Passion MONTAGNE

N° 2 | 102e année
mars-avril
2026

DOSSIER
Sports de montagne et handicap, des barrières qui tombent

IDÉE DE COURSE
Dent S de Bertol 3500 m. Région Arolla – Valais

PORTRAIT
Nicolas Pilet, un grand amour pour un chalet

Journal de la section des Diablerets
Section lausannoise du Club Alpin Suisse et sous-sections de Château-d'Œx, Morges, Payerne et Vallorbe

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

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

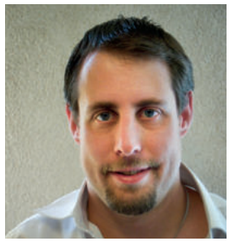
Impression
PCL Print Conseil Logistique SA
1020 Renens

Photo de couverture
Poule de Lagopède alpin
Photo: Olivier Gilliéron

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°3 2026
31 mars 2026

100% From well-managed forests FSC® C000000



Bénévolat de l'ombre et de la lumière

Frédéric Nicod | Président de la sous-section de Vallorbe

Dans le cadre de la préparation du 100e anniversaire de la sous-section de Vallorbe, nous avons immanquablement fait une plongée dans nos archives. Rapports de courses, photos, procès-verbaux, listes des membres du comité au cours du temps… Des noms, des visages qui sont toujours parmi nous et d'autres qui ne le sont plus, des gens que l'on a connus personnellement ou par les histoires des plus anciens, ou encore par les archives. Des personnes qui ont marqué, à un moment ou à un autre, ces cent années d'existence de notre club, lors de moments d'amitié, de rire et aussi, parfois, en des circonstances plus difficiles.

Mais si notre club existe depuis plus d'un siècle, c'est avant tout parce que, parmi ces personnes, nombreuses sont celles qui se sont mises à son service. Cela peut être en assumant un poste au comité ou dans une commission, comme chef de course ou adjoint. Ce peut aussi être en s'attelant à des tâches moins visibles mais tout aussi indispensables, par exemple en donnant un coup de main en diverses occasions. Je tiens donc à remercier ici toutes ces personnes et, notamment en cette année particulière, tous ceux et celles qui contribuent à organiser notre 100e anniversaire.

La section des Diablerets ne s'y est pas trompée, puisqu'elle a mis le bénévolat au centre de l'un de ses trois piliers stratégiques. S'il a déjà été amplement démontré que nos clubs ne pourraient pas exister sans lui, on oublie parfois un autre aspect lorsqu'on cherche à encourager nos membres à s'engager: il s'agit de la satisfaction et, je n'ai pas peur de le dire, du plaisir que l'on peut en retirer. Le fait de ne pas être rémunéré change totalement la donne par rapport à un travail dont le but est souvent principalement de gagner sa vie. En décidant librement de vous engager, vous participez à la réalisation de quelque chose de plus grand, vous avez davantage ce sentiment d'être utile, mais surtout vous faites des rencontres exceptionnelles et passez tout simplement de bons moments. Bien sûr, tout n'est pas toujours tout rose, mais les moins bons moments sont vite oubliés et, en cas de difficultés, il suffit en général de réessayer dans un autre cadre.

N'hésitez pas à vous engager, au CAS ou ailleurs, même pour une petite tâche, et tout ce que je souhaite, c'est que vous y preniez goût!

Au plaisir de vous croiser à un prochain événement du CAS, que vous y soyez comme participant ou organisateur.

SOMMAIRE

ENVIRONNEMENT 3
La décroissance, une piste pour les activités de pleine nature

4 ACTUALITÉS

DOSSIER 6
Sports de montagne et handicap, des barrières qui tombent

IDÉE DE COURSE 10
Dent S de Bertol 3500 m. Région Arolla – Valais

12 CONSEIL SANTÉ
Le diabète

PORTRAIT 13
Nicolas Pilet, un grand amour pour un chalet

14 la Vie DU CLUB Sommaire détaillé

La décroissance, une piste pour les activités de pleine nature

par Michel Desbordes, pour la Commission Environnement

Le mardi 21 avril à 19h, le CAS-Diablerets aura le plaisir d'accueillir Timothée Parrique pour une conférence intitulée «Sports de nature et décroissance». Elle sera coanimée par Michel Desbordes, membre de la Commission Environnement de notre section et professeur de management du sport à l'UNIL.

Timothée Parrique est économiste et chercheur en économie écologique, aujourd'hui affilié à HEC Lausanne avec une formation en économie politique de la décroissance. Il est l'auteur de *Ralentir ou périr. L'économie de la décroissance*[1] (Seuil, 2022) et de nombreuses contributions académiques et médiatiques sur le sujet.

A tort, on associe souvent «décroissance» et «récession» (ou «dépression»), alors que la décroissance doit plutôt être synonyme d'espoir et de bien-être. Timothée Parrique viendra exposer cette vision-là.

Au cœur de sa pensée se trouve une critique radicale du modèle économique fondé sur la croissance du produit intérieur brut (PIB). Pour lui, l'idée selon laquelle il est possible de continuer à croître tout en respectant les limites écologiques de la planète – la fameuse «croissance verte» – est un mythe: les données disponibles montrent qu'aucune économie n'a réussi à réduire globalement son empreinte écologique tout en augmentant sa croissance économique. Il ajoute aussi que «attendre du progrès technologique qu'il verdisse l'économie serait aussi naïf que de penser qu'acheter des livres de diététique suffirait pour perdre du poids.»

Selon Timothée Parrique, la croissance économique continue est incompatible avec la préservation de l'environnement, car elle implique inévitablement une augmentation de la production, de l'extraction de ressources, de la consommation d'énergie et de la pollution. Il estime donc que la décroissance – c'est-à-dire une réduction planifiée et démocratique de la production et de la consommation dans les pays riches – est nécessaire pour diminuer de manière effective les pressions écologiques tout en améliorant le bien-être. Cette réduction ne vise pas simplement à «consommer moins», mais à reconfigurer l'économie autour de critères de justice sociale, de soutenabilité et de satisfaction des besoins réels plutôt que de l'augmentation infinie de biens matériels.

Source: «La Guerre des Voisins» de Mikko, éditions Dargaud

Timothée Parrique en route pour le surf
Source: https://www.socialter.fr/article/timothe-parrique-decroissance-critiques-alternative

Dans le cadre de nos activités du CAS, nous sommes amenés à nous poser ces questions:

- Comment continuer à pratiquer les sports de montagne que j'aime tout en réduisant autant que possible mes impacts négatifs sur l'environnement?
- Le temps passé dans les transports publics n'est-il pas source d'échanges et d'épanouissement plutôt qu'une perte de temps?
- Se déplacer à vélo, n'est-ce pas se faire du bien au niveau physique et mental?

Autant d'indicateurs sociaux et environnementaux que l'on doit confronter à la théorie économique.

Durant cette conférence, Timothée Parrique mettra aussi l'accent sur la dimension démocratique et collective de la décroissance: ce n'est pas une simple question de choix individuels ou de réduction de modes de vie, mais une transformation profonde des institutions économiques et sociales vers un modèle post-croissance centrée sur le bien-être humain et environnemental plutôt que sur des indicateurs de croissance.

La conférence est ouverte à tous et gratuite. Venez nombreux!

Attention: la conférence n'a pas lieu dans les locaux du CAS mais à l'UNIL, les détails sont disponibles sur la page web de la conférence (cas-diablerets.ch/conference-sport-et-de-croissance/).

Pour en savoir plus sur Timothée Parrique:
timotheeparrique.com/about/

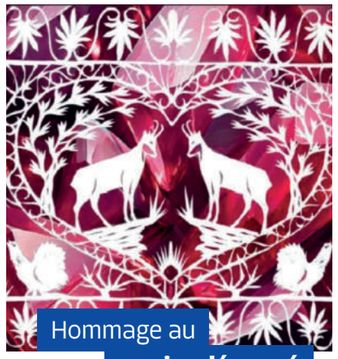
1 L'ouvrage a été vendu à plus de 40 000 exemplaires en français et traduit en 8 langues.

ACTUALITÉS

par Caroline Christinaz

Un nouveau centre suisse pour la biodiversité

L'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage (WSL) et l'Institut fédéral suisse des sciences et technologies de l'eau (EAWAG) se sont unis en début d'année pour mener des travaux sur la biodiversité. La nouvelle entité nommée *Centre WSL-Eawag pour la biodiversité* a pour mission de se pencher sur le monde vivant présent dans les milieux terrestres et aquatiques. Dans le cadre de l'initiative de recherche conjointe «Blue-Green Biodiversity», un symposium annuel et des séminaires hebdomadaires seront organisés en plus de recherches, d'ateliers et de camps d'été. Prochaines thématiques : impact des pesticides, état des lieux des populations d'oiseaux et d'insectes ou croissance des arbres. A vos agendas.

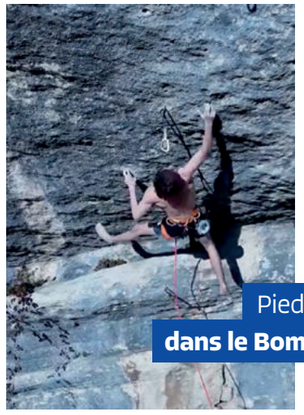


Hommage au papier découpé

Jusqu'au 20 mars, le Musée du Pays-d'Enhaut célèbre l'art du papier découpé suisse. L'exposition « Jubilé de rubis, 40 ans de passion pour le papier découpé » met en valeur plus d'une centaine d'œuvres créées au fil des deux derniers siècles. Née en Chine, cette tradition a voyagé sur la route de la soie avant de séduire l'Europe. En Suisse, la mère de toutes les œuvres remonte à 1696 et représente des armoiries bernoises. Désormais surtout ancrée dans le Pays-d'Enhaut, cette pratique a longtemps été un témoignage de la vie rurale des environs. Mais, au fil des siècles, elle s'est permis des libertés en représentant des thèmes contemporains. Un travail minutieux, source de surprises à découvrir rapidement.

En solo et en direct sur Netflix

Il a fallu se lever dans la nuit du 24 au 25 janvier pour voir en direct sur Netflix le grimpeur américain Alex Honnold gravir les 508 mètres de la tour Taipei 101 en solo, c'est-à-dire sans harnais ni corde. Si, à travers cette opération, l'objectif de la plateforme de streaming était de booster le nombre stagnant de ses abonnés, celui d'Honnold était de populariser son sport à grande échelle. A ses yeux, le spectacle du solo serait le plus efficace, compte tenu des enjeux facilement compréhensibles du public lambda. S'il était tombé, il se serait tué. Facile à saisir… Mais le jeu en aurait-il vraiment valu la chandelle ?



Pieds nus dans le Bombé bleu

C'est une voie qui a obsédé plus d'un grimpeur depuis qu'elle a été équipée en 1991 par Marc Le Menestrel. Obsédé et frustré, car en 35 ans, encore personne n'est parvenu à enchaîner cette ligne qui s'élève sur la paroi de Buoux, dans le Luberon. La difficulté du « Bombé bleu » doit osciller entre le 9a+ et le 9b. Mais à force de résister, elle s'est surtout dotée d'une sorte d'aura mystique qui en décourage d'emblée plus d'un. Une vidéo publiée à la mi-décembre laisse toutefois penser que le mythe pourrait tomber. On y voit Erwan Legrand, 17 ans et à pieds nus, y évoluer d'une manière particulièrement fluide jusqu'à chuter à seulement quatre mouvements de la fin. Du jamais vu qui s'avère prometteur.

Patagonia porte plainte

La marque californienne créée par le grimpeur Yvon Chouinard se dit militante, mais il y a des limites qu'elle ne veut pas dépasser. En janvier, elle a déposé plainte contre Pattie Gonia, drag queen devenue l'une des figures de proue de l'activisme environnemental et LGBTQ+ aux Etats-Unis. En quelques années, ce personnage au sourire flamboyant est parvenu à imposer un discours sur l'inclusivité dans le milieu de la montagne et à alerter au sujet de l'urgence climatique en touchant un public beaucoup plus large que celui de la communauté queer. Le principal motif parmi les chefs d'accusation ? La contrefaçon. La marque veut interdire à Pattie Gonia, de son vrai nom Wyn Wiley, de commercialiser des produits portant le nom de « Pattie Gonia ». L'accusée s'est contentée de répondre que le nom « Pattie Gonia » s'inspire « d'une région en Amérique du Sud », un argument qui rappelle que Patagonia, la marque, n'a pas plus de droits sur ce nom géographique qu'une drag queen. Partager les mêmes valeurs ne suffit pas pour s'entendre dans le monde des marques déposées.

100 $ de plus pour entrer dans le Yosemite

Depuis le 1er janvier, suite à une décision du Department of Interior (DOI) découlant d'un décret signé par Donald Trump en juillet dernier, les voyageurs non américains sont contraints de payer un supplément allant jusqu'à 100 dollars par jour pour entrer dans certains parcs nationaux des Etats-Unis. Onze parcs parmi les plus visités du pays sont concernés. Sans surprise, le Yosemite en fait partie. Facturée en 2025 encore 35$ par voiture, l'entrée dans ce parc qui fait converger les grimpeurs du monde entier coûtera désormais 135$. Selon le magazine *Outside*, un pass annuel nommé « America the Beautiful » pourrait être à disposition des non-résidents mais son prix est désormais proposé à 250$ contre 80$ pour les résidents.

