

Reflets 2022



C'est dans le magnifique cadre du Musée Olympique de Lausanne que près de 300 membres et de nombreux invités se sont retrouvés pour fêter le 50^{ème} anniversaire de notre association, le 16 mai 2022.

Les représentants de la Direction du Groupe, MM M. Schneider, P. Bulcke, P. Brabeck, Mme B.Guillaume-Grabisch et M. P.Vossen, par leur présence ont marqué les liens entre Nestlé et notre association.

Une visite du Musée et de ses expositions, un apéritif, servi sur la splendide terrasse du Musée, un succulent repas de fête, agrémenté d'excellents vins, une animation par Pierric Tenthorey, magicien professionnel qui a enchanté chacun, tel a été le programme de cette journée d'anniversaire.

Soleil, sourire, joie et émotion de retrouver des collègues perdus de vue, c'était tout cela la fête du cinquantième anniversaire.

Vous trouverez un souvenir de cette journée sur le site :

<https://arninfo.ch/activity/arn/>









Toutes les autres photos sur le site:

<https://arninfo.ch/activity/arn/>



Notre prochaine Assemblée Générale est fixée au

22 mars 2023 à en Bergère, Salle Polyvalente, 6ème étage.

D'ici là, avec un grand MERCI à toutes et à tous pour votre engagement continu, le Comité vous souhaite un bon début d'année.

Portez-vous bien!

Via Ferrata Olivier de Rham



Une bonne saison de via ferrata a eu lieu cet été : 5 sorties ont été réalisées, une seule supprimée pour cause de mauvais temps. Un sondage concernant une combinaison sur 2 à 3 jours de plusieurs vie ferrate en Haut Valais n'a pas rencontré son public, mais ce n'est peut-être que partie remise : une ultime tentative sera proposée en 2023.

La participation à nos courses est restée modeste, mais fidèle et motivée. De toute façon, la via ferrata n'est pas un sport de masse. On peut difficilement être plus de 6 ou 8 participants, et finalement chacun grimpe seul !

Une relève se prépare : trois dames sont intéressées à notre activité et ont déjà participé à l'initiation. Nous devons cependant déplorer simultanément des départs ou des congés dans notre modeste effectif de quelque 10 personnes. Il y a donc de la place pour tous les intéressés.

Les mots sont impuissants à décrire les sensations éprouvées sur le rocher vertical, et le reportage photographique est plus parlant, même s'il reste restreint par la difficulté à ouvrir son appareil photo en plein parcours : il faut faire un auto-assurance avec un mousqueton, enlever les gants, viser. Et on ne peut pas prendre plus de recul ou changer l'angle de prise de vue pour déclencher. Les téléphones portables ont une méchante tendance dans ces circonstances à vous échapper des mains, et c'est généralement pour toujours. Ils sont donc exclus et doivent rester dans les sacs. Mais quand la photo est réussie, elle est assez spectaculaire. Voyez nos reportages « Coup d'Oeil ».

20 mai 2022	Farinetta 1 et 2 (Saillon)	3 participants
30 juin 2022	Rochers de Naye	2 participants
08 juillet 2022	Tour d'Aï	3 participants
23 septembre	Gantrisch	4 participants
SUPPRIME	Jegihorn (Saas Grund) Baltschieder (Ausserberg)	Supprimé, faute d'inté- ressés
7 octobre 2022	Moléson – La Face	3 participants



Début avril, notre section était à nouveau prête pour la nouvelle saison. Par prudence nous avons renoncé à la première sortie avec repas au restaurant. Les marches suivantes ont pu être réalisées comme prévu. A notre grande satisfaction, les courses du printemps ont toutes été bien fréquentées. Le *Bois de Finges* ou le *circuit autour de Düdingen*, par exemple, ont attiré un grand nombre de participants. Nous avons pu marcher par une météo idéale.



Bois des Finges, Le pont bhoutanais

Fin mai, nous sommes parties pour notre semaine pédestre sur l'île aux fleurs de Madère, notre point culminant de la saison. Deux fois déjà, en 2020 et 2021, nous avons dû reporter ce projet. La troisième fois fut la bonne.



