



Section Sommartel

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



Photo : Nicolas Dominguez

BULLETIN TRIMESTRIEL
N° 4 14/12/2018

COMPOSITION DU COMITÉ DE LA SECTION

Président Pierre Hirsig	032 931 15 70 079 466 86 57	pierre.hirsig@bluewin.ch
Vice-président Rafaël Tobler	079 555 83 46	tobler.rafael@gmail.com
Secrétaire Sandrine Parlee	032 862 66 25 078 624 45 23	parleesandrine@gmail.com
Gestion des membres Maxime Zürcher	032 931 73 94	emixamch@yahoo.fr
Trésorier Laurent Vuille	032 931 80 28 079 256 77 02	Vuille.laurent@gmail.com
Responsable du bulletin Marc Le Coq	078 941 30 10	bulletin@cas-sommartel.ch
Reps. Commission Cabane Monte-Leone Claude-André Montandon	079 434 98 74	claudeandremontandon@gmail.com
Reps. Commission des Chalets Gervais Oreiller	032 931 68 38 077 478 07 67	gervaisor@bluewin.ch
Reps. Commission des Courses Olivier Duvanel	032 931 07 22 076 557 22 25	o.duvanel@gmail.com
Reps. Commission des Promotions Camille-Jean Jaccard	079 328 49 41	camille.jaccard@outlook.com
Loïc Amez-Droz	078 672 96 66	amezdlo@gmail.com
Reps. Commission Jeunesse & Matériel Pierre-Denis Perrin	032 931 30 80 079 289 38 01	pierre.denis.perrin@gmail.com
Reps. Environnement et culture Alain Perret	032 484 02 30 077 400 82 91	petechon@bluewin.ch
Reps. Marketing & Communications Raphaël Monnard	079 541 89 37	webmaster@cas-sommartel.ch
Assesneur & responsable distribution bulletins Cédric Prêtre	021 634 93 45 079 758 20 75	latchaud@gmail.com
Préposé aux secours Station de secours de La Vue-des-Alpes Misaël Peter	079 532 42 51	misael.peter@bluewin.ch

Ce bulletin est imprimé par :

IDM 444 - Patrick Guerne – rue Numa-Droz 150 – 2300 La Chaux-de-Fonds

T. +41(0)32 925 39 59 info@idm444.ch

COMPOSITION HORS COMITÉ DE LA SECTION

Verbaux des assemblées Christiane Kernen	032 914 39 87 078 648 58 05	ch.kernen@tranquille.ch
Vérificateurs des comptes Élodie Matile	079 518 41 23	elodie.matile@bluewin.ch
Samuel Raccio	032 931 38 83 079 847 69 30	samuelpaccio@hotmail.com
Bibliothèque Georges Cattin	032 931 48 43 079 696 77 64	ghcattin@gmail.com
Chalet de Roche-Claire Philippe Roche-Meredith	032 931 71 94 079 627 48 45	roche-claire@cas-sommartel.ch
Chalet du Fiottet Jacques Jeanneret	032 853 62 45 079 368 32 46	fiottet@cas-sommartel.ch
Caissier Station de secours La Vue-des-Alpes Paul Laperrouza	032 847 06 68 079 932 56 79	plp@melexis.com

Bibliothèque

Tous les membres de notre section en possession de la clé de nos chalets peuvent ouvrir la porte d'entrée de la bibliothèque.

Elle contient : divers prospectifs, de la littérature, soit 92 grands livres, éditions de 1915 à 2006 classés de A à Z. Des livres documentaires de plusieurs pays. Des livres d'escalades ou de skis. Et toutes les cartes "topographique nationale" aux 1 : 25 000 et 1 : 50 000 ou d'autres pays.

Georges Cattin Responsable bibliothèque | **032 931 48 43** | ghcattin@gmail.com

Clé des chalets

La clé des chalets est remise contre CHF 15.00- pour frais de gestion (non restituables)

En cas de démission, la clé doit être obligatoirement rendue au gestionnaire.

Pour obtenir la clé, contacter :

Maxime Zürcher Gestionnaire des membres | **032 931 73 94** | emixamch@yahoo.fr

Distribution bulletin

Désabonnement de la version papier (pour ceux qui n'utilisent que la version numérique).

Cédric Prêtre Responsable distribution bulletins | **021 634 93 45** | latchaud@gmail.com

SOMMAIRE

VŒUX DU PRÉSIDENT 2019	5
RÉDACTION	6
INFORMATION	7
JOURNAL	9
LA VIE DES CHALETS.....	13
RÉCITS DE COURSES.....	14
PROCHAINES SORTIES.....	27
STATION DE SECOURS VUE DES ALPES.....	31
PROGRAMME 2019.....	35
PROCHAINS GARDIENNAGES.....	38



HONDA

**OSEZ L'AVENTURE
AVEC LE NOUVEAU CR-V 4X4!**

E EPLATURES
AUTOMOBILES

Garage des Eplatures, Haag SA - Bd des Eplatures 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, www.eplatures.ch

VŒUX DU PRÉSIDENT 2019

Quelques mots de votre président. Chers clubistes, chers membres du CAS Sommartel, Je tiens ici à remercier par ces quelques mots, le travail réalisé par ceux qui bénévolement font vivre la section.

La présidence d'une section comme Sommartel, si petite soit-elle, ne peut se faire qu'avec une équipe soudée et passionnée.

La gestion administrative, notamment pour la secrétaire, mais aussi le poste du trésorier et les dévoués de notre cabane et nos chalets, sont de précieuses collaborations qui font vivre notre organisation.

Bien sûr, n'oublions pas tous les autres membres du comité et de la section qui œuvrent pour faire perdurer ce que nous aimons : « la montagne ».

Si le quotidien n'apporte pas toujours le bénéfice attendu, l'effort de chacun permet de faire avancer notre section.

Le CAS Sommartel a fait la preuve de ses qualités, il a ses fondamentaux qu'il faut protéger, mais en même temps, il faut également les faire évoluer. Je sais qu'il est parfois difficile d'imaginer le changement, mais aujourd'hui, il faut oser s'adapter aux réalités de notre temps.

Nous devons impérativement partager ces nouveaux critères de société, les intégrer pour grandir et être encore plus fort ensemble.

À vous tous, chers membres du CAS Sommartel, je vous souhaite une formidable année 2019, qu'elle vous apporte à tous, santé, paix, joie et bonheur. Qu'elle nous soit agrémentée d'aventures communes à partager sans retenue, entre tous les amis de notre belle et charismatique section.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Pierre Hirsig

Président | 079 466 86 57 | pierre.hirsig@bluwin.ch

BRASSERIE ANCIENNE POSTE

Rue Marie-Anne Calame 5


2400 Le Locle

hello@brasserieancienneposte.ch

+41 (0) 32 932 21 81

Lu-Sa : 09h00 - 23h00

Di : Fermé

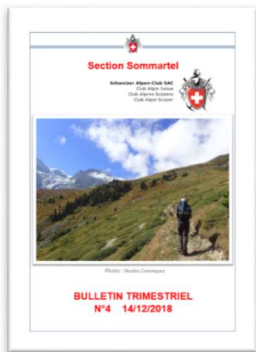
 Brasserie de l'Ancienne Poste

BRASSERIE

ANCIENNE

POSTE





Ce bulletin de Noël marque le 5^e bulletin publié depuis la création de cette formule au format A5.

Je remercie tous les rédacteurs qui ont contribué à nourrir cette publication tout au long de l'année 2018.

Je remercie aussi, Gervais Oreiller, Raphaël Monnard et Cédric Prêtre pour leur collaboration.

Dans ce bulletin, lançons un grand merci à :
Misaël Peter pour sa rubrique sur la prévention d'hiver et à Sandrine, Geneviève, Mathilde, Patrick, Nicolas, Christian, Jean-Bernard, Fredy, Pépin pour leurs contributions.

Merci à vous les jeunes OJ pour vos commentaires sur votre camp d'escalade à Kalymnos.

La soirée des Jubilaires ainsi que la dernière soirée thématique, accueillant les nouveaux membres, ont connu un beau succès.

Nous finissons cette année 2018, en beauté.

Le programme de l'année 2019, établi par Olivier est bien garni.

Je vous souhaite de beaux flocons de neige, de la joie, du partage et surtout de la fraternité pour ces fêtes de fin d'année.

Marc Le Coq Responsable bulletin | bulletin@cas-sommartel.ch

Prochaine parution :

N° 1 - vendredi 22 février 2019

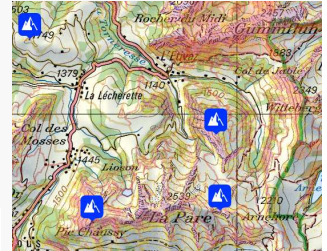
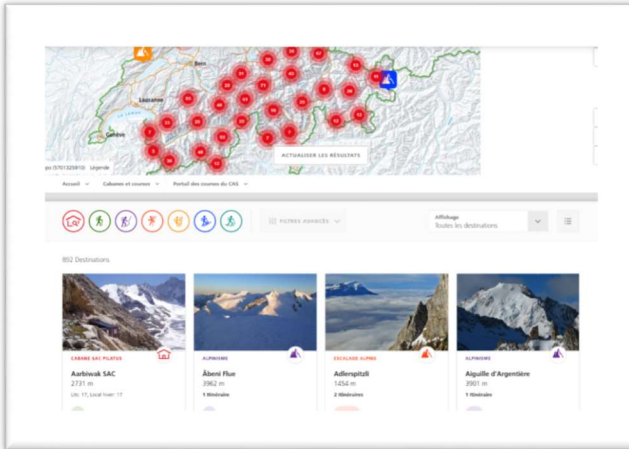
Demier délai pour envoyer son contenu : jusqu'au **31 janvier 2019**
pour couvrir **mars-avril-mai 2019**.



