IMPRESSUM

Rédaction et administration
C.A.S Martigny
La Cordée
Case postale 142
1920 Martigny
lacordee@cas-martigny.ch
Tél. 027 722 82 60
Natel 079 232 73 52

Impression
Imprimerie du Bourg
Rue des Fontaines 6
1920 Martigny
Tél. 027 722 19 31
Fax 027 722 09 31

COUVERTURE

Photo: Stéphane Hottinger

ÉDITIONS 2007

DÉLAI RÉDACTIONNEL

N°2	**16.03.2007**
N°3	**15.06.2007**
N°4	**21.09.2007**
N°5	**14.11.2007**

La Cordée — Die Seilschaft

Section Monte Rosa — *Sektion Monte Rosa*

Bibliothécaire **Bibliothekar**	**Josef Biffiger** Médiathèque Valais Rue des Vergers 9 - 1950 Sion Tél. privé 027 606 45 62 joseph.biffiger@mediatheque.ch
Secrétariat CAS **Sekretariat SAC**	**Club Alpin Suisse** Case postale - 3000 Berne 23 Tél. 031 370 18 18 - Fax 031 370 18 00 www.sac-cas.ch - info@sac-cas.ch

Comité de section / Sektionsvorstand

Präsident und Finanzen **Président et finances**	**Peter Planche** Dammweg 11d 3904 Naters Natel 079 248 78 15 peter@planche.ch
Mitglied **Membre**	**Ingrid Alder** Champlan - 1971 Grimisuat Natel 079 342 78 24 Tél. privé 027 322 15 58 Tél. prof. 027 398 32 32 ipc@span.ch
Secrétaire **Secretär**	**Pierre A. Veuthey** Case postale 200 1920 Martigny Tél. privé 027 722 21 12
Préposé cabanes **Hüttenchef**	**Jean-François Bringolf** Rue Ambuel 6 - 1950 Sion Tél. privé 027 321 38 64 Natel 079 684 30 40 jef.bringolf@bluewin.ch
Technischer Leiter **Chef-technique**	**Cornelius Biffiger** Nussji - 3939 Eggerberg Tél. privé 027 946 18 03 Natel 079 321 40 14 cornelius.biffiger@lonza.com

Imprimerie	**Imprimerie du Bourg** Rue des fontaines 6 1920 Martigny 2 Tél. 027 722 19 31 Fax 027 722 09 31

Chères lectrices, chers lecteurs

La responsabilité de la rédaction de votre journal de section a changé de mains en fin 2006. C'est au groupe de Martigny que le témoin a été transmis par Jean-Bernard Mabillard, à l'occasion de la parution du programme des courses Certain d'entre vous aurons déjà pu le remarquer au changement d'adresse de la rédaction.

La Cordée – CAS Martigny – Case postale 142 – 1920 Martigny
E-mail (français): lacordee@cas-martigny.ch
E-mail (allemand): juklan@gmx.ch

Ce premier numéro de l'année est l'occasion de donner un visage aux bénévoles qui attendrons avec une certaine anxiété à chaque date butoir, les témoignages de la vie de notre section.
La vocation de ce bulletin est de véhiculer les informations officielles et de maintenir les liens entre les membres de nos huit groupes. Nous espérons contribuer à son maintien au travers des prochaines parutions, non sans rappeler que sans le concours de rédacteurs spontanés la tâche pourrait s'avérer bien dérisoire.

L'équipe de la rédaction vous salue et vous souhaite une magnifique saison de randonnées malgré sa difficulté à démarrer.

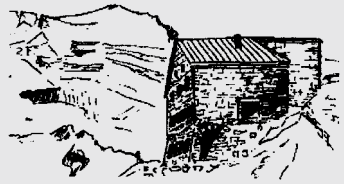
Juliane Andereggen
Ortsgruppe Brig
Redaktion Oberwallis

Pierre-Emile Devanthéry
Groupe de Martigny
Production – Annonceurs

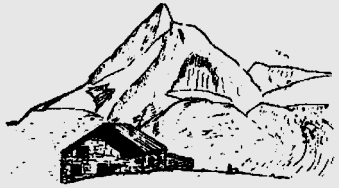
Gérard Gavillet
Groupe de Martigny
Administration générale
Rédaction Valais romand

Visitez les cabanes de la section Monte Rosa
Au cœur des Alpes valaisannes

Les cabanes sont gardiennées du 15 mars au 15 septembre



Cabane des Vignettes
Tél. 027 283 13 22



Schönbiel-Hütte
Tél. 027 967 13 54

Cabane des Dix
Tél. 027 281 15 23

Cabane Monte Rosa
Tél. 027 967 21 15

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Redaktion der Seilschaft ist seit Ende 2006 in neuen Händen. Für den französischsprachigen Teil wurde diese Aufgabe in der Gruppe Martigny von Jean-Bernard Mabillard weitergegeben. Die neue Adresse der Redaktion ist:

La Cordée – CAS Martigny – Case postale 142 – 1920 Martigny
E-mail: lacordee@cas-martigny.ch

Die deutschsprachigen Berichte und Korrespondenz laufen weiterhin über juklan@gmx.ch

Wir möchten diesen Wechsel zum Anlass nehmen, Euch die Gesichter der Freiwilligen zu zeigen, die vor jedem neuen Redaktionsschluss mit einer gewissen Sorge auf Erlebnisberichte oder andere Artikel aus unserer Sektion warten.