Madère, falaise de la côte nord

Les 28 participants sont revenus enchantés de leur séjour et ont adoré l'hôtel, les excellents repas, la ville de Funchal et les marches bien guidées qui nous ont permis de découvrir une bonne partie de l'île. Le temps fort de la semaine fut la marche au sommet du Pico Ruivo, 1862m, le plus haut sommet de l'île, qui nous a offert un panorama exceptionnel. Un grand merci à Mary-Hélène pour l'organisation.



De juin à mi-août, nos marches sont restées variées, mais en raison des longues périodes chaudes, le nombre de participants est resté modeste. La course dans la région de Gstaad, de *Wispile* à *Lauenensee*, a été une marche bien fréquentée.





De la mi-août à la fin septembre, ce ne fut pas tant la chaleur estivale qui a posé problème, mais le mauvais temps. Les journées grises et les averses se sont succédées. Sur sept marches, nous avons dû en annuler cinq, chaque fois le mercredi et le jour de renvoi, le vendredi.



Un beau mois d'octobre a tout de même permis de faire quelques marches intéressantes par un temps ensoleillé, qui ont agréablement complété notre saison. Fin octobre, 42 participants ont profité de la clôture à la buvette du *Mont Chesau* pour passer un moment convivial. Une moyenne de 17.3 personnes ont participé à nos marches.



Une chose qui me tient à cœur chaque année, c'est de remercier tous nos cheffes et chefs de course pour leur travail précieux et leur engagement tout au long de l'année. Chaque marche et chaque séjour demande du temps, de la planification à la préparation, en passant par la reconnaissance et la réalisation effective. Un grand merci pour leur motivation, leur dévouement et leur flexibilité.

Je regrette beaucoup que nous ayons dû prendre connaissance de trois démissions de chefs de course à la fin de la saison en cours, Myriam Richelle, Jens Holst et Charles Humbert. Myriam a rejoint notre groupe de chefs de course fin 2019. Elle a mené quelques courses durant cette période et s'est toujours montrée serviable et engagée. Avec Jens et Charles, ce sont deux piliers importants et de longue date qui quittent le navire. Tous deux ont commencé à conduire des marches vers 2005. Depuis, Jens a guidé plusieurs dizaines de marches. C'était un membre fidèle, toujours prêt à aider et à intervenir en cas de besoin.



Il a non seulement planifié et conduit d'innombrables marches, mais aussi organisé ou participé à l'organisation de quelque 22 semaines pédestres en Suisse et à l'étranger. Je remercie vivement Myriam, Jens et Charles pour leur contribution et leur dévouement.

Cependant, nous avons le plaisir d'accueillir à nouveau Erna Herde en tant que cheffe de course. Elle a déjà occupé cette fonction de 2014 à 2020. Un grand merci à elle d'avoir accepté de revenir pour renforcer notre équipe.

Après huit ans en tant que chef de la section des Marches, j'ai décidé de passer le flambeau. Je garderai de très bons souvenirs de ces années au sein de la section. C'était une expérience merveilleuse, riche en contacts chaleureux. Je me suis senti bien entouré et épaulé, ce qui m'a donné l'énergie nécessaire pour assumer la tâche.

Le nouveau responsable de la section sera Anders Hansson. Je suis très heureux qu'il ait accepté cette fonction et lui souhaite tout le meilleur, plein d'épanouissement et de succès.

La saison 2022 a laissé de très bons souvenirs à tous les participants. Elle a été riche en nouvelles expériences et en convivialité. N'oubliez pas que vous pouvez revivre les marches grâce à nos albums photos sur notre site internet - rubrique Marches / archives / coups d'œil à la fin des circulaires respectives. Un chaleureux merci à Mary-Hélène pour la création de ces magnifiques albums chaque semaine. Ce sont des souvenirs durables. Nous espérons que ces photos de nos activités susciteront également l'intérêt d'autres membres de l'ARN et de nouveaux retraités.

La prochaine saison débutera en avril 2023 et d'ores et déjà, Anders, moi-même et tous les chefs de course nous réjouissons de vous revoir nombreux lors de notre ouverture ou lors d'une de nos courses. Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site internet Marches, où vous trouverez toutes les informations et actualités.

La saison devait s'ouvrir le 8 avril par une balade de Châtel-Saint-Denis à Attalens. Malheureusement, elle a été annulée car le Covid 19 était toujours présent parmi nous.

La balade d'ouverture a donc démarré le 22 avril avec des conditions idéales en effectuant le parcours *Villeneuve-Gare - Le Bouveret* et traversant les Grangettes. Après avoir apprécié un très bon repas au port du Bouveret, 17 participants ont pris le bateau « La Suisse » pour le retour sur Vevey.



