

## **Rapport d'activités du GSHV 2018**

Le groupe Sportif des Handicapés de la Vue permet aux personnes déficientes visuelles de pratiquer de nombreux sports pendant toute l'année. Grâce à ces rencontres, les membres partagent des moments inoubliables de partage, d'effort, de convivialité et d'amitié. C'est un bon moyen d'intégration sociale et d'épanouissement personnel.

Vous le constaterez en lisant ces lignes. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

### **Carnet gris:**

Après une longue maladie, René Castella nous a quittés le 23 août 2018 dans sa 84<sup>ème</sup> année pour rejoindre sa dernière demeure. René s'est inscrit au GSHV en 1992. Il a été très actif comme pilote de tandem.

### **Membres:**

Nous comptons actuellement 141 membres. Dans le cadre de nos activités, 5 à 20 membres déficients visuels participent régulièrement à nos sorties et une bonne vingtaine de guides nous accompagnent et nous aident tout au long de la saison. Sans eux, aucune activité sportive ne serait possible. Un grand merci pour leur engagement.

### **Marches:**

#### **Le 14 janvier , La Corbatière - Tête-de-Ran - cabane de La Menée - Les Hauts-Geneveys**

Par une météo radieuse, les membres ont pu découvrir le plaisir d'une balade en raquettes sur un parcours facile avec de sublimes paysages.

A la cabane, Danielle et Roland, nous avait préparé un bon repas à base de lentilles et un succulent dessert fort apprécié.

#### **Le 10 février, balade au clair de Lune au Chasseron**

Même avec un temps nuageux et un plafond bas, les joyeux randonneurs du GSHV se sont retrouvés aux Cluds pour gravir le Chasseron en raquettes. Environ 2h30 d'ascension pour rejoindre le restaurant du sommet qui était pris dans le brouillard. Après avoir dégusté une bonne fondue ou d'autres mets, c'est l'heure de la descente environ 1h pour arriver aux Cluds.

### **Le 4 mars, de l'Auberson aux Fourgs en raquettes.**

Quelle chance! Il a neigé pendant la nuit. Nous pourrions chausser nos raquettes. Roland, nous a concocté un joli parcours pour rejoindre la sympathique buvette du Vourbey. Nous sommes accueillis comme il se doit par la maîtresse du lieu, Myriam, qui nous a préparé un délicieux petit menu : röstis, jambon sauce échalotes et salade. Anne-Marie, la maman de Raphaël, nous a offert le dessert "framboisier et tarte maison", pour ses 40 ans. Un grand merci.

### **Le 25 mars, balade au Chalet-à-Gobet avec repas au restaurant de la Carillère.**

Nous sommes une bonne trentaine au départ de la randonnée se situant devant le Centre sportif de Mauverney, au Chalet-à-Gobet. Une marche facile avec quelques gouttes de pluie qui ne nous ont pas dérangés. Nous nous arrêtons à l'étang de la Bressonnaz pour un apéritif. Le tout suivi du traditionnel repas du début de saison au restaurant de la Carillère. Cela nous permet de faire ou refaire connaissance.

### **Le 29 avril, le sentier des toblerones de Gland à Arzier en longeant La Serine.**

C'est une équipe motivée qui s'est retrouvée en ce dimanche matin ensoleillé d'avril à Gland où la balade a débuté. Nous avons longé le sentier des toblerones qui doit son nom à la ligne de fortification édifiée pendant la deuxième guerre mondiale entre le pied du Jura et le Léman comme barrière anti-chars. Il est constitué de "pyramides" de différentes grandeurs qui sont maintenant envahies par la végétation. Les participants qui le souhaitaient ont pu les toucher.

A Arzier, Myriam nous a accueillis à son domicile. Nous avons pu dégusté de succulentes soupes qu'elle nous avait préparées. Un moment fort apprécié.

### **Le 27 mai, balade autour de la Baume du four.**

C'est avec des prévisions du temps très incertaines que nous nous sommes retrouvés 28 membres à Chambrélien pour commencer la boucle qui nous mènera à Champ du Moulin. Cette fois, nous avons deux jeunes étudiantes Simona et Julietta qui vont accompagner chacune un malvoyant. Elles sont en première année de Sciences Politiques et font un travail sur la relation guide et accompagnant.

