



GSHV / groupe des handicapés de la vue.

Anecdotes des randonnées de la saison 2023

Des paysages majestueux, des reliefs enneigés, la montagne est le lieu propice pour les randonnées en groupe. Nous sommes certains d'y trouver le bonheur, la convivialité, le lâcher-prise, ainsi que le calme de la nature.

Grâce à ces anecdotes, vous pourrez découvrir ou vous remémorer les différentes sorties en raquettes et les randonnées pédestres de cette année proposées par nos chefs de course. Nous vous souhaitons une bonne écoute ou une bonne lecture

Course : Le Mandement Russin - Meyrin
Samedi 5 novembre 2022

Rapport de course ou, autrement dit : anecdote !

Gare de Lausanne 08 :00

Nous sommes quelques uns à taper du pied dans le hall de la Gare de Lausanne. L'immense panneau d'affichage indique que notre train aura du retard. Brusquement changement d'annonce : le train est tout simplement supprimé. Affolement dans la ruche. Ce changement pose problème pour une accompagnante, Yvonne, qui doit monter à Morges. Coups de fil à Yvonne, questions au contrôleur, qui nous assure qu'il avisera son collègue si problème il y a. En définitive tout se passe pour le mieux et nous voici débarqués à Genève...

Gare de Genève 09 :00

Le hall de la gare de Cornavin grouille de monde. Nous-mêmes sommes de plus en plus nombreux ; le groupe des genevois nous rejoint et nous voici 54 en tout ! Laurent, notre chef de course, annonce la couleur. Rendez-vous ici-même à 09h35 ; entre-deux quartier libre pour un café...

Quai de la gare de Genève-Cornavin 09h42

Le train qui nous mènera à la Plaine entre en gare. Nous nous pressons et embarquons sans tarder.



Quai de la Gare de Russin 10h06

Russin 10h10

Russin vous connaissez ? Moi jamais entendu parler ! Un endroit improbable perdu dans la campagne genevoise. A part la gare et son abri rien autour. Ou plutôt si : de la verdure...

C'est dans ce cadre bucolique que nous entourons Vincent, puis Laurent qui nous souhaitent la bienvenue pour l'un et des explications sur le parcours pour l'autre. Par un changement de programme Bernard Fracheboud est remplacé par Laurent et sa compagne Marie-Hélène, qui lui servira d'adjoint.

Nous écoutons religieusement puis nous nous mettons en marche. Une longue file qui s'étire sur des dizaines de mètres se forme alors. Et puis ça discute, ça échange des nouvelles, ça papote ! C'est aussi le but de cette journée de clôture. Se retrouver et passer un moment convivial ensemble...

Nous arrivons bientôt au barrage de Verbois où le Rhône, majestueux, défile son cordon argenté. Magnifique.

Sur ces entrefaits Viviana, Vivi pour les intimes (comme moi) nous rejoint. Son train s'est... perdu suite au changement cité plus haut !

Continuons notre balade entre verdure et bitume. Puis rejoignons le Nant d'Avril, nom poétique d'un petit affluent du Rhône. Nous trouvons un endroit pour nous poser et nous restaurer. Il est 13 heures !

Une heure plus tard nous reprenons notre chemin, entre haies et étangs pour arriver bientôt en vue de Meyrin. Changement de décor. La ville apparaît à la limite de la campagne. Pour moi, lausannois, ce qui me surprend c'est ce contraste : pas de banlieue qui s'étale. La coupure est franche !

D'un côté d'énormes bâtiments locatifs, de l'autre sans transition, la campagne, belle d'ailleurs et encore bien verte pour un début novembre. Il fait beau et bon et nous profitons d'un grand pré pour faire des photos du groupe et laisser les chiens gambader à leur aise. Ils ne s'en privent pas, d'ailleurs.

Le temps passe vite et nous voici bientôt dans la cour du Restaurant de Mategnin, réservé pour l'occasion. Petit flottement, personne en vue, c'est fermé. On est vraiment en avance !

Qu'à cela ne tienne, la terrasse couverte est ouverte, on s'installe et on attend...

Salle à manger du restaurant de Mategnin 16h30



Nous sommes déjà presque installés. Le patron et le personnel sont arrivés et les commandes de l'apéro sont déjà en route ! Ambiance du tonnerre et bruit d'enfer. ça commence bien !

Puis les assiettes arrivent, le menu se déroule sans accrocs, comme prévu. Service impeccable, entrée salade verte généreuse...