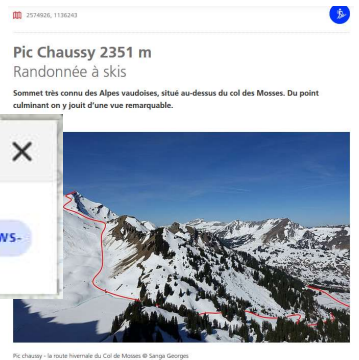
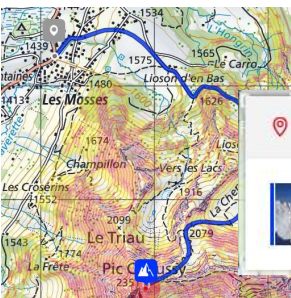
LE PORTAIL DES COURSES DU CAS

Le CAS met à disposition, sur son site, un outil pour vous aider à préparer vos courses à partir des cartes de @swisstopo.

Lien : <https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses/>



Il suffit de consulter la page « légende », détaillant les disciplines et leurs symboles ainsi que les fonctions. Ensuite, vous êtes paré pour préparer votre course. Vous pouvez filtrer par discipline. Des cartes supplémentaires sont disponibles. Le bouton filtre avancé vous permet d'affiner le niveau de difficulté, le dénivelé et la durée de la course.



Vous accédez ensuite aux détails de la course, descriptif, ouvertures et gardiennages des cabanes.

Il est possible d'accéder gratuitement à plus de 900 descriptions d'itinéraires et de cabanes. Les autres itinéraires nécessitent un abonnement.

Marc Le Coq pour le comité

Au comité du 7 novembre 2018, Olivier Duvanel et Pierre-Denis Perrin ont exposé leur inquiétude au sujet de la relève : il manque cruellement des moniteurs et des chefs de courses. C'est un phénomène général dont nous devons prendre conscience collectivement. L'avenir de la section en dépend.

Il ne reste, en effet, que quelques chefs de courses : Guy Kohli, Sandrine Seidel, Michael Schaer, Pierre-Denis Perrin, Joab Di Francesco & Olivier Duvanel, mais le pire reste à venir :

Imaginez qu'après Guy, Sandrine, Michael, Pierre-Denis, Joab et Olivier, nous n'ayons aucune personne pour encadrer la jeunesse ou organiser des courses...

Quelle serait alors la solution envisageable ? Offrir un service privé et payant en faisant appel à des guides professionnels ? Ce serait aller contre ce principe équitable du CAS consistant à offrir les mêmes chances pour toutes les bourses, de pratiquer une activité alpine. Le coût de l'abonnement annuel au CAS n'aurait plus alors le même sens !

Olivier souligne que la demande pour le ski à peau de phoque est croissante. Il y a un engouement pour cette pratique. Pierre-Denis nous parle aussi d'une section d'escalade dynamique et très motivée (il suffit de regarder la sortie de Kalymnos pour s'en convaincre).

N'oubliez pas, chers membres que la section finance des formations CAS de tous niveaux et pour tous.

Ces formations sont une opportunité en échange d'un contrat tacite et moral, celui d'espérer au moins un retour suffisant de personnes motivées pour encadrer les sorties, et ainsi assurer la pérennité de notre belle section.

Encadrer des jeunes ou des sorties alpines, c'est un engagement, mais il n'y a certainement pas plus valorisant sur le plan humain. Ce genre d'expérience n'a pas de prix aujourd'hui.

Les moniteurs et chefs de courses sont des piliers importants de notre section. Sans eux, nous risquons de nous acheminer vers une structure élitiste, encadrée par des tickets payants. Ce serait alors une professionnalisation progressive des activités des sections et la mort programmée de ces dernières.

Sans ces volontaires pour encadrer, nous perdrons incontestablement ce qui fait l'âme de notre section, celui du partage de la montagne et de l'amitié, sans être bridé par des questions d'argent pour ce qui est des possibilités d'accès aux différentes activités du CAS.

Oui, il faut de la volonté pour encadrer nos membres lors de leurs sorties. Mais cette volonté est déjà codée dans vos gênes de montagnard.

Alors, soyez les bienvenu(e)s pour compléter nos équipes.

Marc Le Coq pour le comité.



Les jubilaires de cette année 2018 mettaient à l'honneur :

60 ans :

- Georges Cattin
- Liliane Galster
- Monique Niederhauser

50 ans

- Denis-Eric Scherz

25 ANS

- François Chuard
- Filomena Chuard
- Sandrine Parlee

C'est dans une ambiance musicale, celle du groupe « Boudze », Jean-Bernard Robert et ses deux musiciens, que se sont déroulés ces jubilaires 2018 à l'auberge du Grand Sommartel.

Jacques Jeanneret était le préposé pour nous relater les parcours des membres mis à l'honneur.



Une quarantaine de personnes ont répondu « présent » à cette soirée importante.

Merci à ces invités qui ont pris la parole et ont partagé, avec beaucoup de modestie, leurs parcours de montagnards.

En les écoutant, on ne peut que continuer à rêver de la montagne...

Marc Le Coq



Denis-Eric Scherz
Sandrine Parlee
Georges Cattin

← Georges Cattin, 60 ans de présence et d'expérience au CAS Sommartel, en plein partage de ses souvenirs.

Bravo à toi Georges !

Lors de la soirée thématique du 28 novembre 2018, c'est dans une ambiance sympathique qu'Olivier Duvanel a présenté les nouveaux membres.

Selon le rituel consacré : chaque membre s'est présenté et a exprimé ses motivations de montagnard. Olivier a remis à chacun des intéressés, la médaille symbolique de notre section.

La liste des nouveaux membres fournie par Maxime :

Entrée fin 2017 :

Gattoni Froment, Gendron Zoé, Gosteli Emily, Gosteli Maël, Gosteli Noé, Gosteli Patrice, Le Coq Marc, Maire Serge-André.

Entrée 2018 :

Belotti-Menu Silvia, Blaetler Anne, Blaetler Leo, Blaetler Manon, Castella Thibaut, Dominguez Nicolas, Duvanel Patrick, Germann Eric, Germann Jasmin, Germann Yuri, Hans Loic, Hans Sibel, Heim Milo, Heim Selma, Heim Till, Heinkel Edouard, Kunz Christian, Leone Geneviève, Menu Joey, Menu Laura, Nussbaumer Jacqueline, Phildius Eric, Rosselet Michel, Rosselet Nicole, Roulet Heim Juliane, Smith Matt, Smith Dan, Smyth Colombar, Sunier Fabienne, Sunier Lily, Sunier Nathanaël, Sunier Léa, Wisard Sasha, Zurbuchen Sarah, Jeanneret André.



BCSN



Quand partenariat rime avec confiance

Banques Raiffeisen des
Montagnes neuchâtelaises
www.raiffeisen.ch/montagnes-neuchatelaises

RAIFFEISEN

Chez  Sandro
Restaurant de la Gare

LA VIE DES CHALETS

CORVÉE DE BOIS AU FIOTTET DU 08.09.2018

Comme chaque année, les participants sont conviés à s'occuper du bois pour l'hiver. Contrairement à l'année précédente où nous avons eu une pluie battante, le soleil est au rendez-vous.

Dès 08h00, tout le groupe, y compris les jeunes, s'active afin de fendre et ranger le bois, changer la table d'été contre celle d'hiver. Pendant ce temps, la cuisinière et son adjointe préparent le repas de midi que nous pouvons remercier chaleureusement.

Vers 10h00, la pause-déjeuner est la bienvenue pour tous. La montre indique 12h30, le travail est terminé et nous pouvons dire « ouf ». De ce fait, nous avons droit à l'apéro ainsi qu'au repas de midi que chacun a pu déguster.

Participants : Jacques Jeanneret, Michel Gindrat, Gervais Oreiller, Dominique et Marc Le Coq, Christine et Jean-Marie Gros, Isabelle et Serge Drezet, Michel Narçon, Pascale et Franck Devoir, Catherine Robert, Mathias Jaccard, Serge Grand, Eric Anders, Christian Kunz, Frédéric, Ilario et Livio Panzera, Geneviève Amann (Rédactrice)

Excusés : Maya et Roland Schwab, Béatrice et Christian Weber, Loïc Amez-Droz, Claude Butcher, Thoomas Matile, Rafaël Tobler, Francis Matthey, Caroline Hofmann, Jean-Pierre Audetat, Camille Jaccard, Maxime Zürcher.