A Champ du Moulin, nous entrons dans une cabane qui nous permet de débarrasser le pique-nique et surtout de manger à l'aise les délicieux gâteaux garnis de bougies offerts par Vincent à sa chère Carole pour son anniversaire.

Bien restauré nous continuons la boucle qui nous ramènera à Chambrélien par un joli sentier fait d'agréables montées et descentes tout au long du parcours.

### **Les 23 et 24 juin, de Perrefitte à la tour de Moron en passant par la combe de Bafet et retour à Moutiers par le lac Vert.**

En route pour un périple de 10 kilomètres et un peu moins de 800 mètres de dénivelé. Le

chemin débute dans la combe Fabet, toute en fraîcheur, serpentant dans un canyon de roches et de verdure pour atteindre un plateau plus large vers Champoz. Nous découvrons « La Tour de Moron », une colonne de 30 mètres de haut, tout en pierres, avec un escalier hélicoïdal. Certains d'entre-nous gravissent cette tour. Nous dormons à la cabane du ski club où Gerard et son équipe nous ont gâtés. Le deuxième jour nous invite à crapahuter pour 305 mètres de dénivelé positif et 1100 mètres de descente.

### **Le 22 juillet, de Môtiers à Fleurier en passant par les gorges de la Poëta-Raisse**

25 marcheurs se sont retrouvés au Val de Travers pour une belle randonnée dans les gorges de la Poëta-Raisse. Heureusement, il ne pleut pas et le terrain est assez sec, sinon ce serait autrement plus difficile. En effet, nous devons parfois escalader des pierres, emprunter des passages étroits, protégés du vide par des mains courantes. Ça grimpe et c'est spectaculaire ! Au bout de la montée, nous arrivons à un replat, c'est ici le lieu-dit «Poëta-Raisse » (1131 m). C'est aussi le lieu de notre pique-nique. Mais il faut bien se remettre en route, nous sommes encore loin de notre lieu de destination et nous ne prenons pas le chemin le plus court ! Nous traversons de nombreux pâturages avant d'entamer la longue descente sur Fleurier.

### **Les 11 et 12 août, Les Plans-sur-Bex 1096 m - Javerne - Croix de Javerne - Cabane de la Tourche 2198 m**

Un itinéraire gratifiant pour tous les niveaux, un dénivelé flatteur de 1200 m et au total 17 kilomètres à dérouler dans un panorama enchanteur qui va du Lac Léman au Mont-Blanc. Après ce long effort, nous arrivons à la cabane où la gardienne Karine, nous accueille chaleureusement. Un bon repas nous attend.

Au réveil, tout le monde étant prêt rapidement, Fred, soucieux du temps, préfère commencer la descente, quitte à se prendre un bon moment pour se délasser à l'arrivée. Le paysage sur la plaine du Rhône est magnifique et tous les participants, heureux de cette sortie en cabane, goûtent leur plaisir. Nous retrouvons les écuries de Javerne pour un lunch avancé et avons le temps de flâner le long de la rivière de l'Avançon avant de nous précipiter pour commander des coupes de glaces sur une terrasse de Pont de Nant.

### **Le 23 septembre, de Caux aux Rochers de Naye.**

Sous un magnifique soleil, 32 participants se sont retrouvés à Caux pour l'ascension des Rochers de Naye. Nous commençons par une pente douce jusqu'à la Chote où nous faisons une petite pause avant d'entamer un chemin plus raide qui nous mène à une caverne où nous avons pu goûter à sa fraîcheur. Ensuite, une belle montée nous a conduits jusqu'au col du Sautodoz (1820 m d'altitude) où la pause permet à chacun de se désaltérer et de profiter de la vue sur les montagnes. Nous sommes ensuite montés jusqu'au Rochers de Naye proprement dit où ceux qui pouvaient les voir se sont délectés du magnifique paysage. Au sommet, nous avons visité le jardin alpin et avons profité du restaurant panoramique.