Ein Anliegen der Seilschaft ist es, einerseits offiziell lokal zu informieren sowie andererseits Beziehungen unter den Mitgliedern unserer acht Gruppen zu ermöglichen und zu erhalten. Wir hoffen, hierzu beitragen zu können und hoffen auf rege Beteiligung von Euch: Ohne Eure Beiträge ist dieses Heft nur halb so spannend.

Wir von der Redaktion grüssen Euch und wünschen Euch eine wunderbare Touren-Saison trotz Startschwierigkeiten.

Formation des chef(fe)s de course de la section

Le week-end des 20 et 21 Janvier dernier, c'est déroulé le cours d'hiver réservé aux chefs de course. Si c'était le troisième exercice pour les chefs du groupe de Martigny, c'est la première année qu'il s'est élargit aux autres groupes en vue des échéances 2010*[1]

C'est sur la base d'un constat sur la difficulté de renouveler l'équipe des chefs de course à Martigny que s'est imposée l'idée d'organiser deux week-end réservés à nos chefs de course.

«Nous voulons que des gens s'engagent pour le club. Que fait le club pour eux?»

Ces journées de formation ne vont pas se substituer aux cours officiels du CAS, mais elles seront reconnues dans le cadre de la formation continue. Le financement des ces cours est en partie assuré par la section sur un principe d'alternance. Le prochain cours financé par la section sera mis sur pied par les groupes du haut Valais en été. Martigny organise son cours d'été les 16 et 17 Juin.

Pour conclure, au-delà de tous règlements et obligations, il y des femmes et des hommes qui acceptent bénévolement de prendre en charge la responsabilité de la sécurité d'autrui. A ce titre nous leur devons respect et reconnaissance en leur mettant à disposition tous les moyens possibles pour assumer cette tâche.

Un grand merci à toutes et à tous les chefs de course pour leur engagement.

Gérard Gavillet

1. Le règlement concernant l'obligation de la formation et le perfectionnement des chefs de courses du CAS a été adopté le 10 juin 2006. Il rentrera en vigueur en 2010.

Stéphane Hottinger guide responsable de l'organisation du week-end

«Etre équipé correctement et bien savoir employer son matériel est certes très important mais il est encore plus important de limiter les risques d'accident!»

Voilà ce que nous avons voulu transmettre durant ce week-end au col des Mosses à 18 chef(fe)s de course venus pour la plupart de St-Maurice, Martigny et Sion. Samedi matin nous avons fait un exercice «grandeur nature» avec 9 victimes munies de DVA*2 et 2 victimes sans DVA. Il est bien loin le temps où il n'y avait qu'une pelle pour 20 personnes, aujourd'hui tout le monde possède son matériel comme le DVA,

la pelle et la sonde. Certains groupes possèdent même des radios qui sont à disposition des chef(fe)s de course. Dans 90% des accidents les victimes d'avalanche ont été retrouvées par leurs camarades. Pour avoir de meilleures chances de survies, il faut pouvoir agir vite, avant que les secours n'arrivent! Pour cela il faut creuser rapidement et au bon endroit, d'ou l'emploi du **DVA de la pelle et de la sonde pour chacun des participants.**

Nous avons eu l'occasion de tester les nouveaux Barrivox Pulse de Mammut et j'en profite pour remercier la maison Mammut qui nous a généreusement prêté deux appareils qui ont démontré leur bon fonctionnement. Après plusieurs exercices sur le terrain comme le sondage organisé, nous avons regagné le col des Mosses.

Le thème de la soirée de se samedi sera la préparation de la course du lendemain. Etape par étape nous avons mis en pratique ce qu'on appelle le 3x3. La première étape consiste à consulter le bulletin avalanche, le bulletin météo, les topos et surtout le travail sur la carte. Comme le calcul d'un azimut, du temps de marche, de la déclivité d'une pente, de la coordonnée géographique d'un point…

Nous en avons profité pour rappeler les responsabilités que prennent les chef(fe)s de course lorsqu'ils organisent une sortie. C'est est à dire les mêmes responsabilités qu'un guide de haute montagne, mais à titre bénévole!

La journée du dimanche s'annonce grise et plus fraîche. Enfin! 10 centimètres recouvrent même le paysage qui était resté jusque là désespérément vert. Nous avons fait une courte présentation du GPS et sommes allés sur le terrain. Là encore, le programme est chargé: choix de l'itinéraire, calcul de la déclivité d'une pente, marche la boussole… L'ultime exercice consistera à analyser un profil de neige.

Ensuite c'est tous ensemble que nous nous sommes retrouvés à l'hôtel du Chamois de l'Etivaz pour y partager ensemble l'une des meilleure fondue du pays.