En attendant la suite, Vincent charge Jacques, Jean-Daniel et le soussigné, sous prétexte qu'ils ont des voix qui portent, de lire les « anecdotes » de l'année écoulée. Ce qu'ils font de leur mieux ; la salle est chaude et les applaudissements fournis.

Suite du repas, végétarien pour certains, carnivore pour d'autres, tout le monde s'y retrouve... Puis le dessert, tarte aux pommes, glace, crème, tout est très apétissant et... léger !

Mais l'heure tourne et celle du départ plus particulièrement : C'est presque dans la précipitation que nous quittons ce lieu accueillant pour nous retrouver dans la nuit avec pleine lune, espérant attraper le tram qui nous ramènera en ville puis chez nous. La tension est palpable mais pas pour longtemps. Tout se déroule sans accroc et nous revoici, quelques douze heures plus tard, à notre point de départ. La gare de Lausanne.

Il ne me reste plus qu'à remercier tout le monde pour sa bonne humeur, son amabilité et, bien entendu nos guides très « professionnels », sans oublier notre Président, Vincent, toujours attentif à faire plaisir et remercier chacun comme il se doit !

J'espère ne pas avoir été trop long dans ce témoignage et vous remercie de votre attention.

Nicolas, un grec lausannois perdu dans le GSHV !

Course : Le col du Mollendruz - la Croix de Châtel

Dimanche 8 janvier

Chef de course : Paul-Henri Vallotton

En ce dimanche 8 janvier 2023, nous nous retrouvons, les 24 participants, au col du Mollendruz, venus, qui en transports publics qui en voiture, des quatre coins de la Romandie. Ciel couvert et petite pluie éparsée, mais, l'ambiance est au beau fixe, comme toujours.

Le Président Vincent nous souhaite tout ce qu'il y a de meilleur pour cette nouvelle année, puis notre guide Paul-Henri nous annonce une découverte culturelle à l'apogée de notre course : surprise !

La neige est absente et nos raquettes sont restées à la cave.

Par monts et par vaux, montée douce vers le point culminant à la Croix de Châtel (1430 m.), puis arrivée vers midi sur le site de l'ancien éperon barré du Châtel d'Arrufens (1393 m.). Il s'agit d'une ancienne fortification (disparue), édifiée à l'âge de Bronze (environ 1450-1200 av. J. C.), liée à des phénomènes d'insécurité et de contrôle du territoire pour ce passage entre le Plateau suisse et le Jura français. Occupée à nouveau à la période du Bas-Empire (environ 400-500 ap. J. C.).

Au Moyen-Âge, cet ancien site "militaire" est devenu un pâturage.

Après cet épisode passionnant et peu connu, hélas, nous nous dirigeons vers le chalet du Mollendruz, via la Combe de la Neige. Là, bien au chaud et au sec, un copieux repas nous est



servi : fromages et charcuteries du cru, soupe à la courge, desserts à profusion dont des surprises vite appréciées du Président (= gâteaux des Rois avec marrons glacés, merci infiniment), le tout arrosé par d'excellents vins et des cafés "améliorés" (car il vaut mieux le vin d'ici que l'au-delà, selon le dicton, surtout aujourd'hui !).

D'humeur joyeuse et réchauffée, nous retrouvons, après une courte marche digestive, le col du Mollendruz. Séparations douloureuses mais, heureusement, nos retrouvailles sont programmées dans trois semaines.
A bientôt et portez-vous bien.

Henri Bovay

Course : Col des Mosses - Pra Cornet en raquettes

29 janvier

Chef de course : Patrice Geinoz

Toutes ces contraintes de transport n'ont pas empêché nos 17 raquetteurs venus de toute la Suisse romande à prendre le train et le car postal pour rallier Les Mosses. Il est 10 h.15 lorsque nous retrouvons aux Mosses les 6 membres du Groupe de Tandem de Fribourg qui se joignent à nous pour participer à cette sortie. Nous pouvons enfin respirer l'air pur de la montagne et admirer le beau ciel bleu. Les raquettes aux pieds, depuis la sortie du car postal, nous commençons notre balade à travers champs, cambant les pistes de ski de fond, tout en admirant cette étendue de neige à perte de vue entre ombre et soleil.

Fini la rigolade, la montée commence dans la forêt où nous pouvons admirer des sculptures sur des troncs d'arbres. Il y en avait une qui ressemblait à un bédouin: il n'avait que les yeux qui dépassaient,

La montée terminée nous sommes maintenant sur le plateau de Pra Cornet. Une petite pose s'impose avant de poursuivre jusqu'à la buvette du même nom où nous allons nous restaurer. Nous nous sommes installés sur la terrasse en plein soleil. C'est plus agréable que le brouillard de la ville.

