



## Reflets 2019

L'an dernier à la même époque et dans le même document nous commençons par des considérations météorologiques. Aujourd'hui, nous savons tous que le réchauffement climatique est bien là ! Ce fût même un des sujets les plus discutés tout au long de 2019, nous n'en dirons donc pas plus !

L'année a été d'une belle cuvée, c'est le cas de le dire, avec une magnifique Fêtes des Vignerons. Juillet et août ont été marqués par une chaleureuse ambiance à Vevey, en Lavaux et sur la Riviera. Bien sûr cela nous a privé de quelques-unes de nos activités mais nombre d'entre nous ont participé à la Fête avec un immense bonheur.

Le printemps, la fin de l'été et l'automne ont été gratifiés des multiples offres de sorties, découvertes, portes-ouvertes et excursions proposées par nos chefs de course. Qu'ils en soient ici remerciés ainsi que toutes celles et tous ceux d'entre vous qui rendent ces activités enrichissantes, conviviales et amicales. Vous en trouvez tous les détails dans les pages qui suivent de ces Reflets 2019.

En juin, une vingtaine de nos responsables ont suivi un cours de premier secours au titre de rafraîchissement. La sécurité dans le cadre des sorties de l'ARN nous tient à cœur et chacun doit se sentir à l'aise dans les activités qu'elle ou il choisit comme nous l'a confirmé le cadre de la REGA qui nous a donné ce cours.

Un peu plus tôt dans l'année, notre dévouée Secrétaire, Mme Lucie Acco nous a fait part de son souhait de se retirer de ses activités. Nous avons bien compris ses raisons d'autant plus que Lucie nous a présenté à Mme Angela Dietz, volontaire et motivée à reprendre les tâches de secrétariat dès le mois de septembre. Dès lors tout s'enchaîna parfaitement et je tiens à remercier bien sincèrement Lucie pour sa contribution à notre association et à souhaiter une cordiale bienvenue à Angela dans notre groupe. Angela, déjà très active depuis 3 mois, sera libérée de son emploi actuel avec Nestlé dès le mois de février prochain.

Notre 47<sup>ème</sup> Assemblée Générale s'est tenue le 7 mars dernier en Bergère comme par le passé mais pour la dernière fois dans la salle du 6<sup>ème</sup> étage du bâtiment B actuellement en grande réfection. L'assemblée, forte de 245 membres, a été ouverte par M. Philippe Vossen au nom de la Direction. Excusant l'absence de Mme Béatrice Guillaume-Grabisch, nouvelle Directrice Générale en charge des RH & Business Services, M. Vossen nous dit son plaisir d'être des nôtres pour ouvrir cette assemblée « dans notre maison » où il retrouve quelques visages familiers. En présentant les résultats du Groupe, il confirme que ceux-ci ont été globalement très positifs, tous les indicateurs démontrant que les objectifs 2018 avaient été atteints, une claire amélioration par rapport à 2017 et 2016.

Enchaînant ensuite avec son rapport, le Président nous apprend que, contrairement à l'année précédente, la courbe des âges de l'ARN s'était inversée : on assiste à un glissement de la pyramide vers les plus de 76 ans qui augmentent de quelque 30% alors que les plus jeunes diminuent de 17%. Un phénomène qui, comme le réchauffement climatique, reflète bien une nouvelle réalité : le vieillissement de la population globale.



Notre Trésorier, Martin Suter nous dit ensuite qu'il n'aime pas beaucoup parler de chiffres rouges mais que, comme il s'agissait d'une bonne cause, il avait décidé de passer le coût du renouvellement du site Internet directement aux frais de 2018. Sans cette charge exceptionnelle de CHF 17.000.-, la perte de l'année est toutefois raisonnable à CHF 240.-. Du côté des recettes, il mentionne que la contribution de Nestlé avait subi une baisse monétaire de 10% tout en relevant que ladite contribution ne se limite pas à ce subside de CHF 13.500.- mais également à la prise en charge de la salle pour l'AG, du Wellness pour le cocktail et aussi et surtout au soutien de l'ASLN, Mme Daniela Collet et M. Fred Vampa qui nous permettent de tenir notre base de données à jour, ce dont nous sommes reconnaissants. Qu'ils en soient ici remerciés.

Sans faillir à la tradition, le Directeur du Fonds de Pension, M. Christophe Sarrasin ne cache pas son plaisir à être des nôtres malgré des nouvelles moins réjouissantes quant aux résultats de l'année 2018 marquée par de fortes turbulences financières ayant entraîné une perte pour le Fonds et donc une baisse du taux de couverture à 106,4%. Toute hausse des rentes n'est donc guère envisageable tant que ce taux ne remonte pas au minimum à 120%. Quant à la gouvernance du Fonds, M. Sarrasin nous informe que, pour la première fois, c'est un retraité, en la personne de M. Peter Vogt, qui assurera la Présidence du Conseil de Fondation du Fonds de Pension Nestlé.