Pour ma part je pense que ce week-end fut une réussite. Tout le monde a pu si ce n'est apprendre quelque chose au moins en revoir un maximum. Thierry Amaudruz, Jacques Vouilloz et moi-même avons eu beaucoup de plaisir durant de ces deux jours et vous donnons d'ores et déjà rendez-vous les 16 et 17 juin pour le cours de formation d'été.

Michel Cotter chef de course du groupe de Sion

Nous étions 2 participants du groupe de Sion à nous joindre aux chefs de course de Martigny et St-Maurice pour ce cours.

L'exercice préparé par les guides nous a permis de faire le point sur nos connaissances en matière de sauvetage avalanche. Nous avons pu nous rendre compte des points à améliorer et de l'importance d'un entraînement régulier, mais l'enseignement principal est qu'il faut vraiment tout mettre en œuvre pour éviter l'accident. La fin de la journée fût d'ailleurs consacrée à la prévention, tâche essentielle du chef de course.
Dimanche, le temps maussade n'invitait guère à entreprendre une course, par contre, il se prêtait bien à des exercices d'orientation. Là aussi, seul un entraînement régulier peut permettre de s'en sortir le moment venu.

Je remercie le groupe de Martigny, en particulier Willy et les 3 guides pour l'organisation de cette journée. Stéphane, Thierry et Jacques ont su faire partager leurs connaissances dont nous avons tous profité.

Il est évident après un tel cours que la formation continue est une nécessité pour améliorer la sécurité lors des activités de notre club. Non seulement par l'acquisition ou le rafraîchissement des connaissances, mais également par la prise de conscience de nos lacunes et des limites de nos compétences afin d'assumer la responsabilité de la conduite d'une course en toute connaissance de cause et sans se surestimer.
De plus, ce fût aussi une occasion de nous rencontrer et de partager nos expériences dans la bonne humeur.

Patrick Monnay chef de course du groupe de St-Maurice

Un grand merci pour l'organisation de ce week-end qui a été parfaite malgré les caprices de la météo.

Cela aura été une très bonne expérience pour nous. En peu de temps, nous avons à nouveau rafraîchi nos connaissances dans le domaine de la préparation de course hivernale, dans la manipulation des DVA, dans la connaissance de la neige et dans l'organisation des secours en cas d'avalanche, ou encore, pris toute la mesure de la responsabilité d'un chef de course en cas d'accident.

Le partage d'expériences et de connaissances avec d'autres chefs de course nous permet également de nous améliorer ou de remettre en cause nos habitudes.

Cela ne peut être que bénéfique pour tous et nous permettra peut-être un jour d'éviter un drame, tout en gardant en mémoire qu'on a encore beaucoup à apprendre.... Donc, expérience à renouveler et à recommander.

Un grand merci aux organisateurs et aux guides.

**2. DVA: Détecteur de victime d'avalanche*

Groupe de Monthey, progr. des courses OJ été 2007

- **5 et 6 mai 2007**
  Escalade région Meiringen Fr. 60.-

- **Du 17 au 20 mai 2007**
  Camp d'escalade au soleil, dans la région des Dentelles et de Buis-les-Baronnies
  Délai d'inscription: 6 mai Fr. 150.–

- **10 juin 2007**
  Escalade dans l'Entremont Fr. 20.-

- **25 au 29 juin 2007**
  Camp d'été (montagne et escalade) aux Grisons, région Pontresina.
  Délai d'inscription: 13 juin Fr. 200.-

- **8 et 9 septembre 2007**
  Aravis / Pointe Percée Fr. 60.-

- **22 et 23 septembre 2007**
  Sanetsch Fr. 60.-

- **6 et 7 octobre 2007**
  Gastlosen Fr. 60.-

- **30 octobre au 4 novembre 2007**
  Camp d'escalade aux Calanques de Marseille!
  A la clef: 6 jours d'escalade et de baignade dans un cadre somptueux.
  Délai d'inscription: 20 octobre Fr. 220.-

- **17 novembre 2007**
  Escalade dans le Valais central Fr. 20.-

N.B. Inscription par mail, ou par téléphone pendant les heures d'inscriptions (les jours de la semaine de 20h à 21h). Délai d'inscription: le mercredi soir précédant la course, sauf pour nos trois camps! (cf. délais ci-dessus).

Bertrand Martenet
Tél: 079 621 44 13
Tél: 027 785 18 26
bertmartenet@hotmail.com

Tour vom 29. Dezember 2006 - Mondscheintour

Bas-Valais Bernhard Salzgeber

Tour vom 29. Dezember 2006 - Mondscheintour Bas-Valais Bernhard Salzgeber
Veysonnaz - Thyon 2000 / 800 H.m.
Veysonnaz - Les Crêtes / 1000 H.m. Killian und Sébastien

Das Wetter war super, ideale Temperatur und ein Gemisch von Dämmerung (Mondschein) und Nacht.
Schneeverhältnisse im Aufstieg begehbar, Abfahrt gut.