NOUVEAUTÉS LIVRES

La voie devant soi

On connaît Nina Caprez pour ses premières féminines sur des longues voies difficiles. On la connaît aussi pour ses films alliant l'humour à la performance. Et pour son projet *Andrea* qui a permis à des jeunes et des moins jeunes de Roumanie ou du Maroc d'éprouver eux aussi les plaisirs que la grimpe peut procurer. Dans « La voie devant soi » publié aux Editions Guérin, elle se dévoile dans un portrait intime et introspectif.

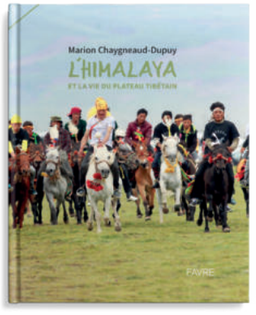
L'échec cuisant qu'elle a connu en buttant une fois de plus contre la 26e longueur (Changing Corners en 8b+) du Nose dans le Yosemite lui a donné une leçon de vie. Comment en vient-on à s'acharner à ce point sur 6 mètres de granite ? Nina Caprez nous emporte dans son enfance aux Grisons au sein d'une famille amputée d'un père. Elle partage ses aventures, ses escalades et ses méthodes pour passer les crux. Et elle nous raconte cet instant précis où sa vie a basculé. Désormais maman, la grimpeuse parvient non seulement à allier passion et vie privée mais aussi à écrire un récit touchant.

Monde animal

Dans *Estive*, l'auteur romand Blaise Hofmann nous avait, en 2008, emmenés à l'alpage. Suite à cette lecture, l'envie de prendre de la hauteur au sein d'un troupeau s'était emparé des lecteurs. Cette année, avec *Monde animal*, publié aux éditions Zoé, il attire notre attention sur ces bêtes avec lesquelles nous partageons nos paysages. De la terre jusqu'au ciel. Ils nous entourent et nous surveillent plus que nous ne les observons. Les silures dans les profondeurs du Rhône. Les milans noirs dans les cieux des agglomérations. Le grand tétras dans la bruyère en fleur. Ils sont les protagonistes d'une géographie que les humains ont tendance à s'approprier et à menacer. Son récit invite à mesurer la fragilité de ce monde auquel nous sommes intimement liés. Et à ouvrir les yeux, car cette vie se trouve aussi là où on ne s'y attend pas.

L'Himalaya et la vie du plateau tibétain

Marion Chaygneaud-Dupuy a gravi l'Everest à trois reprises. La première fois elle a constaté la masse de déchets qui s'y accumulent, les suivantes elle les a ramassés. Pour cela, elle a créé le projet Clean Everest qui a permis, tout en engageant et payant des guides locaux, de réunir et jeter plus de 8,5 tonnes de déchets entre 2016 et 2018. En 2020, cette Française qui a passé une grande partie de sa vie sur les contreforts himalayens pour apprendre la méditation et s'engager dans le bouddhisme a publié sa biographie, *Respire, tu es vivante, de Lhassa à l'Everest, une aventure écologique et spirituelle.*



Dans son nouvel ouvrage *L'Himalaya et la vie du plateau tibétain*, elle donne la parole au peuple nomade tibétain qu'elle côtoie depuis plus de vingt ans. Photographie, sciences, anthropologie et engagement environnemental s'y conjuguent pour offrir une lecture profonde et multidisciplinaire du monde nomade tibétain et des paysages himalayens. Sur les hauts plateaux, la nature est un partenaire dont l'humain fait partie intégrante. Une lecture qui, à la fois, élève et nous rappelle à nos racines. Publié aux éditions Favre

Sports de montagne et handicap, des barrières qui tombent

A priori réservées aux corps valides et autonomes, la montagne et ses activités sont de plus en plus accessibles aux personnes en situation de handicap. Portée par le monde associatif, des athlètes pionniers et des institutions comme le CAS, l'inclusion en montagne n'est plus marginale, même s'il reste beaucoup de chemin à faire.

par Vincent Gillioz

Le CAS joue un rôle clé dans la démocratisation des sports de montagne, et l'inclusion des personnes en situation de handicap est inscrite dans sa politique générale. Cette volonté se traduit par un soutien au sport d'élite ainsi qu'à certaines initiatives, comme des formations et l'ouverture de courses à un public aussi large que possible. « L'association centrale investit chaque année plusieurs centaines de milliers de francs dans l'inclusion, dont une grande partie est couverte par des subventions », nous indique Mengia Spahr, en charge de la communication du CAS central.

En plus du soutien à l'équipe de paraclimbing, diverses initiatives sont engagées, comme notamment la sensibilisation des sections et le développement de formations spécifiques pour les cadres et accompagnants.

Certaines sections romandes proposent ainsi des sorties adaptées, en collaboration avec des associations spécialisées. L'inclusion reste cependant très dépendante de l'engagement local et du bénévolat. Les offres ne sont pas uniformes sur le territoire. La mise en place d'activités adaptées demande du temps, des compétences et, évidemment, des ressources financières.

Lucie Wiget, collaboratrice spécialisée libre accès et protection de la nature au CAS, relève la complexité de la mise en place d'activités ouvertes aux personnes en situation de handicap. « Le souhait d'ouverture existe, mais nous sommes encore dans une phase exploratoire. Chaque cas est différent, et il faut que les accompagnateurs soient sensibles au sujet. J'organise des sorties qui sont théoriquement accessibles à des personnes en situation de handicap. Mais en réalité, la demande est pour l'instant faible. Nous espérons qu'elle augmentera une fois que l'offre sera plus connue. » Très au fait du sujet, car touchée dans sa famille par le handicap, elle souligne combien les expériences qu'elle a vécues sont enrichissantes : « C'est un véritable cadeau d'emmener des personnes "différentes" en montagne. Pour elles, mais aussi pour nous. Ça nous rappelle la chance qu'on a de pouvoir y aller quand on veut et amène un autre regard sur le monde fascinant de la montagne. »

Le paraclimbing, vitrine d'un sport structuré

L'escalade de compétition est aujourd'hui l'un des sports de montagne les plus avancés en matière d'inclusion. Le paraclimbing, reconnu par la Fédération internationale d'escalade (aujourd'hui World Climbing) depuis 2016, est structuré en catégories selon les types de handicap. Ce découpage permet une équité sportive théorique qui tient compte des spécificités fonctionnelles de chaque athlète. « La question des classifications de handicaps est assez complexe, nous explique Verdad Curto Reyes, entraîneuse de paraclimbing pour l'équipe romande ainsi que pour l'équipe nationale. Chaque cas est différent. Les handicaps évolutifs nécessitent par exemple une réévaluation périodique afin d'assurer une classification adaptée. Dans la pratique, les athlètes doivent déposer un dossier chez leur médecin traitant, et celui-ci est ensuite évalué avant les compétitions par des spécialistes. C'est un processus assez laborieux. »

Page de gauche : L'équipe de Handiconcept lors d'une montée à la Dent Parrachée © handiconcept

L'entraîneuse souligne l'importance du rôle social du sport pour les personnes qu'elle accompagne, mais déplore les difficultés financières et surtout le manque de visibilité du paraclimbing en Suisse. « Je viens d'Espagne, où il y a des para-athlètes en escalade qui sont de vraies célébrités. C'est pareil en France. Les structures sont mieux organisées et disposent de plus de moyens. Nos efforts sont déployés pour recruter davantage de sportifs motivés afin de développer le sport de base. Les principaux obstacles résident dans le manque de ressources financières, nécessaires notamment à la rémunération des entraîneurs et des guides lors des entraînements. »

Roland Paillex, aveugle, et par ailleurs président du *Groupement romand de skieurs aveugles et malvoyants* (GRSA), est aussi grimpeur de haut niveau. Il a participé à trois saisons de Coupe du monde de paraclimbing. Il est élogieux lorsqu'il évoque sa carrière d'athlète et le soutien qu'il a reçu du CAS pour concourir à un niveau international. « C'est Verdad qui m'a repéré et suggéré de me lancer en compétition. Je n'aurais jamais imaginé pouvoir vivre des moments aussi intenses et porter les couleurs de la Suisse lors de rendez-vous d'ampleur mondiale. Le paraclimbing m'a apporté de la confiance en moi. J'aimerais vraiment pouvoir inspirer de jeunes personnes en situation de handicap. Il faut penser à la relève, et surtout à la jeune génération, à travers les structures spécialisées pour les malvoyants. »

Un tissu associatif dynamique et complémentaire

Au-delà du sport d'élite, l'inclusion en montagne dépend d'un vaste réseau associatif, souvent spécialisé dans une forme ou l'autre de handicap.

Le *Groupe sportif des handicapés de la vue* (GSHV) organise des randonnées pédestres en montagne pour des personnes malvoyantes ou non-voyantes. Celles-ci offrent un accès réel au milieu montagnard, au-delà de simples promenades. « Nous avons environ 120 membres, dont une soixantaine très active, raconte le président Vincent Tourel, lui-même malvoyant. Nous débutons au printemps avec des sorties faciles d'environ 500 m de dénivelé, pour terminer en automne avec des sorties de 1000 ou 1200 m. Nous faisons aussi des semaines de randonnée et des nuits en cabane. La moyenne d'âge est autour de la quarantaine. Les participants contribuent financièrement

Ci-dessus, de haut en bas :

L'association Handiconcept organise des « expéditions » en peau de phoque pour les personnes en situation de handicap. © Handiconcept

Solène Piret à la conquête du Grand Capucin © Hugo Clouzeazu

Roland Paillex a participé à trois saisons de Coupe du monde de paraclimbing. Ici à Salt lake City. © DR

aux sorties, mais ne paient pas la totalité des coûts. Nous cherchons toujours des financements, car nous n'avons pas d'aides. Le groupe organise aussi des sorties en tandem et du paddle sur le lac en été.»

Une accompagnatrice, qui ne souhaite pas se mettre en avant, relève combien son engagement est enrichissant: «Bien qu'ils ne voient pas ou peu, les participants captent énormément de choses. Pour les accompagner, on décrit le paysage, on explique la flore, on leur fait toucher les fleurs ou les arbres.» Elle précise également que la prise en charge n'est pas identique pour tous: «Ceux qui sont malvoyants n'ont pas besoin d'un contact physique. Ils marchent à côté ou derrière; on parle en permanence en commentant le terrain. Les aveugles à 100% se tiennent, par contre, à la bretelle du sac ou à une sangle lorsque les sentiers sont étroits.»

Le GRSA *(Groupement romand de ski pour aveugles et malvoyants)* permet aux malvoyants et non-voyants de pratiquer le ski sous toutes ses formes. «Nous avons trois sections: ski alpin, ski de fond et OJ, poursuit Roland Paillex, avec sa casquette de président du groupe. Nous avons proposé du ski de randonnée pendant quelques années, mais nous avons dû arrêter. Les exigences en matière de sécurité étaient devenues trop importantes, et nous n'avons pas les moyens de payer des guides de montagne. Il existe cependant des initiatives privées qui font suite à des liens créés au sein du GRSA et qui permettent à des non-voyants de faire de la peau de phoque.» Le GRSA compte environ 150 membres qui viennent régulièrement skier. Les accompagnateurs, toujours bénévoles, sont formés par le groupe, qui recrute des aspirants tous les deux ans.

Si le ski alpin fait aujourd'hui partie des sports paralympiques, le ski-alpinisme, qui vient d'acquérir son statut olympique, n'a pour l'heure pas de section handi. «Il faut toujours deux ou trois éditions de JO pour qu'un sport s'ouvre au monde du handicap. Peut-être que d'ici une dizaine d'années, le ski-alpinisme s'ouvrira aux personnes en situation de handicap», conclut Roland Paillex.

L'association *Procap*, très active dans le soutien des personnes en situation de handicap dans divers domaines, organise aussi plusieurs activités sportives en montagne avec des personnes en situation de handicap mental. Elle propose des sorties d'escalade, de ski, de ski de fond ainsi que des camps, dont certains en montagne. Procap organise aussi des compétitions de ski.

Handiconcept est quant à elle spécialisée dans les sorties de ski alpin grâce à l'utilisation de skis assis, de stabilisateurs ou d'équipements spécifiques. Créée en 2009 par Claude-Alain Hofer, l'association permet chaque année à 250 personnes de goûter aux plaisirs de la glisse. Depuis 12 ans, *Handiconcept* organise aussi des «expéditions», la plupart du temps pour des personnes qui avaient un lien fort avec la montagne avant d'avoir un accident. «Nous partons en général trois jours. La logistique est assez lourde. Il faut du monde pour tirer les modules et monter du matériel adapté en cabane. Nous avons fait une fois la Pyramide Vincent avec un de nos membres. C'était un projet particulier, avec une famille que nous connaissons bien. Mais cela a pris cinq jours, avec un budget de 30000 francs. Cela reste un projet exceptionnel, mais qui montre que beaucoup de choses sont possibles, même en situation de handicap. Nos bénévoles viennent essentiellement des écoles internationales de la région de Villars.»