Geneviève Amann



RÉCITS DE COURSES

S Ski | **S+S** Ski + Snowboard | **Sdf** Ski de fond | **Ra** Raquettes | **E** Escalade | **À** Alpinisme
| **Af** Alpinisme en famille | **R** Randonnée à pied | **F** Via Ferrata | **Ca** Cascade de glace |
Cn Canyoning | **VTT** Vélo tout terrain | **AM** Aînés marcheurs | **Par** Parapente

E-A - RÉCIT DE COURSE GRAND CORNIER EN TRAVERSÉE 8-9 (-10) SEPTEMBRE 2018

Jour 1

Deux voitures neuchâteloises déversent à Ferpècle leur contenu humain un peu ramolli par les presque trois heures de route. Mais l'air frais du fond du Val d'Hérens, et la vision des victuailles pour le souper que nous nous répartissons, nous ravigotent, et c'est tout guillerets que nous entamons la montée au Bivouac au Col de la Dent Blanche, qui doit abriter notre nuit. Une petite pause à Bricola, puis un arrêt pique-nique juste avant de prendre pied sur le glacier de la Dent Blanche, régalant non seulement nos estomacs, mais aussi nos yeux : la montagne est de toute beauté sous ce ciel limpide de fin d'été ! Mais ne nous laissons pas happer par la tentation de la sieste digestive ! Nous voici repartis pour les quelque 500 mètres de montée sur glacier qui nous séparent encore de notre véritable objectif du jour : la sieste tout-confort sur la terrasse du bivouac à 3540 m ! Sitôt arrivés dans ce très agréable lieu magnifiquement situé, juste au pied de l'impressionnante arête N de la Dent Blanche, nous mettons en place la stratégie de fabrication de l'eau chaude, sous les strictes directives d'Olivier, qui tente à grand-peine d'ordonner les opérations pour les rendre optimales et nous incite, à raison, à bien nous hydrater... Finir d'abord son thé tiède pour vider le thermos et pouvoir le remplir de l'eau chaude nouvellement créée ? Mais cette eau, on la boit tout de suite, on l'assaisonne, on la garde, ou quoi ? Garder son liquide pour demain, mais alors il sera froid ? Préparer déjà maintenant la boisson de demain ? Oui, mais celle du réveil ou celle de la course ? Et pis la soupe on la fait quand ? Et l'eau des pâtes alors ? Et le bain ? Et si finalement je mettais de la neige dans mon thermos ?... Perso, j'ai toujours pas compris ce que je devais faire, mais pour finir ça s'est (assez) bien passé, enfin je crois... Dans le décor grandiose du dehors, le soleil règne toujours en maître presque absolu (un peu comme Olivier sur le gaz, les casseroles de neige et les thermos) et nous entreprenons donc d'aérer les matelas et couvertures ; mais comme sur ces cols un coup de vent malheureux est vite arrivé, nous poussons l'abnégation jusqu'à assurer la tenue de la literie au sol avec notre propre corps... Tenez-vous bien : ça marche ! Plus tard, c'est le souper de luxe à l'huile de truffe prévu par Guy qui nous enchantera les papilles, avant que nous rallions nos couchettes, non sans avoir admiré les fameux sommets alentours enflammés par le coucher de soleil.

Jours 2 et 3

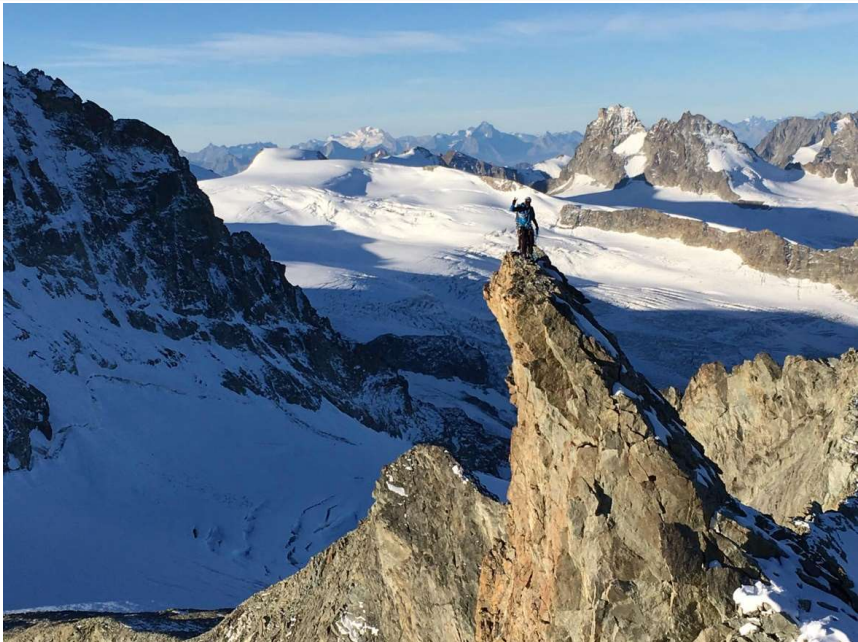
Le réveil sonne à 4h le dimanche matin, et nous nous levons tous de bonne humeur et impatients de nous lancer sur l'arête. Le petit-déjeuner préparé par les bons soins d'Anouck et Gaétan est si complet qu'il nous retient un peu plus longtemps que prévu, nous quittons le bivouac à 5h30, à la lumière de nos frontales, déjà équipés et encordés. Nous marchons pendant quelques minutes dans un pierrier constitué de gros blocs puis nous entamons l'arête. Peu après, le soleil pointe le bout de son nez à notre droite, découvrant une vue splendide sur l'Ober Gabelhorn et le Zinalrothorn. Derrière nous l'imposante Dent Blanche se colore d'un rose orangé. Le froid de la nuit est peu à peu chassé, et nous n'avancions qu'avec plus de plaisir le long de cette arête, dont l'esthétique marque chacun de nous. La progression est régulière et variée entre marche sur le fil, petits pas d'escalade plutôt facile et désescalade. Notre équipe étant constituée d'alpinistes chevronnés et un peu moins chevronnés (je me désigne volontiers ^^), nous prenons tout le temps de bien protéger cette arête cotée AD. La sécurité a un prix, et fatalement, nous nous retrouvons au sommet à

12h30 ce qui nous fait un bon temps de retard ! Néanmoins, cette arrivée à une altitude de 3962 m est marquante, que cela soit dû au soulagement d'être enfin arrivés au sommet, ou au paysage constitué de montagnes à perte de vue, et ce dans n'importe quelle direction. Après une pause pique-nique courte mais revigorante, nous attaquons la descente sur l'arête qui constitue la voie normale. Celle-ci est plus facile que la montée, mais elle ne nous prend pas beaucoup moins de temps, la fatigue commence à se faire sentir. Nous finissons par chausser les crampons pour descendre avec un rappel qui nous conduit directement sur le glacier de Moiry. La marche de descente se déroule sans encombre, et nous arrivons à 19h à la cabane de Moiry, c'est-à-dire bien plus tard que prévu, et bien trop tard pour encore retourner dans le val d'Hérens, où sont restées les voitures. Après courtes délibérations nous sommes tous d'accord que la seule solution est de passer une nuit supplémentaire à la cabane, certains étant plus ou moins heureux de manquer une demi-journée de travail... Finalement, le temps que chacun avertisse sa famille, nous nous retrouvons devant un bon plat de lasagnes qui réjouit tout le monde, malgré la fatigue. Nous nous couchons de bonne heure et repartons le lendemain matin à 5h, en laissant Sandrine profiter de dormir quelques heures de plus à la cabane, puisqu'elle choisit de descendre en bus plus tard dans la journée. Nous atteignons le col du Tsaté à 7h15, et la Forclaz vers 9h. Olivier, qui avait tout prévu, s'offre une petite ballade à vélo, histoire d'aller chercher les voitures qui étaient restées à Ferpècle. Merci de nous avoir épargné encore une bonne heure de marche ! Une chose est sûre, ce Grand Cornier nous aura laissé à chacun, comme Guy notre chef de course le dit si bien, « un immense souvenir grandiose ». Encore un immense merci à lui pour l'organisation de ce magnifique week-end !

Participants : Guy Kohli (organisateur), Mathilde Joray (récit jours 2 & 3), Anouck Dubois, Gaétan Zill, Olivier Duvanel et Sandrine Seidel (récit jour 1)

Info pour les alpinistes : Le bivouac a été fermé depuis, et son accès est actuellement interdit en raison d'un risque d'éboulement majeur ! (Communiqué du 25.11.18)