Menu du jour : soupe maison excellente, fromage du coin et fameuses tartes aux pommes. Bien repus, nous pouvons gentiment reprendre le chemin du retour en traversant le plateau en zigue – zague. Nous nous en donnons à cœur joie dans 10cm de poudreuse avant de reprendre la descente dans la forêt et à travers champs pour arriver à notre point de départ: le Col des Mosses pour clôturer cette magnifique journée. Nous faisons une petite halte au restaurant au chaud avant d'aller prendre le car postal. Enfin presque, nous avons dû attendre de 10 min en 10 min au froid pendant plus de 45 min! Mais cela n'a pas gâché le moral des participants.

Un bon dimanche rempli de souvenirs... merci à nos chefs de course.

Pierre Kehrer

Course : le col du Pillon aux Diablerets en raquettes

Dimanche 5 février



Chef de course : Nicolas Xanthopoulos

Après un voyage en train et en bus sans histoire, nous voici, 9 marcheurs dont seulement 4 malvoyants, au départ de la course au col du Pillon.

Quelle surprise de retrouver aux Diablerets Paul-Henri et son épouse Colette qui feront la sortie avec nous par grand beau temps.

Pendant que nous chaussons nos raquettes, nous accueillons Sandy, une nouvelle guide qui se réjouit de découvrir le guidage. Nicolas en profite pour nous présenter le parcours.

Ce sentier commence au Col du Pillon, d'où nous pourrions voir les impressionnants téléphériques qui mènent au Glacier 3000. La randonnée progresse lentement sur le chemin pédestre enneigé jusqu'au Lac Retaud.

Au bord de ce lac, Nicolas propose une petite pause pour nous ravitailler et prendre des photos face au panorama grandiose de ce site unique.

Les sommets du Sex Rouge, du Nägelhorn et de l'Oldenhorn ainsi que du glacier des Diablerets nous sont décrits par nos guides. Le sentier continue à travers la plaine des Moilles pour arriver jusqu'à Isenau...

Après le pique-nique à Isenau, à l'abri d'un chalet, au soleil, nous continuons notre route vers l'ouest, jusqu'au point 1496, Le Crétaz, puis vers le Clédard et enfin le village des Diablerets où nous trouvons un café pour étancher notre soif !

Un grand merci à notre fidèle chef de course, Nicolas, pour cette magnifique randonnée parfaitement organisée.

Vincent Tourel

Course : le col du Marchairuz - la combe des Amburnex en raquettes

Dimanche 19 février 2023

Chef de course : Didier Perretten et Léa Rodari

Avec la douceur de ce mois de février, quelle chance de trouver un peu de neige au col et le soleil qui fait son apparition.

Les 20 sportifs du GSHV chausent avec enthousiasme leurs raquettes et se précipitent sur cet itinéraire qui est assez plat dans l'ensemble, un peu vallonné et parsemé de petites combes.

Cette course se déroule dans le magnifique cadre du parc naturel du Jura vaudois et plus précisément dans la combe des Amburnex, à 1316 mètres d'altitude, et logée entre le col du Marchairuz et le village du Brassus.



Nous avons le plaisir de pouvoir nous restaurer dans la cabane de l'Ecureuil, tenue, pour l'occasion, par Monsieur Willy Meylan qui nous a préparé une délicieuse soupe aux légumes pour accompagner notre pique-nique.

L'après-midi, nous avons dû écourter notre parcours car Eddy a cassé une de ses raquettes. Malgré cet incident, tout le monde est arrivé à bon port

Il ne nous reste plus qu'à remercier Léa et Didier pour avoir organisé, pour la première fois, ce joli parcours.

Vincent Tourel

Course : Les Rasses La Bullatone Les Cluds

Dimanche 5 mars

Hélène et Jean Vonlanthen et Roland Rahier

Les Rasses Village 09h35. C'est ici que les 21 participants retrouvent nos chefs de course. Après les salutations de notre cher président et les détails donnés par Jean, la petite troupe se met en route. Pour le plus grand bonheur de tous, un léger soleil commence à poindre. A Bullet, nous prenons la petite montée qui passe devant la cabane du Rocher et de là nous commençons à apercevoir le lac de Neuchâtel et la pointe des Alpes bernoises. Notre balade se poursuit, le long d'un sentier où nous pouvons marcher côte à côte malgré, de ci de là, des résidus de neige et de glace qui nous rappellent qu'il y eut, une fois, de la neige.... Après une bonne descente nous arrivons à l'alpage de la Bullatone dessous. Le panorama est splendide. C'est au soleil que nous allons prendre l'apéro et ensuite notre repas à l'intérieur. 14h 30, nos chefs de course nous rappellent à l'ordre « en route c'est l'heure! » et nous voilà repartis en direction des Cluds pour reprendre notre bus et faire le parcours en sens inverse pour regagner nos pénates, après une bonne journée d'air pur. Un grand merci à nos chefs de course et à l'année prochaine avec la neige....