Le 15 juillet, 16 baladeurs ont profités d'un joli parcours entre rivière et cultures pour prendre un bon repas sur une terrasse ombragée à la Sauge.

Le 12 août, 24 participants sont partis enchantés de faire une balade sur les bords de l'Aar à Berne, avec un repas dans un sympathique restaurant au bord de l'eau, et sont rentrés à Vevey pleinement satisfaits.



Le clou de cette année : une semaine de marches exceptionnelle en Haute-Engadine du 20 au 27 août, minutieusement préparée par Charles pour découvrir cette région. Notre point de ralliement était Pontresina : les déplacements à Muottas – Muragl, le Piz Nair, le marché de Poschiavo, Sils Maria et son lac, le Val Roseg et ses calèches, la Diavolezza et Saint Moritz ont été les points forts de la semaine. Des conditions météorologiques extraordinaires et une bonne ambiance au sein du groupe de 28 participants ont contribué à laisser un merveilleux souvenir à tous. Un grand merci à Charles Humbert et Daniel Thuillard pour l'organisation.







Le 9 septembre, 18 participants en pleine forme, ont parcourus le grand *bisse de Vex* qui a fait rêver tout le groupe pour les paysages variés et la douce mélodie de l'eau qui ruisselle.

La balade du 24 octobre clôturait la saison, malheureusement écourtée car le soleil était aux abonnés absents, et la pluie l'a très bien remplacée pendant cette journée, qui a toutefois été très appréciée en rejoignant par des sentiers le village de *Bossonnens jusqu'à Attalens*. Les 26 participants ont ensuite profité d'un bon repas servi à l'hôtel de Ville d'Attalens.

Daniel Petitpierre a décidé de s'arrêter comme chef de course pour la prochaine saison. Toutefois il reste membre afin de profiter de nos balades et se faire du bien. Un immense merci à Daniel pour son dévouement. Je profite de remercier chaleureusement tous les autres cheffes et chefs de course pour leur engagement. Je remercie également Anne pour la préparation de l'album-photos.

La saison 2023 débutera vendredi 14 avril 2023 et se terminera vendredi 27 octobre. Pour cette nouvelle saison, 16 balades sont prévues. J'espère que la présence du Covid ne nous touchera pas, et que tous les membres de la section puissent profiter de nouveaux parcours en bonne compagnie.

Au plaisir de vous retrouver bientôt et surtout en pleine santé, je vous souhaite de franchir le cap de cet hiver dans les meilleures conditions.

Prenez bien soin de vous.

Nordic Walking Jacqueline Galley

Voici une année quasi normale... les soucis de l'été étaient les canicules et le manque d'eau...donc les feux ont été interdits durant toute la saison et notre broche fin août s'est transformée en rôti froid, salade et dessert. Les 28 participants ont bien profité de cette journée qui s'est achevée après un tournoi de pétanque organisé par Hedi Tomasi.



Nous avons fait 43 sorties avec en moyenne 17 participants, 25 personnes sont venues à plus de 20 sorties. Nous sommes 52 membres.



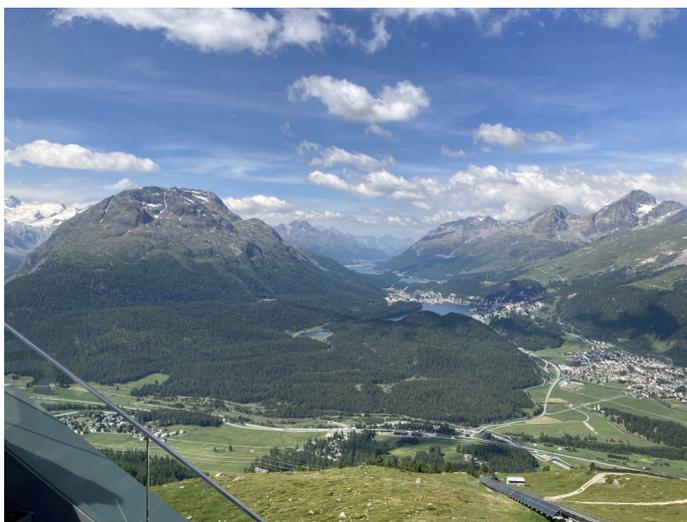




La semaine Nordic, à Sil-Maria du 12 au 19 juin 2022 a eu un grand succès, course d'école à l'aller pour une bonne partie des 23 participants via le Glacier Express. La semaine très ensoleillée a ravi les marcheurs. Pour 2023 nous avons réservé à Bernau en Forêt-Noire, il y a 29 inscriptions.