L'Assemblée a procédé à l'élection de son nouveau comité et au remplacement de Jan Sassen, Vice-Président sortant après 5 ans de bons et loyaux services. C'est avec regret que nous avons enregistré sa démission du Bureau et l'Assemblée le remercie vivement avant d'élire Mme Jacqueline Galley comme nouvelle Vice-Présidente par acclamation. Temporairement le Bureau retombe donc à 3 personnes.

De même, l'Assemblée accepte la proposition d'augmentation des cotisations de CHF 25.- à 30.- avec effet immédiat.

Dans sa conclusion, le Président remercie, au nom de tous les membres, ceux qui s'engagent sans compter et donnent leur temps pour organiser les activités dont vous trouvez les comptes rendus dans ces Reflets 2019. Il remercie en particulier MM. Olivier de Rahm et Antonio Mayo dont les sections, Informatique et Pétanque respectivement, sont maintenant à la recherche de nouveaux volontaires.

**La prochaine Assemblée se tiendra le 19 mars 2020 dans l'Auditorium du Centre de Conférence en Bergère.** Nous proposerons à cette Assemblée d'élire un deuxième Vice-Président en la personne de M. André Schumacher que beaucoup d'entre vous connaissent bien et que le Bureau a coopté en cours d'année : à 4 on génère plus d'idées qu'à 3 !

Encore bravo et merci à toutes et tous !



Ce fut une saison très réussie avec 23 participants en moyenne. Les courses étaient d'une durée entre 2h15 et 4h30, d'une distance entre 7 et 14 kilomètres et d'un dénivelé entre 150 et 650 mètres. Mais commençons dans l'ordre chronologique.

L'ouverture de saison a eu lieu le 10 avril dans la région d'Attalens, marquée par une belle ballade suivie d'un bon repas dans une atmosphère conviviale. L'enthousiasme et la joie du premier jour nous ont accompagnés durant les marches suivantes.



Une des sorties exceptionnelles était « Le Risoux » avec la visite de JMC Lutherie du Brassus. La présentation « dégustation du son » suivie d'une balade guidée dans la forêt du Risoux a impressionné les participants.

D'autres courses ont été populaires : « La Sarraz – Romainmôtier », « Gorges de l'Areuse », « Le Lac du Grand Désert » où les participants étaient enchantés par la couleur turquoise incroyable du lac de Cleuson et les innombrables tapis de fleurs multicolores, « La Seya - Grand-Garde » et « Visperterminen Gibidum » avec leurs magnifiques paysages de montagnes. En outre, la météo nous a été très favorable car seulement 3 de nos 28 marches ont dû être annulées, dont une - cela fut une première - à cause de la canicule.

La saison a été couronnée par la semaine pédestre à Whitby, dans le North York Moors National Park et par le séjour de 3 jours dans L'Oberland bernois.



*Semaine pédestre Whitby, North York Moors National Park*

Même si c'était la 7e fois que la Grande-Bretagne a été honorée, les participants ont apprécié de découvrir cette attrayante réserve naturelle d'Angleterre. L'hôtel Lapool avait beaucoup de cachet et les trois chefs de course de HF Holidays étaient des guides compétents et pleins d'humour. Ils ont accompagné le groupe pendant 5 jours à travers les North York Moors. En particulier, les courses le long de la côte étaient impressionnantes. Durant la journée de repos, une visite de la ville de York a été organisée, une vraie découverte avec sa cathédrale gothique, les remparts et la vieille ville.



Les trois jours dans l'Oberland bernois ont également été un moment fort. Malgré les caprices de la météo nécessitant une adaptation du programme, les participants sont revenus enchantés de leur séjour.

Tout spécialement le dernier jour a enthousiasmé les deux groupes, car ils ont pu admirer de leurs propres yeux les splendeurs immaculées de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. Les participants de la grande marche ont fait l'Eiger Trail avec une vue spectaculaire sur cette montagne mythique.

Un immense merci à tous les cheffes et chefs de course et à nos organisateurs et adjoints de la semaine et du séjour pédestre pour leur grand investissement à préparer et concrétiser les projets de marches. Grâce à leur dévouement, la saison 2019 clôture avec d'excellents souvenirs. En plus, je tiens à remercier vivement Mary-Hélène pour les magnifiques albums de photos et son assistance.

