



# SCN Section Ski-Rando

## Programme des courses Hiver 2023-2024



Chers Membres,

Nous sommes ravis de vous présenter le programme des sorties du club de **ski de randonnée** pour la saison d'hiver 2023-2024. Au menu vous trouverez des sorties d'initiation, des cours de ski hors-piste (3 dimanches de Janvier), un cours « avalanche » (13.01.2024), une ascension d'un 4000 (Grand Paradiso) ainsi que 5 jours de randonnée en étoile avec guide (11-15 avril).

De plus, nous avons prévu environ **30 sorties** dans les montagnes environnantes.

Pour rester informé de toutes nos communications, n'oubliez pas de nous suivre sur [Workplace](#).

Au nom de nos chefs de course,

Francis Foata

- Workplace : <https://nestle.workplace.com/groups/274255106758745>
- Devenir membre du ski-club : <https://forms.office.com/e/fQ1B3BM3Y3>
- Site internet : <https://bit.ly/49n9Xzp>

Workplace



Devenir membre



Site internet



# Les chefs de course de la section

---

Anne Roulin	079 348 0135	<a href="mailto:anne.roulin@bluewin.ch">anne.roulin@bluewin.ch</a>
Bertrand Metton	076 301 08 20	<a href="mailto:bertrand.metton@nestle.com">bertrand.metton@nestle.com</a>
Bertrand Reuge	079 634 02 98	<a href="mailto:bertrand.reuge@rdls.nestle.com">bertrand.reuge@rdls.nestle.com</a>
Capucine Molliex	076 317 71 59	<a href="mailto:capucine.molliex@nespresso.com">capucine.molliex@nespresso.com</a>
Christian Detrois	076 363 64 39	<a href="mailto:christian.detrois@nestle.com">christian.detrois@nestle.com</a>
Daniel Abegglen	079 398 73 38	<a href="mailto:daniel.abegglen@rdls.nestle.com">daniel.abegglen@rdls.nestle.com</a>
Denis Breuillé	079 689 14 91	<a href="mailto:denis.breuille@rdls.nestle.com">denis.breuille@rdls.nestle.com</a>
Dominique Leneuf	078 733 38 30	<a href="mailto:domileneuf@gmail.com">domileneuf@gmail.com</a>
Eva Lorendeaux	078 727 37 18	<a href="mailto:eva.lorendeaux@outlook.com">eva.lorendeaux@outlook.com</a>
Francis Foata	079 786 88 35	<a href="mailto:francis.foata@rdls.nestle.com">francis.foata@rdls.nestle.com</a>
Jacques Laurent	079 285 14 58	<a href="mailto:j.laurent@bluewin.ch">j.laurent@bluewin.ch</a>
Joëlle Lagrange	079 536 06 15	<a href="mailto:joelle.lagrange@nestle.com">joelle.lagrange@nestle.com</a>
James Clulow	079 764 06 72	<a href="mailto:jamesstuard.clulow@rdor.nestle.com">jamesstuard.clulow@rdor.nestle.com</a>
Marc Colliard	079 240 82 79	<a href="mailto:mrcollia@bluewin.ch">mrcollia@bluewin.ch</a>
Olga Sakwinska	079 837 79 95	<a href="mailto:olga.sakwinska@rdls.nestle.com">olga.sakwinska@rdls.nestle.com</a>
Olivier Bindith	079 240 91 92	<a href="mailto:olivier.bindith@rd.nestle.com">olivier.bindith@rd.nestle.com</a>
Patrick Rey	079 808 46 18	<a href="mailto:patrick.rey@netplus.ch">patrick.rey@netplus.ch</a>
Steve Côté	079 909 15 66	<a href="mailto:steve.cote@nestle.com">steve.cote@nestle.com</a>

# Responsabilités et assurance

Les participants aux sorties doivent être conscients et assumer les risques d'une activité en pleine nature. Le Ski Club Nestlé décline toute responsabilité pour les accidents survenant durant les sorties ainsi que pour leurs conséquences. La souscription d'une assurance incombe aux participants.

Nous vous conseillons vivement de vérifier que votre assurance accident couvre les cas qui peuvent survenir lors de vos activités en montagne; le cas échéant, contractez une assurance complémentaire couvrant le secours en montagne (Rega, Air Glacier, etc.)



**AIR GLACIERS**

# Niveau et cotation

## NIVEAU

Le niveau indique la difficulté globale de la course en tenant compte d'une multitude de critères. Le chef de course évalue la course selon le dénivelé, la distance, l'inclinaison des pentes, l'altitude et l'exigence technique des passages clés.

En cas de doutes prenez contact avec les chefs de course.

Facile

Moyen

Avancé

## COTATION

Cotation officielle des courses selon l'échelle CAS pour courses à ski. À cette échelle de base s'ajoutent les nuances + (plus) ou - (moins) ce qui permet d'affiner la cotation générale de l'itinéraire.

F - facile

PD - peu difficile

AD - assez difficile

D - difficile

TD - très difficile

ED - extrêmement difficile

EX - extraordinairement difficile



# Matériel de sécurité

Pour toutes les sorties de ski de randonnée il est **obligatoire** de venir avec un kit de sécurité **complet** composé d'un DVA, une pelle et une sonde.

Si vous n'en avez pas le club peut vous louer un kit de sécurité au prix de 15 CHF / jour (à payer directement au chef de course lors de la sortie).

Ps: pour certaines courses, un matériel spécifique peut être requis. Ex: piolet, crampons... La liste du matériel sera toujours précisée par le chef de course avant la sortie.



# Matériel pour le ski de randonnée

Voici une liste de matériel recommandée pour les sorties de ski de randonnée avec le club. Si vous avez des questions n'hésitez pas à contacter le chef de course responsable de la sortie.

## Matériel de sécurité avalanche (\*)

Baryvox / DVA (\*)

Pelle à neige (\*)

Sonde (\*)

## Equipement (\*)

Chaussures de ski de randonnée

Skis de randonnée / splitboard

Peaux de phoques

Couteaux

Paire de bâtons à rondelles larges

## Matériel technique

Sac à dos (~ 30 litres)

Casque

Masque de ski

Lunettes de soleil (+ recharge)

## Accessoires

Protection solaire (lèvres, visage) (\*)

En-cas salés et sucrés (\*)

Poche à eau et/ou thermos avec du thé (\*)

Téléphone portable rechargé (\*)

Briquet, couteau suisse

Médicaments personnels (\*)

Papiers d'identité (\*)

Trousse de réparation (ski, crampons, etc.)

## Vêtements et protection thermiques

Hardshell (veste imperméable et respirante)

Polaire / doudoune

1ère couche technique respirante

Pantalon de ski de randonnée

Gants ou moufles, sous-gants légers

Bonnet / cagoule / bandeau

Tour du cou

Chaussettes chaudes et respirantes

(\*) = obligatoire

# Matériel spécifique pour les sorties sur glacier et/ou nuitée en cabane

## Matériel pour les nuitées en cabane

Lampe frontale  
Habits pour la cabane et linge de rechange  
Sac à viande  
Argent liquide  
Lingettes  
Boule quiès  
Batterie pour téléphone portable

## Matériel pour les sorties sur glacier

Piolet  
Crampons  
Baudrier  
Vis à glace  
2 Mousquetons dont une avec sécurité  
3 Dégaines  
2 Cordelettes (5 à 6mm, 1x 1.5m, 1x 4m)  
2 Sangles 1 à 60cm et 1 à 120cm



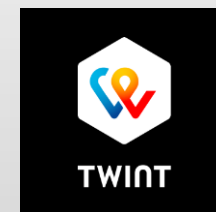


# Inscription aux courses

Les inscriptions aux sorties se font par e-mail au chef de course dans le délai d'inscription avec les renseignements suivants:

- Nom et prénom
- N° téléphone mobile
- Membre SCN: oui ou non
- Avez-vous votre du matériel de sécurité (Arva, Pelle et sonde): oui ou non  
[ si non merci d'indiquer au chef de course si vous désirez louer le matériel de sécurité depuis le club (15 chf/jour) ]
- Chauffeur (avec nombre de places disponibles) ou passager

Le paiement aux chefs de course (co-voiturage, location matériel ...) se font préférentiellement par TWINT.