Nous avons eu deux fois des cours de perfectionnement en mars et en octobre sous la conduite de notre monitrice Karin. Il y a eu une nouvelle volée en formation de quatre personnes au printemps, bienvenues à chacune.

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.

Je vous souhaite une très belle année 2023, avec des pensées particulières à ceux et celles qui souffrent dans leur cœur et leur corps. Au plaisir de vous retrouver bientôt.

2022 : un bon cru pour les Cyclobalades ! Et pas seulement en raison de parcours à travers les vignobles valaisans, ni des moments agréables lors d'apéros joyeux mais restant sobres, vélo oblige !

Le programme a été extrêmement varié, couvrant tous les cantons environnants, Berne compris, et avec une large incursion en Haute-Savoie. C'est aussi en France que la traditionnelle semaine de Cyclobalades s'est déroulée : en terre bien connue, puisque nous étions de nouveau dans la région du Mont-Ventoux.



En remontant le Chablais



Yvonand, bord du lac

Un programme fait de courses « classiques », souvent revisitées pour découvrir de nouveaux passages, tant il est vrai que les chefs de course, améliorent à chaque édition les itinéraires de ces parcours, ce qui permet aux habitués de les refaire avec de nouvelles perspectives. C'est ainsi que nous avons renoué avec, par exemple, le Chablais, ou encore la région de Kerzers, ainsi que celle d'Yvoire.



Château de Rue



Les lieux deviennent aussi des classiques comme le départ du Mont-Pèlerin, ou le passage à la Tine de Conflens, mais le parcours autour de ces sites connus est revu et amélioré pour le plus grand plaisir des participants.



Le Bas de l'Eau

Et comme chaque année, nous avons découvert des parcours entièrement nouveaux aux cyclobaladeurs. Philippe, qui s'est joint en 2022 aux chefs de course se devait d'apporter ces nouveautés : La Fontaine aux chasseurs ou encore Le Bas de l'eau.



Chalet des Auges, Monts de Pre-

Le programme des sorties régulières du vendredi a totalisé plus de 700 km et environ 45 heures de pédalage au cours de 14 courses. Notons avec satisfaction qu'une belle moyenne de huit participants ont relevé ces défis du vendredi. Il faut y ajouter 15 participants à la semaine en Provence (record battu !) avec une distance parcourue de 400 km environ sur six jours de vélo.



Fontaine aux chasseurs



Le pont Ste-Apolline



*Semaine en Pro-
vence :
la Clue de Plaisians
(en-haut)
et le sommet du
Ventoux (à droite)*



Actuellement, les membres actifs sont au nombre de 25 environ. Merci à eux de faire vivre cette belle activité ! Et un plus grand merci encore aux huit chefs de course qui, plus motivés que jamais, préparent inlassablement de superbes parcours, effectuent un immense travail de reconnaissance, et animent les sorties avec beaucoup de talent.

Excursions

Sur les neuf prévues au programme, trois ont dû être annulées en raison d'un nombre insuffisant de participants (Suisse centrale avec croisière sur l'Aar en septembre et visite des usines Peugeot et de Montbéliard en octobre). Une tentative d'organiser une journée de musique folklorique dans la Broye en août n'a pas suscité un grand enthousiasme.

Le 24 mars, nous sommes allés en *terres fribourgeoises* avec la visite du Musée de la paille et du Musée des objets insolites. Repas de midi dans le cadre charmant du restaurant Belvédère à Fribourg (13 participants).

Le 28 avril, nous avons effectué une *croisière sur le Doubs* suivi par la visite de Camille Bloch. Repas sur le bateau. Nous avons organisé cette sortie avec l'amicale des Pandours de La Tour de Peilz. (30 participants).