Sandrine Seidel & Mathilde Joray | sandrine.seidel@romandie.com



Il est 11h00 ce samedi sur le parking d'Arolla, à environ 2000 m d'altitude lorsque Sandrine, Joey et moi arrivons au point de rendez-vous fixé par Olivier Duvanel, organisateur de cette course. Cette sortie est une première pour moi, étant fraîchement arrivé au CAS Sommartel. Le groupe se compose de 12 joyeux lurons, dont quatre ados. Une fois les présentations faites, les cordes sont distribuées aux deux nouveaux membres. Départ en direction du Pas-de-Chèvres, la vue est dégagée sur le Mont Collon et le pigne d'Arolla qui se trouve sur notre gauche. Nous empruntons le petit sentier qui serpente en suivant le relief de la montagne, nous marchons en file indienne et continuons à faire connaissance. Une bonne heure de marche plus tard, nous prenons le temps de pique-niquer en face du Pigne d'Arolla et du glacier de Tsijiore Nouoe. Soudain, un puissant grondement... un sérac vient de se détacher et nous observons sa chute jusqu'en bas de la paroi... quel spectacle ! Nous repartons en direction du Petit Mont Rouge, le contourrons par la gauche, et entamons la dernière montée en direction du Pas-de-Chèvres, avec le col de Riedmatten sur notre droite. Arrivés au Pas à 2855 m, un magnifique panorama s'offre à nous. Sur nos pas, nous pouvons observer la Tête Blanche, L'Aiguille de la Tsa, la pointe du Cervin, la Dent d'Hérens et le Mont Collon recouvert de son chapeau blanc. Depuis le haut des fameuses échelles du Pas-de-Chèvre, nous apercevons la Cabane des Dix, perchée sur son rocher dit « Tête Noire », ainsi que La Luette avec son glacier, juste derrière, dont l'ascension est prévue pour dimanche matin. Sur notre gauche trône le Mont Blanc de Cheilon, et à ses pieds, son glacier. Sur notre droite se trouve le début du lac des Dix, en appui sur le barrage de la Grande-Dixence. Après une courte pause pour observer les alentours, il est temps de descendre les échelles. Olivier assure les plus jeunes pour la descente et tout se déroule bien. Finalement ça passe tout seul malgré les appréhensions. Une fois arrivés en bas des échelles, un chemin escarpé équipé de chaînes nous amène en haut de la moraine du glacier de Tsena Refien et celui de Cheilon, qui découle respectivement du flanc gauche et droit du Mont Blanc de Chéilon pour n'en faire qu'un à nos pieds. La moraine est composée de blocs de granit assez stables, la progression est plaisante et sûre. Arrivés en bas, nous prenons contact avec le glacier afin de le remonter et de le traverser dans sa largeur. La marche est aisée et le spectacle des rivières et marmites glaciaires est tout simplement magnifique. La dernière partie du glacier est parsemée de rochers qui recouvrent complètement la glace, nous continuons d'avancer afin de finir cette traversée. Il reste désormais à franchir la dernière montée qui nous sépare de la Cabane des Dix, à 2928 m ou nous attendent une bonne panachée et des boissons rafraîchissantes. Un bonjour au gardien, les chaussures de marche sont remplacées par les crocs de la cabane, et nous pouvons enfin boire un verre bien mérité au soleil, BRAVO ! Quelques téméraires profitent de la tyrolienne derrière la cabane, ils passent en dessus d'un bouquetin qui mange tranquillement, 50 m en contrebas. Visiblement il a l'habitude du spectacle ! Nous découvrons le dortoir, puis nous nous retrouvons à table pour le souper. Au menu : Saucisson Vaudois, patates et salade mêlée suivie d'une part de gâteau au chocolat et un petit café... ça fait du bien ! Nous nous couchons vers 21h30, car demain le lever est prévu à 05h00 pour un départ à 06h00... J'ai entendu dire : « en cabane on ne dort pas, on passe la nuit » en ce qui me concerne, il y a du vrai dans cette expression ! Dimanche 16 septembre 2018, départ à 06h00 du matin, la météo n'est pas radieuse, mais pas préoccupante non plus. C'est à l'aube que la troupe s'en va d'un pas décidé, conquérir La Luette. Un petit train de lumières frontales avance en direction du bas du glacier de La Luette. Soudain, à l'est, les montagnes qui se découpent dans les premières lumières de l'aurore offrent un joli spectacle. Mais pas le temps de s'y arrêter, l'objectif est à l'ouest. Arrivés au bas du glacier, 4 cordées de 3 sont formées. Rapidement, sont repéré-e-s celles

et ceux qui maîtrisent la technique des nœuds, une formation rapide pour les débutant-e-s est dispensée. L'absence d'un petit examen intermédiaire est appréciée. C'est encordée et cramponnée que la troupe avance sur le glacier. Il est rappelé aux débutant-e-s que la corde doit être détendue lorsque la marche se fait sur la neige, mais tendue et raccourcie sur la glace vive. Finalement la montée sur le glacier est sereine, quelques signes de fatigue de l'un ou l'autre des enfants, mais c'est courageusement que chacun arrive sur le haut du glacier. Les derniers mètres sur la glace vive et sur une pente plus raide rappellent à certain-e-s que la montagne est source d'émotions. Toutefois, pour plusieurs participants, le vrai défi personnel est de franchir les quelques mètres d'arrête qui nous sépare de La Luette. C'est avec plus ou moins de courage que nous arrivons au sommet et profitons de l'euphorie de l'objectif atteint. Satisfait du temps de montée, soit un peu plus de deux heures et quinze minutes, le groupe ne s'éternise pas sur le sommet, les conditions météorologiques sont peu favorables. La descente se déroule paisiblement, une petite bruine nous accompagne, mais rien de désagréable. En bas du glacier, les crampons et les cordes sont rangés, naturellement après avoir été nettoyés, et nous arrivons à la cabane peu avant 10h00. Après une petite restauration, le groupe continue sa descente pour rejoindre le glacier de Cheilon. La marche sur le pierrier qui l'entoure fait réagir certains d'entre nous, la fatigue n'est plus très loin. Lors de la pause de midi, au sommet du Pas de Chèvre, des cornes d'un bouquetin apparaissent dans le brouillard. Les plus courageux se lancent dans une petite escalade pour aller à la rencontre du l'animal. Ceux qui ont préféré



rester en bas ne sauront jamais ce qui s'est dit là-haut. Le groupe, un peu, dispersé, poursuit son retour sur la descente d'Arolla. C'est finalement vers 15h00 que nous nous sommes retrouvés sur le parking, satisfaits de notre week-end alpestre. Participants à la sortie : Olivier, Barbara et Aurélien, Mirko, Romain et Cécilia, Stéphanie et Nicolas Sandrine et Joey Patrick (texte du dimanche) Nicolas (texte du samedi)

Patrick Davannel et Nicolas

Dominguez

n.dominguez@bluewin.ch

(Voir photo de couverture)

En ces derniers jours de l'été, nous sommes huit aînés marcheurs à emboîter le pas de notre guide Gervais. Arrivant des cantons de NE et VS, nous nous retrouvons vers 9h30 au parking du Flon s/Miex. Là, nous apprenons que l'usine de Vouvry construit une nouvelle conduite forcée et que le sentier pour le lac est fermé... Bon, ben... on prendra la route, pentue également, mais moins charmante. Bien que nous montions à l'ombre de la forêt, le temps est lourd ! Comme des insectes, nous ressentons le besoin de muer et retirons les couches supérieures. 390 mètres plus hauts, nous découvrons le lac : lui aussi a souffert de la chaleur et son niveau est vraiment bas. Nous apercevons notre gîte du soir, il nous tend les bras, mais nous décidons de l'ignorer : une deuxième ascension nous attend (560 m), elle doit nous mener au col des Crosses. C'est le même « chemin blanc »... d'abord abrité, il nous emmène vers les alpages ; quelques virages au soleil et le chef nous propose la pause pique-nique. De là, nous avons une vue sur le petit col que nous franchirons demain. L'effort de la matinée a marqué les organismes et deux d'entre nous pensent qu'ils n'iront pas au sommet, nous les retrouverons au gîte du Grammont. Notre petite troupe repart vers le col en vue et, de là, la route continue à flanc de coteau ; nous avons une jolie vue sur une multitude de vallons français et apercevons Morges et le lac Léman. Finalement, le sommet apparaît, ce dernier tronçon est bien raide, mais il se parcourt par un sentier plus alpin et non loin d'un précipice qui donne au Grammont l'allure d'une vraie montagne. De là, le panorama est magnifique et immense, il justifie la réputation du lieu et est une belle récompense à nos efforts. Après la grimpe, la dérupe ! Les pierres roulantes requièrent toute notre attention même si nous avons été experts il y a... 3, 4, 5 décennies en « Rolling Stones », notre agilité, depuis lors, en a pris un coup ! mais la promesse d'une belle mousse ou autre boisson gazeuse entretient notre énergie. Le beau temps a tenu, nous nous relaxons avec plaisir sur la terrasse et qui voilà ? Les deux lascars qui nous avaient abandonnés viennent nous rejoindre après avoir fait le tour du lac. Avant le repas du soir, nous nous installons dans un dortoir propre, confortable et prenons le temps de visiter le hameau de Taney ; il nous laisse admiratifs tant les maisons qui le composent sont jolies et bien entretenues. Un très bon souper nous est servi, accompagné de bons crus valaisans, c'est le chouette moment des débats, des échanges d'idées, de recettes de cuisine... bref une jolie occasion de mieux nous connaître. Le lendemain, bien reposés et après un petit-déj copieux et varié, nous repartons en direction de La Cheseule. Le sentier forestier, orienté au nord, est étonnamment très humide, il présente des passages escarpés et glissants, chacun est bien attentif à garder son équilibre, mais nous avons devant nous un chef, rassurant, qui a su prendre le pas alpin convenant à tous. C'est groupé que nous atteignons le col, BRAVO ! Direction nord-est, nous pouvons entrevoir le bout du lac Léman et au sud, le sommet du Mont Blanc ! Gervais nous indique que le vallon devant nous serait la meilleure route à prendre si nous voulions atteindre les Cornettes de Bises. Heureusement, dans la descente, le sentier est vraiment aisé, il n'a rien à voir avec celui que nous venons de gravir. Les conversations vont bon train avec des : -Tamalou ? -Des bobola ! (Martine dixit) Après quelques tentatives infructueuses à la recherche d'un raccourci, nous atteignons l'auberge de Miex où des amis de Gervais nous rejoignent et, sur une terrasse ensoleillée, nous re-partageons un re-bon repas : l'occasion rêvée de re-développer nos thèmes favoris... Nous clôturons ainsi la saison estivale avec le sourire et repartons vers nos pénates en pleine forme pour attaquer l'automne.