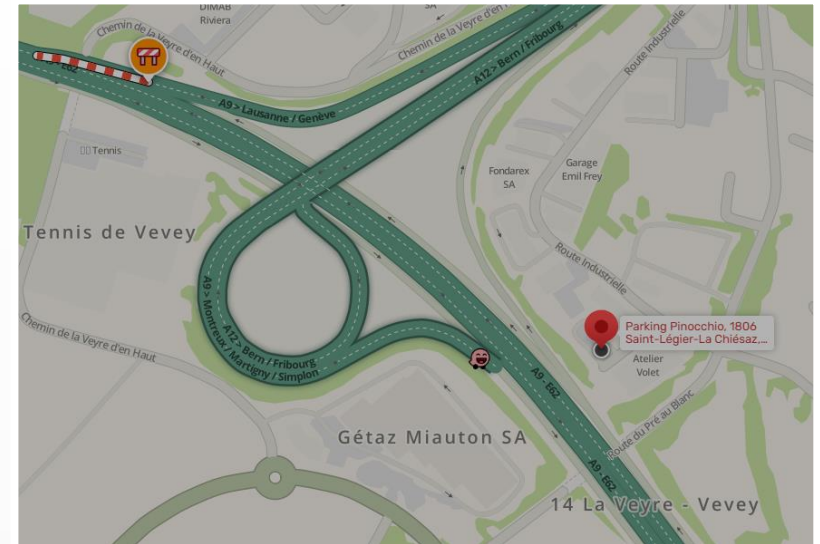


# Co-voiturage

Le lieu de rendez-vous pour se rendre au départ de la course par défaut est le **Parking Pinocchio (1806 Saint-Légier-La Chiésaz)** dans la zone industrielle de la Veyre à Saint-Légier.

Le ou la chef.fe de course confirmera le point de rendez-vous aux participants quelques jours avant la course.

Les chauffeurs se voient dédommagés par le ski club pour les frais de transport. Chaque participant contribue aux frais de transport de la sortie.



# Nutrition

Lorsque vous partez en ski de randonnée, il est important de choisir des aliments qui vous fourniront l'énergie nécessaire pour l'effort physique tout en étant faciles à transporter et à consommer. Voici quelques conseils simples pour choisir la nourriture appropriée :

**Aliments riches en glucides** : Les glucides fournissent de l'énergie à votre corps, ce qui est essentiel lors d'une sortie de ski de randonnée. Choisissez des aliments comme des barres énergétiques, des fruits (bananes, pommes), des fruits secs (abricots secs, figes), des biscuits énergétiques ...

**Protéines** : Les protéines aident à la récupération musculaire. Vous pouvez emporter des noix, des graines, du fromage, des barres protéinées ou du jambon maigre.

**Boissons** : Assurez-vous de rester hydraté en buvant de l'eau / thé tout au long de la journée. Vous pouvez également emporter une boisson isotonique pour reconstituer les électrolytes perdus par la transpiration.

**Pour toutes nos courses, le pic-nique de midi sera "tiré du sac".**

# Applications et site internet utiles pour le ski de randonnée

Il existe de nombreuses applications utiles pour le ski de Randonnée:



Le site web [www.SLF.ch](http://www.SLF.ch) est le site officiel de l'institut fédéral suisse de recherches sur la forêt, la neige et le paysage. Cet institut est une organisation suisse de recherche spécialisée dans l'étude de divers aspects de l'environnement montagnard, en particulier dans les Alpes suisses. Vous y trouverez, entre-autre, les bulletins d'avalanches.



"White Risk" est une application suisse conçue pour informer et sensibiliser les personnes aux risques d'avalanche en montagne. Elle est principalement axée sur la sécurité en montagne, en particulier pour les activités telles que le ski de randonnée, le ski hors-piste et la randonnée hivernale.



L'application REGA permet aux utilisateurs suisses de signaler des urgences médicales en montagne, déterminant leur position et coordonnant les opérations de secours, y compris l'envoi d'hélicoptères médicaux et de personnel qualifié vers le lieu de l'incident pour des interventions médicales d'urgence. Elle offre également des informations médicales de base et des conseils de sécurité pour les activités en montagne en Suisse.



L'application echoSOS permet aux utilisateurs de signaler des urgences en montagne, telles que des accidents de ski, d'escalade ou de randonnée, en envoyant des alertes géolocalisées aux équipes de secours. Elle facilite une réponse rapide en fournissant des informations cruciales sur la position de l'utilisateur, contribuant ainsi à sauver des vies en cas de situation critique en montagne.



# Cours avalanche et utilisation DVA

Samedi 13 janvier 2024

cours **obligatoire** au minimum tous les deux ans pour  
**tous les participants** à nos sorties.

75 CHF pour les membres SCN, 130 CHF pour les non-membres  
100 places maximum, pas de remboursement si annulation après le 4 janvier 2024

**Date limite pour s'enregistrer: lundi 18.12.2023**

Inscription → <https://bit.ly/3FLsNTn>

## Organisateurs

Eva Lorendeaux	078 727 37 18	<a href="mailto:eva.lorendeaux@outlook.com">eva.lorendeaux@outlook.com</a>
Anne Roulin	079 348 01 35	<a href="mailto:anne.roulin@bluewin.ch">anne.roulin@bluewin.ch</a>
Dominique Leneuf	078 733 38 30	<a href="mailto:domileneuf@gmail.com">domileneuf@gmail.com</a>
Francis Foata	079 786 88 35	<a href="mailto:francis.foata@rdls.nestle.com">francis.foata@rdls.nestle.com</a>