Le 30 juin, *escapade dans la région des trois Lacs* avec croisière sur les lacs de Neuchâtel et Morat, repas au restaurant Schiff am See et visite de Morat avec le petit train touristique. (18 participants)



Le 21 juillet, escapade dans le Jura avec visite d'un verger de damassiers dans l'Ajoie et de la vieille ville de Porrentruy et son château. (11 participants)



Le 18 août, visite de la pyramide de Suisse et du Niesen avec les deux tronçons du funiculaire et non via les 11'674 marches. Le brouillard au sommet ne nous a pas permis d'admirer les Alpes bernoises et nous devons nous contenter d'admirer les tableaux de Ferdinand Hodler ou Paul Klee. Repas au sommet dans le restaurant Niesen Kulm. La carafe d'eau est vendue fort chère en raison du transport ! (26 personnes).

Le 3 novembre visite guidée du Fort Bard transformé en centre culturel et temps libre sous une fine pluie à Aoste. Excellent repas créatif au restaurant panoramique du Fort. (11 personnes).

Voyages

Trois voyages étaient au programme 2022 : l'Alsace en mai, l'Ecosse également en mai et la Namibie/Botswana, Zimbabwe en octobre.

Les voyages courts de 3 jours/2 nuits plaisent et 16 personnes sont venues en *Alsace*. Programme intéressant avec visite d'Eguisheim, Gertwiller, Strasbourg, Arzviller, Guntzviller et Colmar. Tour en bateau à Strasbourg, petit train à Colmar et hôtel Mercure idéalement situé en plein centre ville de Strasbourg.







Le circuit dans le *nord de l'Ecosse* avait suscité un grand intérêt lors de la conception du voyage mais lors de la concrétisation des inscriptions, moins de la moitié ont confirmé leur intérêt. Nos arguments étaient pourtant solides. Elise Bryant avait organisé deux voyages en Angleterre qui avaient conquis tous les participants. Nous avons dû à regret renoncer au voyage.

En *octobre*, nous sommes allés en *Namibie, Botswana et Zimbabwe* (chutes Victoria) en remplissant une jeep avec dix personnes. Le voyage s'est très bien passé. Les paysages sont superbes, surtout dans le désert de Namib avec les grandes dunes de sables proches de Sossusvlei. L'évocation d'endroits tels que Etosha, le delta de l'Okavango et les chutes Victoria allumeront des lueurs dans le regard des participants. Pour ceux qui avaient visité la Tanzanie il y a deux ans gardent leur coup de coeur pour ce pays.













Les programmes 2023 seront sur le site fin janvier. Un circuit plus court (11 jours au lieu de 19) sera proposé pour la *Jordanie en avril /mai 2023* et le *projet Tibet* maintes fois reporté est prévu pour 2024.

La salle d'Armes d'Entre-Deux-Villes est restée fermée en raison de la situation sanitaire du début d'année. Au vu de son évolution incertaine, nous avons signé un contrat de location avec la paroisse de Clarens. Nos 60 membres ont donc pu continuer sans interruption la gym tout au long de 2022 dans les locaux de la paroisse. Notre monitrice Francesca n'a pas hésité à y faire installer des vestiaires pour accueillir nos gymnastes le plus confortablement possible.

Notre *sortie outdoor* a eu lieu le 1^e juillet dans un lieu idyllique, *au Sauvage du Basset à Clarens*. Une vingtaine de membres étaient présents et nous avons passé une journée très agréable.









Une surprise attendait les participants !
Un tour sur le lac avec le bateau du sauvetage. Tout le monde a mis la main à la pâte en ce qui concerne la nourriture. Un régal ! Les membres ont apprécié les jeux organisés par Francesca et ont généré un bel esprit d'équipe. Un grand merci au couple Vogt pour leur engagement et leur motivation !

Notre contrat avec la paroisse se termine à la fin de cette année et pour le plus grand plaisir de beaucoup de nos membres, nous allons réintégrer notre salle de gym à Entre-Deux-Villes dès janvier 2023.



Notre petite équipe de fléchettistes n'a pas pu se réunir ces deux dernières années, d'un part à cause du COVID et d'autre part pour des raisons d'absences et médicales. Néanmoins, nous sommes toujours convaincus que "darts is a very cordial past-time" et aussi un bon exercice pour le cerveau - calculer des scores et des points à jouer - et la coordination de l'oeil, la main, et le cerveau.

Faute d'une manque de nouveaux membres, nous nous sommes résignés à abandonner notre groupe.

Cette année 2022, nous avons joué tous les jeudis durant environ six mois au restaurant du Basset à Clarens car le Foyer était toujours fermé en raison du COVID.