Merci à notre guide pour sa belle organisation et à tous les participants pour leur bonne humeur ! Participants : Ariane, Christiane, Martine, Denis, Georges, Marc, Philippe, l'organisateur Gervais et la rédactrice, Marie-Claude & Denis.



TORRÉE À ROCHE-CLAIRE ET ÉLECTION DE LA REINE DES TARTES



Nous le savons tous, la torrée neuchâteloise fait désormais partie du patrimoine mondial de l'Humanité. Afin d'honorer comme il se doit cette vénérable tradition, notre président a décidé de ressortir de l'oubli où elle était injustement tombée, la torrée de la section.

La torrée de la section a lieu le dernier dimanche de septembre à Roche-Claire où Philippe le gérant avait mis les petits plats dans les grands pour recevoir les participants. Il avait surtout commandé

une énorme quantité de bois.

Finalement une torrée neuchâteloise qu'est-ce que c'est ?

Pour une vraie torrée neuchâteloise, il faut d'abord faire un grand feu. Ce feu va produire un amas de braises incandescentes dans lequel on jettera des morceaux de viande fumée qu'on aura emballés dans du chou et du papier journal (la vraie) ou du papier alu (concession à la modernité).

Cette viande peut-être neuchâteloise ou non ; on n'est pas sectaire.

Car même avec du saucisson vaudois une torrée neuchâteloise reste une torrée neuchâteloise.

Après vingt-cinq minutes de cuisson, la viande, sortie de son four de braises et de sa protection de chou est alors découpée et mise dans un plat commun. Chacun goûte de tout. La version végétarienne est acceptée. On remplace alors la viande par du fromage.

Le tout s'arrose copieusement de vin de Neuchâtel, qui à défaut de faire partie du patrimoine mondial de l'humanité fait partie du patrimoine des Neuchâtelois.

Et le dessert ?

On avait demandé aux participants(e)s d'amener une tarte aux pruneaux.

Dûment désigné par le président, un jury a choisi la meilleure et la plus appétissante de ces pâtisseries. Ce qui valait à son auteure, en plus du titre des Reine des Tartes, le baiser du président.

Ce fut en tout bien tout honneur que le titre alla à la présidente, Véronique.

Merci à Pierre et à Philippe d'avoir organisé avec talent et efficacité cette journée et par là dépoussiérer cette tradition.

Merci à Georges et Charlotte d'avoir accepté la délicate fonction de juges.

Merci à la bise d'être tombée ce jour-là.

Et merci à la quinzaine de participants qui ont tous, d'une manière ou d'une autre contribué à la réussite de cette journée.

Christian Weber | bcweber@bluewin.ch



ça donne faim...



Alors que la météo prévoyait une journée assez pluvieuse, nous nous sommes retrouvés à neuf heures au buffet de la gare des Ponts-de-Martel sous un ciel assez gris, mais ne déversant pas les flots escomptés.

Une vingtaine de participants représentant 4 sections amies ont répondu favorablement à cette journée organisée de main de maître par Pépin. Après le café-croissant nous nous dirigeons vers le sentier Torby pour une visite sous la conduite de Sam habitant des Ponts, très à l'aise et connaisseur de ce milieu marécageux.

Au départ du sentier nous faisons la connaissance de monsieur Daniel Richard, concepteur de l'exposition de vitraux jalonnant le parcours.

Il nous donne quelques explications sur l'histoire et les thèmes de ces expositions et précise bien que les écoles du village sont toujours intégrées aux projets. Il nous souhaite une bonne visite et nous attend au même endroit pour un apéro en toute simplicité.

Tout le long du sentier, Sam nous détaille l'importance et les caractères particuliers du site ainsi que la façon d'exploiter la tourbe.

L'association Torby qui gère cet espace fait un travail extraordinaire pour maintenir un accès aisé et facile à tout un chacun et les panneaux didactiques sont très explicites.

L'endroit est à découvrir en toute saison. La pause apéro nous permet encore de poser quantité de questions à ces deux personnes très impliquées dans cette association.

À midi, nous nous séparons alors de quelques participants et entamons la montée à pied à la Petite-Joux par le sentier des grottes. Après une heure d'effort, nous arrivons pile à l'heure prévue pour un repas qui réjouira nos papilles.

Pour le néophyte de ces rencontres que je suis, je profite alors de faire plus ample connaissance avec les participants des autres sections.

Le retour au village se fait avec le beau temps revenu et nous remercions encore une fois Pépin pour l'organisation de cette belle journée.

Jean-Bernard Robert | evelyne.boudzet@gmail.com

En savoir plus sur l'association Torby → <http://www.torby.ch/>

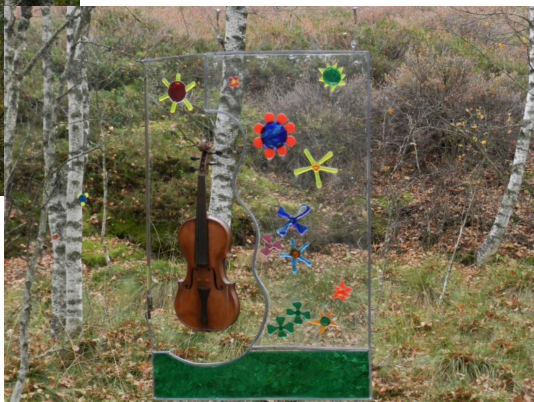


← Serge-André Maire (Sam),
notre guide et Daniel Richard,
artiste exposant ses vitraux sur
le parcours.



Les compositions de Daniel Richard qui fusionnent avec l'environnement étrange et particulier des tourbières.

L'apéro dans une nature magnifique.



Par une belle matinée ensoleillée, le 17 octobre, 14 personnes se retrouvent au Col des Roches pour effectuer une marche en direction du Cerneux-Péquignot.

Par un petit sentier caché au pied des rochers, nous attaquons la montée qui nous conduira aux Roches Houriet. Nous débouchons sur un grand pâturage au milieu duquel trône une grande antenne. Au bord du pâturage, nous admirons la vue splendide sur la ville du Locle. Nous nous dirigeons ensuite vers le Chauffaud Suisse en traversant une forêt dans laquelle nous découvrons une magnifique exposition de statues confectionnées à partir de pièces de récupération, principalement en métal et que deux dames parviennent à sublimer en en faisant de magnifiques sculptures. Au passage, nous découvrons le hameau du Chauffaud France à quelques centaines de mètres. Nous poursuivons notre chemin par de beaux petits sentiers qui passent par le Prévoux puis par Bétod et un peu au-dessus du Cerneux-Péquignot pour arriver au lieu-dit le Crêt où nous attend Jean-Claude, le mari de Françoise qui nous a préparé un feu où nous rôtirons nos cervelas devant la cabane construite à ce charmant endroit depuis lequel nous admirons toute la région, la vallée de la Brévine, la partie française derrière les Maix et du Gardot et au loin le Chasseron.

Après un pique-nique bien mérité, nous repartons en direction nord par la vallée des Roussottes que nous traversons pour rejoindre la frontière et suivre le sentier qui la longe et qui est parsemé de bornes qui la délimitent. Nous suivons le sentier qui monte au Mont Meusy en passant à côté de l'antenne, puis en admirant la piste de ski en haut de laquelle se tient un parapentiste qui attend que le vent s'oriente dans un sens plus favorable et nous poursuivons notre périple jusqu'au Prévoux où nous nous séparons. Certains prennent le car postal alors que d'autres rentrent au Col des Roches à pied.

Un grand merci à Françoise, notre organisatrice, qui nous a permis de nous rendre compte que nul n'est besoin de se déplacer loin de chez soi pour découvrir des sentiers que beaucoup n'avaient jamais suivis.

Participants : Charlotte et Georges, Marie-Claude et Denis, Claudine et Daniel, Frédy et Christine, Denise, Françoise, François, Eric, Gervais, Marc.



Frédy Matthey

matthey.fredy@bluewin.ch

Quelques souvenirs... et un grand merci à la section !

Pierre-Denis Perrin



— Alors.... J'ai vraiment aimé ce camp. Je remarque maintenant que j'ai moins peur de tomber et j'ai plus de force, de technique, etc. La nourriture comme les personnes était agréable. J'en garde un bon souvenir !

Sasha

— Ce fut un camp de qualité avec des personnes sympathiques et compétentes. On en gardera de bons souvenirs tels que d'agréables baignades, de succulents repas, des jeux amusants et des discussions passionnées. Et on a aussi fait de l'escalade. Je recommande donc de telles excursions à tous nos amis grimpeurs.

Eliot

— Le camp à kalymnos a été une expérience super enrichissante. Pendant 8 jours de grimpe sur du magnifique rocher nous avons pu bien nous améliorer aussi bien techniquement que physiquement. Entre la grimpe, la baignade et les bons restos, nous avons été gâtés. Je vous remercie pour ce superbe camp.

Joey

— Le camp de Kalymnos 2018 fut tout à fait mémorable !

Nous revenons avec plein de souvenirs, de belles rencontres, une meilleure technique et motivation de grimpe ainsi que quelques écorchures...
Merci pour ce super camp !