## **Le 28 octobre, Rolle - Gland avec repas à la cave de l'Ours à Dully**

Même avec le passage à l'heure d'hiver, même avec une météo hivernale et maussade, les 52 joyeux marcheurs étaient au rendez-vous pour notre traditionnelle broche. Notre Président d'Honneur Pierre Kehrer ne se souvient pas d'une telle affluence. Depuis Rolle un parcours facile nous permet d'arriver à la cave de Dully juste à l'heure pour l'apéritif. Dany et son équipe, nous accueille chaleureusement. Nous passons à table pour déguster la délicieuse broche et ses garnitures. Plus un bruit dans la salle, tout le monde se régale. En dessert, nous nous sustentons avec de succulentes tartes et tartelettes préparées le matin même par Valérie et Raymonde. Encore un petit café et c'est déjà l'heure de prendre congé de tout ce petit monde qui nous a tant gâtés.

## **Les 10 et 11 novembre, week-end de clôture Buttes et ses environs.**

Le samedi, Pierrette, nous avait organisé la visite du musée de l'absinthe à Môtiers. Visite très intéressante basée sur le toucher et les senteurs des différentes plantes. Cette visite s'est terminée par une dégustation d'absinthes. En fin de matinée, nous avons rejoint l'auberge des Fées à Buttes. Comme il pleuvait l'après-midi, nous avons fait une promenade au bord de la rivière. Le soir, nous avons lu les anecdotes de l'année 2018 et préparé la nouvelle saison. Ensuite nous avons pris part au souper avec une fondue chinoise. Le dimanche, nous avons fait une balade sous une pluie fine.

## **Tandem**

En mars un article est paru dans le journal Pro-Vélo pour promouvoir les sorties en tandem du GSHV et trouver de nouveaux pilotes. 2 personnes sont venues faire quelques entraînements en semaine.

Cette année, nous avons participé à la Journée lausannoise du Vélo, à une sortie commune avec le club de Fribourg, à la rencontre Franco-Suisse de Vulruz et à de nombreuses sorties privées pour parfaire notre entraînement.

- Sortie commune avec le club de Fribourg (GTF) du 16 juin : une douzaine de tandems ont pris part à cette rencontre dont 4 du GSHV. Patrice Geinoz Président du GTF nous avait organisé un circuit d'environ 60 kms dans la Glâne. Ensuite tout le monde s'est retrouvé dans un restaurant pour un moment très convivial.

- Journée lausannoise du Vélo du 30 juin au Chalet-à-Gobet : 2 tandems ont participé à cette journée sur le parcours de 30 km. Un parcours vallonné sous un soleil de plomb. Les boissons du ravitaillement étaient les bienvenues. Nous avons profité de distribuer des flyers au départ sur les différents stands pour trouver de nouveaux pilotes.

- 35<sup>ème</sup> rencontre Franco-Suisse à Vulruz du 31 août au 2 septembre :  
Pour cette 35<sup>ème</sup> édition, le club de Fribourg, organisateur de cette manifestation, nous

accueille au château de Vulruz en Gruyère.

Une trentaine de tandems ont participé à ce rassemblement. Parmi ceux-ci 8 équipages et un vélo électrique sont membres du GSHV.

Un grand merci aux pilotes fribourgeois et français qui ont permis à certains co-pilotes du GSHV de rouler.

Le samedi, après des informations sur le parcours de Michel Cuony et la traditionnelle photo, nous partons sous un temps maussade, pour une randonnée de 70 ou 90 km autour de la montagne du Gibloux. Malheureusement après quelques kilomètres, la pluie s'abat sur le peloton. Dans la côte à 12 % avant le ravitaillement à l'école de Favarny, Vincent et Christian cassent leur pédalier. Hubert le mécanicien de Fribourg fait une réparation de fortune. A midi, il revient avec un nouveau pédalier et l'installe pendant la pause. Quel champion de la mécanique! Nous arrivons à Romont pour la pause de midi au château. Quelle bonne idée de nous servir une succulente soupe de chalet bien chaude. L'après-midi, la pluie s'est arrêtée. Certains prennent le petit parcours et d'autres plus aguerris empruntent le grand circuit pour rentrer au château de Vulruz. Après la douche, nous avons rendez-vous dans la cour du château pour un concert de cor des alpes. Un copieux apéritif nous est servi et nous passons ensuite à table pour déguster un menu typique fribourgeois.