À partir du mois de juillet, nous avons pu réintégrer le Foyer, au plus grand plaisir de tous les jasseurs.

Nous sommes actuellement 19 membres, dont 12 joueurs réguliers.

Une fête de Noël est prévue le 15 décembre au Foyer pour clôturer l'année.

La section Jass se porte très bien.









Les Portes ouvertes ont vécu leur dernière conférence le 6 décembre. Après 15 ans d'engagement et me retrouvant seule, j'ai été contrainte, avec énormément de regrets de mettre cette activité en sommeil.

Nous avons fêté dignement avec un verre de crémant accompagné de biscuits .







Le film sur la Georgie a été commenté en direct par le conférencier, Nicolas Pernot. Il a parlé avec beaucoup d'enthousiasme d'une foule de sujets - par exemple les transhumances et l'hiver dans le Grand Caucase, l'invention du vin, l'hospitalité et l'histoire des Géorgiens, les chants polyphoniques, les traditions de la tablée, les peintres d'icônes, les monastères troglodytiques, etc.

Il avait aussi exposé les livres qu'il a écrit. De plus, ils organisent avec son épouse, une Géorgienne et guide touristique, des voyages exceptionnels en petit groupe.

Randonnées Alpines

Campo van Beek

La saison 2022 a été belle pour les randonneuses et les randonneurs. C'était une année sans restrictions Covid et avec de bonnes conditions météo, donc rien ne nous a empêché de conduire nos courses comme prévu. Nous avons pu faire 34 sorties de tous niveaux de difficulté, avec 510 participations au total.

Notre saison a commencé déjà en **avril** avec quelques « Tours de Chauffe » qui permettaient à nos membres de se mettre en jambe en basse altitude et d'apprécier les couleurs du nouveau printemps. Le temps était déjà estival, avec des adonis de printemps en pleine fleur.



La Course d'Orientation a dû être reportée pour la fin de saison, parce que les vaches étaient déjà en train de brouter dans les prés avec plein d'herbe jeune que nous ne voulions pas fouler aux pieds.



Le mois de **mai** voyait l'ouverture « formelle » de la saison aux Avants, ainsi que notre « sortie traditionnelle » dans le Jura, cette fois-ci au *Creux-du-Van*. Il y avait aussi la *Journée annuelle des Jubi-laires et Nostalgiques*, où nous avons pu fêter nos membres en « âge spécial »

avec gâteaux, discours et verre de vin. Ce sont des moments d'amitié à ne jamais oublier et une inspiration pour tous !

En **juin** les jours ainsi que les courses sont devenus déjà plus longs. Malgré une météo encore un peu capricieuse nous avons pu faire des belles sorties : on ne se laisse pas trop intimider par quelques gouttes !



Par contre, pendant la **clubistique de fin juin** nous avons eu des conditions parfaites, et c'était une grande réussite. Nous étions dans la *Vallée de la Clarée en France*, où Clau-dia et Ursula nous ont présenté un programme magnifique.



La région est d'une beauté exceptionnelle et pleine de fleurs, des chapelles et des fortifications anciennes, et avec des petits lacs partout. Nous avons pu faire chaque jour deux courses en par-rallèle, avec la montée sur le Mont Thabor comme point culminant à 3178 m.



Juillet et **août** sont traditionnellement les « mois forts » de la saison avec beaucoup d'activités, où nous faisons toujours quelques courses de difficulté plus élevée en parallèle avec le programme normal. Cette année nous avons pu faire trois sorties de niveau T4, ainsi qu'une course de haute montagne sur le Pigne de la Lé.

Ces courses plus exigeantes ont été bien appréciées par les participants, qui ont ainsi pu vérifier leurs capacités techniques en grimpe et en crapahuté, ainsi que leur niveau de fitness. Suite à la suspension des restrictions Covid nous avons pu de nouveau faire une course de deux jours en Août avec nuitée en cabane.



Les sorties dites « régulières » ont aussi connu une très bonne participation, et se sont déroulées avec beaucoup d'enthousiasme. Les conditions météorologiques parfaites ont certainement aidé, mais la raison principale est sûrement que nos Chef(fe)s de Course arrivent chaque fois à nous proposer de très belles courses qu'on ne veut pas rater ! Merci encore une fois à tous pour leur engagement.