Selma





— En préparant mon sac pour Kalymnos, je ne savais pas trop à quoi m'attendre. On ne sait jamais ce qui peut arriver pendant un camp avec l'OJ... ! Ce départ était un peu spécial, je ne connaissais pas ou très peu la moitié du groupe, mais ça ne m'a pas empêché de me réjouir de grimper une semaine entière sur cette île grecque vendeuse de rêve. Dès le premier jour je n'ai pas été déçue : la mer et le soleil, de la bonne humeur, quand même un peu d'escalade par-ci par-là, et des calamars frits pour finir la journée. En bref, une super ambiance qui nous a accompagné durant toute la semaine ! Résultats, tout le monde a progressé dans son niveau d'escalade (et même en énigmes et tours de magie), et on a passé de supers moments. Je me réjouis déjà du prochain camp, que ce soit pour grimper ou pour revoir tout le monde. Merci l'équipe !

Matilde



— Le camp à Kalymnos était bien dans l'ensemble. J'ai pu découvrir le fait de grimper plusieurs jours de suite. Ça m'a permis de prendre suffisamment confiance pour grimper en tête, car j'ai pu voir où mes limites sont uniquement mentales et où il me reste beaucoup de travail... J'ai aussi apprécié le fait de grimper avec une personne différente chaque jour. On peut voir le style de chacun et donc apprendre plein de manières différentes de faire les choses. Même si globalement il faut toujours monter ses pieds...

Sarah

PROCHAINES SORTIES

S Ski | **S+S** Ski + Snowboard | **Sdf** Ski de fond | **Ra** Raquettes | **E** Escalade | **À** Alpinisme
| **Af** Alpinisme en famille | **R** Randonnée à pied | **F** Via Ferrata | **Ca** Cascade de glace |
Cn Canyoning | **VTT** Vélo tout terrain | **AM** Aînés marcheurs | **Par** Parapente

S - 1ÈRE COURSE DE L'ANNÉE 2019 - JURA OU PRÉALPES

SA 5 JANVIER 2019

Course : 1ère course de l'année 2019, Jura ou Préalpes

Attention, notez bien que cette course arrive très tôt, le dernier samedi des vacances de Noël.

Première course à ski (officielle) pour 2019.

Pour cela, je vous propose une course découvertes-initiation sur les pentes vallonnées de notre beau Jura.

Techniques de base du ski souhaitable et effort normalement raisonnable. Une bonne condition physique est néanmoins conseillée.

En fonction de l'enneigement, nous relierons le sommet du Chasseral ou du Chasseron.

Si pas de neige chez nous, nous irons dans les Préalpes, voir dans les Alpes.

L'accent sera mis sur la sécurité, la convivialité et surtout sur l'entraide. En effet, les skieurs-alpinistes chevronnés apporteront leurs conseils, leur expérience et leur aide aux débutants. Si ce programme vous tente, n'hésitez plus et inscrivez-vous par email jusqu'au 2 janvier.

Guy Kohli

Difficulté : F-PD

Départ du Locle à : 7h57.

Participation : Pas de rdp, informations par E-mail.

Moyen de Transport : Bus ou voiture

Prix approximatif : CHF ~ 13.95

Délai d'inscription : 2 janvier 2019

Organisation & renseignements :

Guy KOHLI | 079 517 31 39 | guyanne@sunrise.ch

SDF - SORTIE À SKI DE FOND

SA 12 JANVIER 2019

Sortie ski de fond pour tous les membres du CAS ayant du matériel adéquat. Alternatif, skateing ou autre....

De 7 à 77 ans et plus...

Parcours dans notre magnifique Jura.

Rendez-vous à 9h00 parc Johnson & Johnson (ancien Xidex).

Piste à définir (selon les conditions climatiques du moment).

Repas dans une guinguette le long de la piste.

Bonne humeur indispensable...

Téléphone au 032 931.15.70 ou inscription par mail jusqu'au mercredi 9 janvier (réservation, repas, etc.).

Pierre & Véronique Hirsig

Difficulté : sans

Départ du Locle à : Parc Xidex.

Participation :

Moyen de Transport : vhc privé

Prix approximatif : ~

Délai d'inscription : mercredi 9 janvier 2019

Organisation & renseignements :

Véronique et Pierre Hirsig | 032 931 15 70 | pierre.hirsig@bluewin.ch

S - DRÜMÄNNLER OU MÄNNLIFLUE

SA 26 JANVIER 2019

Course qui sera organisée par Gaétan Zill (avec l'aide de Guy Kohli).

2 grandes classiques du fond du Diemtigtal.

Difficulté : PD ou AD

Dénivellé : 1080 m ou 1300 m

Départ du Locle à : 06h57.

Participation : Pas de rdp, informations par E-mail.

Moyen de Transport : Bus ou voiture.

Prix approximatif : ~53.40

Délai d'inscription : 21 janvier.

Organisation & renseignements :

Gaétan Zill | gaetanzill@gmail.com

SDF - SORTIE À SKI DE FOND JURA SECT. CHAUX-DE-FONDS

SA 26 JANVIER 2019

Invitation à toutes et tous pour la prochaine sortie à ski de fond. Course organisée avec la participation de la section la Chaux-de-Fonds.

Le lieu sera décidé en fonction de l'enneigement région jurassienne.

François Humbert

Difficulté : facile

Départ du Locle à : 9h30.

Participation : toutes et tous

Moyen de Transport : auto

Prix approximatif : ~

Délai d'inscription : 24 janvier

Organisation & renseignements :

François Humbert | 079 466 70 58 | f.humbert2300@bluewin.ch

S - DIEMTIGTAL (AVEC OJ) - PRÉALPES (BE OU FR OU VD) SA 9 FÉVRIER 2019

Course : SKI Préalpes (BE ou FR ou VD).

Pour cette 2ème course que j'organise, je propose une sortie dans les Préalpes.

Diemtigtal, Gantrisch, Alpes fribourgeoises ou vaudoises, en fonction des conditions du moment.

Dénivelé de 1'000 à 1'520 m.
Course recommandée aux OJ's, et aux personnes désirant continuer leur progression dans leur entraînement de la saison. *Guy Kohli*

Difficulté : PD-AD

Départ du Locle à : 6h57.

Participation : Pas de rdp, informations par E-mail.

Moyen de Transport : Bus ou voiture

Prix approximatif : ~ 53.65 (Préalpes)

Délai d'inscription : 4 février

Organisation & renseignements :

Guy KOHLI | 079 517 31 39 | guyanne@sunrise.ch

RA - AM AU DÉPART DE LA CHAUX-DU-MILIEU

ME 13 FÉVRIER 2019

Au départ de la Chaux-du-Milieu à 10h, parc du Moultopass, Rue du Centre 85.
Si météo et enneigement suffisant.. Sinon à pied jusqu'à la Petite Joux pour repas et retour.
Env. 2h30 aller – retour. *Pfeiffer Martine*

Organisation & renseignements :

Pfeiffer Martine | ilemanie104@gmail.com

S - WIDDERSGRIND-ALPIGLEMÄREN

SA 16 FÉVRIER 2019

Widdersgrind (2103 m) – Alpiglemären (2043 m)

Je vous propose une course au coin NW des Préalpes bernoises, non loin du Gantrisch. Environ 900 mètres de montée nous mèneront d'abord jusqu'au Widdersgrind (2104 m), par un vallon N, une pente W, le col Grenchegalm 1884 m, puis une traversée et une petite crête. Du sommet, descente versant E sur 450 m avant de remonter au Grenchegalm, puis 150 m plus haut, au deuxième sommet du jour, l'Alpiglemären culminant à 2043 m. Que nous dévalerons par son versant NW pour boucler la boucle au départ de la randonnée. Dénivellation totale env. 1300 m, sans difficulté particulière – si ce n'est un affreux faux-plat au départ, et quelques (courtes) portions de pente à plus de 30 °. En cas de fatigue extrême, de découragement profond, de cloques en sang, de réserve de schnaps épuisée, ou de toute autre excuse valable et attestée par le formulaire fuchsia dûment rempli, la possibilité de gravir seulement l'Alpiglemären (déniv. 825 m) peut être accordée, contre pot-de-vin conséquent...

Sandrine Seidel

Difficulté : PD/S3

Départ du Locle à : 6h30.

Participation : Limitée à 12 personnes

Moyen de Transport : Véhicules privés

Prix approximatif : ~ 45.- CHF

Délai d'inscription : Mardi 12 février, par mail

Organisation & renseignements :

Sandrine Seidel | sandrine.seidel@romandie.com

La Pointe du Tsaté est un sommet qui sépare le Val d'Hérens du Val d'Anniviers, son sommet culmine à 3078 m.

Nous partirons depuis la Forclaz (1650 m).

Il s'agit d'une course facile et accessible également pour les jeunes de l'OJ.

En cas de faible enneigement, je vous proposerai une course de remplacement. Avec le Magic Pass, il est possible de réduire le dénivelé à 900 m !

Olivier Duvanel

Difficulté : Facile avec 1300 m de dénivelé positif

Départ du Locle à : 6h00.

Participation : limitée à 12 personnes

Moyen de Transport : Voiture

Prix approximatif : ~ CHF 60.-

Délai d'inscription : 15 février 2019

Organisation & renseignements :

Olivier Duvanel | o.duvanel@gmail.com





La montagne et le froid

Eh les amis... vous la connaissez celle-là ? Y a deux mecs qui s'entraînent comme des malades pour une course dans les Alpes (dont je tairai le nom...), pour avoir une chance d'égaliser les meilleurs, rien de tel qu'un entraînement drastique : de la déniv coûte que coûte. Soleil, neige, cailloux, gris tempête... bien égal, faut emmagasiner de la déniv et pour cela une deuxième obsession : être le plus léger possible...