# Programme des sorties

## hiver 2023-2024

Date	Chef de course	Sortie	Dénivelé	Cotation
Samedi 9 Décembre 2023	Olivier	Mise en jambes	max 800	F
Dimanche 10 Décembre 2023	Marc & Bertrand R	Les trois chalets (2027 m)	max 700	F
Samedi 17 Décembre 2023	Olga	Mise en jambes	max 800	F
Dimanche 31 Décembre 2023	Christian	Pointe de Bellevue (2042 m)	800	PD
Samedi 6 janvier 2024	Joelle & Olga	Cours Hors Piste I	NA	NA
Dimanche 7 janvier 2024	Denis & Olga	Cours initiation	max 500	F
Samedi 13 janvier 2024	Cours avalanche (les diablerets)			
Dimanche 14 janvier 2024	Jacques	Préalpes VD/FR ou Chablais VS	max 1000	F
Samedi 20 janvier 2024	Joelle & Olga	Cours Hors Piste II	NA	NA
Samedi 20 janvier 2024	Denis	En Pays de Gruyère ...	900-1100	PD
Dimanche 21 janvier 2024	Bertrand R & Capucine	Tricotage aux Paccots	800-1000	F-PD
Samedi 27 janvier 2024	Joelle & Olga	Cours Hors Piste III	NA	NA
Samedi 27 janvier 2024	Dominique	Chantonnet (2576 m)	900	PD-
Dimanche 28 janvier 2024	Christian	Bonhomme du Tsapi (2800 m)	1200	PD
3-4 Février 2024	Formation chef de course			
Wednesday 7 Février 2024	Anne	Nocturne	500	F
Dimanche 11 Février 2024	Patrick	La Palanche de la Cretta (2926 m)	1127	F
Samedi 17 Février 2024	Bertrand R & Capucine	Les Millets (1886 m)	1100	PD
Dimanche 18 Février 2024	Eva	Staldenhorn (2260 m)	1000	PD+
Samedi 24 Février 2024	Francis & Capucine	Valerette fondue (1909 m)	900	PD
Dimanche 25 Février 2024	Bertrand M.	Dent d'Oche : Grand Tour (2200 m)	1400	AD-
Samedi 2 Mars 2024	Denis	Le Tarent (2548 m)	1400	PD+
Dimanche 3 Mars 2024	Christian	Backyard up and downs (Folly, Molard, les Paccots...)	999	F-PD
Samedi 9 Mars 2024	Patrick & Capucine	Tête de Lanchenaire (2346 m)	1320	PD
Dimanche 10 Mars 2024	Marc	Le Touno (3017 m)	1400	PD+
Samedi 16 Mars 2024	Jacques & Capucine	Tête de Ferret - Dotse (2713 m)	1200	PD
Dimanche 17 Mars 2024	Eva	Pointe des Grands (3100 m)	1800	PD
Samedi 23 Mars 2024	Bertrand M	Col des Ecandies (2793 m)	1300	PD+
Dimanche 24 Mars 2024	Christian	Mont Rogneux (3083 m)	1800	PD
Dimanche 31 Mars 2024	Marc	Col de Milon (3020 m)	1400	PD+
Samedi 6 Avril 2024	Jacques	Daubenhorn (2942 m)	900	PD
6-7 Avril 2024	Olivier & Daniel	Zinal - Zermatt sur 2 jours	1200	PD/AD
11-15 Avril 2024	Olga	5 jours avec un guide (Sustenpass)	1000 / jour	AD-
13-14 Avril 2024	Denis & Eva	Grand Paradiso (4061 m)	1000 / jour	AD-
Samedi 20 Avril 2024	Steve	Pointe de Boveire (3212 m)	2000	PD

# Mise en jambes

## Samedi 09.12.2023

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 06.12.2023**

Niveau : Facile  
Cotation : PD  
Effort : env. 700 m

Chef de course :  
Olivier Bindith  
079 240 91 92  
[Olivier.bindith@rd.nestle.com](mailto:Olivier.bindith@rd.nestle.com)

Coûts :  
Membre : env. 8 CHF  
Non-membre : env. 13 CHF

## Mise en Jambes

Nous ferons une petite course sans difficultés dans la région si la neige est déjà là.

Départ en co-voiturage de Vevey à 8h30.

Retour à Vevey en milieu d'après-midi.

### Remarques:

Première course de la Saison!

Contrôlez votre matériel!

(Piles DVA, colle des peaux, réglages fixations, bâtons télescopiques, etc...)



Mise en jambes  
Dimanche 10.12.2023

Délai d'inscription :  
Mercredi 06.12.2023

Niveau : Facile  
Cotation : F  
Effort : env. 700 m

Chef de course :  
Marc Colliard / Bertrand Reuge  
079 240 82 79 / 079 634 02 98  
[mrcollia@bluewin.ch](mailto:mrcollia@bluewin.ch)  
[bertrand.reuge@rdls.nestle.com](mailto:bertrand.reuge@rdls.nestle.com)

Coûts :  
Membre : env 11 CHF  
Non-membre : env 17 CHF

## Les Trois Chalets

Petite course de mise en jambes dans la région du Jaun si la neige est déjà ou ailleurs selon conditions.

Départ de Vevey à 8h30.

Retour à Vevey en milieu d'après-midi.

### Remarques:

Première course de la Saison!

Contrôlez votre matériel!

(Piles DVA, colle des peaux, réglages fixations, bâtons télescopiques, etc...)





# Mise en jambes

## Dimanche 17.12.2023

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 13.12.2023**

Niveau : Facile  
Cotation : F +  
Effort : env. 750 m

Chef de course :  
Olga Sakwinska  
079 837 79 95  
[olga.sakwinska@rdls.nestle.com](mailto:olga.sakwinska@rdls.nestle.com)

Coûts :  
Membre : env 10 CHF  
Non-membre : env 16 CHF

## Mise en Jambes

Une petite course dans la région. Retour à Vevey en milieu d'après-midi. On ira où la neige sera, ... espérons pas loin : )

Départ de Vevey à 8h30.

- Départ de Vevey à 8h30.
- Pique-nique tire de sac
- Retour vers Vevey en début d'après-midi



# Pointe de Bellevue

## Dimanche 31.12.2023

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 27.12.2023**

Niveau : Facile  
Cotation : PD  
Effort : 700 m

Chef de course :  
Christian Detrois  
076 363 64 39  
[Christian.detrois@nestle.com](mailto:Christian.detrois@nestle.com)

Coûts :  
Membre : 8 CHF  
Non-membre : 13 CHF

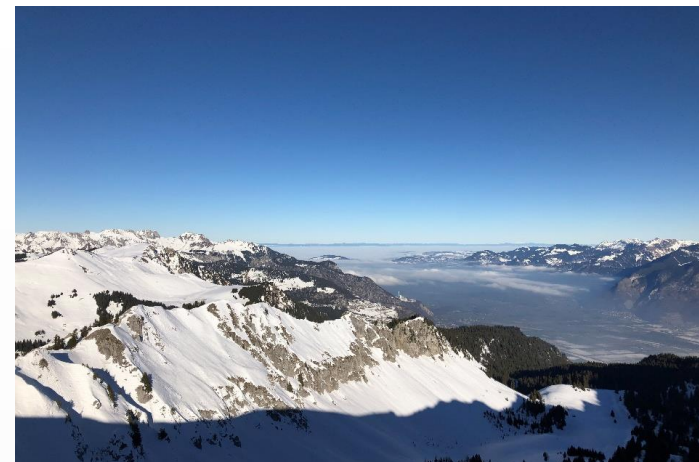
## Pointe de Bellevue (2042 m), 700 m D+

Si vous êtes dans le coin le 31 décembre, je vous propose de terminer l'année avec une petite sortie et une belle vue!

La Pointe de Bellevue est une option en fonction des conditions de la neige et de la météo. On va mettre les peaux à Savoireux (1300m) et monter des pentes douces versant sud, toujours les Dents du Midi derrière nous.

Le sommet est facilement atteint à 2042m et présente une vue superbe de 360 degrés. Selon envie on peut faire une petite variante par les Portes de Culet. De toute façon on va rentrer pas trop tard pour ceux qui doivent préparer la fête du soir.

**Départ** : 7h30 Parking Pinocchio, retour vers 14h



# Cours Hors-piste

Samedi 06 janvier 2024

Samedi 20 janvier 2024

Samedi 27 janvier 2024



Les cours de ski hors-piste ont lieu dans des stations sélectionnées pour leur possibilité de pratique en dehors des pistes.