Le Népalais Hari Budha Magar, premier alpiniste amputé des deux jambes à gravir les Seven Summits. © DR

D'autres organismes, comme *Différences solidaires* à Fribourg, sont spécialisés dans les activités sportives en montagne adaptées au handicap, comme le dualski, le tandemski ou les joëlettes. Ces dernières sont des fauteuils tout-terrain mono-roue qui permettent aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap de pratiquer la randonnée et d'accéder aux sentiers accidentés. Le dispositif nécessite deux ou trois accompagnateurs. *Verbier4All* propose des prestations comparables en Entremont. L'association est parrainée par Jean-Yves Michellod, guide et ancien freerider victime d'un accident.

Publicité

VOLODALEN
CENTRE SPORT SANTÉ
PHYSIOTHÉRAPIE
PODOLOGIE
TEST PERFORMANCE
www.volodalen.com
hello@volodalen.com / 024 466 11 43
Rue de la baumettaz 2, 1023 Crissier

Machines-Services – Bernard Thonney
Vente et réparation de toutes marques de tondeuses, tronçonneuses, fraiseuses, scarificateurs, débroussailleuses, machines viticoles et communales.
Route du Jorat 8
1073 Mollie-Margot
021 781 23 33
079 310 56 66
b.thonney@bluewin.ch
www.machinesservices.ch

En haut: La guide Nicole Niquille, entourée de son équipe pour l'ascension du Breithorn. © Caroline Fink
En bas: Equipe suisse de paraclimbing. © Romy Strei/CAS

A relever que *PluSport* est le centre de compétences du sport-handicap en Suisse. En sa qualité d'organisation faîtière, *PluSport* soutient les personnes en situation de handicap, du sport de masse au sport d'élite, pour tous les groupes-cibles, classes d'âge et types de handicaps, dans les disciplines sportives les plus variées, dont plusieurs se déroulent en montagne.

Figures marquantes et parcours inspirants

Plusieurs personnalités ont encore contribué à changer le regard porté sur le handicap en montagne. A titre d'exemple, quelques-unes sont incontournables, que nous présentons ici.

Nicole Niquille, première femme guide en Suisse, devenue paraplégique à la suite d'un accident en 1994, a marqué les esprits lorsqu'elle est arrivée au sommet du Breithorn en 2022, accompagnée par une équipe de femmes guides. Initié par la guide Caroline George, ce projet a été l'aboutissement de près d'un an de préparation. «J'ai rencontré Nicole lors du Women Peak Challenge, raconte la guide. Ce qu'elle a fait en devenant la première femme guide est incroyable, et elle a ouvert la voie pour les suivantes. En lui proposant de l'emmener au Breithorn, c'était un peu lui renvoyer l'ascenseur.» Caroline George confie que plusieurs personnes n'ont pas cru en son projet, et certains l'ont même décrié, arguant qu'il allait donner une mauvaise image du handicap. «Ça m'a donné encore plus d'énergie pour mettre cela en place, et cela nous a motivées à faire une cordée exclusivement féminine. Mais l'organisation a été compliquée, notamment pour réunir 15 personnes le même jour, sans parler de la logistique. Les nièces de Nicole nous ont accompagnées. C'était important d'avoir des proches qui la connaissent bien, capables de l'encadrer pour ses besoins particuliers.» De l'avis de toutes les participantes, cette ascension a été un moment exceptionnel, chargé d'énormément d'émotion. «D'expérience de guide, je n'ai jamais rencontré de cordée aussi chaleureuse et solidaire», a d'ailleurs confié Nicole Niquille au journal *Le Temps* à son retour en plaine.

Jean-Yves Michellod, cité plus haut, continue de pratiquer le ski dans son Scarver (module adapté pour les personnes à mobilité réduite des membres inférieurs) et attaque des descentes de ski qui feraient pâlir d'autres skieurs ayant l'usage de leurs deux jambes. En 2009, Jean-Yves est descendu la face nord du Mont-Blanc en ski-bob.

Au-delà des frontières suisses, la grimpeuse française Solène Piret, privée d'une de ses mains depuis la naissance et championne de paraclimbing, s'est offerte en 2024 l'ascension du Grand Capucin, cotation 6b, en tête, en sécurisant elle-même la voie avec sa seule main. L'exploit a fait l'objet d'un film diffusé lors de l'édition hivernale de *Montagne en scène*. La grimpeuse déclare avoir voulu passer de championne de paraclimbing à montagnarde, un pari qu'elle a complètement réussi.

On peut encore relever l'exploit du Népalais Hari Budha Magar, récemment devenu le premier alpiniste amputé des deux jambes à gravir les *Seven Summits*. Budha a affirmé aux médias, après sa dernière ascension en Antarctique en janvier dernier, que son parcours devait être vu comme un message d'espoir, de résilience et de conviction.

Une accessibilité réelle, mais encore fragile

Loin d'être exhaustif, ce panorama de la pratique de la montagne avec un handicap démontre que, sous certaines conditions, notre territoire de prédilection peut s'ouvrir au plus grand nombre. Cette accessibilité n'est toutefois pas automatique et suppose de recourir aux filières adaptées à chaque cas, de bénéficier d'un encadrement formé, d'un matériel approprié et surtout de sources de financement.

Le bénévolat reste bien sûr le pilier essentiel du système, et les témoignages que nous avons reçus démontrent tous qu'un investissement personnel apporte autant à la personne qui accompagne qu'au bénéficiaire de l'engagement.

L'enjeu est d'élargir le regard porté sur la pratique alpine et reconnaître que la montagne n'est clairement pas réservée au monde des «valides» et peut devenir un espace de partage et d'inclusion.

Ci-dessus :
Descente du glacier suspendu

Dent S de Bertol 3500 m. Région Arolla – Valais

Texte et photos : Georges Sanga

Une course glaciaire spectaculaire au départ d'Arolla, entre lumière d'altitude, ambiance sauvage et grande descente alpine.

La cabane de Bertol, au-dessus d'Arolla, est un haut lieu de passage. Cet endroit donne accès à de vastes étendues glaciaires et une vue spectaculaire sur le domaine de la haute montagne. Y passer une nuit, en profitant du coucher et du lever du soleil, est un moment unique. Au départ de la cabane, le dénivelé positif est somme toute assez court ; par contre la descente représente tout de même plus de 1500 mètres dans un paysage glaciaire.

Montée : D'Arolla « Les Magines » (1969 m), remonter le fond du vallon, le long de la Borgne, jusqu'au Bas-Glacier d'Arolla. Poursuivre par la rive droite de celui-ci, puis en tournant vers l'E, gagner l'entrée du vallon du Haut-Glacier d'Arolla en s'appuyant bien contre les rochers à main gauche, afin d'éviter les possibles chutes de glace venant de la face N du Mont Collon. Au-dessus de la prise d'eau du Haut-Glacier d'Arolla, accentuer encore le mouvement tournant à gauche pour passer à l'E du P. 2616 et, par une traversée en direction N dans une pente raide exposée, gagner Plan-Bertol (2664 m). De là, s'élever dans le vallon en franchissant une ancienne moraine, puis en visant la tête rocheuse, P. 3119. Gravir la combe à droite de cette tête par une pente toujours plus escarpée. Une dernière traversée raide sur la droite, pouvant être dangereuse, permet d'atteindre le Col de Bertol (3264 m). Du col, descendre sur la droite en traversée, en passant sous l'éperon N des Dents de Bertol, puis remonter quelque peu le Glacier du Mont Miné. Obliquer à droite et monter au col (3408 m) situé entre les sommets N et S. A gauche, une pente assez raide mène directement au sommet.

Descente : Retourner au col (3408 m). De là, se diriger au NW sur un petit glacier en pente douce, en se rapprochant de la paroi rocheuse située sur la droite. Laisser à main gauche les séracs et descendre une pente raide qui donne accès à un plateau. Poursuivre en direction S et descendre directement la moraine, entre les P. 2839 et 2818. Atteindre ainsi le vallon principal et rejoindre vers l'aval l'itinéraire de montée de la cabane Bertol.

FICHE TECHNIQUE

Transports : CFF Lausanne – Sion ; bus postal Arolla
CN : 283S Arolla, 1347 Matterhorn
Dénivellation : 1540 m
Difficulté : AD
Horaire global : 6h00 – 7h00
Orientation : SW – E
Documentation: Ski de randonnée Valais Central 2014, F. Labande et G. Sanga
Editions Olizane
Portail des courses CAS www.sac-cas.ch

Ci-dessous :
Ascension à la cabane de Bertol
Début de la descente depuis le sommet

Ci-contre :
Montée du versant Est

Le diabète

***Passion Montagne* va proposer 2 articles autour du diabète. Ici, nous définissons d'abord les concept clés autour du diabète.**

par Alexandra Kunz

Qu'est-ce que le diabète et quelle est sa prévalence ?

Le diabète est une maladie caractérisée par une augmentation anormale du taux de sucre dans le sang, appelée hyperglycémie. Le diabète de type 2 est la forme la plus courante, représentant plus de 90% des cas. Il est principalement lié à une résistance à l'insuline et, avec le temps, à une diminution de la production d'insuline par le pancréas.

A l'échelle mondiale, on compte environ 425 millions de personnes diabétiques. Selon la Fédération Internationale du Diabète (FID), ce chiffre pourrait atteindre 783 millions d'ici 2045, sachant qu'il faut en moyenne 7 ans pour diagnostiquer un diabète de type 2. Environ un tiers des personnes diabétiques ignorent encore qu'elles sont malades. Le diabète concerne principalement les adultes, avec une prévalence qui augmente avec l'âge, surtout après 40 ans. Mais il touche également de plus en plus de jeunes. Cette progression est liée au vieillissement de la population, mais surtout à l'obésité, au manque d'activité physique et à une alimentation riche en sucres et en graisses.

Comment le corps gère-t-il normalement le sucre ?

Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner, principalement sous forme de glucose et de graisses. Après un repas, les glucides (pain, riz, pâtes, etc.) sont transformés en glucose, qui passe dans le sang.

L'insuline, une hormone produite par le pancréas, permet au glucose d'entrer dans les cellules afin d'être utilisé comme source d'énergie ou stocké. Grâce à elle, la glycémie reste stable après les repas.

Entre les repas ou lors d'un effort physique, la glycémie diminue. Le pancréas sécrète alors une autre hormone, le glucagon. Celui-ci stimule le foie pour libérer le glucose stocké, maintenant ainsi un apport énergétique suffisant.

Lorsque le glucose devient moins disponible, le corps peut aussi utiliser les graisses comme source d'énergie grâce à un processus appelé lipolyse. Ce mécanisme est favorisé par un faible taux d'insuline et par des hormones comme le glucagon ou l'adrénaline.

Le rôle de l'insuline et du glucagon

L'insuline et le glucagon sont deux hormones complémentaires produites par le pancréas. L'insuline fait baisser la glycémie en facilitant l'entrée du glucose dans les cellules. Le glucagon, à l'inverse, augmente la glycémie en libérant le glucose stocké dans le foie. Ensemble, elles permettent de maintenir l'équilibre du sucre dans le sang.

Le rôle des muscles et de l'activité physique

Au repos, les muscles utilisent principalement le glucose grâce à l'insuline, qui permet au transporteur GLUT4, présent surtout dans les muscles et le tissu adipeux, de capter le glucose sanguin.

En revanche, pendant l'effort physique, lors d'une contraction musculaire (marche, sport, activité quotidienne), un mécanisme indépendant de l'insuline active également le GLUT4. Le muscle peut alors capter le glucose même lorsque l'insuline est basse. C'est pour cette raison que :

- l'activité physique fait baisser la glycémie,
- le sport est un élément clé du traitement du diabète de type 2.

Diabète de type 1	Diabète de type 2
10% des cas	**90%** des cas
Touche principalement les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.	**Touche principalement les adultes après 20 ans, notamment les seniors.**
Destruction auto-immune des cellules bêta du pancréas *Provoque une carence totale en insuline.*	**Production insuffisante d'insuline et résistance des cellules bêta** *Le taux d'insuline dans le sang devient trop faible.*

Source: Mutuelle gsmc

Qu'est-ce que la résistance à l'insuline et le diabète de type 2 ?

La résistance à l'insuline survient lorsque les cellules du corps, notamment celles des muscles, du foie et du tissu adipeux, répondent moins bien à l'insuline. L'hormone est présente, mais son efficacité est réduite, ce qui empêche le glucose d'entrer correctement dans les cellules.

Pour compenser, le pancréas produit davantage d'insuline. Avec le temps, ce mécanisme s'épuise, la glycémie augmente progressivement et le diabète de type 2 peut s'installer. Le système de régulation du sucre est alors perturbé : le glucose reste dans le sang au lieu d'être utilisé par les cellules, ce qui entraîne une hyperglycémie chronique, de la fatigue et, à long terme, diverses complications.

