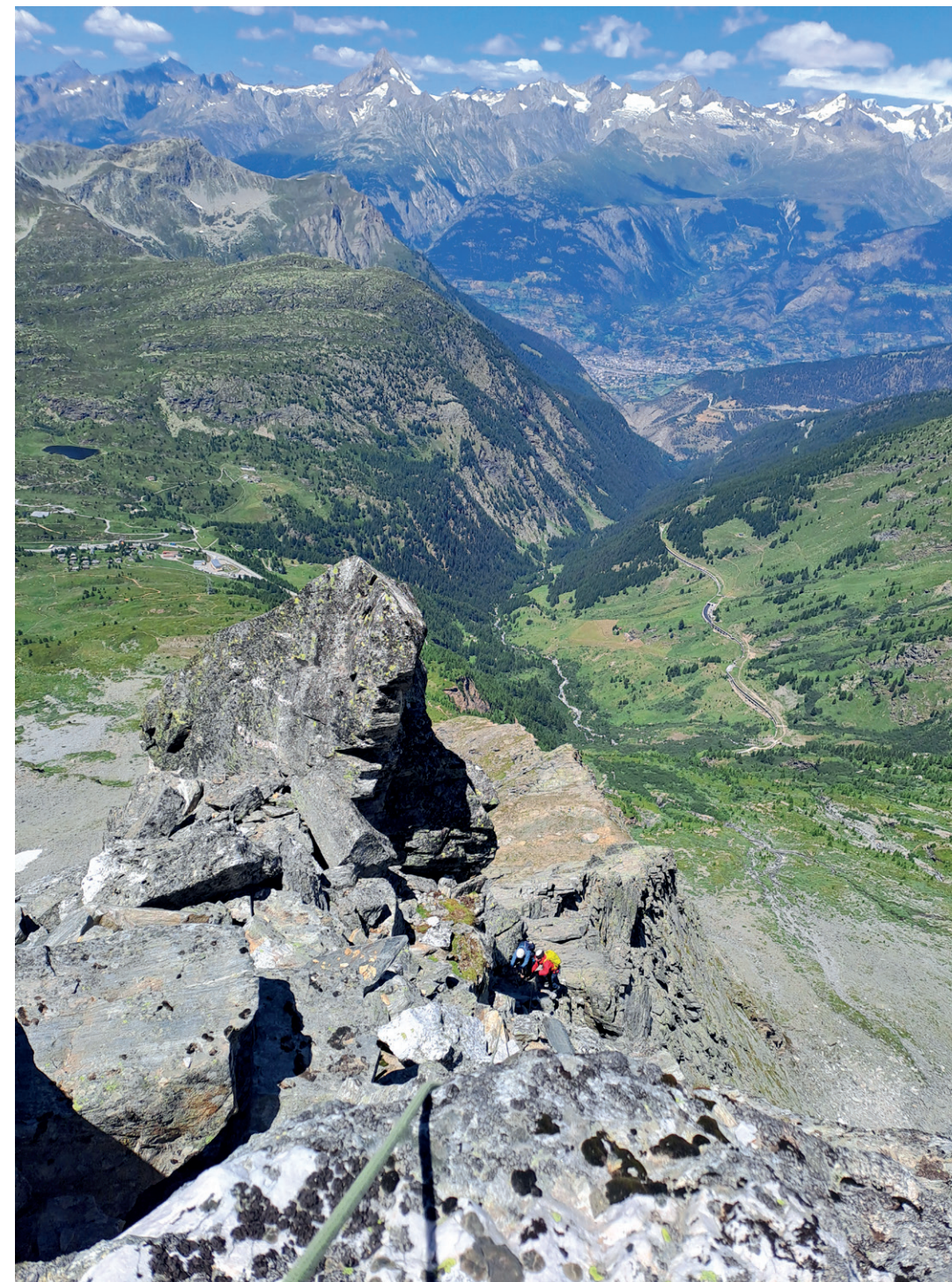
par André Mottier

Sortie avec un petit groupe de cinq formé d'un jeune et de moins jeunes pour une virée orientée escalade et alpinisme.

Samedi: après le déplacement et une pause-café au col, nous nous déplaçons sur un site d'escalade appelé « Stalde ». Joli secteur plutôt raide où il faut des grandes jambes pour passer les ressauts, mais il y a aussi des dalles pour le jeu de jambes et les petits pas. Magnifique gneiss solide et plaisant à grimper ; mais avec les lichens cela peut devenir glissant en cas d'humidité. Nous y passons la journée avant de gagner l'Hospice en fin d'après-midi.

Arrivée à l'Hospice: accueil chaleureux des chanoines, chambre tip top, sanitaires et douche nickel, repas simple mais correct, prix intéressant (il y a plusieurs variantes d'accueils). Bref, à recommander si on est dans le coin pour une escapade d'hiver ou d'été.