Ces cours sont adaptés aux débutants en ski hors-piste comme à ceux qui désirent améliorer leur technique, cependant un bon niveau de ski piste est requis (vous devez être à l'aise en piste rouge et pouvez aller sur piste noire). Possibilité de **s'inscrire à la journée ou aux 3 jours (6, 20 et 27 janvier)** pour bénéficier d'un programme évolutif construit sur vos besoins.

Vous évoluez plus rapidement au sein du même groupe de participants et avec le même enseignant du premier au dernier jour. En bref, les joies de faire partie d'une équipe !

**Horaire de départ :** 7h (à confirmer selon destination), Parking Pinocchio



- **Nombre maximal de participants : 12**
- **Équipement de sécurité avalanche obligatoire**  
Inscription **[ICI](#)** ou en scannant le QR code en remplissant le formulaire avant **le 15 décembre**

Niveau : adapté au votre

Chef de course:

Joëlle Lagrange, Olga Sakwinska

079 536 06 15 / 079 837 79 95

[Joelle.Lagrange@nestle.com](mailto:Joelle.Lagrange@nestle.com)

[olga.sakwinska@rdls.nestle.com](mailto:olga.sakwinska@rdls.nestle.com)

Coûts : 100 CHF / journée

(hors forfait et transport ; non remboursable après inscription sauf cas d'annulation du cours)



# Cours initiation

## Samedi 07.01.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 04.01.2024**

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 400 à 600m

Chef de course :

Denis Breuillé/Olga Sakwinska

079 689 14 91/ 079 837 79 95

[denis.breuille@rdls.nestle.com](mailto:denis.breuille@rdls.nestle.com)

[olga.sakwinska@rdls.nestle.com](mailto:olga.sakwinska@rdls.nestle.com)

Coûts (en fonction de la destination):

Membre : 8 à 15 CHF

Non-membre : 13 à 20 CHF

## Apprentissage dans une pente choisie en fonction des conditions du moment

Cette sortie s'adresse à vous si vous êtes débutant en peau de phoque ou que vous n'avez plus pratiqué depuis longtemps.

Nous commencerons par une petite partie théorique (équipement, sécurité etc...) au chaud autour d'1 café puis partirons sur le terrain pour apprendre et mettre en pratique l'utilisation du matériel technique (skis, fixations, peaux, chaussures etc...), les techniques de montée (y compris conversions) et de descente.

- RDV +/- 8h00 au parking Pinocchio
- Prévoir un pique nique que nous mangerons dans la neige
- Retour en fin d'après midi

*Venez avec votre matériel (skis, chaussures, peaux). Possibilité de louer au club DVA, sonde et pelle*





**Préalpes VD, FR ou VS**  
**dimanche 14.01.2024**

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 10.01.2024**

Niveau : Facile  
Cotation : F  
Effort : max 1000 m

Chef de course :  
Jacques Laurent  
079 285 14 58  
[j.laurent@bluewin.ch](mailto:j.laurent@bluewin.ch)

Coûts :  
Membre : max 15 CHF  
Non-membre : max 23 CHF

## **Un sommet surprise des Préalpes (max 1000 D+)**

Nous allons chercher les meilleures conditions dans les Préalpes pour une course facile à proximité de Vevey. Sans difficulté technique, mais il se pourrait que nous remontions une pente pour profiter du bon ski s'il se présente...

- RDV parking Pinocchio 08h00
- entre 2 et 3H de montée
- Retour vers Vevey en début d'après-midi



**En pays de Gruyère**  
**Samedi 20.01.2024**

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 17.01.2024**

**Niveau : Facile**

**Cotation : PD**

**Effort : <1000 m**

**Chef de course :**

**Denis Breuille**

**079 689 14 91**

**[denis.breuille@rdls.nestle.com](mailto:denis.breuille@rdls.nestle.com)**

**Coûts :**

**Membre : 8-10 CHF**

**Non-membre : 12-15 CHF**

## **Vanil Blanc ou Chaux de Culan ou Merlat/Le Van ou autre... (entre 800 et 1000 D+)**

Le pays de Gruyère offre de nombreuses courses intéressantes rapidement accessibles depuis Vevey. Malheureusement la neige manque parfois car les altitudes de départ sont basses. Nous choisirons donc en fonction des conditions d'enneigement mais nous viserons une course accessible à tous.

- RDV parking Pinocchio 08h00
- Environ 3H de montée
- Retour vers Vevey en milieu d'après-midi



# Tricotage aux Paccots dimanche 21.01.2024

**Délai d'inscription :  
Mercredi 17.01.2024**

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 700-1000 suivant le groupe

Chef de course :

Bertrand Reuge

079 634 02 98

[Bertrand.reuge@rdls.nestle.com](mailto:Bertrand.reuge@rdls.nestle.com)

Coûts :

Membre : 0 CHF

Non-membre : 0 CHF

## Tricotage aux Paccots (altitude max 1900 m, dénivellation max 1000 m D+)

Je vous invite à venir découvrir mon jardin dans lequel il y a beaucoup de possibilités. Nous adapterons l'itinéraire et le dénivelé au niveau général groupe.

RDV à 9h aux Paccots. Le lieu exact se fera en fonction des conditions.





# Le Chantonnet

## Samedi 27.01.2024

**Délai d'inscription :**

**Mercredi 24.01.2024**

Niveau : Facile

Cotation : F+

Effort : 950 m

Chef de course :

Dominique Leneuf

078 733 38 30

[domileneuf@gmail.com](mailto:domileneuf@gmail.com)

Coûts :

Membre : 15 CHF

Non-membre : 23 CHF

## Le Chantonnet (2576 m), 950 m D+

Ce sommet à la frontière italienne tout proche du Col Ferret ne présente pas de difficultés techniques. Avec un départ à 1600m d'altitude, il est souvent en bonnes conditions de neige.

Nous partirons de la Fouly, au lieu-dit le Clou (1650m) pour nous élever tout d'abord dans les pentes herbeuses, puis longer la crête de la Perche avant de rejoindre les Planfins de la Lechère (2370m), et finir sur les pentes sommitales du Chantonnet pour les derniers 200m de montée.

Pique-nique sorti du sac au sommet ou en bas selon la météo.

Descente par la Combe des Fonds ou par le même itinéraire selon conditions

- RDV 07h15 parking Pinocchio
- 3h-3h30 de montée
- 12 participants au maximum





# Bonhomme du Tsapi

## Dimanche 28.01.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 24.01.2024**

Niveau : moyen

Cotation : PD

Effort : 1200 m

Chef de course :

Christian Detrois

076 363 64 39

[Christian.detrois@nestle.com](mailto:Christian.detrois@nestle.com)

Coûts :

Membre : max 15 CHF

Non-membre : max 20 CHF

## Bonhomme du Tsapi (2800 m), 1200 m D+

Le Bonhomme du Tsapi se fait de Bourg-St-Pierre (1600m) en passant par un chemin dans la forêt. Vers 2200m on arrive à l'alpage de Challand d'en Haut ou on s'arrête pour une petite pause. La montée du sommet (2804m) n'est pas très difficile mais nous donne une superbe vue vers les Maisons Blanches. Descente par le même itinéraire possiblement avec une petite variante en fonction du enneigement. Environ 4h de montée.

**Départ :** 7h30 Parking Pinocchio



# La Foilleuse

**Mercredi 07.02.2024**

**Délai d'inscription :  
Vendredi 02.02.2024**

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 500 m

Chef de course :

Anne Roulin

078 368 99 88

[anne.roulin@bluewin.ch](mailto:anne.roulin@bluewin.ch)

Coûts :

Membre : 10 CHF

Non-membre : 12 CHF

## La Foilleuse (1850 m), 500 m D+

Petite course nocturne dans la région de Morgins. Les participants doivent être à l'aise à la descente à ski avec peu de visibilité.