Pourquoi devient-on résistant à l'insuline ?

Plusieurs facteurs favorisent cette résistance :

1. Surpoids, surtout abdominal : l'excès de graisse, en particulier autour du ventre, perturbe l'action de l'insuline.
2. Manque d'activité physique : les muscles sollicités moins souvent utilisent moins bien le glucose.
3. Alimentation déséquilibrée : trop de sucres rapides, de produits ultra-transformés et de graisses.
4. Vieillissement : la sensibilité à l'insuline diminue naturellement avec l'âge.
5. Facteurs génétiques : certaines personnes sont prédisposées par leur famille.
6. Stress et manque de sommeil : ils augmentent des hormones qui s'opposent à l'action de l'insuline.

Quels sont les signes et les risques ?

Le diabète de type 2 provoque souvent des signes discrets au début. Les plus courants sont une soif importante, des envies fréquentes d'uriner, surtout la nuit, et une fatigue persistante. D'autres symptômes peuvent apparaître, comme une faim inhabituelle, une vision floue, des infections répétées ou une cicatrisation plus lente.

Avec le temps, la maladie peut entraîner des picotements ou une perte de sensibilité dans les mains et les pieds, ainsi qu'une baisse d'énergie.

Si le diabète n'est pas bien contrôlé, l'excès de sucre dans le sang peut provoquer des complications graves, notamment des maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC), des atteintes des yeux, des reins et des nerfs, ainsi que des problèmes aux pieds difficiles à guérir.

Dans un prochain numéro, *Passion Montagne* focalisera sur l'impact du diabète chez les sportifs et sur la pratique du sport en montagne.

Nicolas Pilet, un grand amour pour un chalet

par Caroline Christinaz

Quand, dans son enfance, on lui demandait ce qu'il voulait faire plus tard, Nicolas Pilet répondait « des apprentissages ». Aujourd'hui, à 59 ans, celui qui se présente comme le « père de trois garçons, marié à une femme merveilleuse » n'a pas fini la formation qu'il se souhaitait. Et c'est plutôt bon signe. « J'aime apprendre des choses, affirme-t-il. Pour moi c'est un jeu. »

Il nous reçoit sur son lieu de travail, aux ateliers du théâtre de Vidy. Ici, son métier fait de son quotidien une grande partie de Lego. Avec une poignée de collègues, il crée les décors pour les productions qui s'installent sur ces scènes du bord du lac avant, parfois, de partir en tournée. Scier, souder, peindre, assembler. Il adapte les idées des scénographes à la réalité du théâtre. Un travail d'artisan qu'il apprécie pour être en marge, dans l'ombre, en retrait même des coulisses.

Le théâtre occupe sa vie depuis plusieurs décennies. Ce métier figure, pour lui, parmi ses multiples passions. Certaines, comme la photographie ou le jardinage, l'accompagnent depuis longtemps. Et d'autres, comme la contrebasse ou l'alpinisme, sont plus récentes.

L'alpinisme en bonus

De l'alpinisme, il n'en faisait pas quand il est entré à la sous-section de Payerne, en 2015. Ses souvenirs de montagne sont plus doux. Ils remontent à son enfance, sur l'arrache-mitaine de Rossinière, dans le Pays-d'Enhaut, où vivaient ses grand-parents, puis dans la trace de ses parents qui l'emmenaient faire des randonnées à ski aux alentours d'Arolla. L'enfant de Payerne s'est toujours senti bien dans ces grands espaces où l'humain se doit d'être modeste.

Mais un jour, la montagne a revêtu une autre signification. Il était à peine engagé dans la vingtaine quand ses parents sont décédés. Alors, naturellement, plutôt que d'aller piétiner les graviers d'un cimetière, c'est parmi les sommets qu'il a pris l'habitude d'aller les retrouver. En courant ou en marchant, peu importe tant que l'échappée est longue. Pour lui, gravir les montagnes n'est pas qu'un gain d'altitude. C'est une histoire de cœur.

S'il s'est inscrit au club, c'est aussi par amour. Tout a commencé un week-end d'été. Les parents d'une amie de son fils les avaient invités, lui et sa femme, à venir passer quelques jours au chalet des Grands, dans la vallée du Trient. Murs de pierres et de madriers, volets rouges, large cuisine, dortoir. Aussitôt, il est tombé sous le charme de cette bâtisse d'altitude.

« Elle est cool », glisse-t-il aujourd'hui, encore conquis. On comprend qu'il n'y a pas de mot pour décrire les lieux. L'édifice simple et efficace est sublimé par la vue face à laquelle il s'érige. Glacier du Trient quand on regarde vers la gauche. Glacier des Grands quand on lève les yeux vers la droite. Blotti dans le massif du Mont-Blanc, juste en dessus de la limite des arbres, c'est un coin retiré sans être lointain.

Un rendez-vous annuel

Aujourd'hui, Nicolas Pilet en est le responsable. Avec les membres de la commission, il organise le gardiennage, s'occupe des réservations et supervise les aspects techniques du bâtiment juché à 2113 m d'altitude. Brancher la source au chalet, préparer le bois de chauffe et l'approvisionnement en boissons : des tâches que sept personnes se répartissent chaque année à l'arrivée de l'été.

Pour être habité, le chalet, doté de 15 couchages, d'une douche et d'une grande cuisine, doit être gardienné. Le gardien des lieux doit non seulement faire partie de la sous-section de Payerne mais il lui est aussi indispensable de connaître le bâtiment dans son intimité. De juin à septembre, les membres volontaires se relaient de semaine en semaine. A l'instar des clients, ils ont la charge de monter la nourriture nécessaire à leur séjour. L'ambiance est conviviale et tout le monde se partage la cuisine ou s'organise individuellement avec un réchaud.

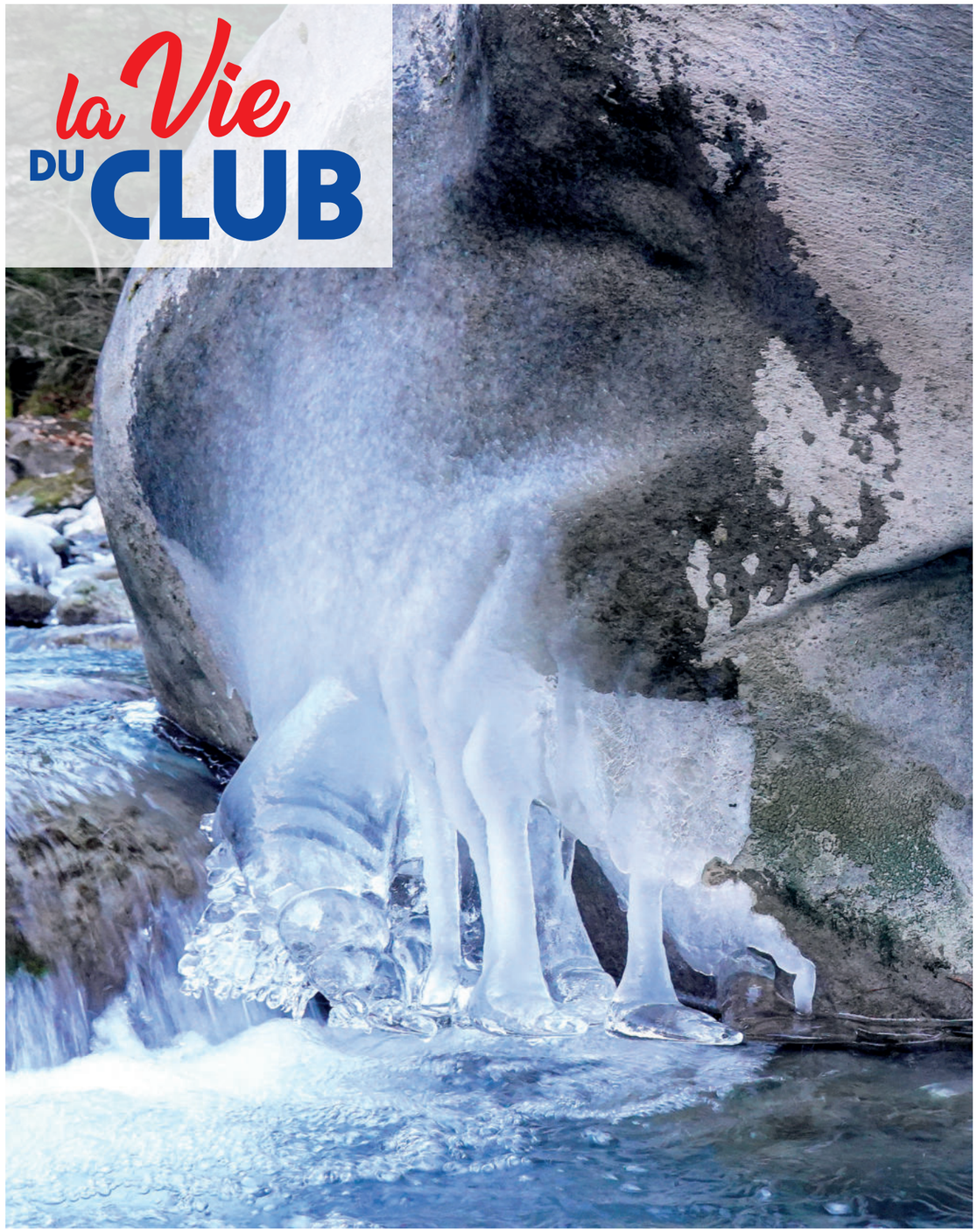
Pour Nicolas Pilet, le chalet de Grands est un rendez-vous annuel. Certaines années, il lui arrive d'allier une itinérance de plusieurs jours en montagne à sa semaine de gardiennage. « J'aime traverser les paysages, passer des cols, voir ce qu'il y a derrière le relief », raconte-t-il. Comme si passer de vallée en vallée était à ses yeux aussi un jeu que la soif de découvertes alimentait.

La tranquillité de la montagne

L'an passé, il a décidé de se mettre à l'alpinisme. Parlez-en-lui et vous verrez ses yeux s'illuminer comme ceux d'un enfant. La sortie à la Petite Dent de Veisivi, dans le Val d'Hérens, était « exceptionnelle ». Celle dans les Ecrins, « fabuleuse ». On l'a compris, c'était beau, mais ce qui l'a le plus frappé c'est l'esprit de cordée qui relie les compagnons d'ascension. « La montagne m'a fait prendre conscience que chaque personne a son importance et cela m'a redonné confiance dans les gens », glisse-t-il.

Nicolas Pilet aime la montagne pour le calme qu'elle lui procure. Mais il admet un paradoxe : « C'est à elle que je dois certaines de mes plus belles rencontres et une partie de mes amitiés. »

la Vie DU CLUB



Forme suggéstive le long de l'Avençon. Photo: Georges Sanga

INFOS

Prochains événements 15
Nouvelles du comité 15
Portfolio 16
Nouveaux membres 18
Hommages 19
Commissions / Groupes 20
Sous-sections 22

CONNAIS-TU TA SECTION ? 22

100 ANS DE MORGES 26

RAPPORTS DE COURSE

Formation: module de conduite de groupe pour les chef·fe·s de courses 27
Initiation au ski de randonnée 28
Le Gros-Châtillon depuis les Plans-sur-Bex 29
Grande Garde et Grande Dent de Morcles 30
Palette d'Isenau, Seeberghore, Walighürli: En traversée du col du Pillon à Feutersoey 31

Agenda mars-mai 2026

10.03 *mardi 19h00*

Soirée conférence et films avec Gaetan Gaudissard, organisée par la Commission Environnement et Mountain Wilderness (déjà annoncé dans *Passion Montagne* N°1 2026)

11.03 *mercredi 19h30*

Soirée d'accueil des nouveaux membres

21.04 *mercredi 19h00*

Conférence Sports de nature et décroissance avec Timothée Parrique, organisée par la Commission Environnement (voir p. 3)

28.04 *mardi*

Journée portes ouvertes de présentation des projets du concours pour la rénovation de la cabane d'Orny (voir p. 20)

29.04 *mercredi 18h30*

Assemblée générale de printemps et apéro-dinatoire (voir ci-contre)

03.05 *dimanche*

Activité familles: escalade à Saint-Triphon

09-10.05 *samedi dimanche*

Entretiens de printemps au chalet Lacombe

19.05 *mardi 18h00*

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

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

Assemblée générale de printemps

Mercredi 29 avril 2026 à 18h30
Grande salle du CAS-Diablerets, entrée rue Charles-Monnard

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

Ordre du jour

1. Accueil, adoption de l'ordre du jour et du procès-verbal de l'AG du 19 novembre 2025 *(décisionnel)*
2. Discussion et approbation du rapport 2025 du président de la section *(décisionnel)*
3. Informations de certaines commissions, groupes et sous-sections. Approbation de leurs rapports *(décisionnel)*
4. Présentation et approbation des comptes 2025 de la section, des rapports du trésorier et de l'organe de révision Révica Sàrl. Vote de la décharge au comité *(décisionnel)*
5. Informations du comité sur les initiatives et projets en cours *(informatif)*
6. Elections aux commissions et au Comité *(décisionnel)*
7. Divers et propositions individuelles. Les propositions individuelles doivent parvenir au Comité 10 jours avant l'assemblée générale.