Lors d'une de ces fameuses séances d'entraînement, il fait un temps froid, venteux, gris, mais bien égal ; il faut de la déniv... Nos deux gars super bien équipés dernière mode (pantalon slik, max 1 mm d'épaisseur, thermo shirt pour le haut 2 mm d'épaisseur avec fermeture ouverte montrant aux flocons les beaux pectoraux, un bonnet ressemblant plus aux « Strumpfhose » de ma grand-maman, et un sac à dos avec un réservoir rempli de boisson vitaminée et riche en je ne sais pas trop quoi), nos deux compères se mettent en route... la montée nickel, arrivés en haut des 1000 m de déniv, la banane (dans le brouillard) sur les visages transpirants, juste le temps d'enlever les peaux et hop on attaque la descente. Sinon glaglagla... et pas de bol dans la descente une erreur de carre et hop le fameux « schtanz » tant redouté. Pas moyen de se remettre en route, les côtes font monstre mal et l'épaule est dehors... Bah, pas de soucis on fait le 1414 via l'app « irega » et dans 15 minutes les secours sont là... Ben zut, il fait un temps pourri et pas moyen de voler... les secours vont arriver, mais dans deux bonnes heures... et à pied... et en attendant, à part grelotter et boire une potion limite buvable... il ne reste qu'à se refroidir...

Ben en fait, ce n'est pas une blague, mais malheureusement une histoire vraie !!! et s'il y avait que celle-là !!!! eh oui, regardez un peu autour de vous : des mecs, ou madames dans ce nouveau style trail à la mode, ça pullule dans nos montagnes... Et ben ce genre de personnages font le bonheur de la hausse de nos primes maladie et là, grincer les dents des professionnels de la montagne !!

Le froid il faut s'en méfier, car c'est sournois et ça fait mal dans tous les sens du terme. Le froid provoque principalement deux types de pathologie : l'hypothermie (refroidissement du corps entier) et les gelures (refroidissement localisé d'un membre). Attention souvent, ces deux pathologies se combinent.

Penchons-nous sur l'hypothermie

On parle d'hypothermie quand la température centrale de l'organisme descend en dessous de 35 °C. L'hypothermie se définit par sa gravité en différents stades et manifestations cliniques :

Degrés	Signes	T°
Stade I	Frissons, état de conscience normal	35-32
Stade II	Plus de frissons, trouble de l'état de conscience	32-28
Stade III	Inconscient, pouls et respiration lents	28-24
Stade IV	Mort apparente, arrêt cardio-respiratoire	24-14
Stade V	Mort	Inf à 14

Que faire en cas d'hypothermie ?

Stade I :

Encore rien de bien grave :

Boisson chaude et sucrée, pas d'alcool !!

Bouger pour produire de la chaleur.

Protéger la personne contre un refroidissement supplémentaire.

En l'absence de blessure, pas de nécessité de consulter un médecin/urgence (sauf si vous ou la personne en ressentez le besoin).

Stade II :

Attention il y a un risque vital potentiel ! Alarmez les secours via le 1414 !!

Ne pas laisser bouger le patient activement ! L'afflux de sang froid est rempli de déchets métaboliques dus au froid, risque de provoquer un arrêt cardiaque !

Ne pas donner de boissons chaudes ou alcool.

Garder le patient en position couchée, si possible isoler du froid du sol (par veste, sac à dos ou moyens du bord) et le protéger d'un refroidissement supplémentaire.

Surveillez le patient en attendant l'arrivée des secours.

Évacuation sous médicalisation vers un centre hospitalier approprié.

Stade III :

Ça se complique, car la probabilité de devoir effectuer un massage cardiaque est haute !!

Obligation d'avoir alarmé les secours au stade II !!!

Protection contre le froid pour éviter un refroidissement supplémentaire (veste, couverture isothermique, etc.)

Position couchée ou latérale de sécurité et surveillez le patient en attendant les secours.

Si plus de respiration ou pouls, effectuer un massage cardiaque !

Évacuation sous médicalisation vers un centre hospitalier approprié !

Stade IV :

Obligation d'avoir des secours sur place !!!

Manœuvre de réanimation nécessaire !!

Évacuation sous médicalisation vers un centre hospitalier approprié !

Stade V :

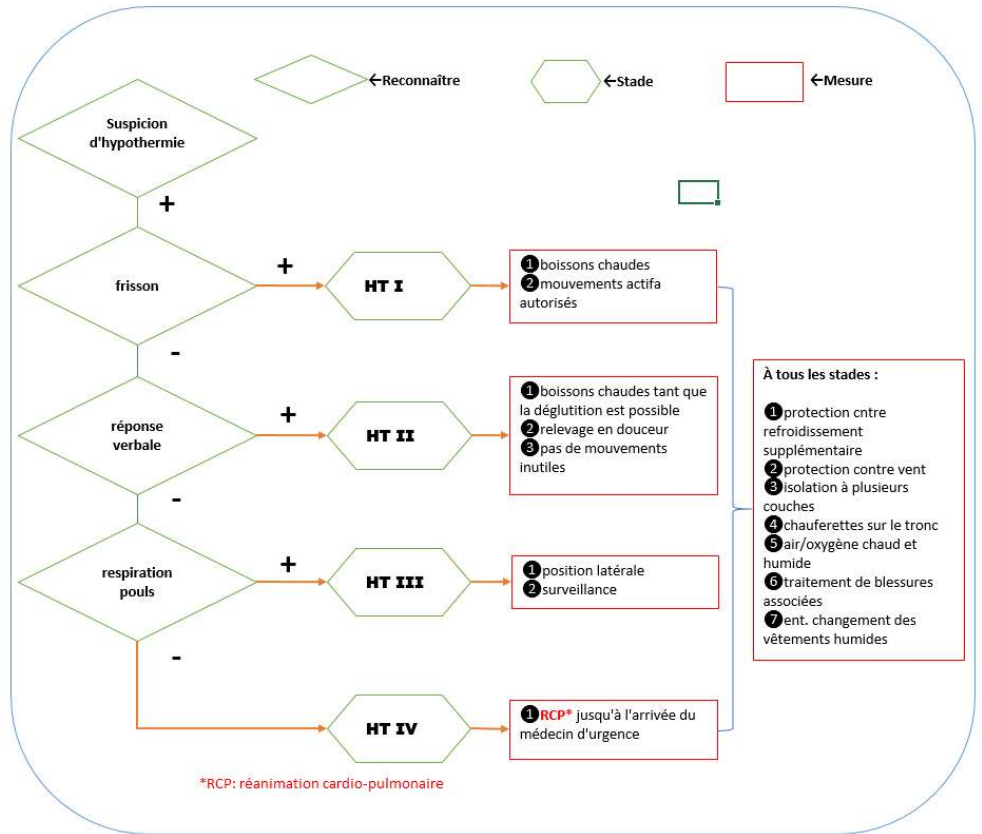
Obligation d'avoir des secours sur place !!!

Manœuvre de réanimation nécessaire !

Évacuation sous médicalisation vers un centre hospitalier approprié !!

RCP : réanimation cardio-pulmonaire →





En résumé :

Qu'est-ce qu'il se passe quand un montagnard est exposé au froid ?

Notre métabolisme ainsi que notre thermorégulation fonctionnent de façon efficace dans une plage de température corporelle comprise entre 24-42°C. La chaleur est principalement produite par l'activité de notre métabolisme et de nos muscles. Les pertes de chaleur se font principalement par 4 mécanismes :

convection (contact entre la surface de la peau et l'environnement, ex : l'effet du vent),
 conduction (contact direct avec un corps froid, tel que neige, glace),
 rayonnement/radiation (ex avec des parois froides, mais sans contact, dans une crevasse par exemple),
 sudation (transpiration).

Pour faire simple, deux paramètres principaux entrent en ligne de compte : la nature et l'homme.

La nature par plusieurs facteurs, tels que :

La température extérieure. Attention des lésions dues au froid peuvent survenir à des températures supérieures à 0 °C

Le vent. Il chasse la couche d'air tempérée qui est au contact de la peau. Plus la vitesse du vent est grande plus l'effet du froid sur le corps est important et accélère le refroidissement. L'humidité accélère la vitesse de refroidissement, etc.

L'homme principalement par :

Son habillement : plus les couches sont : épaisses (en cm), peu serrées et multiples ; meilleure est l'isolation.

Son épuisement, une mauvaise condition physique (musculaires et nutritive) ne permet pas à l'organisme d'aller puiser/mobiliser l'énergie nécessaire à la production de chaleur.

Alcool, substances (médicament ou autre) vasodilatatrices ; les pertes de chaleur sont aggravées par la dilatation des vaisseaux.

Nicotine : provoque une vasoconstriction ce qui augmente considérablement le risque de gelures et de lésions des membres périphériques.

En cas de blessures, l'immobilité, la douleur, etc. augmentent les pertes de chaleur et mobilisent plus de ressources à l'organisme pour lutter.

Etc.

Parlons prévention et recommandations pratiques :

Par des températures proches de zéro, il faut se vêtir chaudement, boire et manger régulièrement, suffisamment, et surveiller ses copains de course moins expérimentés.

Protection contre le vent : le vent accélère le processus de refroidissement

Protection contre l'humidité : des habits humides accélèrent le refroidissement

Partir en course, correctement équipé. Ne pas oublier que ce qui fait une bonne isolation n'est pas la marque ou la couleur de la veste, mais son coefficient thermique et ces centimètres d'épaisseur !! en couches multiples et lâches c'est encore mieux.