C'est avec grand regret que nous avons dû accepter les démissions de Michel Demma et de Martin Metzler comme chefs de course. Michel a débuté aux Randonnées alpines où il était chef de course de 2005 à 2012. Pratiquement simultanément, il s'engageait également comme chef de course pour les Marches. Pendant toutes ces années, il s'est beaucoup investi pour notre section en organisant de multiples courses et en y mettant le cœur et la passion. Martin a également eu une très longue carrière comme chef de course. Il était connu et apprécié pour ses marches préparées minutieusement et exécutées avec soin. Il consacrait beaucoup de son temps dans la reconnaissance, le choix de l'itinéraire, l'emploi du temps, l'évaluation du degré de difficulté. La formation des chefs de course lui était importante et il a participé à l'organisation et à la mise en œuvre de divers cours internes. Avec toutes ses connaissances approfondies, Martin était le chef de course exemplaire. A tous les deux un immense merci !

J'ai le plaisir de vous annoncer que Myriam Richelle ainsi que Claire-Lise et André Schumacher viendront se joindre à notre groupe des chefs de course Marches. Merci beaucoup pour leur disponibilité et leur soutien.

Quels beaux souvenirs nous avons gardé des balades 2019! N'oubliez pas de revivre la saison avec nos albums sur notre site - rubrique Marches - Archives. Les photos vont peut-être donner envie à d'autres membres de l'ARN de participer à l'une ou l'autre balade de la section Marches. Merci de noter déjà maintenant le **1er avril 2020 : ce sera l'ouverture de notre prochaine saison des marches**. Nous nous réjouissons de vous revoir nombreux sur nos beaux chemins !



## Promenades

Antoine Bloechliger

En 2019, la saison des promenades a été inaugurée le vendredi 12 avril par la visite du lac souterrain de Saint-Léonard et clôturée le vendredi 25 octobre par une balade dans la verte Gruyère: Montbovon - Lessoc - Albeuve, suivie de la dégustation du plat de saison: la chasse.

Sur les 14 balades prévues au programme, 12 ont pu avoir lieu, avec une participation moyenne de 15 (14 en 2018). Maximum 22, minimum 12. Deux promenades ont été annulées pour cause de prévisions météorologiques défavorables.

A noter que dès 2019, les sorties qui ne peuvent pas se faire à la date indiquée pour raison de météo défavorable ou autre, ne sont plus renvoyées au vendredi suivant, comme cela a été le cas jusqu'à l'an de grâce 2018, mais simplement annulées pour l'année en cours. Cette décision a été prise pour éviter aux organisateurs de devoir "bloquer" deux vendredis de suite pour chaque promenade.



*Le Chemin des Fontaines*



Cette année fut particulière « Fête des Vignerons » oblige, nous avons supprimé les sorties durant 4 semaines.

En février nous avons eu la tristesse de perdre Daniel Kern qui était animateur et très actif au sein de la section, il avait conduit sa dernière course seulement 4 semaines avant son décès brutal.

En juillet, nous étions 21 présents lors de notre sortie pique-nique. Il a eu lieu le long du chemin des ponts à Morgins, sous la conduite de Heidi Ney.

En août, notre fameuse « broche » à la Reule, qui a toujours beaucoup de succès. Avec Ernst et Martin au feu, les apports en entrées, salades et desserts des quelques 24 participants et le tournoi de pétanque l'après-midi en furent la preuve. Merci à Paul Kamber, qui chaque année, nous réserve le refuge.



Au vu le succès de l'année dernière, et comme on ne change pas une équipe qui gagne, le comité « vacances » s'est remis en route pour organiser notre semaine « Nordic ». C'est à Badenweiler, en Forêt Noire, que nous nous rendîmes en reconnaissance au printemps, avec 5 sorties et 1 jour de repos à la clé. C'est 22 personnes qui ont participé à cette semaine du 22 au 29 septembre. Le jour de « repos », une visite libre a été organisée à Fribourg en Brisgau.

En 2020 nous nous rendrons à Oberstaufen en Bavière du 21 au 28 juin, les pré-inscriptions étant rentrées en un temps record.

Notre monitrice Karin nous a donné les habituels cours de perfectionnement, appréciés et suivis régulièrement ; elle a formé un nouveau membre au printemps et 5 nouveaux en novembre. Bienvenue à chacun. Nous pouvons d'ores et déjà vous donner les dates des **quatre cours de perfectionnement pour 2020**, soit les lundis : **2 mars – 8 juin – 6 septembre et 7 décembre**. Merci d'en prendre bonne note.