Dimanche: départ 7h00 de l'hospice pour le Hübshhorn pour une journée qui va s'éterniser. Après 1h30 d'approche, nous arrivons au pied des hostilités; nous continuerons à quatre, François préfère passer la journée sur le plancher des vaches et continue la randonnée. Nous nous encordons et gagnons l'arête par un ressaut. Depuis là, il y a un vent violent qui nous accompagnera tout au long de la journée et nous gênera beaucoup dans les communications et notre équilibre. A part quelques passages de bon rocher, la majeure partie



Sur l'arête aussi, sans le vent

Equipe au sommet

Escalade secteur Stalde



de la course s'effectue dans du rocher médiocre, délité, voire dangereux. Rien à voir avec les topos qui recommandent cette course d'arête; l'équipement mentionné est presque inexistant. Terrain d'aventure où nous faisons des longueurs avec relais pour le choix de la sécurité; mais cela nous prend un temps fou. La descente est un petit enfer de blocs, en partie instables, sur presque 1000 mètres de dénivelé pour finir sur un sentier pour les derniers 200 mètres. Bref, si cette montagne était un groupe de musique, ce serait certainement « The Rolling Stones ». Départ 7h00, retour 22h30, c'est long... je vous laisse faire le calcul.

A part le vent, la météo était belle. Merci à l'équipe pour la bonne humeur malgré les aléas et la

durée du périple. Une fois reposé, c'est un souvenir de plus, mais je ne recommande pas cette course... En fait, cette montagne est en train de s'écrouler... Une immense zone, orientée Sud-Ouest, que nous avons traversée à une altitude de 2400 m, est sous surveillance de sondes (télédétecté). Cela surplombe directement l'axe Nord-Sud du col du Simplon. L'avenir nous dira si tout vient en bas et quand?

Le timing de la course est réalisable en cordée de deux personnes bien rodées à la corde courte qui ont l'habitude de ce type de terrain.

LES PRINCIPALES RACES QUE L'ON PEUT RENCONTRER



PATOU
(Montagne des Pyrénées)

- Grand, robuste et calme
- Très attaché au troupeau
- Aboie pour alerter et dissuader
- Présent jour et nuit avec les brebis



BERGER DE MAREMME ET DES ABRUZZES

- Imposant et endurant
- Indépendant et vigilant
- Protège en se plaçant entre
- Très fidèle à son troupeau



KANGAL
(Berger d'Anatolie)

- Puissant, endurant et courageux
- Observe, évalue et intervient
- Excellente capacité de dissuasion
- Travaille en toute autonomie



BORDER COLLIE
(Chien de conduite)

- Intelligent, rapide et très obéissant
- Conduit le troupeau sur indications
- Ne protège pas : il rassemble
- Travaille avec le berger



Corbassière. Quelques pauses bienvenues près des cascades permettent de reprendre des forces avant d'atteindre l'alpage vers 13h. Le panorama exceptionnel sur le massif des Combins, la cabane François-Xavier Bagnoud et la passerelle de Corbassière constitue une magnifique récompense. Après une raclette et un verre de fendant, nous rejoignons Justine, la bergère responsable de l'alpage.

Son témoignage nous permet de mieux comprendre le quotidien d'une bergère, le rôle des chiens de protection et les bons comportements à adopter lors d'une rencontre avec un troupeau. Les échanges portent notamment sur les signes d'un chien en alerte, l'attitude à adopter face à un chien de protection, ainsi que sur les outils permettant de préparer une randonnée, comme SwissTopo et SuisseMobile, pour repérer les secteurs où travaillent ces chiens particuliers.

Une journée conviviale, riche en découvertes et en échanges, qui a permis de mieux comprendre les enjeux du pastoralisme et de favoriser une cohabitation harmonieuse entre bergers, chiens, troupeaux et randonneurs. Chaque participant est reparti avec une documentation sur les chiens de conduite et de protection!



Cohabiter sereinement avec les troupeaux, chiens de protection et usagers, région Fionnay

27.06.2026 | Accompagnateur: Didier Perretten

Rando pédestre encadrée par un accompagnateur en montagne



Alt. 2000 m – Dénivelé 740 m – 8 heures – T2 / randonnée de montagne

par Didier Perretten

Cette sortie marquait une première pour la section: proposer une randonnée thématique encadrée par un accompagnateur en montagne. Nous sommes 10 participants, issus de RandoLibre (l'entreprise de Didier) et du CAS Diablerets, réunis à Fionnay pour cette journée consacrée au pastoralisme et aux chiens de protection des troupeaux.