Départ en voitures privées de Vevey à 17h15. Souper à Morgins après la course.

Retour à Vevey assez tard.



# Palanche de la Cretta

Dimanche 11.02.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 07.02.2024**

Niveau : Moyen

Cotation : PD

Effort : 1127 m

Chef de course :

Patrick Rey

078 808 46 18

[patrick.rey@netplus.ch](mailto:patrick.rey@netplus.ch)

Coûts :

Membre : 10 CHF

Non-membre : 20 CHF

## Palanche de la cretta (2927 m)

Course classique du Val d'Hérens dans la région de Arolla. Cette sortie est relativement longue mais ne présente pas de difficultés particulières. Départ depuis la Coutaz puis montée par le versant Sud-Est. Jolie descente par le même itinéraire dans des pentes pas trop raides.

Départ en voitures de Vevey à 07h30, arrivée à Arolla La Coutaz à 9h00. Sommet prévu vers 12h00. Pique-Nique dans la descente. Retour à Vevey en fin d'après-midi.



# Les Millets

**Samedi 17.02.2024**

**Délai d'inscription :  
Mercredi 14.02.2024**

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 1100 m

Chef de course :

Bertrand Reuge

079 634 02 98

[Bertrand.reuge@rdls.nestle.com](mailto:Bertrand.reuge@rdls.nestle.com)

Coûts :

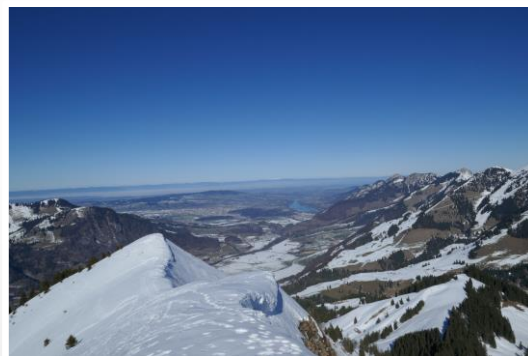
Membre : 9 CHF

Non-membre : 12 CHF

## Les Millets (1886 m) 1100 m D+

Une jolie série de 3 sommets en belle Gruyère. Le départ se fera depuis Grandvillard, on espère skis aux pieds (altitude de départ 780m...)

RDV à 7h au parking Landi de Châtel-Saint-Denis



# Staldenhorn

**Dimanche 18.02.2024**

**Délai d'inscription :  
Mercredi 14.02.2024**

Niveau : Facile

Cotation : PD+

Effort : 1070 m

Chef de course :

Eva Loredeaux

078 727 37 18

[eva.loredeaux@outlook.com](mailto:eva.loredeaux@outlook.com)

Coûts :

Membre : 11 CHF

Non-membre : 16 CHF

## Staldenhorn (2262 m) 1070 m D+

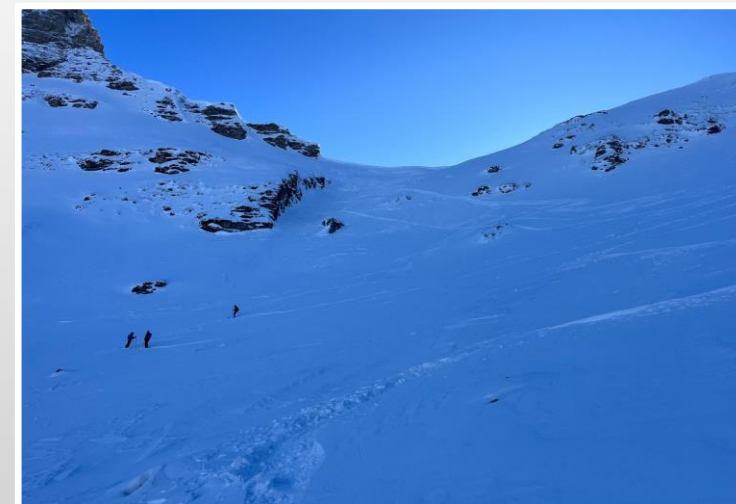
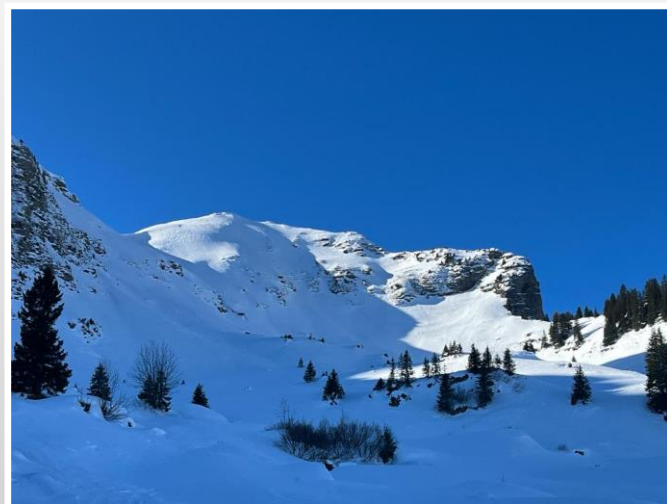
Promesse de poudreuse sur ce versant nord, en incursion dans le canton de Berne.

Le départ de la course se situe à Gsteig bei Gstaad, après le col du Pillon.

La course se déroule d'abord dans les alpages, puis la pente finale se redresse pour atteindre le point de vue du sommet et le soleil !

Bonnes conditions d'avalanches et bon niveau de ski requis car pente sommitale autour de 30/35° avec un court passage à 40°.

Covoiturage depuis Vevey.





# Dent de Valerette

## Samedi 24.02.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 21.02.2024**

Niveau : Moyen

Cotation : PD

Effort : 910 m

Chefs de course :

Francis Foata

079 786 88 35

[francis.foata@rdls.nestle.com](mailto:francis.foata@rdls.nestle.com)

Capucine Molliex

076 317 71 59

[capucine.molliex@nespresso.com](mailto:capucine.molliex@nespresso.com)

Coûts :

Membre : 10 CHF

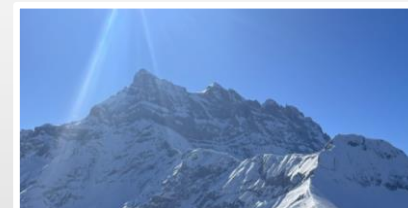
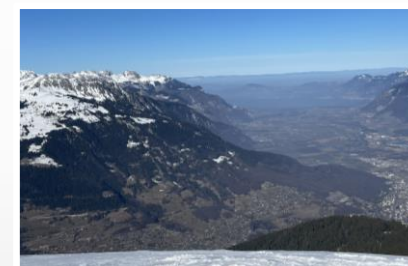
Non-membre : 15 CHF

## Dent de Valerette + fondue (1909 m) 900 m D+

Une sortie classique de la région, orienté N. Montée en 3h15 environ avec des pauses, nous arriverons au sommet pour profiter d'une vue exceptionnelle sur les dents du midi !

Départ volontairement tôt pour cette course afin de sécuriser notre place dans la petite cabane pour la fondue.