Septembre était de nouveau un mois bien actif, avec cinq sorties. Nous avons entre autres pu faire deux courses en parallèle dans la *vallée du Baltschieder*, qui permettaient d'une part de visiter la cabane CAS la plus éloignée de Suisse avec une course de deux jours.

D'autre part, ces sorties nous ont donné la possibilité de (re-) visiter et marcher le long des *Bisses de Niwärch*, qui sont de vraies pièces d'art et d'ingénuité collées contre les parois de la falaise. Les autres courses de ce mois, comme la *Pierre Avoi*, nous ont donné aussi beaucoup de plaisir avec des grands panoramas.





Le mois **d'octobre** est souvent le mois où les activités se terminent petit à petit, mais pas cette année. Grâce au beau temps nous avons encore pu faire quelques sorties magnifiques sur l'*Aiguillette des Houches*, et comme vrai « classique » *le Niesen*.



Le tout s'est terminé en beauté avec une *Course de Clôture aux Pléiades*, où nous nous sommes retrouvés au *Refuge des Pautex* après la course pour célébrer la fin d'une excellente saison. Comme la tradition le veut il y avait un bon repas, arrosé des vins apportés par les hommes, et des gâteaux confectionnés par les dames.



Et bien sûr le discours du chef de section qui prenait l'occasion de bien remercier tous ceux qui mettent leur temps à disposition de manière bénévole pour assurer le succès de la saison.

Et finalement, le prix de « randonneur champion » était cette année une nouvelle fois pour Franz Ulrich avec 25 participations, bravo !



Vous pouvez revivre tous les moments forts de notre saison, y inclus tout ce que je n'ai pas pu écrire dans ces Reflets, sur <https://arninfo.ch/activity/randonnees-alpines/> dans les archives de 2022. Au plaisir de vous revoir l'année prochaine en grande forme !

Après deux saisons marquées par les contraintes sanitaires et les restaurants fermés, la saison 21-22 s'annonce beaucoup plus favorable avec les seules restrictions de port du masque dans les remontées mécaniques et sur les piste de nos voisins français et italiens. Le certificat Covid, dont toute notre équipe dispose, s'avère toutefois indispensable pour le service à table de nos restaurants et le passage des frontières françaises et italiennes.

La saison commence donc en fanfare, à *Villars* où nous trouvons 16.000 adeptes qui, comme nous, n'attendaient que soleil et neige! Une journée mémorable digne d'un film sur l'apocalypse du ski! La ruse et la connaissance des lieux de Victor nous a toutefois permis de skier un peu, de bien manger et de bien rigoler pour ces retrouvailles.



La saison se poursuit en janvier et février avec de très bonnes conditions aux *Mosses* et à *Anzère* avant de retrouver enfin l'Oberland bernois avec une magnifique sortie à *Mürren*, au *Schilthorn* puis sur la célèbre piste du *Lauberhorn* dans des températures négatives mais sous un soleil éclatant.



Le nouveau terminal de Grund, qui nous emmène directement à l'Eigerletscher vaut vraiment le déplacement.



En février, Marie-Christine nous emmène à *Chamonix*, sur le secteur Brévent-Flégère où nous trouvons la meilleure neige de l'année, fraîche et douce sans canon. Et avec très peu de monde pour ne pas gâcher notre plaisir.

A *Bruson*, au lendemain d'une nuit de neige, on retrouve des pistes non-damées sous 50 centimètres de fraîche et qui avaient attiré tous les free-riders de la région. Une nouvelle expérience!



La saison se poursuit avec toujours du beau temps à *Vallorcine et Linga* alors que *St Luc* est annulée et *Nax* souffre du vent de sable du désert, neige rougeâtre et ciel voilé.

En final, la clubistique prévue depuis deux ans dans les Dolomites a finalement lieu grâce à la levée des restrictions Covid mais dans une météo qu'on aurait souhaiter meilleure dans un si bel environnement : deux jours de ski quand même et une visite de Bolzano et son musée « Ötzi the Iceman ».





Une dernière sortie avec Victor et André sur le *Glacier des Diablelerets* clôture la saison le 11 avril et par un temps magnifique encore une fois!



Notre équipe de skieurs se compose de 38 membres dont une vingtaine sont actifs et nous avons eu le plaisir d'accueillir quatre nouveaux venus: Michel et Francine, Claire-Lise et Ruth.



Un grand merci aux cheffes et chefs de course et vive la saison prochaine!