Treffpunkt 19.00 Uhr bei der Talstation der Gondelbahn, nach einer Glanzidee, dass Silvio mit dem Anhänger die vielen Skis transportiert, bekam er auch eine Belohnung mit einem VIP Parkplatz, doch wie sich später herausstellte, war das eher eine Strafe (Veysonnaz Interner Parkplatz), doch schon am Samstag morgen hat sich die Hoheit dieses Parkplatzes bei Silvio und mir zu seinem Fehlverhalten entschuldigt.
Nach ein paar Metern auf Kunstschnee ging's dann über Schnee und Stein hoch.
Nach dem ersten, nicht unprekären Aufstieg gingen wir auf den Alpwiesen von der Lombardie hinauf. Doch wer meinte, dass das Ziel schon in Sicht ist, hat sich getäuscht. Es trennte uns noch ein Waldstück, das wir dann auch mit Bravur durchstiegen. Mit knurrendem Magen endlich am Ziel angekommen, ging es mit tollen zum Teil unsicheren und feuerbrünstigen Schwüngen ins Tal wo wir kurz vor dem Zielschuss mit einem schmackhaften Kräuterfondue belohnt wurden.

Ich danke allen, die am Abend noch den Weg auf sich genommen haben «fer ins Wälscha zcho», habe mich sehr gefreut.
Mit dieser Teilnehmerzahl können wir sicher mit hohen Erwartungen in das neue Jahr gehen.

Mit den besten Grüssen und Wünsche bis bald auf einer Skitour,

Bernhard

Teilnehmer:
Alessandro, Adolar, Alfons, Bernhard, David, Fränzi, Franzisko, Gaston, Gerold, Heinz Zimmermann, Kilian, Klaus, Markus Burgener

Wetter: schön

Les OJ du groupe de Martigny

Camp d'escalade à Aix en Provence, octobre 2006

Après de longues heures de bus, nous sommes arrivés à destination dans le petit de camping de Puyloubier, situé dans la commune du même nom à vingt kilomètres d'Aix-en-Provence au pied des rochers de la Sainte Victoire.

Une fois nos tentes installées avec la collaboration précieuse de toute l'équipe (ne pas oublier les rigoles pour la pluie… merci les garçons), une partie de foot nous a mis en appétit pendant que les moniteurs préparaient le repas. Ensuite nous avons rupé la soupe trop chaude mais très bonne du guidos. Pour certains, la soirée s'est prolongée en jouant aux cartes.

Le deuxième jour, le réveil a été un peu difficile. Le déjeuner à la baguette française tiède et confitures maison a rapidement motivé les troupes malgré le temps maussade. (ça c'est bien dit, hein Loïc…)

Après quelques kilomètres d'autoroute, nous avons testé les falaises de La Ciotat surplombant la mer. Seul endroit dans la région où la pluie nous a épargnés.

Le jour suivant, le beau temps était de retour et enfin nous avons pu profiter profitons du soleil sur ces magnifiques rochers de la Sainte Victoire. Une petite demi-heure de marche d'approche pour tester les parois «dalleuses» (terme bagnard) et essayer quelques longueurs pour certains. C'était la journée des premiers coups de soleil. Les filles ont même réussi à bronzer la langue…

Les OJ du groupe de Martigny (suite)

Le quatrième jour, le soleil nous a extirpés de nos tentes. C'était une magnifique journée qui nous attendait dans ce très vaste site. Bénédicte, Romaine et Marielle ont même trouvé la marche d'approche beaucoup trop courte …

Les OJ du groupe de Martigny (suite)

La vue était magnifique, les moulinettes sympathiques mais pas forcément faciles (hein Steph.!). Après le pique-nique, une petite sieste et l'on a changé de secteur, histoire de calmer un peu Marielle…

Le cinquième jour nous a fait encore découvrir un nouveau secteur. Des petites moulinettes pour nous échauffer avant de nous lancer dans des voies plus difficiles telles que «Loïc» ou «Mirza». La rentrée au camping a été égayée par un splendide couché de soleil aux couleurs féeriques. Yves, subjugué par ce magnifique spectacle, n'a pas retrouvé sa tente et s'est retrouvé dans celle des filles… bizarre!

Après une bonne nuit de repos, nous avons fait le choix de séparer le groupe. Une partie du groupe s'est donnée dans des moulinettes sous des températures plus qu'estivales. A la fin de la journée, Jess, Béné, Romaine et quelques autres avaient la mâchoire plus fatiguée que les bras. Ce qui n'a pas empêché Nils de faire son premier 7a!

Le guidos s'est lancé avec l'autre moitié du groupe dans une voie de 14 longueurs pour finir au sommet de la Sainte Victoire en même temps que le coucher du soleil. L'équipe très motivée est arrivée tard dans la soirée au camping grâce au souci des moniteurs partis à leur rencontre avec des lampes de poche très utiles dans ces petits chemins bordés d'arbustes piquants. Le groupe des moulinettes a eu la gentillesse de préparer le souper. Ainsi, à leur arrivée, les attardés n'ont eu qu'à se mettre à table. Cela n'a pas empêché Gilles de dormir dans son assiette… Bon appétit.