La section en chiffres : Nous sommes 49 membres, (1 décès, 2 démissions et 7 nouveaux), dont 41 (91%) ont participé à l'une ou l'autre de nos 42 marches, soit une participation moyenne de 15 personnes. Il y a eu des changements au sein du comité suite au décès de Daniel et à la demande de congé de son épouse Jacqueline Kern. Notre monitrice Karin nous a rejoints et c'est à 7 personnes que nous continuons de fonctionner.

Notre traditionnelle agape de Noël aura lieu après la marche du lundi 16 décembre. Merci à Hedwige Tomasi qui nous permet de profiter du local de la pétanque à La Tour-de-Peilz.

Je tiens à adresser tous mes remerciements à nos animateurs pour leur disponibilité, leur enthousiasme et leur excellent esprit d'équipe qui ont permis à notre section de fonctionner avec un grand dynamisme. Avec tous mes vœux pour une belle année 2020 et au plaisir de vous retrouver bientôt.



En 2019, les Cyclobalades ont légèrement écourté leur activité pour cause de Fête des Vignerons. Plusieurs éléments-clé du groupe y étaient impliqués, et les départs de la gare de Vevey seraient devenus complexes.

Malgré un programme raccourci, les Cyclobaladeurs ont parcouru un total d'environ 1000 km en 14 courses des vendredis, et avec la semaine de Cyclobalades qui se tenait cette année sur l'île de Majorque. Quelques modifications du programme ont dû être faites pour raisons de santé concernant Dirk, l'un de nos chefs de course. Deux bonnes nouvelles au final : Dirk est rétabli, et les solutions ont été trouvées pour remplacer ses courses.



*Sommet de la Grosse Scheidegg*

Les sorties d'une journée ont été d'une grande variété en couvrant tant les cantons de Valais ou de Fribourg que Berne ou Genève, mais aussi bien sûr Vaud ou encore la France voisine lors d'une mémorable course dans la région du lac Saint-Point. Le plus grand défi relevé par les Cyclobaladeurs a été l'ascension de la Grosse Scheidegg par une météo de rêve.

La semaine sur Majorque a été un succès. Nous avons parcouru l'île du sud au nord en 6 jours dont 3 boucles et 3 étapes de liaison.

Quelques visites en primes comme une soufflerie de verre ou des sites archéologiques, et surtout des paysages découverts au moyen d'un réseau de petites routes idéal pour les cyclistes.



*Campos, Mallorca*



*Montagne du Château (sortie Traversée du Jorat)*



*Rathvel (Sortie La Trême)*

A noter enfin une sortie dotée d'une péripétie inédite : organisée par Dirk et Nicole, la visite passionnante de la centrale hydroélectrique de Nendaz-Bieudron.

Et pour clôturer la saison, la course surprise sous l'égide de Marlyse et Nicole a tenu toutes ses promesses y compris d'un succulent repas, au restaurant cette fois.



## Excursions et Voyages Danielle Magnolato

En 2019, la section Excursions et Voyages a organisé 8 excursions et 2 voyages.

### **Excursions**

Les excursions nous ont permis de (re)-découvrir de forts beaux endroits comme le Val de Travers, Morat, Bourg en Bresse, Berne, Annecy, le Lac Vouglans, le Harder Kulm (Interlaken) et Martigny. La participation (11 à 32 personnes) est en légère baisse et les organisateurs sont trop souvent sur la corde raide avec des inscriptions qui arrivent au dernier moment avec le risque de devoir annuler. Non seulement plus on est de fous plus on rit, mais moins on paie ! Cela devrait vous inciter à venir avec vos amis. Ils sont les bienvenus et nous avons toujours de la place en suffisance. La dernière excursion de l'année (11 personnes) a dû se faire avec des voitures privées mais les participants se souviendront de la brisolée royale, des pains spécialement façonnés pour eux à l'ancienne et cuits dans un four à bois, des chiens très sociables de Barryland et des derniers jours de l'exposition Rodin, Giacometti. Ces excursions se font dans la bonne humeur et nous avons un noyau de fidèles très enthousiastes à l'idée de se retrouver mensuellement pendant la belle saison.

Outre les sites, nous visitons des musées, des ateliers et des fabriques en exclusivité. Le programme général 2020 sera publié sur le site [arninfo.ch](http://arninfo.ch) avant la fin de l'année.