Le PV de l'assemblée d'automne 2025 est disponible sur le site internet de la section depuis mi-décembre 2025 (https://cas-diablerets.ch/documents-de-references/). Les rapports annuels ainsi que les comptes 2025 sont également consultables en ligne un mois avant l'AG. Ils sont aussi à disposition des membres pour lecture au secrétariat.

Cette AG reprend le format utilisé pour l'AG d'automne 2025.
Programme de la soirée:

Horaire	Description
18h00 - 18h30	Arrivée des participants, on profite du bar, c'est gratuit!
18h30 - 19h30	**AG formelle,** selon l'ordre du jour documenté ci-dessus
19h30 - 20h00	Tables rondes thématiques
20h00 - 22h00	Apéro dînatoire et célébration de la vie associative de la section. Les boissons et un repas simple sont offerts. Des images et films de la vie du club seront projetés.

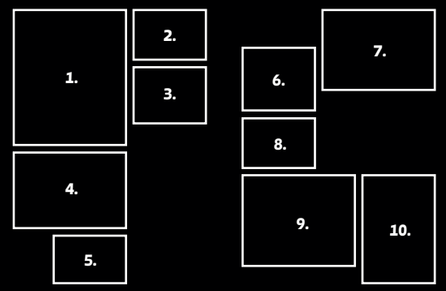
Inscription obligatoire pour l'apéritif dînatoire. Le nombre d'inscriptions à l'apéritif dînatoire est limité à 150 personnes. Modalités d'inscription et tous les détails en ligne: https://cas-diablerets.ch/ag.

Les images illustrant la vie du club seront prises sur go2top et les réseaux sociaux du club. Tu peux partager des images et films supplémentaires par e-mail ag@cas-diablerets.ch, d'ici au 19 avril 2026.

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



1. *L'Aigle royal est un rapace principalement rupestre qui, pour nicher, utilise des falaises isolées, à l'abri des perturbations anthropiques.*
2. *Avec ses quelque 270 cm d'envergure, le Gypaète barbu est l'oiseau le plus imposant des Alpes.*
3. *L'Accenteur alpin est suffisamment endurci au froid et aux tempêtes de neige pour survivre la plus grande partie de l'hiver au-dessus de la limite supérieure de la forêt.*
4. *Le bec de la Niverolle alpine change de couleur selon les saisons : au printemps il est gris ardoise, alors qu'en hiver il est jaune.*
5. *Malgré son apparence douce et fragile, le Lièvre variable est parfaitement adapté aux rudes conditions de la haute montagne.*
6. *Grâce à ses pattes emplumées et munies de longues griffes, le Lagopède alpin se déplace sans difficulté sur la neige et parmi les barres rocheuses verglacées.*
7. *En position de repos, le Lagopède alpin adopte une forme en boule qui minimise la surface de contact avec l'air froid.*
8. *La mue printanière du Lagopède alpin commence entre fin mars et début avril, affectant d'abord la tête.*
9. *Poule de Lagopède alpin au repos.*
10. *Le Lagopède alpin est l'un des maîtres incontestés dans l'art du camouflage.*

L'univers sauvage du Lagopède alpin

Membre de la section depuis 1989, Olivier Gilliéron s'est progressivement détourné de l'alpinisme pour se consacrer à la photographe naturaliste. Sa passion pour la montagne demeurée intacte, il réalise la plupart de ses images dans les Alpes helvétiques. En novembre 2025, il sort son sixième livre : *L'univers sauvage du Lagopède alpin*, dans lequel défile la vie du petit tétras des neiges au fil des saisons.

Dans ce portfolio figurent quelques images réalisées entre les mois de mars et avril. En ce début de printemps, le Lagopède alpin porte encore sa livrée hivernale et affronte les dures conditions de l'étage alpin supérieur avec une poignée d'autres irréductibles comme le Bouquetin des Alpes, le Lièvre variable, l'Aigle royal, le Gypaète barbu, la Niverolle alpine ou l'Accenteur alpin.

L'univers sauvage du Lagopède alpin est disponible directement auprès de l'auteur au prix de CHF 49.–

Texte et photos : Olivier Gilliéron
o_gillieron@bluewin.ch – www.imagesdenature.ch

Nouveaux membres

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

SECTION LAUSANNOISE

F	Apostolia	Sophia	Pully
J	Arnold	Emile	Rolle
J	Aubert	Alekseï	Granges (Veveyse)
I	Baux	Carol	Assens
I	Berney	Alec	Arnex-sur-Orbe
I	Blanchard	David	Grilly
I	Bleistein	Linus	Lausanne
I	Chiavone	Rony	Yverdon
F	Chichignoud	Ines	Vevey
J	Cossios-Veillon	Chaska	Lausanne
I	Creissen	Sébastien	Etoy
F	Dantzer	Mathis	Lausanne
I	De Schrijver	Lotte	Lausanne
I	Di Betta	Tim	L'Abbaye
F	Dörries	Anna Bauer	St-Prex
I	Dubugnon	Lucie	Pully
F	Dussauze	Florent	Lausanne
J	Erle	Theo	Bougy-Villars
I	Faure	Marie	Lausanne
I	Fuster	Pablo	Lausanne
I	Gaveau	Adèle	Lausanne
J	Genoux	Maxime	Epalinges
F	Gerbault	Jeanne	Lausanne
I	Gfeller	Gilles	Cheseaux-Noréaz
J	Gisin	Sam	Yens
I	Goriup	Charlotte	Lausanne
I	Guenin	Kilian	Chavannes-près-Renens
I	Guillemet	Vincent	Lausanne
I	Heinrich	Matthias	Lausanne
F	Jacquat	Vincent	Lausanne
I	Joyet	Caroline	Morrens
J	Lalande	Louis	Romanel-sur-Lausanne
I	Lauraire	Chloé	Lausanne
EF	Lawson	Leo	Coppet
EF	Lawson	Max	Coppet
I	Liakopoulos	Petros	Lausanne
I	Mai Thanh	Theo	Lausanne
I	Manz	Nathanaël	Lausanne
I	Matasci	Cecilia	Lausanne
F	Matthys	Alice	Lausanne
J	Maurer	Leandro	Lausanne
I	Menétrey	Ambroise	Pully
I	Monnerat	Quentin	Lausanne
I	Neukamm	Johannes	Paris
I	Perrig	Luca	Lausanne
I	Prieur	Diane	Pully
I	Ramella	Giulia	Lausanne
I	Rod	Léo	Bercher
F	Roth	Isabelle	Lausanne
EF	Roy	Eloïse	Lausanne
F	Roy	Samuel	Lausanne
EF	Roy	Timeo	Lausanne
I	Ruede	Yvonne	Cugy
I	Ruffet	Antoine	Arzier-Le Muids
EF	Rufo	Alexandre	Lausanne
F	Rufo	Marilyne	Lausanne
EF	Rufo	Maxime	Lausanne
EF	Schild	Gustave	Lausanne
I	Schmid	Sarah	Lausanne
I	Schottelius	Margret	Lausanne
J	Schwaar	Noé	Palézieux-Village
I	Servant	Juliette	Grandvaux
I	Sessagesimi	Eric	Lausanne
I	Siegenthaler	Etienne	La Conversion
J	Sueur	Léonie	Orny
I	Szczerba	Léa	Commugny
I	Taverner	Joachim	Lausanne
I	Thirion	Samuel	Prilly
I	Toscano Rivalta	Rebecca	Lausanne
I	Vergara	Ines	Lausanne
J	Verstraete	Kevin	Lausanne
F	Vigne	Sébastien	Pully
I	Wuilloud	Jonas	Lausanne

SOUS-SECTION DE MORGES

I	André	Geneviève	Bremblens
I	Bernier	Anael	Morges
I	Conus	Philippe	Corseaux
J	Dido	Jeremy	Ballens
I	Groenendijk	Chloé	Nyon
I	Haas	Stéphanie	L'Isle
I	Jammet	Floriane	Lausanne
F	Kristen	Dennis	Echichens
I	Lemhaouer	Ghizlane	Morges
I	Perret	François	Lausanne
F	Suardet	Philippe	Féchy
I	Vigny	Lilian	Collombey
I	Wilcke	Denise	Lausanne
I	Zhirnova	Veronika	Echandens

SOUS-SECTION DE PAYERNE

EF	Arno	Knöpfli	Lucens
I	Girod	Quentin	Mannens
I	Piazza	Camillo Dario	Horw
F	Thierrin	Myriam	Carrouge
EF	Thierrin	Ulysse	Carrouge

SOUS-SECTION DE VALLORBE

I	Badi	Claire	Ballaigues
I	Reichenbach	Michèle	Orbe

Publicité

En souvenir de Jean-Charles Graf

par François Gindroz

« Vendredi 12 décembre 2025 à 03h30, papa s'est envolé vers les étoiles pour rejoindre sa Claudine. Bon voyage papa. »

C'est par ce message WhatsApp de son fils Philippe que j'ai appris le décès de Jean-Charles, qui s'est endormi subitement à la suite d'une pneumonie.

Une fidélité de longue date

Né en 1932, Jean-Charles est resté fidèle au Club alpin depuis 1967. Bénéficiant d'une solide formation de montagnard, il s'est tout de suite intégré à notre grande famille. Comme il était ferblantier-appareilleur de métier, il a tout naturellement été abordé par des membres lors de courses de montagne. Il s'est ainsi impliqué avec passion pour nos cabanes. Il a été président de sa commission et membre du comité de la section des Diablerets de 1983 à 1992.

Très discret, mais d'une grande efficacité, Jean-Charles s'est beaucoup investi pour le CAS sous les présidences de Louis Pittet, Serge Giroud, Eric Isoz et Jocelyne Gay. Durant plus de dix ans, son engagement a été sans limite.

L'esprit d'entreprise

Avant, pendant et après son mandat de présidence, Jean-Charles a toujours dirigé ou effectué les travaux d'altitude qui lui ont été confiés. Il n'a ménagé ni son temps ni son argent. A chaque instant, le club a pu compter sur son dévouement sans borne et sur la bonne exécution de ses tâches.

A Trient, Jean-Charles a réparé la toiture de la cabane lors de son agrandissement en 1975. Le produit de la vente du cuivre du toit de 1933 avait alors payé le cuivre du nouveau toit, de moindre épaisseur, et sa pose.

A Orny, il a effectué les travaux de ferblanterie et sanitaires lors de l'aménagement de la cabane en Centre de formation alpin pour la Suisse romande, inauguré en 1986.

Pour Mountet, le cheminement d'accès était un serpent de mer vieux de vingt ans. Avec son soutien, le sentier du Mountet a été mis en œuvre en 1986. Lors de l'agrandissement de la cabane en 1996, Jean-Charles a réalisé les installations sanitaires, mis en place le paratonnerre, effectué les travaux de ferblanterie et posé la toiture des WC et du bûcher.

Il a aussi œuvré ponctuellement dans les cabanes de l'A Neuve et Rambert, ainsi que dans les chalets du Groupe de skieurs.

Les valeurs humanistes

Jean-Charles avait le regard aimable. Il dégageait une chaleur humaine et une simplicité. Nous garderons de lui le souvenir d'un ami dévoué, enthousiaste, au tempérament généreux.

Distinction

En reconnaissance pour tous les services rendus, l'assemblée générale l'a nommé **membre d'honneur** de la section des Diablerets en 1998, sous la présidence d'Alain Junod.

Cerise sur le gâteau, Jean-Charles a encore participé avec son fils à l'extension cubique de la cabane du Trient en 2006.

Et la brindille n'est pas tombée loin du papa qui avait remis l'entreprise de ferblanterie-couverture à son fils. Retraité à son tour, Philippe Graf est depuis cinq ans le responsable du refuge *Igloo des Pantalons Blancs* à 3281 m, tout au fond du Val d'Hérémence.

Condoléances du CAS

La section exprime sa vive sympathie à Philippe, Jean-François et Michel, ses trois enfants et à sa famille et ses proches. Au lieu d'une gerbe de fleurs, les enfants ont préféré que la section effectue un don à notre Fondation Patrimoine Cabanes Alpines. Qu'ils en soient remerciés.

Carnet noir

- **François Broch,** membre depuis 1990 (Lausanne)
- **Freddy Gardiol,** membre depuis 1975 (Lausanne)
- **Josef Germann,** membre depuis 1986 (Lausanne)
- **Louis Georgy,** membre depuis 1987 (Lausanne). Un hommage paraitra prochainement.
- **Jean-Charles Graf,** membre depuis 1969 (Lausanne). Voir l'hommage sur cette page.
- **Francis Mieville,** membre depuis 1970 (Lausanne)
- **Jean-Pierre Mouthe,** membre depuis 1960 (Vallorbe)
- **Claude Trachsel,** membre depuis 1979 (Lausanne)
- **Albert Zulauff,** membre depuis 1969 (Château-d'Œx). Un hommage paraitra prochainement.