Lac Retaud – Les Diablerets

Pour cette saison de 2022 nous avons prévu 13 sorties, toujours les mardis. La programmation était facile, on a simplement repris les destinations qu'on n'a pas pu faire en 2021 à cause du COVID-19... En réalité nous avons reprogrammé sept sorties à cause de manque de neige et déplacé une au jeudi à cause de la météo. Ça veut aussi dire qu'on jouissait presque toujours de plein soleil. Par contre, la dernière vraie chute de neige était cette année à mi-janvier...

Les deux sorties prévues au Jura, Ste. Croix – La Vraconnaz et la Vue des Alpes – Mont d'Amin ont été changées pour *Pra Cornet* (col des Mosses) et pour *Jaun-Hundsrügg*.

La sortie à *Schönried – Rellerligrat – Grubeligrat* a attiré le plus des participants avec 22 personnes. Peut-être parce que ces deux crêtes étaient bien visibles de la Grubenberghütte qu'on visitait la semaine avant.

Rellerigrat et Gubeligrat depuis Grubenberghütte



La fermeture du téléphérique de Château-d'Oex - La Braye impose une nouvelle route pour atteindre la *Montagnette*. Partant de Gérignoz, c'est aussi une « nouvelle » course qui a bien plu et elle est un atout sûr pour l'enneigement avec ses pentes exposées au nord.

Dans le tour du *Bec du Corbeau* à *Morgins/Super-Châtel*, nous avons trouvé une super neige côté nord et seulement quelques taches de neige côté sud.

La poussière saharienne était vraiment bien visible pendant notre sortie au *Pas de Braye en haut de Torgon*. Drôle de voir cette couche jaune sur les pentes de neige. Les photos sortaient « naturellement » en mode sépia !



*Au dessus de Torgon :
Poussière saharienne*

Pour la *clôture* on a choisi « *le chemin des Röstis* » entre *Champoussin* et *Les Crosets*. Deux heures de marche et röstis au Relais Panoramique. Les röstis étaient aussi superbes comme la vue sur les Dent de Midi!



31 personnes ont participé aux moins une fois dans nos courses – sans compter les cinq « visiteurs » qui ont décidé spontanément de nous rejoindre dans une des courses. La participation moyenne par course était de 14 personnes. C'est un peu plus bas qu'avant COVID-19.

Les courses se divisent en un groupe A, avec des participants qui suivent souvent la section « marches » en été, et le groupe B avec un parcours un peu plus sportif, ceux qui suivent plutôt les « Randonnées Alpines » en été. La distribution est 40 /60 entre les deux groupes.

Un grand merci à toutes les équipes qui travaille derrière la scène : Les photographes, nos collègues qui font les commentaires sur les photos, la collection et publications des photos et nos amies de IT qui font tourner le site et tout le système des réservations des courses.

Pour plus d'informations, visitez [Raquettes – ARNinfo](#)



Montée en file indienne ...



Descente relax...

Pour cette saison « Après Covid », donc sans contraintes, nous avons programmé 12 sorties, du Jura jusqu'à la Vallée de Conches, de janvier à fin mars. Il était tombé déjà de la belle neige en décembre et les pistes étaient bien préparées. Des bonnes conditions météo, qui ont perduré pratiquement durant tout l'hiver.

Hélas, malgré ces conditions favorables, les membres skieurs de fond n'étaient pas au rendez-vous. La participation a fluctué entre un maximum de six et un minimum de deux skieurs. Deux courses ont été annulées par manque d'inscriptions.

Force est de constater que nous sommes arrivés à une fin de cycle, que la combinaison « excursion – ski de fond » n'a plus la cote. Le chef de section, ainsi que trois des quatre chefs de course ont décidé d'arrêter leur engagement.

Merci à tous pour la belle camaraderie, la bonne humeur qui a prévalu lors de toutes les sorties.





Mer de brouillard lors de notre course au Roc de Rianda



Excellente année pour le ski de randonnée, puisque nous avons effectué 15 courses sur les 17 au programme.

Voir les photos de chaque sortie depuis <https://arninfo.ch/activity/randonnees-a-ski/#> , Archives, 2022, cliquer Info> pour les courses ayant le sigle Coup d'œil, puis sur PHOTOS en bas de page.



En route vers la Dotse



Jean mène la clubistique à l'Alpe Devero