*Riggisberg & la  
Fondation Abegg*





*Les jardins secrets  
de Vault*



*Maison de Bois,  
Bourg-en-Bresse*

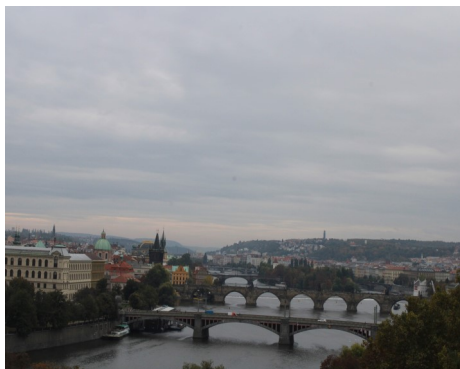
## Voyages

Nous avons organisé 2 voyages en 2019. En avril Danielle a mis sur pied un superbe circuit en **Ouzbékistan** avec 26 participants. Les photos du voyage sont disponibles sur le site [arninfo.ch](http://arninfo.ch) excursions/voyages et coup d'œil. La belle saison avec de la verdure, des coquelicots à profusion, une population très accueillante et désireuse de se faire photographier, des sites splendides, des conditions climatiques idéales à l'exception du jour prévu sous les yourtes avec repas autour du feu où pluie et froid ne nous ont pas lâchés ! Le lendemain le temps était à nouveau superbe pour les photos. Des sites de rêve comme Khiva, Samarkand et Boukhara.

Un voyage qui restera dans nos mémoires. 9 personnes ont joué les prolongations en passant 4 jours à Istanbul (jadis Byzance puis Constantinople) riches en bijoux architecturaux. Des sites impressionnants et la foule après les étendues désertiques d'Ouzbékistan.



Marie-Christine a emmené son groupe à **Prague** en octobre. C'est vrai qu'il y a beaucoup de monde à Prague.



Mais en sortant des sentiers battus, nous avons pu (re)découvrir cette magnifique ville en presque toute tranquillité, sans stress, et en prenant notre temps pour prendre toutes les photos qui attiraient notre œil à chaque pas. La Place de la Vieille Ville avec son horloge astronomique, le **Pont Charles**, le quartier du château avec la cathédrale St Guy, la basilique St Georges et la Ruelle d'or, la **bibliothèque Strahov**, (voir photo) l'église Notre Dame de Lorette, le quartier de Mala Strana avec l'église St Nicolas, l'île de Kampa, la Tour Poudrière et la Place de la République, n'ont plus aucun secret pour nous. Et même pour un groupe de 20 personnes comme nous étions, nous avons toujours pu trouver des restaurants sympatiques et généralement tranquilles pour nos repas. En résumé, un séjour bien agréable avec un groupe où régnait la plus parfaite harmonie, dont vous pourrez trouver les échos sur notre site internet.



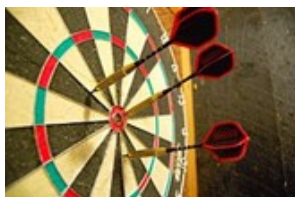
Une belle année 2019 ! La gymnastique s'est déroulée en 4 groupes hebdomadaires. Chaque groupe compte entre 9 à 13 personnes. Nous travaillons la souplesse et la condition physique une fois par semaine pour se maintenir en forme. La monitrice nous entraîne dans une atmosphère détendue et varie chaque semaine le programme avec de la belle musique de fond (ce qui facilite les efforts...).

Nous avons accueilli Isabel Baumeler comme Adjointe du Responsable de la Gymnastique, remplaçant notre cher Daniel Kern qui nous a malheureusement quittés au début de l'année.

En 2019, il y a eu 40 séances qui ont été bien fréquentées et appréciées par nos membres. En juin, une sortie outdoor dans une ferme à Gillarens/FR a permis aux quatre groupes de se retrouver, rigoler ensemble et se mesurer sur un parcours avec des postes préparés par notre monitrice.... et à la fin un bon repas de midi nous a été servi dans la grange.

Le repas de fin d'année dans un restaurant de la Grangette nous a permis de vivre un moment agréable. Voilà, nous sommes prêts pour recommencer nos séances en janvier 2020.





Malheureusement, 2019 était, pour nous, les fléchettistes, « une année horribilis ». Nous avons collectivement subi des maladies, et des accidents, qui nous ont obligé d'annuler pratiquement tous nos réunions, à part 2 ou 3. La dernière en date était du 4 octobre, quand nous avons rencontré Susie Boget, qui sera une nouvelle membre très appréciée, après son retour de la Mexique, en mai 2020.

Nous qui sommes là en Suisse, nous espérons pouvoir recommencer, en douceur, en 2020, à partir du 20 janvier, et je prends l'occasion pour souhaiter une très bonne année à tout le monde, bon voyage à ceux qui partent à l'étranger, et surtout, Bonne Santé !