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

Commission d'Alpinisme

Nouveautés 2026 de la Commission d'Alpinisme de la section lausannoise concernant la formation de chef·fe de course (CDC)

Nous souhaitons proposer davantage d'activités estivales alpines à nos membres en simplifiant l'accès au rôle de chef·fe de course et aux formations du CAS central.

Afin d'atteindre cet objectif, la Commission d'Alpinisme, en accord avec le Comité de la section, a mis en place plusieurs mesures dès 2026:

1. Accès simplifié pour devenir chef·fe de course randonnée été jusqu'au T3
Il est désormais possible de proposer des randonnées estivales jusqu'au niveau T3 sans avoir suivi de formation spécifique auprès du CAS central.

La seule condition est d'avoir participé comme adjoint à trois sorties et présenter un CV alpin.

Cette mesure vise à lever les freins à l'entrée dans le rôle de CDC, à renforcer l'offre de courses estivales et à permettre une montée en compétences progressive des CDC, avant l'accès aux formations du CAS central qui permettront de proposer des courses au-delà du niveau T3.

2. Test de remboursement des formations
Dès cette année, un test est mis en place concernant le remboursement des formations:

- remboursement immédiatement après la réussite de la formation,
- et non plus après la réalisation de neuf sorties.

Cette adaptation tient compte de l'augmentation significative du coût des formations depuis 2025. En contrepartie, nous comptons sur les nouveaux CDC pour s'engager dans la durée et programmer au minimum neuf courses dans les 3 années qui suivent la formation.

En tant que CDC randonnée été, je souhaite partager quelques bénéfices de cet engagement:

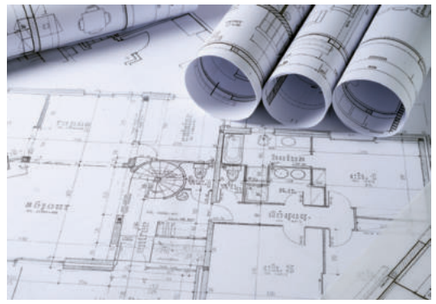
- des belles rencontres avec de nouvelles personnes
- la transmission de connaissances aux adjoints, ainsi qu'aux participants
- le développement de compétences d'encadrement, utiles et transposables dans la vie professionnelle

Que ce soit comme CDC ou comme adjoint, osez vous lancer et contactez-nous!

Par Geneviève Perrenoud, coordinatrice à la Commission Alpinisme

Commission des Cabanes

Exposition le 28 avril des projets d'architectes pour la rénovation de la cabane d'Orny



Un concours d'architecte est organisé par le CAS pendant l'automne et le printemps 2025-26, avec pour sujet la rénovation de la cabane d'Orny. Viens découvrir les projets et maquettes proposées!
Plus d'information: https://cas-diablerets.ch/concours-archi-orny-portesouvertes/

Recherche bénévoles

Le club recherche des bénévoles, notamment:

- pour le **comité de la section**: 2 nouveaux membres
- pour la **ComCom (Commission de la Communication)**: un nouveau président
- pour les **chalets**: des volontaires pour aider à l'exploitation de Barraud
- pour les **cabanes**: des préposés et aussi un chargé de projet

Le club vit de l'engagement bénévole, on compte sur vous! Plus d'informations: https://cas-diablerets.ch/benevoles/

Les Jeudistes

La rétrospective 2025 des Jeudistes, présentée lors de la fête de Noël du groupe début décembre 2025, est disponible en ligne. Il existe aussi une chaîne YouTube!

Plus d'information:
https://cas-diablerets.ch/noel_jeudistes/

Commission Jeunesse

La jeunesse du CAS Diablerets participe à l'opération «Support my Camp», organisée par Migros, qui aura lieu du 5 février au 22 avril 2026

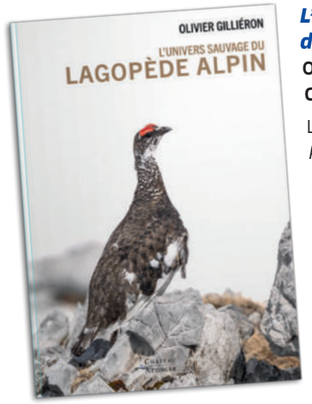
L'opération met à disposition un total de 3 millions de francs suisses pour réaliser un souhait par camp. Le montant versé dépendra du nombre de bons attribués à chaque association participante.

Lorsque tu fais tes courses chez Migros, tu reçois un bon associatif par tranche d'achat de 20 francs. Tu peux ensuite attribuer ton bon à la jeunesse de la section.

Lien pour en savoir plus et soutenir l'OJ de la section.
https://cas-diablerets.ch/support-my-oj/
On compte sur vous!

Publicité

Dernières acquisitions de la bibliothèque



L'univers sauvage du lagopède alpin
Olivier Gilliéron, Edition Château et Attinger 2025

Le portfolio de ce numéro de *Passion Montagne* vous a plu?

Le livre d'Olivier Gilliéron, l'auteur et le photographe animalier, est disponible à la bibliothèque.

La plupart de nous ont furtivement aperçu un lagopède lors de nos randonnées dans les Alpes. Mal connu et entouré de mystère, le lagopède vit toute l'année au-dessus de 2000 m. L'auteur a observé cet oiseau discret dans les Alpes vaudoises et valaisannes. Il nous offre des photos magnifiques du lagopède et nous montre son milieu de vie, un univers sauvage animé par des paysages grandioses, une faune et une flore fascinantes. Le livre réunit des informations naturalistes, des récits et des notes de terrain. Il nous permet de mieux connaître l'environnement et les mœurs insolites de l'un des oiseaux les plus menacés par le changement climatique.

GRIMPER, novembre 2025
Nouvelles voies d'escalade dans le Chablais, article de Claude Rémy

Le numéro de novembre du magazine *Grimper* présente un article de Claude Rémy:

«Aigle: des nouvelles voies d'escalade abordables».

La rive droite du Rhône dans le Chablais comporte une vingtaine de secteurs d'escalade de tous les niveaux. Les nouvelles voies comprennent des couennes à Yvorne et des itinéraires de six à dix longueurs sur la face sud du Sex de la Sarse, haute de 200 mètres. Le secteur est très accessible: départ depuis la route. Il peut sembler très impressionnant dans sa verticalité. Le guide Christian Meillard a équipé les voies et en est chaleureusement remercié.

Le magazine présente d'autres articles intéressants, entre autres un test de chaussons d'escalade et l'histoire des salles d'escalade. Saviez-vous que la première structure artificielle en plein air date de 1955 et que le premier mur indoor date de 1981?

Bonne lecture!

Sous-sections de Morges

Stamms d'accueil à 18h00
6 mars / 20 mars / 10 avril / 1er mai

Stamm pour tous à 18h30
6 mars: Récit de Stéphanie Bourgeois sur son voyage à vélo en Géorgie

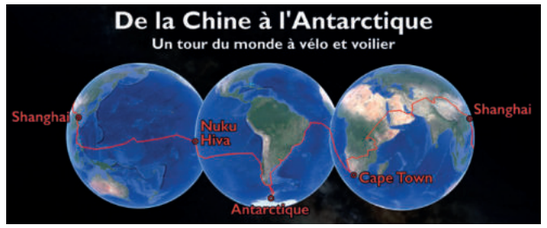
La présentation sera suivie d'un souper canadien.
Lieu: Maison des Associations, Collège des Jardins, Rue des Fossés 16 à Morges.

Agenda
31 mars à 19h30: Assemblée générale
Lieu: CUBE (Beausobre) à Morges

Sous-sections de Payerne

Nos prochains événements du printemps à ne pas manquer

Soirée « découverte » **Vendredi 13 mars 2026, 20h00**
Aula du collège «Derrière la Tour», rue Derrière la Tour 6, 1530 Payerne



Ses parents Simone et Christian, membres actifs de notre sous-section, nous rapportaient régulièrement des nouvelles de leur fils globe-trotteur. C'est Gilles Pillonel en personne, membre de la section des Diablerets, qui viendra nous présenter sa formidable aventure autour du monde.
Bienvenue aux membres du CAS Payerne, des Diablerets ou d'ailleurs, à leurs amis et à toute personne intéressée. Entrée libre. Verre de l'amitié à l'issue de la présentation.

Stamm de printemps **Mercredi 25 mars 2026, dès 20h env.**
Venez nous rejoindre au mur de grimpe de la Halle des Fêtes de Payerne, à l'issue de notre dernière séance en salle de la saison. Nous partagerons un apéro canadien tout en évoquant nos projets de courses du printemps et de l'été à venir. Ouvert à toutes et tous, bienvenue aux nouveaux membres qui souhaitent faire connaissance.

Résidence d'artiste à la cabane du Mountet

par Perrine Grand, gardienne de la cabane

Audrey s'imprègne du paysage

«Lorsqu'on arrive à Mountet, il faudrait se mettre à genoux»! Cette citation du légendaire guide Armand Charlet illustre la vive émotion ressentie lors de sa venue dans la Couronne Impériale. Aujourd'hui, si les génuflexions des visiteurs sont dues à l'effort de leur ascension, je suis souvent témoin de leur émerveillement. Je m'en réjouis et y vois, comme beaucoup, une invitation à la création.

L'idée de la résidence d'artiste à la cabane du Grand Mountet commence en 2021 grâce à ma rencontre avec Julie Beauvais et Horace Lundd. Ces dernières mettent sur pied une résidence artistique dans le Val d'Anniviers. Leur projet, ALTER, a pour but de mettre en lien un collectif d'artistes avec les communautés montagnardes. Dans ce cadre, elles font appel à moi, et j'intègre ainsi le jury de sélection. La cabane, elle, accueillera la résidence durant quelques jours les étés suivants. Sans le savoir, en m'associant à l'aventure, Julie et Horace ont semé en moi une graine qui germera à l'hiver 2023.

L'hiver est propice à la réflexion. En 2023, je suis une gardienne bien installée, cela fait cinq ans que j'officie au (Grand) Mountet et la gestion de la cabane s'avère plus douce et sereine qu'à mes débuts. J'ai donc soudain des ressources supplémentaires pour m'atteler à de nouveaux desseins. Je dispose d'un outil de travail incroyable dans un cadre exceptionnel. J'ai conscience du privilège d'évoluer

une partie de l'année au sein de la Couronne Imperiale, un lieu puissant et inspirant. Je veux partager cette faveur et amener une dimension artistique à la cabane. L'art laisse une trace, il est un véritable témoin de son temps. L'idée de la résidence à Mountet se concrétise.

Le premier appel à candidatures intervient en avril 2023. La fin de saison de printemps devient, de coutume, le lancement du processus de sélection. L'appel est relayé par les réseaux sociaux de la cabane. Au fil du temps, grâce au bouche-à-oreille, l'écho se fait de plus en plus retentissant et je reçois de plus en plus de dossiers. Les critères de choix sont la pertinence du projet, la compatibilité avec la vie de cabane, la crédibilité de la réalisation, l'envie de partager, etc. Avec l'artiste choisi, nous déterminons ensemble les modalités de sa venue durant la saison estivale.

Jusqu'à présent, trois artistes ont posé leur sac à Mountet. Tous sont des artistes plasticiens mais la résidence est ouverte à d'autres disciplines telles que l'écriture, la poésie, la musique, etc.

En 2023, Audrey Abraham a étudié le territoire à travers un travail graphique sur ses cyanotypes (un procédé photographique monochrome négatif ancien, par le biais duquel on obtient un tirage photographique bleu de Prusse, bleu cyan). Elle a aussi alerté sur le changement climatique en réalisant des inscriptions éphémères à la farine là où la glace venait de se retirer. L'année suivante, Paul Iratzoqui a exploré une technique de dessin calligraphique à l'encre de Chine, un jeu d'ombre et de lumière retranscrit sur de beaux papiers. L'été dernier, Reid Masselink, peintre de paysages, a réalisé de superbes huiles tout en texture en s'adaptant à la météo capricieuse. Ils ont tous présenté leur travail pendant sa réalisation et ont laissé une œuvre pour la postérité à la cabane.

Echange et partage résument l'état d'esprit de la résidence. En vivant le quotidien de la cabane, les artistes soufflent un vent de fraîcheur sur l'atmosphère travailleuse de la cabane. Ils offrent leur regard aux autres usagers de la montagne. Ils suscitent intérêt et discussions chez nos visiteurs. Pour les artistes, l'immersion est totale et leur permet, selon leurs dires, une connexion intime à l'environnement et à leur art.

La réussite de la résidence m'incite à pérenniser l'expérience. N'hésitez pas à venir rencontrer l'artiste en résidence à l'occasion d'une randonnée à Mountet ou d'une sortie alpinistique dans la Couronne Imperiale (les dates de la prochaine résidence d'artiste seront indiquées sur la page web de la cabane dès que possible). Et si vous souhaitez tenter votre chance, suivez la cabane sur les réseaux et préparez dès maintenant votre candidature! >>> Portfolio en page suivante

Ci-contre:
Stockage et exposition du travail d'Audrey dans le réfectoire
Par tous les temps, Reid face à son sujet

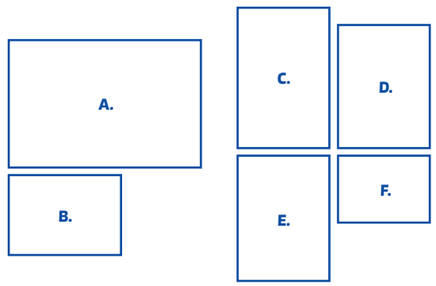
« Lorsqu'on arrive à Mountet, il faudrait se mettre à genoux» !