Une dernière nuit réparatrice et c'était le retour au bercail pour les 17 que nous étions, heureux d'avoir passé une magnifique semaine, mais déçu de devoir déjà rentrer. Eh oui, toute bonne chose à une fin.

Merci aux organisateurs et vive les OJ de Martigny.
Maud, Stéphanie, Loïc, Jérémy et compagnie.

Itinéraire de ski de randonnée balisé «La Chaulée»

A l'heure où les poils de nos peaux de phoques commencent à chatouiller nos spatules, il n'est pas superflu de rappeler les 9 règles édictées par l'association des Remontées Mécaniques Suisses et le CAS, à l'intention des randonneurs empruntant les pistes de ski. (voir annexe) Si la randonnée sur les pistes procure un sentiment de sécurité par rapport aux dangers naturels, le respect des consignes précitées n'exclut pas complètement le risque de collision. Ce règlement impose donc inévitablement au randonneur des contraintes que l'on peut trouver paradoxales avec la conception de liberté, associée à la randonnée à ski.

«ACCUEILLIR PLUTÔT QU'INTERDIRE», tel est le slogan des organisateurs de la course de ski-alpinisme **«L'Alpiniski»**, dont l'édition 2007 s'est déroulée le dimanche 28 janvier. Désireux d'offrir aux randonneurs la possibilité de cohabiter de manière encore plus harmonieuse avec les skieurs de la station, ce petit groupe de bénévoles dynamiques ne s'est pas contenté d'organiser une compétition. Il a entrepris de baliser un itinéraire de randonnée hivernale permanent, en périphérie du domaine skiable de la Creusaz.

Itinéraire de ski de randonnée balisé «La Chaulée»

Divisé en deux tronçons d'environ 500 mètres de dénivelée chacun, ce parcours ne présente aucune difficulté technique, sauf quelques conversions sur la partie amont. Le départ se situe à une altitude de 1180 mètres, sur la route du lieu dit «Le Cergneux», peu après la station inférieure de la Télécabine des Marécottes. Une échappatoire conduit au restaurant panoramique de La Creusaz à 1777 mètres d'altitude. Les plus courageux continueront leur chemin jusqu'au terminus culminant à 2180 mètres où ils pourront se ravitailler à la buvette, au pied du col de la Golette, face au Grand-Combin et au Mont-Blanc.

L'intégralité du parcours de montée se situe hors pistes, à l'exception de quelques traversées signalées, mais il permet l'usage de ces dernières pour la descente. Terrain de promenade ou d'entraînement, ce chemin est ouvert à tout public équipé de skis de randonnée. Le premier tronçon est aussi praticable en raquettes. L'inauguration a eu lieu le 30 décembre dernier.

ITINERAIRES, COURSES EN MONTAGNE DANS LA REGION

Au terme du parcours balisé, le montagnard expérimenté ou accompagné d'un guide pourra se lancer à l'assaut des ultimes 286 mètres (portage), jusqu'au sommet du col de la Golette (2466 m) pour admirer les Dents du Midi. Il plongera ensuite dans le bassin de Salanfe, paradis de la randonnée où nombre de possibilités s'offrent à lui:

- Descente dans le Vallon de Van et retour aux Marécottes
- Descente sur Mex/Evionnaz via le Col du Jora
- Descente sur l'alpage d'Emaney via le col d'Emaney et retour aux Marécottes
- Montée au refuge des Dents-du-Midi (col de la Dent Jaune)
- Accès à la cabane Susanfe via le col de Susanfe - Haute Cime et Tour Salière

Pour gagner en temps ou en dénivelée, ces itinéraires sont souvent pratiqués en empruntant les installations de La Creusaz jusqu'au pied du col de la Golette.

Accès:
En train avec «Le Mont-Blanc Express» depuis Martigny/VS ou Chamonix/F.
En voiture, A9, sortie Martigny, direction Salvan
CN 1324 – 1 :25'000 - Barberine

Renseignements:
Office du Tourisme Les Marécottes-Salvan www.marecottes.ch

Anne Bochatay

«La Chaulée»

ITINERAIRE DE RANDONNEE HIVERNALE

C.N. 1324 - Barberine

Départ – LES MARECOTTES
Route les Marécottes – Planajeur au lieu dit «Le Cergneu». Le départ du chemin se situe à droite de la route, entre des garages jumelés et des boîtes aux lettres.

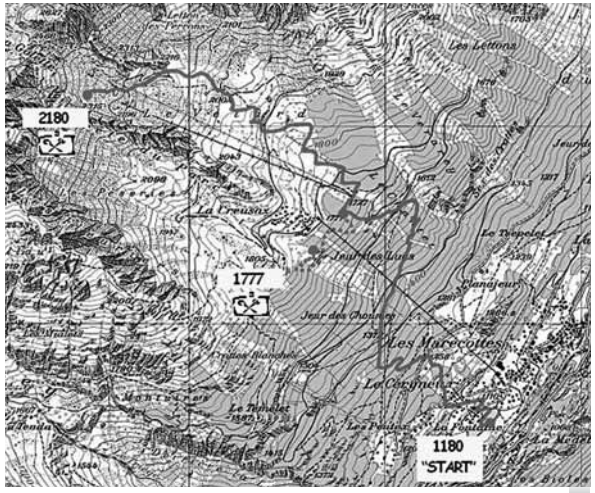
Altitude: 1180 m Coordonnées: 566.250 / 107.475

Intermédiaire – LA CREUSAZ
A la sortie de la forêt, contourner la gare de départ du télésiège, longer celui-ci sur quelques mètres et emprunter une petite pente pour rejoindre la route passant sous l'arrivée de la télécabine, jusqu'au restaurant.