Et si l'un ou deux des jeunes retraités, ou anciens, voudrait s'essayer à ce jeu de dextérité, de bon œil, et de l'arithmétique mentale (calculant les résultats de chaque jetée de fléchette, en soustraction !) **vous seriez les bienvenus, le 20 janvier 2020.**

N'oubliez pas nos rendez-vous mensuels des mardis! Ces Portes ouvertes vous apporteront de jolies satisfactions et des découvertes sur les sujets très variés que nous vous proposons - soit philosophique, géographique ou musicale. Les conférences sont très variées et le nombre de présents peut varier également de 30 à 45 personnes ainsi tout le monde peut y trouver son compte. Entre autre, les personnes âgées qui renoncent à des voyages trop fatigants sont heureuses de voir et revoir les endroits qu'elles ont appréciés grâce à nos conférenciers. Cette année la conférence donnée par Monsieur Chessex sur la vie de COURBET a obtenu beaucoup de succès.



Les commentaires et la convivialité qui suivent les conférences permettent à chacun de renouer avec des collègues et nous nous réjouissons de vous y retrouver.



*Spectacle animé : Piano, Mimes  
et Chansons des années 1900  
(Madame S. CHEVALLEY accom-  
pagnée de deux amies)*



Il y a 21 membres actifs et il y avait 33 rencontres le jeudi de 14 heures à 17 heures jusqu'à fin octobre - une participation moyenne de 11 personnes par jeudi. Nous n'avons pas joué pendant la Fête de Vignerons faute de salle.





La municipalité de la Tour de Peilz nous permet d'utiliser la piscine aux heures réservées pour les Boelands, d'où l'obligation d'être en âge de la retraite. Les horaires sont : le lundi de 16.30 à 17.15 et le vendredi de 16.00 à 17.00. Nous ne pouvons pas entrer avant ces heures : le lundi à 16.30 et le vendredi à 16.00.

Les séances ont énormément de succès avec un groupe d'adeptes très enthousiastes. Nous remercions notre adorable et efficace moniteur Monsieur Derek Thomson qui avec le sourire nous prodigue son savoir.

## Randonnées Alpines

Ursula Demma

2019 fut une saison faste avec une météo bienveillante. Quelques courses ont dû être remplacées, mais nous sommes partis en montagne tout au long des 27 semaines programmées. Ce fut une saison faste surtout grâce aux cheffes et chefs de course, qui, avec leur enthousiasme apportent toujours de nouvelles idées pour découvrir des coins splendides dans nos montagnes.

**Un chaleureux MERCI à vous !**

**Urs et François Chastellain** ont fait l'ouverture de la saison en organisant à la perfection une course d'orientation ouverte à tous les membres de la section.



*Claire-Lise, Jan, Claudia, Urs, Christian*

**Claire-Lise** a enchaîné avec une randonnée au Mont Racine où nous avons découvert quelques 140 sculptures taillées dans des souches d'arbre.

**Jan**, au lieu des Gastlosen (trop de neige) nous a conduits d'Aigle à Leysin. Début juillet, **Jan et Imke** ont emmené 17 participants pendant une semaine à la découverte du magnifique **Val Maira en Italie** (photo), où des vallées solitaires, de fiers sommets, de nombreux lacs et des prairies incroyablement fleuries ont fait la joie des randonneurs.

La traditionnelle journée des « Jubilaires » avec une assistance massive a été organisée par **Claudia et Philippe**. L'ambiance était joyeuse autour du gâteau d'anniversaire, malgré les nuages qui ont caché le soleil ce jour-là. Après ces réjouissances, **Claudia** a choisi le Roc de Tavaneuse, un « morceau » qui se mérite... peut-être en guise d'entraînement pour sa deuxième course au Catogne, raide et sans répit, mais quelle vue depuis là-haut !



Avec **Urs**, après une course classique à la Dent de Vaulion, nous avons goûté au charme particulier des courses de 2 jours. Le Lac de Téné, le Schnidejoch, la nuitée à la cabane du Wildhorn, le départ le lendemain au lever du soleil avec des couleurs superbes, le col de Rawil, le joli Plan des Roses et le Lac de Tseuzier n'ont certainement pas déçu les participants. Il a aussi conduit cette année sa deuxième course «Zen» autour du Lac de Derborence; le début d'une tradition peut-être...

**Christian** aussi a dû remplacer sa première course et son choix s'est porté sur un parcours dans la région du Lac Noir. Au mois de septembre, il nous a offert le Trubelstock avec des vues à couper le souffle.

Avec **François Chastellain** au Mont Tendre, nous avons admiré de magnifiques murs en pierres sèches.



*François C., Olivier, Peter, Rupert, François H.*

Malheureusement, pendant sa deuxième course à la Pointe de Cray, il s'est cassé la cheville à 200m de l'arrivée aux voitures et a dû renoncer à participer tout au long du reste de la saison.