Le dimanche, départ pour le village de Broc à 20 km environ. Visite de la chocolaterie Cailler, achat de chocolats et retour à Vulruz en une vingtaine de km. Avec le retour du soleil, c'est plus agréable de parcourir les routes de la Gruyère. Encore un bon repas typique et c'est le moment de se dire au revoir et à l'année prochaine en France.

Un grand merci aux organisateurs du Groupe Tandem de Fribourg pour ce magnifique week-end.

## **Aviron**

Cela fait maintenant 7 ans que nous collaborons avec le LS Aviron.

D'avril à fin septembre, nous nous sommes rendus au club du LS Aviron à Vidy chaque mercredi soir de 17h30 à 20h. Un groupe de 4 à 6 participants sont venus régulièrement aux entraînements. Cela nous a permis de faire des progrès considérables.

Quand le lac ne nous permet pas de sortir, il y a toujours une solution avec les ergos pour parfaire notre condition physique.

Cette saison a pu bien se dérouler car nous avons suffisamment de monitrices et de moniteurs pour nous encadrer.

Un grand merci au comité du LS Aviron, à Arnaud responsable du groupe, à Bernard, Josephia et toutes les personnes qui nous ont barrées et nous ont permis de faire de jolies sorties sur le lac Léman.

## **Stand-up paddle**

Pendant cet été, 2 initiations ont eu lieu à Genève avec le club Sport et Nature. Kiny Parade, notre monitrice nous a gentiment accueilli à la plage de la Bécassine à Versoix.

Le 7 juillet, Marie-Pierre, Carole et Vincent ont découvert ce nouveau sport alors qu'il y avait une bise violente. Ce sport est parfaitement adapté à notre handicap. Kiny a eu la bonne idée de nous emmener dans une petite anse abritée du vent. Cela nous a permis de ramer debout sur nos planches. et de tenir en équilibre. Même avec quelques chutes, sans danger, nous nous sommes bien amusés.

Le 14 juillet, Carole, Michel, Laurent et Vincent retrouvent Kiny à Versoix pour la 2<sup>ème</sup> séance. C'est d'abord Laurent et Vincent qui s'élancent sur leur paddle pour une bonne heure d'efforts. Ensuite c'est le tour de Carole et Michel. Tous les membres ont eu du plaisir à connaître ce nouveau sport ludique.

Nous remercions Kiny pour nous avoir si bien encadrés pendant ces cours. Kiny a apprécié les nombreux progrès que nous avons faits pendant ces séances et elle espère que nous reviendrons l'année prochaine.

## **Dons**

Lors de la cérémonie d'adieu de René, son épouse Raymonde Castella et ses filles ont décidé d'offrir la quête au GSHV pour une prochaine sortie tandem. Une jolie somme a été récoltée. Un grand merci pour cette gentille attention.

Un grand merci à tous les donateurs qui soutiennent nos activités.

## **Conclusion**

En parcourant ce résumé, vous avez constaté que nos différentes activités se portent à merveille et c'est grâce à vous qui participez à celles-ci.

Un immense merci à tous nos guides qui nous permettent de faire ces nombreuses activités sportives.

Un merci tout particulier à nos chefs de courses pour la bonne préparation de nos sorties ainsi qu'à toutes les personnes qui nous aident tout au long de l'année pour que toutes nos activités soient une réussite.

Avant de terminer, j'aimerais remercier tous les membres du comité pour leur engagement et le magnifique travail réalisé sans oublier les personnes qui ont représenté notre groupe dans diverses organisations.

Un grand merci à vous tous

Vincent Tourel  
Président

Lausanne, le 5 février 2019