Altitude: 1777 Coordonnées: 565.600 / 108.500

Arrivée – LA GOLETTE
Au sommet de la piste, au pied du col de la Golette, traverser l'arrivée du téléski, sur le plat, avant le dernier pylône de la roue et rejoindre la buvette direction Est, à l'arrivée du télésiège.

Altitude: 2180 m Coordonnées: 564.700 / 108.100



Le ski de randonné sur les pistes

CAS & Association des remontées mécaniques suisses

1. Montées et descentes se font aux risques et périls des randonneurs, qui en assument l'entière responsabilité

2. N'utiliser que le bord de la piste pour monter (règle FIS n°7). Monter en file indienne et faire attention aux autres skieurs

3. Attention aux abords des sommets, des passages étroits et des pentes raides, en cas de neige verglacée et de traversée des pistes. Ne pas traverser aux endroits dépourvus de visibilité

4. Ne jamais emprunter de piste fermée. Respecter les indications sur place, notamment en ce qui concerne les itinéraires

5. Prudence maximale lorsque les pistes sont préparées. Pour des raisons de sécurité, les pistes de ski sont fermées lors de l'utilisation de treuils. Il y a danger de mort!

6. N'utiliser que le bord des pistes fraîchement damées

7. Etre attentif aux dangers, faire particulièrement attention aux avalanches. S'abstenir d'emprunter des domaines skiables où des déclenchements artificiels d'avalanches sont à prévoir

8. Ne pas emmener de chien sur les pistes de ski

9. Respecter les réglementations de parcage et payer sa place de stationnement.

Les neuf règles à l'intention des randonneurs empruntant les pistes de ski ont été mises au point par l'association Remontées Mécaniques Suisses et le Club Alpin Suisse. Elles entrent en vigueur en décembre 2005.

Les pistes sont destinées en priorité aux utilisateurs des remontées mécaniques!

alder ECOLE DE CIRCULATION

Pensons à notre environnement...
...pour une mobilité individuelle réfléchie

Auto - Moto - Camion - Car - Taxi - Remorque - Bateau - Voiture pour handicapés
Av. de la Gare 6 - 1950 Sion - Tél. 027 322 15 58

Course de section hiver 2007

Le groupe de Sierre a le plaisir de vous inviter à la course de section les **10 et 11 mars 2007** dans la région de la cabane des Aiguilles Rouges.

PROGRAMME

SAMEDI 10 MARS 2007
- 8h30: rendez-vous sur le parking du tennis de Valère à Sion
- déplacement à la Gouille en véhicules privés
- montée à la cabane des Aiguilles Rouges (temps de marche: ~ 3,5 heures).

Possibilité pour les plus motivés de faire une cours aux alentours (Mt. Etoile)

DIMANCHE 11 MARS 2007
- **Variante 1:**

Pointe de Vouasson, Descente sur la Gouille
difficulté: PD-, dénivelé: 680 m,
temps de marche: 2,5 heures
- **Variante 2:**

Pointe de Vouasson, Descente sur Evolène si les conditions le permettent.
difficulté: AD+/BSA, dénivelé: 680 m,
temps de marche: 2,5 heures

ÉQUIPEMENT
- Habits chauds, lunettes, protection solaire
- DVA, pelle, skis, peaux, couteaux, prusik
- Pic-nic, carte CAS, lampe frontale
- **Pour Variante 2:**

piolet, Baudrier, mousqueton, 1 corde et vis à glace pour 3 personnes

INFORMATIONS
- Prix: nuitée + demi-pension: env. CHF 55.-
- En cas de météo incertaine: tél. n° 078 719 99 36.
- **Programme alternatif** en cas de mauvais temps: **dimanche 11 mars:** ski de piste ou hors-piste à Chandolin et Raclette à la cab. Illhorn en fin d'après-midi, rendez-vous à la Plaine Bellevue, Sierre à 9h.

Bulletin d'inscription:
Je m'inscris à la course de section Monte Rosa du 10 et 11 mars 2007

Nom ..... Prénom .....

Groupe ..... Nombre de personnes .....

☐ Variante 1: Descente sur la Gouille ☐ Variante 2: Descente sur Evolène

Les inscriptions sont à communiquer jusqu'au **23 février 2007** *à:*
Frédéric Rouvinez, Colline de Géronde, 3960 Sierre
Tél. 078 719 99 36, frederic@rouvinez.com

Sektionstour Winter 2007

Die Ortsgruppe Siders freut sich, Sie zur Sektionstour am **10. und 11. März** in die Region der Cabane des Aiguilles Rouges einzuladen.