**Olivier** a choisi une belle course classique: la traversée Moléson-Teysachaux. Lors de sa sortie d'automne aux Grand et Petit cols Ferrets et à la Dotse, le vent nous a bien décoiffés, mais nous nous sommes remplis les yeux avec les superbes paysages et couleurs.



*Marc-Alain, Ursula, Gerke, Franz, Campo*

**Peter**, assisté de Jacqueline, nous a offert la Geltenhütte, avec de nombreuses cascades et des prairies fleuries, ainsi que le Pic d'Artsinol, auquel il manque seulement 3 m pour être un fier 3000. Pour terminer sa carrière de chef de course, il nous a conduits, en partie hors sentier, à la Tête Ronde (Le Bonhomme), encore une belle découverte pour la plupart d'entre nous.

La première course de **Rupert** à la Haute Corde avec son arête sommitale cotée T4 était du goût de tous les randonneurs. L'ascension de la Testa Grisa, sur des pentes raides et à travers caillasse et névés nous a menés jusqu'à la frontière italienne. Pour sa course d'automne au Mont Brûlé et à la Tête de la Payanne, de magnifiques couleurs nous ont accompagnés tout au long des 6h de marche.



Le reflet du Mont Blanc & Co dans le Lac Blanc en France, nous a été offert par **François Henchoz**, ainsi que la course de remplacement au Rothore de Launen, une première pour tous les participants. Son troisième choix s'est porté sur le Lac de Blantsin et le col de Fenestral dans des paysages sauvages et grandioses.

**Marc-Alain** nous a emmenés au Violenhorn, une autre première pour les randonneurs, et en prime, pour contenter les participants gourmands de sommets, encore à l'Augstbordhorn. Sa deuxième course aux multiples Wispile, était imprégnée de l'ambiance douce de l'été indien.

**Ursula** a choisi pour sa course surprise (...et certainement Zen) la cabane de Prarochet. Une journée de grand soleil pour évoluer sur les lapiaz, manger des tartes à la cabane et découvrir d'innombrables petits lacs et gouilles aux jolis reflets.

**Franz** a remis la casquette de chef de course pour une journée et a conduit quelques férus de Via ferrata sur la «directissime» au Moléson.

Sous la houlette de **Gerke**, nous sommes allés en Italie découvrir des paysages beaux et solitaires, inconnus pour nous tous, en passant par les cols de Ceingles et de St-Rhémy.

Nous avons gravi avec **Campo**, sous un ciel chargé de nuages, mais d'autant plus dramatique et beau pour faire des photos, les sommets du Cheval Blanc et de la Hochmatt, une course classique fribourgeoise aux vues imprenables. Pour clôturer la saison, **l'Equipe Oranje, Gerke et Campo**, nous a accueillis, après nous avoir guidés dans le brouillard autour du Merdasson, à la cabane de Jaman, bien au chaud pour un savoureux repas hollandais.



Et ainsi se termine la saison officielle de randonnées alpines 2019.... (sans mentionner les quatre Der des Ders du mois de novembre).

Cherchez les photos-reportages de chacune de nos courses sur notre site Internet dans la rubrique «Archives»; Jean-Pierre vous fera rêver !



**Ski de Piste**

**André Porchet**

Lors de notre rencontre de programmation, l'automne dernier à L'Abbaye de La Salaz, 3 nouveaux chefs de courses ont accepté de venir renforcer notre équipe à la suite du départ de Kees Langerak, que nous remercions vivement et que nous aurons le plaisir de retrouver lors de ses passages dans nos montagnes, et de l'indisponibilité de Lars Leistam bien engagé dans la rédaction de la passionnante histoire du CERN. Les 3 nouveaux sont Marie-Christine Secretin – pas tout à fait nouvelle a vrai dire – Anders Hansson et Reginald Smith qui viennent appuyer Anne Fotland, Ursula Demma, Johannes Neidert et votre serviteur.

Fait assez exceptionnel cette saison, toutes les courses sauf la dernière ont pu avoir lieu et toutes par un temps magnifique et des qualités de neige toujours de bonne à très bonne. Le mois de février fut extraordinaire avec un ensoleillement quasi constant.

Mars débuta moins bien, une tempête sur le Chablais en bloqua quelques-uns chez eux lors de la sortie à Verbier où l'on rencontra la température la plus froide de l'hiver avec -15 degrés aux Attelas.

La course parallèle prévue à Siviez a été annulée, tous les chefs de course s'étant inscrit à la Clubistique aux Ménuires.



Cette semaine dans les 3 Vallées, un des plus grands domaines skiables du monde, fut excellente tant du point de vue de la météo radieuse que des pistes magnifiques de ce domaine et de la belle et amicale ambiance au sein du groupe de 12 skieurs. Un seul regret, la blessure de Marie-Christine qui la cantonna à l'hôtel dès le premier jour et se montra plus récalcitrante à la guérison que prévu.