Ci-dessus:
Paul redescend dans la vallée chargé de ses dessins
Le peintre et sa palette face au Roc Noir et à la Pointe de Zinal: Reid en action!

Portfolio

Residences d'artistes à Mountet de 2023 à 2025

Sélection: Perrine Grand et Jean-Christophe Rossand



A. *Audrey Abraham: Missing, écriture à la farine in situ*

B. *Reid Masselink: Roc Noir et Pointe de Zinal, huile sur papier, 38 x 58 cm*

C. *Audrey Abraham: Cyanotype Obergalberhorn*

D. *Paul Iratzoqui: Dent Blanche, encre de Chine sur papier*

E. *Reid Masselink: Dent Blanche, huile sur toile, 58 x 38 cm*

F. *Reid Masselink: Dent Blanche, premiere lumiere du matin, huile sur toile, 30 x 40 cm*

2025, une année riche et intense pour le centenaire de la sous-section

par Eric Baudier, président de la sous-section de Morges

La mémorable soirée de clôture du 31 janvier dernier, qui a rassemblé plus de 120 de nos membres, aura été l'épilogue d'une année pleine d'événements pour célébrer un anniversaire unique – nos 100 ans.

100 courses ont relié notre cabane d'Orny II au pied du Jura à la cabane d'Orny III au-dessus de Champex. A vélo, à pied, en raquettes, en peaux de phoque, en ski de fond et en escalade, nos chefs de courses ont guidé les pas de nos nombreux membres actifs et engagés.

Un rallye lors du grand marché de printemps de la ville de Morges a permis au public morgien et vaudois de découvrir notre Club Alpin au travers de 9 stands thématiques et de s'essayer à l'escalade. Plus de 40 bénévoles ont assuré l'animation dans une ambiance décontractée et chaleureuse.

Une exposition photo à l'Espace 81, au centre de Morges, a mis en valeur les activités et les missions de notre club pendant un mois dans une approche artistique et humaine. 100 photos de nos membres ont été sélectionnées et présentées.

Une magnifique journée à notre cabane d'Orny Jura (aussi connue comme Orny II) près de la Dent de Vaulion a permis de célébrer entre nous cet anniversaire en toute convivialité, amitié et sportivité, surtout pour le groupe de membres qui a relié Orny III à Orny II ce jour là, à pied et vélo.

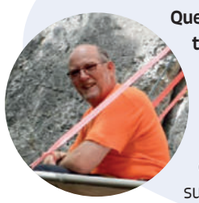
Un superbe livre du centenaire résume les moments forts de ces premiers 100 ans.

Le CAS Band, un groupe de 11 musiciens et membres du club, a rythmé plusieurs de ces moments d'exception, et a endiablé la soirée de clôture!

Beaucoup d'entre vous nous ont suivi tout au long de cette année dans *Passion Montagne*. Alors que nous clôturons ce chapitre, nous regardons les prochaines décennies avec passion et enthousiasme. Un grand merci aux plus de 100 bénévoles et chefs de courses qui se sont engagés dans cette aventure!

Mini portraits de chef·fes de courses

Stéphane Richard



Quelle est la montagne la plus haute que tu aies gravie? La pointe Dufour (4634 m).

En quoi la montagne t'apporte-t-elle du bonheur? Du partage et des rencontres.

Quel rêve souhaiterais-tu encore réaliser en montagne? Une longue, longue voie sur plusieurs jours.

Andreas Floss

Quelle est la montagne la plus haute que tu aies gravie? L'Elbrouz (5642 m).

En quoi la montagne t'apporte-t-elle du bonheur? La beauté naturelle, le calme et la sérénité, l'aventure et l'exploration, la déconnexion.

Quel rêve souhaiterais-tu encore réaliser en montagne? Le parapente, c'est une façon extraordinaire de découvrir la montagne sous un autre angle.

Jean-François Jacot

Quelle est la montagne la plus haute que tu aies gravie? Chopicalqui (6354 m).

En quoi la montagne t'apporte-t-elle du bonheur? Où est le bonheur? Entre terre et ciel dans le partage et l'amitié. Surmonter les difficultés me procure aussi une immense joie intérieure, le sentiment de vivre, vivre le moment présent.

Quel rêve souhaiterais-tu encore réaliser en montagne? Un rêve: mener un groupe en peaux de phoque du bord du lac Léman à la Tour de Gourze.

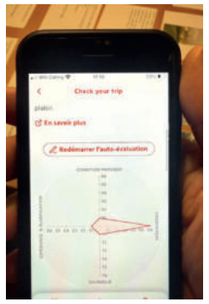
Mario de Nobili

Quelle est la montagne la plus haute que tu aies gravie? Lagginhorn (4010 m).

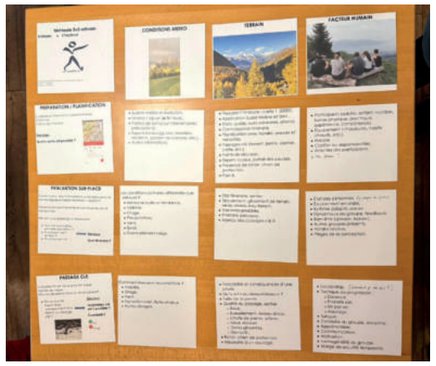
En quoi la montagne t'apporte-t-elle du bonheur? La montagne m'apporte du bonheur par sa beauté, son silence apaisant, ses défis qui me poussent à me dépasser, et la connexion profonde avec la nature.

Quel rêve souhaiterais-tu encore réaliser en montagne? Gravir encore des sommets qui me défient, explorer des voies encore inaccessibles pour moi, et vivre des moments intenses en harmonie avec la montagne.

L'application du CAS permet une autoévaluation pour les chefs et les participants. Elle peut proposer une liste de courses possibles en fonction de son niveau de forme et de compétence.



Variante estivale du 3x3



Séance de travail intense

Préparation de la fondue: mise en œuvre du travail en commun

Formation: module de conduite de groupe pour les chef·fe·s de courses

01-02.11.2025 | Chef de course: Pierre Aubert | Adjoint: Didier Perretten

par Stéphanie Bourgeois

Rendez-vous à la gare de Lausanne en direction du Sépey! Nous sommes 7 participants (je suis la seule intruse de la sous-section de Morges et suis accueillie les bras ouverts, merci!) encadrés par Pierre et Didier.

La météo est brumeuse et humide, je n'avais pas imaginé que le soleil s'était caché en chacun de nous! En effet, nous avons passé ces deux jours dans la bienveillance, l'expérience positive et constructive, le non-jugement, la bonne humeur, l'entraide et les rires!

Nous avons tous été des «élèves» dociles et avons fait nos devoirs à la maison en amont du cours, ce qui, pour plusieurs d'entre nous, a réveillé la curiosité et la motivation à suivre ce module de formation.

Après un bon café, nous préparons notre itinéraire pour monter au chalet Lacombe. A tour de rôle nous guidons un bout du parcours, et nos instructeurs ont dévoilé leur grand talent d'acteurs en nous faisant gérer des situations de problème cardiaque, de démotivation, de participants qui veulent partir avant la fin de la course ou vite aller faire une photo plus haut ou encore celui qui sait tout mieux que tout le monde… ça vous parle?!?

En cours de route, nous avons mis en pratique les différents outils proposés, dont le feedback, l'écoute active, la vision sous différents spectres afin de favoriser une bonne décision (Bono)…

Arrivés à la cabane, Kilian ouvre la boîte à clé et la cabane, Blaise et Bastien ouvrent l'eau, Alex et moi ouvrons les volets, Manu et Benoît font le feu… tout est prêt pour partager l'apéro! Nous nous organisons aussi pour la préparation de la fondue, c'est fluide et personne ne file dans le dortoir l'air de rien. Nous passons une super soirée remplie d'échanges et de rires.

Au matin, une odeur de café embaume la cabane! Pierre a lavé tous les caquelons et Didier a mis en place les exercices que l'on fera dans la matinée. Après le petit-déjeuner, on découvre de nouveaux concepts, on fait des exercices pour mieux se connaitre soi-même et avoir des outils pour remédier à nos biais, bref, super riche, on est tous captivés!

Bonne gestion et adaptation, on s'organise en fonction pour repartir, le chalet rangé, une fois que la grosse pluie/neige a passé.

C'est Kilian et Manu qui nous guident jusqu'au village en gérant nos deux «participants-acteurs» qui, une fois encore, mettent le paquet pour voir leurs facultés à gérer le groupe!

On arrive au café pour le débriefing mouillé, boueux et heureux! Retour en train à Lausanne avec plein de nouveaux outils à expérimenter pour une conduite de groupe adaptée! Un grand merci à vous tous, c'était riche en couleurs!

Date de la prochaine session de ce cours: week-end du 7-8 novembre 2026, inscription via go2top.

Portage / Exercice recherche DVA
Hospice du Simplon
Coucher de soleil
En progression

Initiation au ski de randonnée

13-14.12.2025 | Chef de course: Cyril Galland

par Cyril Galland

Le rendez-vous est donné aux 54 participants et moniteurs à 6h55 sur le quai de la gare à Lausanne samedi matin. Ça pique, mais l'ambiance est conviviale dès le début du week-end!

Tout le monde est de bonne humeur et les moniteurs se donnent de la peine pour rendre les participants le plus à l'aise possible, des conversions en passant par les exercices DVA et le portage. Après une nuit d'étoiles filantes et à refaire le monde au coin du feu, nous repartons explorer les pentes autour de l'hospice du Simplon malgré le peu de neige pour cette saison. Au final, tout le monde a eu beaucoup de plaisir et se réjouit de pouvoir commencer la saison sur ces mots:

Il était une fois, des couleurs
Elles furent accueillies dans une chapelle
Petit café et ça y est c'est l'heure
Sortons nos sondes et nos pelles

Chaussures aux pieds, peaux fixées,
Dans la neige, des DVA sont cachés
Aux conversions nous nous sommes exercés
Pique-nique bien mérité

Ping-pong, étoiles filantes
Pentes à moins de trente
Cailloux ou poudreuse, difficile de faire la différence
Certains ont plus de chance...

Napoléon!

Publicité

Grand Muveran
Clémence sort du bois
Un Grand Muveran blanc
Le soleil commence à avoir du mal à se cacher

Le Gros-Châtillon depuis les Plans-sur-Bex

11.01.2026 | Chef de course: Kilian Casagrande | *PD / peu difficile*

par Clémence Goulesque

En ce dimanche, une équipe de joyeux lurons avait prévu une sortie à la Pointe d'Euzanne. Belle pente, jolie vue: sur le papier, tout s'annonçait parfait. Mais c'était sans compter avec les récentes chutes de neige que Mère Nature nous avait généreusement réservées. Après 10 heures passées sur les bulletins avalanche, 43 heures sur les cartes Swisstopo et quelques insomnies bien senties, Kilian (première sortie en qualité de chef de course) et Blaise comptaient bien ne pas annuler. Ils ont donc proposé un plan B: direction le Gros-Châtillon, dans la région des Plans-sur-Bex.

Après un Stamm en présentiel qui s'est poursuivi dans un pub de Lausanne pour une partie de l'équipe, le départ est lancé à 8h30 depuis la gare dimanche. Après 1 heure de trajet mêlant train et bus, le départ se fait globalement sous les nuages, mais la neige s'annonce prometteuse. Très rapidement, nous entrons dans la forêt et suivons une route forestière bordée de magnifiques sapins enneigés. Le décor est tout simplement enchanteur. Le ciel commence à se dégager et quelques rayons de soleil viennent illuminer la forêt, créant une ambiance assez magique.

Plus haut, le paysage s'ouvre et nous offre une superbe vue sur notre cher Léman. On aperçoit même assez vite dans le vallon d'à côté l'itinéraire initialement prévu de la Pointe d'Euzanne, et surtout la zone problématique, bien raide, avec de bons risques d'avalanche. Aucun regret. Bonne nouvelle: nous ne sommes pas nombreux sur l'itinéraire. Un groupe de quatre jeunes nous précède, ainsi que deux binômes. Autant dire que la neige vierge s'annonce généreuse. Et le ciel bleu est désormais bien installé.

Après environ 3 heures, nous atteignons le sommet. Nouveau dilemme: redescendre directement pour attraper le bus de 15h55, ou profiter du soleil et aller skier une pente vue à la montée qui nous fait clairement de l'œil, quitte à remettre les peaux ensuite. Après quelques coups de fil de Kilian pour s'enquérir des horaires d'ouverture dominicale de la Heidi's Guesthouse (le prochain et dernier bus étant à 17h55, autant prévoir un plan apéro), la décision est unanime: on profite.