En cas de pause, des petits exercices musculaires ça tient chaud...

Pas de boisson alcoolisée, ou de nicotine (désolé pour les fumeurs...).

En cas de douleurs d'un membre, sentiment de gelure, le masser gentiment.

Pour vous compléter l'histoire du début : heureusement nos deux sportifs s'en sortent pas trop mal (enfin... pas trop le bon mot). Le premier a fini avec un stade I d'hypothermie sans séquelles importantes, par contre le deuxième avec des gelures des mains et des pieds en stade II et a malheureusement dû être amputé des deux orteils et d'un pouce, un stade d'hypothermie II, des nécroses musculaires des cuisses ainsi que pour couronner le tout, une méchante fracture de l'épaule et des côtes cassées en séries.... Après pas mal de semaines d'hospitalisation, d'opérations et de convalescence, aujourd'hui il va bien !

Pour les gelures, va falloir que je repasse... la longueur de mon chapitre est déjà bien dépassée... mais difficile de traiter un thème médical comme l'hypothermie en si peu de temps... pages... mais suis volontiers à dispo en cas de questions.

Je vous souhaite un bel hiver, pleins de « peuuf comme on l'aime, et n'oubliez pas ; sortez couverts (ou au moins dans le sac) avec : les gants, le bonnet et la doudoune...

à la revoyure Misa.

Misaël Peter

Préposé aux secours | misael.peter@bluewin.ch

PROGRAMME 2019

S Ski | **S+S** Ski + Snowboard | **Sdf** Ski de fond | **Ra** Raquettes | **E** Escalade | **À** Alpinisme
 | **Af** Alpinisme en famille | **R** Randonnée à pied | **F** Via Ferrata | **Ca** Cascade de glace |
Cn Canyoning | **VTT** Vélo tout terrain | **AM** Aînés marcheurs | **Par** Parapente |
Disc. Discipline

Janvier	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
5	S	Chasseral ou Chasseron (avec OJ)	G. Kohli
12	SdF	Course de ski de fond (Jura)	V. & P. Hirsig
26	S	Drümännler	G. Zill & G.Kohli
26	SdF	Course de ski de fond Jura avec section Chaux-de-Fonds	F. Humbert
Février	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
9	S	Diemtigtal (avec OJ)	G. Kohli
13	Ra	AM Au départ de La Chaux-du-Milieu	M. Pfeiffer
16	S	Widdersgrind-Alpiglemären	S. Seidel
23	S	Pointe du Tsaté (avec OJ)	O. Duvanel
Mars	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
2	S	Vanil de l'Ecri, couloir "O"	M. Schaer & J. Di Francesco
9 - 10	S	Mont Dolent et Petit Combin	O. Duvanel
13	R	AM Neuchâtel - Chaumont	F. Humbert
16 - 17	S	Mont Vélan	G. Kohli
27		Assemblée générale	Le comité
23 - 24	S	Wildhorn	S. Seidel
29 - 30 - 31	S	Zinal - Blanc de Moming - Zermatt	O. Duvanel
Avril	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
6	R	Rando région Jura avec section la Chaux-de-Fonds	F. Humbert
6-7	S+E	Ski et Escalade dans les Alpes	G. Zill & G.Kohli

7	F	Via Ferrata Nans-sous-Sainte-Anne	P.-D. Perrin
13	R	Mont Sujet avec la section la Chaux-de-Fonds	M. Zwahlen
13 - 14	S	Pacheu - Brotset	G. Kohli
17	R	AM Région du Val de Travers	C. Prêtre
20 - 21	E	Escalade dans la région d'Interlaken	C. Breitenmoser
27 - 28	S	Alphübel - Strahlhorn	O. Duvanel
Mai	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
4	E	Escalade dans le Jura	P.-D. Perrin
11 - 12	S	Äbeniflue - Mittaghorn	O. Duvanel
11		Nettoyage du Fiottet	J. Jeanneret
15 - 16	R	AM Randonnée dans le Jura	M. Le Coq
18	E	Escalade dans le Jura	P.-D. Perrin
22		Soirée thématique à la Brasserie de l'AP	Le Comité
30	R	Le Creux-Du-Van	G. Amann
Juin	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
1	R	Randonnée avec la section Chaux-de-Fonds	P. Golay
5	R	AM Randonnée dans le Jura	G. Cattin
8	VTT	VTT dans le Jura	V. & P. Hirsig
15 - 16	A	Galenstock (éperon SE)	C. Breitenmoser
19	R	AM Randonnée dans le Jura	M.-C. & D. Grisel
22 - 23	A	Pigne de la Lé ou Ptes de Mourty (initiation - famille - OJ)	G. Kohli
29 - 30		Ouverture de la cabane Monte Leone	C.-A. Montandon
29 - 30	A	Traversée Castor - Liskamm	O. Duvanel & M. Schaer
Juillet	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
5 - 6		Fête de la Jeunesse	Commission des festivités
13 - 14	A	Traversée du Balfrin	C. Breitenmoser

20-21	Cn	Canyoning et escalade en Valais	G. Gasser
Août	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
10 - 11	A	Traversée des Dorées	M. Schaer & J. Di Francesco
17 - 18	R	Valsoray Chemin panoramique avec section la Chaux-de-Fonds	F. Würglér
21	R	AM Randonnée "surprise"	G. Oreiller
24 - 25 - 26	R	Tour "serré" et sommet du Muveran (Pacheu & Col des Chamois)	G. Kohli
31 - 1	A	Cbne Gd Mountet et Mammouth (initiation - famille - OJ)	G. Kohli
31	A	Arête Vierge de la Tête à Pierre Grept	M. Schaer & J. Di Francesco
Septembre	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
07 - 8	R	Randonnée en Alsace (France) avec section Chaux-de-Fonds	F. Humbert
07 - 8	A	Tête Blanche (Alpinisme initiation)	O. Duvanel
7		Bois Fiottet	J. Jeanneret
14	VTT	VTT dans les Alpes	V. & P. Hirsig
18	R	AM Randonnée "surprise"	A. Reymond
21 - 22	A (E)	Region Furka (+ OJ)	G. Kohli
25		Soirée thématique à la Brasserie de l'AP	Le comité
Octobre	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
6		Torée de la section Sommartel et de la section Chx-de-Fds à Roche-Claire	P. Roche-Meredith & P. Hirsig
16	R	AM Randonnée "surprise"	D. Gillibert
19	F	Via Ferrata La Farinetta (Saillon)	O. Duvanel
20	R	Course des 7 sections amies (Sct. Neuchâteloise)	Le comité
23		Commission des courses	O. Duvanel
25		Soirée des jubilaires à Sommartel	Le comité
26 - 27	R	Marche et vole	P.-D. Perrin

Novembre	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
2 - 3	E	8ème Sommar'Contest	J. Chèvre
13	R	AM Balade culturo-sportive	C. Kernen
27		Soirée thématique à la Brasserie de l'AP	Le comité
Décembre	Disc.	Lieu de la course	Organisateur
7		Noël OJ au Fiottet	J. Di Francesco
14		Noël au Fiottet	Le Comité
14	R / Ra	AM Noël de la section à Fiottet	G. Cattin
21	S	Randonnée à ski (Valais)	O. Duvanel

PROCHAINS GARDIENNAGES

Les chalets du Fiottet et de Roche-Claire sont des chalets privés.

En dehors des périodes de gardiennages, leur accès est réservé aux membres de la section de Sommartel et à leurs accompagnants.

Sauf accord du gérant, il est interdit d'accéder aux chalets en voiture !



ROCHE-CLAIRE

Gérant : Philippe Roche-Meredith:

roche-claire@cas-sommartel.ch

079 627 48 45

Places de parc :

Les voitures peuvent être parkées environ 100 m après le parking du Grand-Sommart

ROCHE-CLAIRE 2018 Janvier-février-mars	Organisateur
12 janvier 2019 à 8h00	Gasser Jean-Maurice, gardiennage
2 février 2019	Weber Béatrice et Christian

Plus d'info sur le site → <https://www.cas-sommartel.ch/chalets/>



FIOTTET

Gérant : Jacques Jeanneret:

fiottet@cas-sommartel.ch

079 368 32 46

Places de parc :

Les voitures doivent être parquées dans le parc « CAS » situé à droite, environ 100 m après la sortie de la forêt. **Le parcage devant La Grande Motte est interdit.**

FIOTTET 2019 Janvier-février-mars	Organisateur
5 janvier 2019	Christian Kunz
12 janvier 2019	J. Jeanneret et S. Grand
19 janvier 2019	Markus Tobler
25 janvier 2019	Laurent Schupbach
2 février 2019	Yves Cupillard
9 février 2019	Anita Froidevaux
16 février 2019	Maya et Roland Schwab
23 février 2019	Jean. M. et Christine Gros
2 mars 2019	Laurent Schupbach
9 mars 2019	C. Prêtre et J. Jeanneret
16 mars 2019	Jean. M. et Louis Georges Gasser
23 mars 2019	Frances Coucet
30 mars 2019	Catherine Robert

Plus d'info sur le site → <https://www.cas-sommartel.ch/chalets/>

T + TISSOT

#ThisIsYourTime



TISSOT T-TOUCH
EXPERT SOLAR TACTILE.