Pierre Kehrer

Course : de Cugy à Echallens

Dimanche 26 mars

Chef de course : Nicolas Xanthopoulos et Pietro Bottoni

Pour cette première marche de la saison, le printemps balbutie et le soleil fait quelques apparitions encore timides.

La marche commence par un tour en métro depuis la Gare pour rejoindre la Riponne. Si cela fait partie du quotidien pour certains, c'est une quasi découverte pour d'autres qui se déplacent bien plus à pied et en vélo.

Les 37 membres prennent ensuite le bus pour Cugy le Moulin où débute notre jolie marche du jour. L'itinéraire concocté par l'Expert Nicolas longe la rivière le Talent. Le chemin, large et facile, permet à chacun de retrouver ses réflexes de marcheur.



Quelques oiseaux nous accompagnent de leur chant, mais ils sont vite couverts par nos bavardages et nos rires car chacun savoure le plaisir des retrouvailles

Il y a cependant un « Petit Grand Absent » puisque notre cher Nicolas, tombé malade, a dû passer le relais à Pietro comme chef de course. L'Indispensable nous a donc mené jusqu'à l'auberge du Cheval Blanc d'Echallens où un délicieux repas nous attendait. On se souviendra longtemps du délicieux filet de bœuf ainsi que de l'excellente qualité de l'accueil et ce cadre si agréable !

Et cerise sur le gâteau, si j'ose dire, une surprise attendait Jean pour ses 80 printemps et Anna qui fêtait également son anniversaire. Mais, on ne dévoile pas l'âge d'une dame..... Un gâteau justement que nous avons tous dégusté avec plaisir. Décidément, il pense à tout, notre président.

Merci à lui et à bientôt pour de nouvelles aventures.

Anecdote écrite par Mapi

Course : l'Arboretum d'Aubonne avec un ornithologue et un spécialiste des arbres

Date : Dimanche 30 avril 2023

Chef de course : Paul-Henri Vallotton

C'est un grand groupe d'environ 50 personnes qui a rendez-vous à la gare de Ballens, village agricole du pied du Jura, pour débiter cette activité. Cette dernière est organisée par le GSHV en collaboration avec la section genevoise de la FSA. Notre Président, Vincent, ouvre le bal en nous accueillant et en faisant les présentations. Après avoir formé les tandems et choisi les personnes pour rédiger l'anecdote... donc nous-mêmes Yenny et Michaël... nous entamons la randonnée.

Après la traversée du village, nous entrons rapidement dans la forêt. Nous sommes en compagnie de François Burnier et Annie Wahlen, ornithologues passionnés. Ils nous aideront à repérer les chants des nombreuses espèces d'oiseaux. Ils nous raconteront leur vie, leur adaptation au milieu naturel et leur rôle essentiel dans l'écosystème complexe de nos forêts. Voici quelques descriptions d'oiseaux que nous avons pu entendre en chemin :

- La Grive fait partie de la même famille que le Merle Noir. Son plumage est brun dessus et blanc tacheté de noir dessous, son chant est très musical et agréable. Lien : <https://www.xeno-canto.org/132589/download>
Population : environ 150.000 couples.
- Le Pinson des arbres est un oiseau généraliste et peu exigeant. Omnivore, il se nourrit d'insectes à la belle saison, de graines et de fruits le reste de l'année. Il est reconnaissable grâce à son plumage haut en couleurs et bariolé.
- La Mésange Charbonnière est un des oiseaux nicheurs les plus répandus et les plus abondants en Suisse. Cette espèce dominante doit sa réussite à son adaptabilité comportementale. Il a une tête et un cou noirs ; joues blanches ; bande noire sur le jaune de la poitrine, légèrement plus large chez le mâle ; dos vert olive.