- RDV parking Pinocchio 06h45
- Sortie ouverte au débutants, 8 participants max
- Retour Vevey en fin d'après-midi
- Ne pas oublier de prendre les couteaux



# Dent d'Oche (tour)

Samedi 25.02.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 22.02.2024**

Niveau : Assez difficile

Cotation : AD-

Effort : 1400 m

Chef de course :

Bertrand Metton

076 301 0820

[Bertrand.metton@nestle.com](mailto:Bertrand.metton@nestle.com)

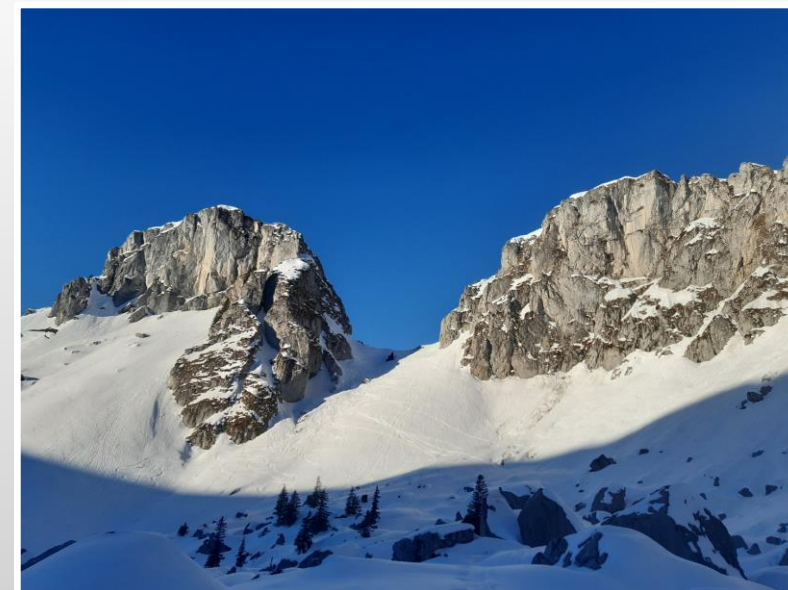
Coûts :

Membre : XX CHF

Non-membre : XX CHF

## Grand tour de la Dent d'Oche (2200 m), 1400 m D+

Tour d'un sommet emblématique du Chablais depuis le hameau de La Planche au-dessus de Novel (France). Après être monté au col de Trépertuis (1900m) on redescend en direction du village de Bernex. Puis on remet les peaux pour passer aux chalets d'Oche et monter aux Portes d'Oche (1937m) puis au col de Pavis. Enfin on glisse jusqu'au parking par la combe des Journées qui offre une superbe descente peu difficile. Course assez longue, nécessitant une bonne forme physique.



**Le Tarent (2548m)**

**Samedi 02.03.2024**

**Délai d'inscription :  
Mercredi 28.02.2024**

**Niveau : Avancé**

**Cotation : PD +**

**Effort : 1400m**

**Chef de course :**

**Denis Breuille**

**079 689 14 91**

**[denis.breuille@rdls.nestle.com](mailto:denis.breuille@rdls.nestle.com)**

**Coûts :**

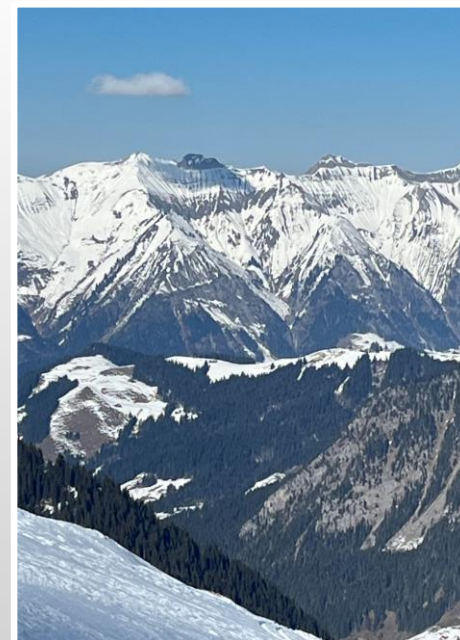
**Membre : 10 CHF**

**Non-membre : 15 CHF**

## **Le Tarent (2548 m), 1400 m D+**

Course réputée donnant accès à un des plus beaux sommets des Préalpes Vaudoises. Le point de vue s'étend des Alpes Bernoises au Mont Blanc. Course nécessitant une bonne condition physique. Les 50 derniers mètres de dénivelé se font généralement à pied et ne conviennent pas aux personnes sujettes aux vertiges. La face nord garantie souvent une bonne qualité de neige.

- RDV parking Pinocchio 6h30 ou 7h00
- Environ 4H30 de montée
- Retour Vevey en fin d'après-midi



**Backyard Folly/Molard**

**Samedi 03.03.2024**

**Délai d'inscription :  
Mercredi 28.02.2024**

**Niveau : Facile**

**Cotation : F**

**Effort : 1100 m**

**Chef de course :**

**Christian Detrois**

**076 363 64 39**

**[Christian.detrois@nestle.com](mailto:Christian.detrois@nestle.com)**

**Coûts :**

**Membre : 0 CHF**

**Non-membre : 0 CHF**

## **Backyard and downs (Folly, Molard, les Paccots...)**

Je vous propose une sortie avec plusieurs montées et descentes d'environ 1100 m de dénivelé en total dans la région entre les Pléiades et les Paccots. Aucune difficulté technique mais un peu de distance à couvrir. Il y a quelques endroits peu courus et des fois avec de la belle neige (photo: Col du Soladier, février 2022). De toute façon une sortie pour s'entraîner et se faire plaisir dans notre joli arrière-pays.

Rendez-vous parking de Pautex aux Pléiades 8h





# Tête de Lanchenaire

Samedi 09.03.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 06.03.2024**

Niveau : Moyen

Cotation : PD+

Effort : 1320 m

Chef de course :

Patrick Rey

078 808 46 18

[Patrick.rey@netplus.ch](mailto:Patrick.rey@netplus.ch)

Coûts :

Membre : 10 CHF

Non-membre : 15 CHF

## Tête de lanchenaire (2347 m), 1320 m D+

Départ du parking de Miex au-dessus de Vouvry, rejoindre Tanay, montagne de l'Au, croupe de la Chaux, Chaux du Milieu. Puis, aux abords du Pas de Chaudin, tourner à droite en direction du sommet. Descente par le Pas de Chaudin.)

Sortie nécessitant un certain niveau en ski (pente raide). Ne pas oublier les couteaux.

Rendez-vous à 07h00 au parking Pinocchio





# Le Touno

**Dimanche 10.03.2024**

**Délai d'inscription :  
Mercredi 06.03.2024**

**Niveau : Avancé**

**Cotation : PD+**

**Effort : 1400 m**

**Chef de course :**

**Marc Colliard**

**079 240 82 79**

**[mrcollia@bluewin.ch](mailto:mrcollia@bluewin.ch)**

**Coûts :**

**Membre : 20 CHF**

**Non-membre : 27 CHF**

## Le Touno (3018 m), 1400 m D+

Le Touno 3017m offre un spectaculaire panorama sur la région de St-Luc/Chandolin ainsi que sur le Bishorn et le Weisshorn. L'ascension s'effectuera depuis St-Luc en direction de l'hôtel Weisshorn puis par le Lac du Touno avant d'atteindre le sommet par le versant sud-ouest. Descente par le chemin inverse jusqu'au Prilet (St-Luc).