Après un café d'accueil, nous prenons le départ sous une chaleur caniculaire. L'itinéraire nous conduit à travers de magnifiques prairies alpines en fleurs, puis au plateau de

La tour de Gourze et la section des Diablerets

par François Gindroz

Plusieurs dates ont été formulées par les historiens quant à l'origine de la tour: tantôt au IX^e siècle par la reine Berthe pour protéger le Lavaux des invasions sarrasines, ou plus tard, à la fin du XI^e siècle par les évêques de Lausanne. Elle est mentionnée pour la première fois dans un document de 1279.

Après une histoire mouvementée à travers les siècles, la tour passe en main de l'Etat de Vaud en 1910. Elle est déclarée monument historique fédéral par la Confédération en 1913.

En 1939, la section des Diablerets contribue par une modeste subvention à la construction de l'escalier de pierre intérieur de la tour. La dernière marche est posée alors que sonnent les cloches pour la mobilisation générale; la Deuxième Guerre mondiale vient d'éclater.

La tour de Gourze offre un panorama renommé sur le Chablais, le bassin lémanique, le Jorat et les Préalpes. Sur le coin ouest de la tour, de forme cubique, un signal de triangulation a été érigé et indique l'altitude de 936,25 m.

L'historique des tenanciers du café-restaurant de la tour de Gourze

C'est en 1900 que le café est construit par la famille Bujard, paysans-vignerons à Riez. Ils trouvent par ce café le moyen d'écouler leur vin.

A cette époque, les visiteurs prennent leur nourriture avec eux pour la cuisiner. En contrepartie, ils achètent quelques bouteilles.

Génération Banderet: en 1922, Daniel et Angèle Banderet acquièrent le restaurant. A ce moment-là, il n'y a ni eau, ni électricité, ni route d'accès (elle sera construite en 1971). Après le décès de son mari, Angèle Banderet continue de le gérer, avec l'aide de sa fille.

Génération Cossy: en 1980, Angèle Cossy-Banderet reprend le commerce de sa mère, avant de passer le relais à sa petite-fille, Christine Martin-Cossy, en 2003.

Du temps de sa grand-mère, on payait 50 centimes pour une soupe avec une tranche de gâteau. Puis est venu le temps de la fricassée de porc de Riez avec de la « Dôle d'Epesses » (Pinot Noir, depuis 1880), réservée aux clubistes avertis.



Les membres d'honneur et les Diablotins 2025 de la section lors de la soirée annuelle à la tour de Gourze en mai 2026.

La station de sports d'hiver de la tour de Gourze. Collection de la famille Martin-Cossy, qui tient le restaurant de la tour, date inconnue.

Incendie de 1942 et reconstruction

A la suite d'un orage en juin 1942, le feu a détruit le café et rien n'a pu être sauvé.

Trois ans après, le café est reconstruit en un chalet avec des murs en pierre d'origine. La section des Diablerets offre alors une table en bois massif aux armes du CAS. Elle est toujours visible dans un coin de la salle, pensez-y lors de votre prochaine visite!

Aujourd'hui

Le restaurant, tenu par les descendants de la famille depuis 1922, est synonyme de souvenirs pour de nombreux Vaudois, tels que courses d'école, repas entre amis ou familles, rendez-vous amoureux.

Dès 2001, c'est Christine Martin-Cossy qui accueille chaleureusement les hôtes. Avec un service amical et une grande activité en cuisine.

Son mari, Pascal Martin, tient à Puidoux une exploitation agricole moderne avec une boucherie de campagne et l'abattage à la ferme, dans le respect du bien-être animal et de l'environnement. C'est lui qui fournit en partie le restaurant.

L'avenir est assuré et le Club alpin s'en réjouit. Nous pourrions continuer à tenir la traditionnelle réunion annuelle des membres d'honneur de la section en Gourze, rejoints par les Diablotins depuis 2025.

Souvenirs du XX^e siècle

Durant le bon temps de la jeunesse, le sommet de la tour était militairement occupé par des guetteurs qui scrutaient nuit et jour le ciel et la route des avions qui traversaient l'espace aérien de la Suisse neutre.

On ne parlait pas du réchauffement de la planète. L'hiver, il faisait froid et il neigeait. La benzine manquait, pas de voiture sur les routes, pas de sel ni de gravillon.

La tour de Gourze devenait la station de sports d'hiver la plus proche de Lausanne. Le train amenait les skieurs jusqu'à Grandvaux, puis tous grimpaient joyeusement vers le sommet et la tour. Il en venait aussi de Cully, Riez, Epesses et d'ailleurs.

Le schuss préféré dévalait de la lisière du bois au pied de la tour en direction du restaurant où les membres du Club alpin avaient leur table.



FRANÇOIS SPORTS

PARTENAIRE DE VOTRE VIE SPORTIVE DEPUIS 1985



VOTRE MAGASIN SPÉCIALISÉ
RANDONNÉE - TRAIL
COURSE À PIED

SPORT SHOP | GRAND-RUE 62 | 1110 MORGES