Pause dégustation au sommet, avec une vue à 360° absolument incroyable: Dent de Morcles, Dents du Midi, plein de sommets enneigés, le Mont-Blanc en toile de fond. Une véritable carte postale. Après cette pause bien méritée, nous chaussons les skis pour la descente. Quelle récompense! Nous sommes les premiers à nous élancer dans cette magnifique pente, vierge de toute trace. Du très beau ski, de larges virages, une neige au top. Ça fait vraiment du bien de retrouver ce genre de conditions. Plus bas, ça commence gentiment à racler sous les skis. La perte d'altitude fait disparaître le fond, et la neige fraîche sur prairie, on connaît la suite...

Comme prévu, nous manquons le bus de 15h55... de cinq minutes. Mais c'était sans compter sur l'hospitalité de Laurent, qui nous accueille chez lui (Heidi's Guesthouse) pour déguster quelques mets locaux et de très bonnes bières de la mine. Un moment chaleureux, au sec, où le temps passe beaucoup trop vite. Deux heures plus tard, nous attrapons finalement le bus de 17h55. Et là, dans le train, la plus grande satisfaction de la journée: les méga bouchons sur la route du retour du Valais. On se félicite donc d'avoir choisi le moyen de transport le plus écologique *(go green)*, mais aussi clairement le plus rapide.

Une très belle sortie qui a tenu toutes ses promesses: beau temps, belle neige, belle équipe. Une première sortie réussie pour Kilian en tant que chef de course. Bravo à lui. On reviendra.

Sous le regard du Grand Chavalard qui témoigne de la situation avalancheuse délicate.

Grand Garde et Grande Dent de Morcles

17-18.01.2026 | Chef de course: Gilles Pillonel | *PD / peu difficile*

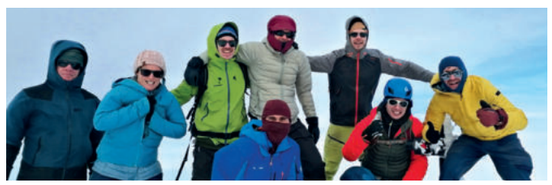
par Thomas Fassnacht

Le bulletin avalanche ne s'annonçait pas coopératif tout au long de la semaine. Du rouge partout, puis de l'orange partout.

Gilles envisage un plan B, C, D, Alpha, Beta, Gamma. Un capitaine qui envisage tous les scenarii, tous les itinéraires. De plus, la sortie s'étalant sur le week-end, il fallait trouver un lieu où crécher le samedi soir. Gilles, au cours du Stamm nous informe que nous irons vers Ovronnaz. Il a pu réserver la cabane du Lui d'Août. Le gardien informe qu'il prend un minimum de 8 personnes et sera là. La logistique est réglée.

>> Entre prudence et sommets, un week-end de montagne guidé par la sagesse… et l'amitié.

Le trajet se fait en TP. Chaussures de ski aux pieds, nous avons fière allure. Arrivés à Ovronnaz, nous nous dirigeons vers la Grand Garde. Le risque 3 nous impose de rester à altitudes basses et pentes raisonnables. Une longue route forestière nous permet de quitter Ovronnaz. Passages en forêts, prairies. Au sommet de la Grand Garde, pique-nique confortable. Contemplation du Valais. Sommets, mais aussi villes qui se nichent le long du Rhône. On voit les restes d'une grosse avalanche sur le Grand Chavalard. On rejoint par la crête la Seya. Cela s'apparente à suivre un sommet de randonnée pédestre sur la crête. Nous prenons quelques précautions d'espacement lors de la descente sur Lui d'Août. Nous profitons de l'après-midi pour quelques exercices de recherche DVA et pelletage. Puis le froid se fait sentir. Thé collectif et anecdotes de voyage. Un débat se lance: « Dans quel pays as-tu le plus mal mangé? » Le repas est servi à 18h30. Bonne soupe et plat de viande. La salle de séjour est chauffée par un poêle, au contraire des dortoirs, qui sont très froids. Finalement, plusieurs couvertures et sûrement la fatigue de la journée font oublier ce froid.

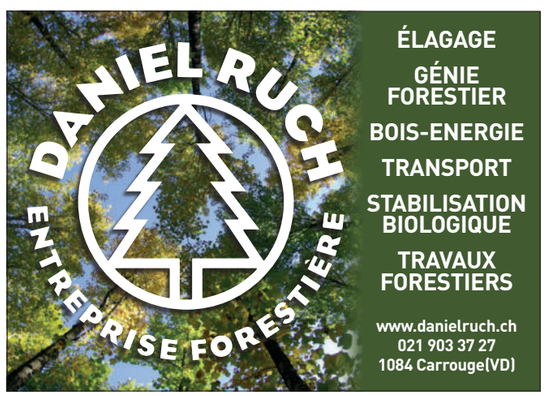


Après une bonne nuit à Gîte Lui d'Août, nous continuons par le col de Fenestral.
La fine équipe au complet.
Avec le Föhn le temps et la température changeant rapidement.

Le 2e jour, nous nous dirigeons vers la Dent de Morcles. En effet, les pentes y sont inférieures à 30 degrés, à part une courte section à la descente, mais qui est exposée sud (non inclue dans le risque 3 du bulletin). De nombreux skieurs rando se joignent le matin, les premiers bénéficiant sûrement d'une montée Magic Pass. On arrive au sommet après 4 heures. Un vent froid souffle. On ne traine pas. La neige n'est pas si mauvaise à la descente. Gilles décide d'une étape à la cabane de Fenestral. Desserts et café dans une ambiance très cosy. Nous repartons aux Grands Prés pour atteindre les pistes et redescendre. Les bus sont rares. Pas grave, on attendra au bistro. La rentrée en train est paisible.

Un grand merci à Gilles pour ce bien beau week-end!

Publicité



Palette d'Isenau, Seeberghore, Walighürli: En traversée du col du Pillon à Feutersoey

25.01.2026 | Chef de course: Benjamin Krieger | Adjointe: Laure Willemetz

Alt. 2170 m – Dénivelé 1340 m – 7 heures – PD / peu difficile

par Florent Dussauze

Vendredi 23.01.2026
Lausanne, local du CAS:
Chef de course: « La course va être longue, le mauvais temps arrivera à 14h, on va finir sous la pluie et probablement en marchant. Il faut partir tôt. Vous avez des questions? » Les participants (3 sur les 12 initialement inscrits): « Euh, non. »

Dimanche 25.01.2026, col du Pillon:
Après avoir pris un train, un autre train et un bus depuis Lausanne, nous voilà au col du Pillon direction la pointe d'Isenau. Le temps est bouché, nous laissons un autre groupe du CAS et nous nous mettons tranquillement en route.

Ça monte

La destination, pas fini de monter et descendre!

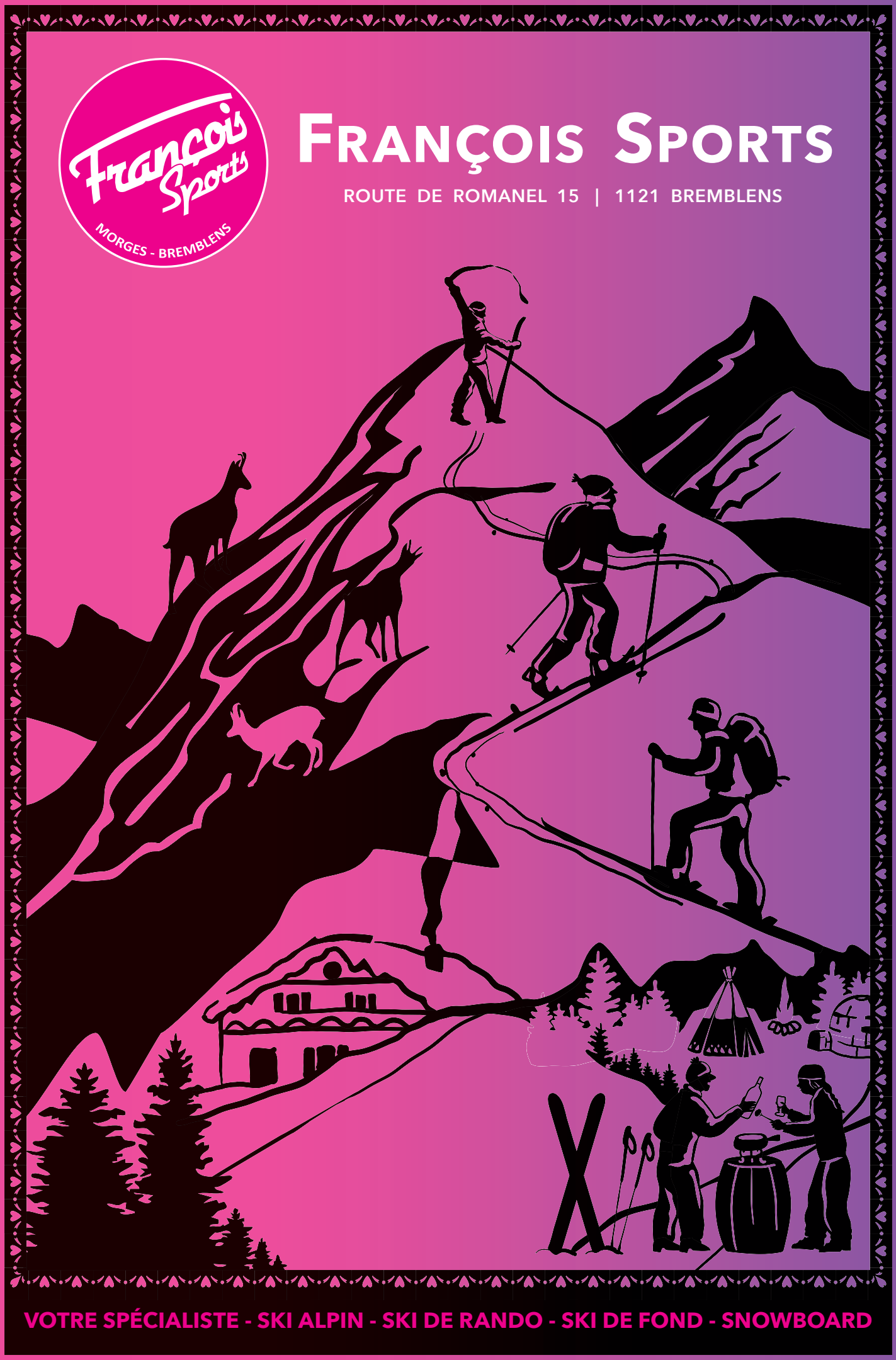
Le groupe au sommet

Nous suivons le sentier d'été qui nous mène jusqu'aux anciennes installations des Diablerets / secteur Isenau. Au fur et mesure que nous progressons et que nous laissons derrière nous la végétation, le soleil fait son apparition pour nous offrir pleinement ses rayons au sommet! Le temps est désormais idéal, ni trop froid, ni trop chaud! Nous avons grimpé à un bon rythme, à nous la première descente de la journée. Benjamin prend le soin de faire du repérage avant de nous donner son Go dans cette pente nord-est qui se skie bien. Nous continuons ensuite notre descente à travers des pâturages dont les pentes sont un peu moins prononcées, mais qui offrent tout autant, voire davantage de plaisir.

Même si certains ventres gargouillent, nous nous lançons dans la deuxième ascension du jour qui est moins longue mais un peu plus technique sur la fin, où trois ou quatre conversions « mal dessinées » nécessitent quelques efforts. Enfin le Seeberghore, la vue est presque dégagée hormis au sud où le front du mauvais temps arrive tout gris et boursouflé. On admire nos traces sur la pointe d'Isenau, les plus belles bien sûr. La descente courte mais plaisante nous permet de gagner le bas du vallon encore ensoleillé: sandwich, saucisson, carottes, œufs à moitié durs, le repas est salvateur. On fait le point sur le début de la course et les dangers auxquels nous avons été confrontés et les choix alors faits, instructifs! La neige nous rattrape, il est temps de se remettre en route.

La 3e ascension est autant horizontale que verticale et nous demande quelques acrobaties au milieu des sapins. Nous arrivons au Walighürli, lieu de dépose héliski, presque tous encore frais malgré les efforts consentis jusqu'ici! Et en tous cas suffisamment pour profiter d'une dernière descente pour gagner Feutersoey. Nous suivons Benjamin qui nous teste une dernière fois dans les sous-bois pas toujours très enneigés. Nous finissons tout de même skis aux pieds entre routes et pâturages moitié blancs, moitié terre. L'arrêt de bus est là, il est 15h46, le bus arrive à 15h48.

Merci Benjamin, merci Laure pour cette course sous le soleil, sous la neige, avec de bonnes conditions, et de moins bonnes aussi, mais toujours dans la bonne humeur!


François Sports
MORGES - BREMBLENS
FRANÇOIS SPORTS
ROUTE DE ROMANEL 15 | 1121 BREMBLENS
VOTRE SPÉCIALISTE - SKI ALPIN - SKI DE RANDO - SKI DE FOND - SNOWBOARD