- RDV parking Pinocchio 06h30 arrivée à St-Luc à 8h.
- Environ 4 heures de montée
- Retour à Vevey en fin d'après-midi



# Tête de Ferret + Dotse

samedi 16.03.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 13.03.2024**

Niveau : Peu Difficile

Cotation : PD

Effort : 1300 m

Chef de course :

Jacques Laurent

079 285 14 58

[j.laurent@bluewin.ch](mailto:j.laurent@bluewin.ch)

Coûts :

Membre : max 15 CHF

Non-membre : max 23 CHF

## Tête de Ferret et Dotse en traversée – 1300 m D+

Nous partirons du lieu-dit le Clou juste après la Fouly pour rejoindre tout d'abord la Tête de Ferret (2713m), puis petite descente pour rejoindre le Creux de la Chaudière (2425m) et remettre les peaux pour atteindre le sommet de la Dotse (2491m). Magnifique descente vers notre point de départ, avec de belles pentes pour du bon ski.

- RDV parking Pinocchio 07h00
- entre 3 et 4H de montée
- Retour vers Vevey en fin d'après-midi
- Pique-nique sorti du sac sur le parcours
- Couteaux obligatoires



# Pointe des Grands

## Dimanche 17.03.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 13.02.2024**

Niveau : Facile  
Cotation : PD  
Effort : 1800 m

Chef de course :  
Eva Loredeaux  
078 727 37 18  
[eva.lorendeaux@outlook.com](mailto:eva.lorendeaux@outlook.com)

Coûts :  
Membre : 13 CHF  
Non-membre : 20 CHF

## Pointe des Grands (3101 m), 1800 m D+

Belle longue course classique, au départ du village du Peuty (Trient).

L'itinéraire longe la rive gauche du Trient, jusqu'au chalet du glacier. Puis on s'engage dans une combe orientée SW-NE, jusqu'à un replat. On remonte alors la pente au N de la Croix des Berons pour aboutir à un petit col sous la Croix. Montée finale direction SW pour rejoindre le sommet.

Descente prévue par le même itinéraire (Croix des Berons), et non par le glacier des Grands.

Covoiturage depuis Vevey.



# Col des Ecandies

## Samedi 23.03.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mardi 20.03.2024**

Niveau : Peu difficile

Cotation : PD+

Effort : 1300 m

Chef de course :

Bertrand Metton

076 301 08 20

[Bertrand.metton@nestle.com](mailto:Bertrand.metton@nestle.com)

Coûts :

Membre : 15 CHF

Non-membre : 20 CHF

## Col des Ecandies (2973 m), 1300 m D+

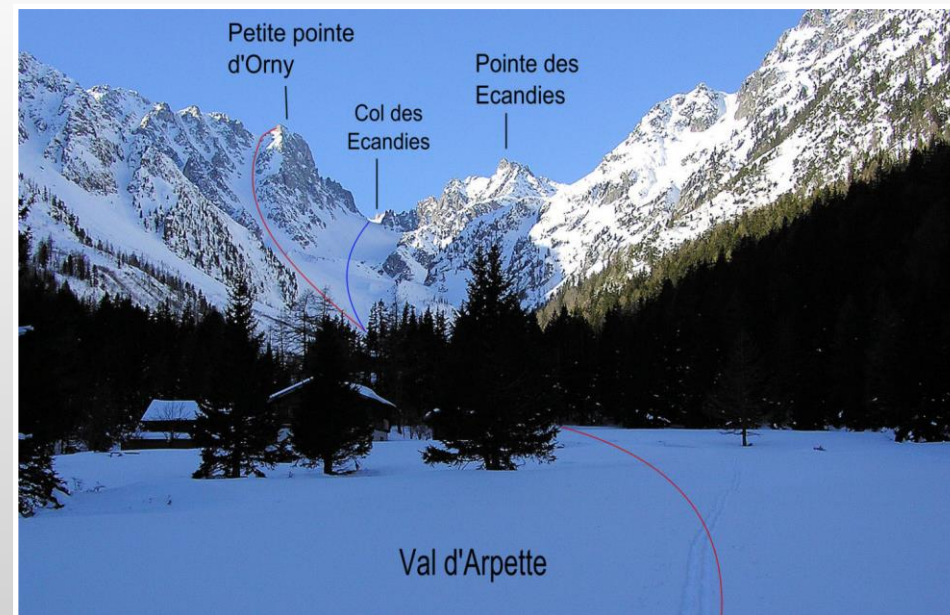
Départ depuis le parking de la Broya (Champex). Puis l'on rejoint le relais d'Arpette pour ensuite remonter le magnifique Val d'Arpette jusqu'au col des Ecandies, bien en évidence. Descente par le même itinéraire.

Très belle course assez facile mais nécessitant une bonne endurance.

Pique-nique sorti du sac.

RDV Parking Pinocchio (Vevey) 07h30. Horaire à confirmer le jour avant la course.

Retour en fin d'après-midi





# Mont Rogneux

## Dimanche 24.03.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 20.03.2024**

Niveau : Moyen  
Cotation : PD+  
Effort : 1800 m

Chef de course :  
Christian Detrois  
076 363 64 39  
[Christian.detrois@nestle.com](mailto:Christian.detrois@nestle.com)

Coûts :  
Membre : max 15 CHF  
Non-membre : max 20 CHF

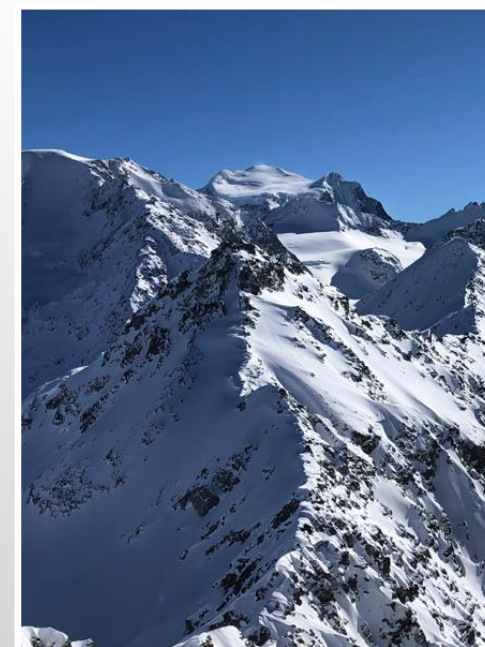
## Mont Rogneux (3084 m), 1800 m D+

Le Mont Rogneux est un 3000 facile mais longue avec une vue splendide vers le Grand Combin (photo en bas). La montée commence dans le Val de Bagnes à la Barmasse. On passe par la cabane de Brunet ou on sort de la forêt. La dernière partie du sommet est un peu rocheuse mais pas exposée.

La descente se fait soit par le même chemin soit par le face Nord du col au pied du sommet en fonction de la situation de neige, la météo et l'équipe.

Environ 5h de montée, 1h de descente.

**Départ** : 7h30 Parking Pinocchio





# Col de Milon

## Dimanche 31.03.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 27.03.2024**

Niveau : Moyen

Cotation : PD+

Effort : 1400 m

Chef de course :

Marc Colliard

079 240 82 79

[mrcollia@bluewin.ch](mailto:mrcollia@bluewin.ch)

Coûts :

Membre : 20 CHF

Non-membre : 27 CHF

## Col de Milon (3020 m), 1400 m D+

Le Col de Milon fait partie de la Haute Route Impériale du Val d'Anniviers, il se situe entre les cabanes de Tracuit et d'Arpitettaz. Départ de Zinal montée par le versant sud jusqu'au Roc de la Vache puis courte descente avant la montée finale par le versant nord vers de Col de Milon. Descente par le même itinéraire.