PROGRAMM

SAMSTAG, 10. MÄRZ 2007:
- 8h30: Treffpunkt auf dem Parkplatz des Tennisplatz Valère in Sitten
- Fahrt mit Privatautos nach Gouille
- Aufstieg zur Cabane des Aiguilles Rouges (Laufzeit: ~ 3,5 Stunden). Für Motivierte besteht Möglichkeit in der Umgebung eine Tour zu machen (Mont Etoile)

Sonntag, 11. März 2007:
- **Variante 1:**

Pointe de Vouasson, Abfahrt nach Gouille
Schwierigkeit: WS-, Aufstieg: 680 m,
Laufzeit: 2,5 Stunden
- **Variante 2:**

Pointe de Vouasson, Abfahrt nach Evolène sofern die Konditionen es zulassen
Schwierigkeit: S+ / BSA, Aufstieg: 680 m,
Laufzeit: 2,5 Stunden

AUSRÜSTUNG
- Warme Kleider, Sonnenbrille und –schutz
- Barryvox, Schaufel, Ski, Felle, Harscheisen
- Pic-Nic, Tourenkarte, Stirnlampe
- **Für Variante 2:**

Pickel, Klettergurt, Karabiner, 1 Seil und Eisschraube pro 3 Teilnehmer

INFORMATIONEN
- Preis: Übernachtung + HP: ca. CHF 55.-
- Bei schlechter Witterung: Tel-Nr.: 078 719 99 36.
- **Alternativprogramm** bei schlechtem Wetter: Sonntag, **11. März:** Skifahren oder Variantenfahren in Chandolin mit Raclette in der Cabane Illhorn am Nachmittag. Treffpunkt in Plaine Bellevue, Siders um 9h00.

Anmeldetalon:
Ich melde mich für die Sektionstour vom 10. + 11. März 2007 an:

Name ..... Vorname .....

Ortsgruppe ..... Anzahl Personen .....

☐ Variante 1: Abfahrt nach Gouille ☐ Variante 2: Abfahrt nach Evolène

Die Anmeldungen sind bis zum **23. Februar 2007** *zu richten an:*
Frédéric Rouvinez, Colline de Géronde, 3960 Sierre
Tél. 078 719 99 36, frederic@rouvinez.com

Section Monte-Rosa - Semaine de randonnées

DU 23 AU 30 JUIN 2007

par Paul Maret
Case postale 961- 1951 Sion

Chers ami(e)s clubistes,

La semaine de randonnées pédestres aura lieu cette année du samedi 23.06.2007 au samedi 30.06.2007 dans la région du Val d'Aoste. Nous serons logés en demi-pension dans un hôtel avec parking. Le bulletin d'inscription figure ci-dessous.

Pour tous renseignements complémentaires, je suis à votre disposition au tél. 027 322 51 29.

D'ores et déjà je remercie vivement Roland Anthamatten (tél. 027 455 68 35) qui assurera la partie technique de l'organisation.

Semaine de randonnées 2007 dans le Val d'Aoste - Inscription
Je m'inscris provisoirement à la semaine de randonnée pédestre dans la région du Val d'Aoste, du samedi 23 juin au samedi 30 juin 2007.

Nom ..... Prénom .....

Année de naissance ..... Adresse .....

Localité ..... Adresse e-mail .....

N° de téléphone .....

- Je souhaiterais: ☐ chambre double ☐ chambre à une personne
- Je me déplacerai: ☐ avec ma voiture ☐ dans la voiture d'un autre participant
- Je serais d'accord de partager la chambre avec .....
- Je serais d'accord de faire le voyage en voiture avec .....

Signature .....

Merci de retourner le bulletin d'inscription dès la parution de La Cordée, à l'adresse mentionnée ci-dessus.

Soirée conférences à Martigny - Vendredi 9 mars 2007

Isabelle Dorsaz et Ian Beecroft, tous deux membres du groupe de Martigny partagerons avec vous leurs souvenirs d'expédition en images et en récits.

Mt. McKinley (Alaska-USA) 2006 par Isabelle Dorsaz

Isabelle présentera son expédition en autonomie au Mt McKinley (6194 m) en 2006.
Le Mt. McKinley est le plus haut sommet d'Amérique du Nord, avec une masse et un dénivelé relatif plus grand que l'Everest et avec une météo capricieuse et des froids extrêmes.

Descente du Zanskar (Kashmir-Inde) 2005 par Ian Beecroft
Ian présentera son expédition de kayak dans l'une des régions les plus sauvages de la planète - ce que l'on appelle le «Grand Canyon de l'Asie».
Les habitants du Zanskar descendent le canyon a pied sur la glace en hiver - expédition de Ian l'ont faite en été en kayak et raft. Du kayak a 3800 m d'altitude avec une eau glacée dans un décor à couper le souffle.