En résumé, une belle saison, bien remplie et très amicale malgré un nombre moyen de participants en légère baisse : 8 en moyenne par sortie mais 22 skieurs ont effectué au moins une course.



Nos remerciements vont aux chefs de course qui mettent leur temps à disposition, au bureau et sur les pistes, pour organiser nos sorties. Johannes détient toujours le record avec 40 courses organisées, suivi par Anne avec 33.

Bravo à toutes et tous et vive la saison prochaine !



En regardant nos photos sur le site ARN, on a l'impression qu'il faisait toujours du beau temps avec du soleil. Cependant lors de notre première course à Isenau nous avons eu des conditions d'hiver extrêmes, il faisait très froid avec une bise forte. Très froid aussi pour la montée Lourtier-La Tongne, ce qui nous rappelle qu'au mois de janvier il faudrait plutôt des parcours exposés au soleil.

Mais dans son ensemble la saison 2019 était tout à fait satisfaisante: nous avons pu réaliser 15 des 17 sorties proposées, 4 fois nous avons dû remplacer la destination à cause de la situation d'enneigement. Situation exceptionnelle - une course a dû être annulée à cause de l'autoroute bloquée par la neige. La participation moyenne était de 20 personnes pour les groupes A et B.

Les courses sont en règle générale divisées en deux catégories, les groupes A (facile) et B (moyen) partent pour la même destination, le groupe B faisant un parcours un peu plus long, un détour pour un point de vue intéressant.



*Une manière originale pour la descente*

Nos chefs de course ont souvent des idées pour trouver des courses dans des régions à découvrir, par exemple Lourtier-La Tongne, Mayens du Châble, La Tzoumaz-Savoleyres, Vichères-Plan Monnay-Bavon, St-Martin-Lovegno, Les Hautières-Mayens de Bréonna. Une nouveauté pour la course de clôture : Une sortie nocturne vers Les Monts Chevreuils avec repas fondue, la lumière du soleil couchant sur la neige, les montagnes, puis la descente à la lampe frontale, une expérience inoubliable.



Les courses classées C, destinées aux participants plus exigeants, se déroulent en dehors des sentiers raquettes balisés et visent les sommets faciles parcourus par les randonneurs à ski. Elles ont lieu une fois par mois le jeudi. Un équipement de sécurité en cas d'avalanche est obligatoire. Un cours pour les participants aux C a lieu début janvier pour s'exercer au mode opératoire des Barryvox et des exercices de recherche.



Pour les C on est en général un petit groupe de 4 à 8 personnes. 4 courses ont eu lieu cet hiver, les plus intéressantes étant le Col des Essets, La Fouly-La Dotse (Une tempête de neige nous a malheureusement empêché d'arriver au sommet), et, pour couronner, Les Monts Telliers.

Vous pouvez visionner encore plus des photos de nos sorties sur le site <https://arnnfo.ch/activity/raquettes/>





Le programme prévoyait 11 sorties, avec des destinations situées au Jura, dans l'Oberland bernois, les Alpes vaudoises et en Valais. Neuf sorties ont pu être réalisées dans de bonnes conditions météorologiques, sur de la bonne neige et des pistes bien préparées. Lors de 4 sorties, quelques membres ont accompagné le groupe en tant que promeneurs, profitant ainsi de l'encadrement et de la bonne ambiance du groupe.

Si nous nous réjouissons d'une saison sans aucun accident, nous déplorons toutefois que le nombre de participants skieur stagne, voir diminue. Le ski de fond est-il trop difficile, trop technique ?

Méritent un grand merci les chefs de course pour leur dévouement et leur précieuse collaboration.



Nous avons réalisé 14 courses (toutes d'un jour sauf une de 2 jours) sur les 16 programmées, avec 960 m de dénivellée positive moyenne. Nous avons dû souvent changer de but de course pour s'adapter aux conditions de neige. Mais l'enneigement de cette saison a été bon, et les conditions météo lors de nos sorties, également, voir nos photos sur [Coup d'oeil](#).

**Peter (Bugmann)** nous a conduit à **La Vudalla** au-dessus de Gruyères. Il fait -10°C. Festival de conversions dans une neige poudreuse.



La seule course de 2 jours: **Rupert** nous emmène au **Hohsandhorn**.



En début de saison, **Urs** nous emmène au **Molard-Folly**. Des bouffées de brouillard remontent du Vallon de Villard et nous ne tardons pas à entamer la descente Randalp ouverte dans les années 90 par notre ami Raymond Nicole.