- RDV parking Pinocchio 6h00 (heure d'été), arrivée à Zinal 8h30 retour fin après-midi
- Environ 4h de montée
- Retour en fin d'après-midi



# Daubenhorn

samedi 06.04.2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 03.04.2024**

Niveau : Peu Difficile

Cotation : PD

Effort : 800 m

Chef de course :

Jacques Laurent

079 285 14 58

[j.laurent@bluewin.ch](mailto:j.laurent@bluewin.ch)

Coûts :

Membre : 21 CHF

Non-membre : 32 CHF

## Daubenhorn (2941 m) 800m D+

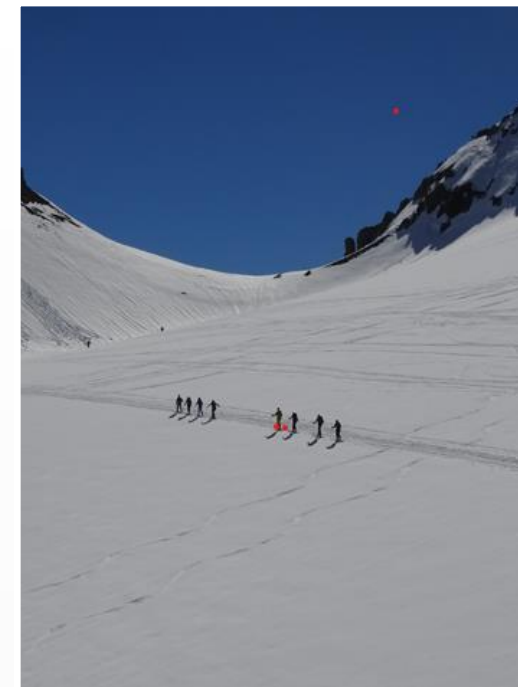
La Daubenhorn est un petit sommet surplombant de manière vertigineuse le village de Loèche les Bains. Sans difficultés techniques, il se termine toutefois à pieds pour atteindre le sommet. Nous prendrons la cabine de la Gemmi et commençons par une courte descente avant de mettre les peaux pour atteindre le sommet après environ 2h. Descente par le même itinéraire, remise des peaux pour remonter vers la Gemmi pour descendre en cabine

- RDV parking Pinocchio 07h00, retour fin après-midi
- 2h à 2h30 de montée
- Pique-nique sorti du sac sur le parcours
- Prix téléphérique A/R de la Gemmi

**Gratuit** avec Magic-Pass

19 CHF avec ½ tarif CFF

38 CHF plein tarif



# Zinal -Zermatt

## Samedi-dimanche

### 6-7 Avril 2024

**Délai d'inscription :**  
**Vendredi 22.03.2024**

Niveau : Assez Difficile  
Effort : env. 1400m / jour

Chefs de course :  
Olivier Bindith / Daniel Abegglen  
079 240 91 92 / 079 398 7338  
[olivier.bindith@rd.nestle.com](mailto:olivier.bindith@rd.nestle.com)  
[daniel.abegglen@rds.nestle.com](mailto:daniel.abegglen@rds.nestle.com)

Coûts :  
Cabane CHF 79 (CAS 49)  
Transports publics: CHF 34 (1/2 tarif)  
Co-voiturage Membre : 18 CHF  
Co-voiturage Non-membre : 27 CHF

## Haute Route Impériale de 2 Jours

### ZINAL-ZERMATT (Place limitées)

#### Haute-Route Impériale - 2 jours

Jour 1	
Lieu de départ	Zinal (1674m)
Lieu d'arrivée	Cabane du Grand-Mountet (2886m)
Distance	9 km
Dénivelé + et -	+ 1300m

Jour 2	
Lieu de départ	Cabane du Grand-Mountet (2886m)
Lieu d'arrivée	Zermatt (1616m)
Point culminant	Col Durand (3440m)
Distance	14 km
Dénivelé + et -	+ 1100m et - 2500 m



Rdv à 7h15 au parking Pinocchio. Nous prendrons le bus postal depuis le Bois de Finges à Sierre pour monter à Zinal. Le retour de Zermatt à Sierre se fera en train et bus. La liste détaillée du matériel sera communiquée aux participants.



## Autour Sustenpas

11-15 avril 2024

**Délai d'inscription :  
Mercredi 17.01.2024**

Niveau : Moyen +

Cotation : jusqu'à AD-

Effort : env. 1000-1200 m/jour

Chef de course :

Olga Sakwinska

079 837 79 95

[olga.sakwinska@rdls.nestle.com](mailto:olga.sakwinska@rdls.nestle.com)

Coûts membre : env. 1200 CHF  
(guide, ½ pension, transport; une  
remise pour membres CAS )

## Randonnée en étoile de 5 jours avec un guide

Cette belle région à la frontière des cantons de Berne et d'Uri ne manque pas de buts pour faire des belles excursions à ski.

Les sommets prévus sont: Fünffingerstock (2980m), Sustenhorn (3503m), Giglistock (2892m), Mittler Tierberg (3309m), selon les conditions d'enneigement et météo.

Départ de Vevey tôt le matin 11 avril. 3 nuitées dans hôtel de montagne Steingletscher, 1 nuit dans la cabane Tierberglühütte.





**Grand Paradiso (4061 m)**

**13-14 avril 2024**

**Délai d'inscription :  
Vendredi 22 mars 2024**

Niveau : Avancé

Cotation : AD-

Effort : 800m 1<sup>er</sup> jour, 1350m

2ieme jour

Chef de course :

Denis Breuillé / Eva Lorendeaux

079 689 14 91 / 078 727 34 18

[denis.breuille@rdls.nestle.com](mailto:denis.breuille@rdls.nestle.com)

[eva.lorendeaux@outlook.com](mailto:eva.lorendeaux@outlook.com)

Coûts :

Membre : 30 CHF

Non-membre : 45 CHF

+ nuitée ½ pension en cabane

## **Grand Paradiso (4061 m), 2100 m D+ en 2 jours**

Un sommet idéal pour faire son premier 4000 m à ski.

Samedi: un peu moins de 3h de route jusqu'à Cogne puis 3h de montée jusqu'au Refuge Vittorio Emmanuel (2735m) où nous dormirons (1/2 pension). Départ de bon matin le dimanche (5h00) pour atteindre le sommet après 5h de montée. Redescente par le même itinéraire.

- RDV samedi parking Pinocchio 8h00
- Retour Vevey en fin d'après-midi

*Matériel: glacier incluant crampons, baudrier, mousquetons à vis, cordelettes et piolet*

# Pointe de Boveire

## Samedi 20 avril 2024

**Délai d'inscription :**  
**Mercredi 17 avril**

Niveau : Difficile

Cotation : PD

Effort : 2000 m

Chef de course :

Steve Côté

079 909 15 66

[steve.cote@nestle.com](mailto:steve.cote@nestle.com)

Coûts :

Membre : max 15 CHF

Non-membre : max 20 CHF

## Pointe de Boveire (3212 m), 2000 m D+

Une longue montée qui partage la même approche que le Mont Rogneux jusqu'en dessus de la Cabane Brunet puis qui bifurque plus haut dans une série de petits vallons sauvages, peu fréquentés, face au Petit Combin.

Un itinéraire long mais splendide nous attend avec quelques transitions de montées et descentes ainsi que quelques variantes pour la descente.

**Effort:** 6h de montée et 1-2h pour le retour.

**Départ :** 5h00 Parking Pinocchio