Rendez-vous à 20h

Hôtel Alpes & Rhône
av. Grand-Saint-Bernard 11
1920 Martigny

Entrée libre
environ 70 places à disposition

Contacts:
Ian Beecroft – 027 722 56 65
e-mail: ian@mycable.ch

Changements d'adresse et démissions

Les changements d'adresse et les démissions doivent être annoncés au gestionnaire des membres du groupe auquel vous appartenez. Le nom et l'adresse de votre gestionnaire se trouvent dans le programme de courses ci-joint.

Adressänderungen und Rücktritte

Adressänderungen und Rücktritte müssen der Mitgliedsverwaltung der Ortsgruppe, der Ihr angehört, mitgeteilt werden. Der Name und die Adresse des Mitgliederverwalters ist im angefügten Kursprogramm zu finden.

Centre Commercial MM Manoir Martigny

19 commerces

à votre service au cœur de la ville

FOLLOMI SPORTS

1950 Sion - Rue du Scex 45

Tél. 027 323 34 71
Fax 027 323 67 51
follomisports@netplus.ch
www.follomi.ch

AIR-GLACIERS
COMPAGNIE D'AVIATION 1951 SION

JAB
1921 Martigny-Croix

Adresse inexacte
Retour à:
SEFICO Sàrl
Case postale 496
1920 Martigny

CHARTE DU SAUVETAGE
où que vous soyez en Suisse et dans le monde entier!

Air-Glaciers est une société privée qui, grâce à la générosité et au soutien de tous les titulaires de la carte de sauvetage, poursuit depuis 1965 une activité de secours aériens et de transports par ambulance. Le personnel spécialisé et hautement qualifié est capable d'évaluer en toutes circonstances les risques liés aux interventions les plus diverses. Il dispose d'un équipement optimal dans le domaine de la technique du sauvetage et de la technique médicale.

Air-Glaciers travaille en étroite collaboration avec des partenaires fiables si les circonstances l'exigent. Les frais de tiers engagés par Air-Glaciers sont également pris en charge par la carte de sauvetage.

Air-Glaciers s'engage totalement dans ses missions de sauvetage avec un idéal sans cesse renouvelé «au service des gens». Les interventions d'urgence sont effectuées indépendamment de la couverture des frais.

La carte de sauvetage **d'Air-Glaciers** coûte seulement CHF 30.- par personne, CHF 40.- par famille monoparentale et CHF 70.- par famille et est valable une année dès le paiement pour les nouveaux titulaires. La famille comprend tous les enfants non mariés indépendamment de leur âge et de leur domicile.

Pour remercier les titulaires de la carte de sauvetage, **Air-Glaciers** prend à sa charge les frais d'assistance et de transport énumérés ci-dessous, lorsque les assurances, les caisses-maladie ou autre tiers censés fournir des prestations ne remboursent pas, ou remboursent partiellement, les frais de missions:

Suisse et Principauté du Liechtenstein
- Vols de sauvetage jusqu'à l'hôpital le plus proche ou le plus approprié
- Vols de transfert médicalement nécessaires d'un hôpital à un autre
- Vols de recherche tant que l'espoir de vie subsiste
- Vols préventifs d'évacuation lors de vie en danger
- Actions de recherche et de secours par des colonnes terrestres tant que l'espoir de vie subsiste
- Frais d'ambulance jusqu'à l'hôpital le plus proche ou le plus approprié
- Vols de transport pour animaux de rapport blessés, malades ou morts jusqu'à la route carrossable la plus proche. Les transports se font en combinaison avec d'autres vols. Les vols de recherche sont exclus. Cette prestation est exclusivement réservée aux titulaires de la carte familiale.

Monde entier
- Vols de rapatriement médicalement nécessaires vers la Suisse pour les personnes domiciliées en Suisse et dans la Principauté du Liechtenstein, ainsi que pour les expatriés suisses.
- Vols de rapatriement du défunt à son dernier domicile en Suisse, avec l'accord des autorités compétentes.
- Ne sont pas pris en charge, les événements consécutifs à une tentative de suicide et à un suicide, à un état alcoolique, à l'abus de médicaments et de drogues, à un transport sanitaire organisé sans l'accord préalable d'Air-Glaciers et à des troubles existants lors de la souscription à la Carte de Sauvetage.

Il n'existe cependant aucun droit à ces prestations, car **Air-Glaciers** ne les assume que dans le cadre de ses possibilités en personnels et techniques et de ses moyens disponibles.

Les interventions sont fonction de critères médicaux, sociaux et opérationnels. **Air-Glaciers** décide de la manière dont l'intervention se déroule et du moment de son exécution. La centrale d'alarme principale **d'Air-Glaciers** est à la disposition de toute personne malade, blessée ou en détresse, 24 heures sur 24, 365 jours par an.

CENTRALE D'ALARME EN SUISSE 1 4 1 5

Depuis l'étranger + 41 27 329 14 15
N° d'appel d'urgence en Valais 144

AIR-GLACIERS SA. Case Postale 27 CH-1951 Sion VS Suisse
Tél. +41 27 329 14 15 ● Fax: +41 27 329 14 19 ● infocarte@air-glaciers.ch ● www.air-glaciers.ch

Révision du 31.07.03/CM/BA/ib