- La Buse, notre rapace le plus abondant et le plus répandu, plumage très variable, surtout dessous, allant du brun-noir au blanchâtre, uni ou strié, souvent mêlé de larges taches ; dessus généralement brun sombre ; au vol, larges ailes queue arrondie ; sexes identiques. Nourriture : petits mammifères. Population 20'000 couples.
- Troglodyte Mignon. Qui se douterait que la voix la plus tonitruante, celle qui couvre toutes les autres dans la cacophonie matinale, provient d'un des plus petits exécutants, la petite boule de plume. C'est que le bel organe appartient à un « macho », qui ne se satisfait pas de la conquête d'une seule femelle ! Pour mettre toutes les chances de son côté, il construit autant de volumineuses demeures qu'il y aura de prétendantes. Brun-roux barré de noir sur la queue, les ailes et les flancs; petite queue ordinairement dressée à la verticale; avec une voix forte et stridente; pas de différences physiques entre les 2 sexes.
- Fauvette à tête noire : le chant est parmi les plus gais qui soient. Il émet un son de cailloux comme cris d'alarme, et, est la deuxième espèce la plus fréquente en Suisse. C'est, actuellement en augmentation, la plus arboricole de nos fauvettes. Brun grisâtre dessus, blanchâtre dessous ; calotte noire chez le mâle, brune chez la femelle et les jeunes. Nourriture : insectes, baies. Elle n'aime pas trop la montagne. Elle s'accommode donc des constructions humaines et aux autres endroits façonnés par l'homme. Elle a même développé de nouvelles stratégies migratoires. La fauvette est donc un oiseau plutôt discret de par son plumage mais se révèle très intelligente.

Nous continuons le long de l'Aubonne. Une rivière qui prend sa source dans le massif du Jura. Elle se jette dans le Rhône par le Lac Léman. Elle abrite notamment des castors, des truites de rivière et des écrevisses à pattes blanches, et aussi une multitude d'insectes aquatiques. Nous marchons jusqu'au barrage lieu-dit La Vaux, au milieu de l'Arboretum du Vallon de l'Aubonne.

Après la pause pique-nique de midi. Le directeur de l'Arboretum, Pascal Sigg, nous fait la visite de cet espace unique.

L'Arboretum du Vallon de l'Aubonne a été créé en 1968. Il s'étend sur une superficie de quelque 130 ha comprise à l'intérieur d'un périmètre agricole et forestier de 200 ha environ. Il compte près de 4'000 plantes ligneuses. L'Arboretum poursuit un objectif à la fois scientifique, éducatif et récréatif : faire connaître et apprécier les arbres.

Ses collections rassemblent 3'000 espèces et variétés d'arbres et arbustes provenant de toutes les zones tempérées de la terre.

Elles sont regroupées par essences et réparties en boqueteaux mettant en valeur formes et couleurs suivant leurs exigences climatiques et édaphiques, tout en tenant compte de leur intégration au milieu naturel.

L'Arboretum comprend aussi le secteur pomologique avec ses "vergers d'autrefois" regroupant les anciennes variétés fruitières, les rosiers sauvages (églantiers), les reconstitutions de forêts du nord-ouest des Etats-Unis (Ecotype Washington-Oregon) et du Japon.

Durant notre visite, nous avons utilisé nos sens pour mieux faire connaissance avec ces êtres végétaux beaucoup plus complexes et évolués qu'on ne le pense parfois.



Notre magnifique visite terminée, nous poursuivons la randonnée en suivant des chemins forestiers et nous rejoignons l'Aubonne. Nous arrivons finalement à la Gare d'Allaman pour reprendre le train aux alentours de 17h30.

Nous remercions notre chef de course Paul-Henri pour nous avoir proposé cette sortie originale qui a été appréciée de tous.

Yenni et Michaël

Course : les gorges de Twann

Dimanche 21 Mai

Chef de course : Olivier Nys

Une petite trentaine, nous voici arrivés en train à 10h à la gare de Twann. A cause d'ennuis techniques subis sur la ligne Genève-Lausanne, les participants annoncés depuis la cité de Calvin n'ont pas pu nous rejoindre, malheureusement.

Après les salutations et informations du Président Vincent Tourel, départ vigoureux à l'assaut des gorges de la rivière de Twann ; montée de l'altitude 430m à 750m, sur rive gauche du cours d'eau ; le sentier serpente en forêt, tracé entre paroi rocheuse d'un côté et berge de l'autre, parfois des escaliers. Tout le groupe fait preuve d'une excellente condition physique.

Arrivés au sommet des gorges, brève pause technique pour quelques-uns au restaurant atelier de Reto. Pause agrémentée par les reproches diplomates du tenancier car le groupe ne consomme pas dans l'établissement.

Après cette surprise divertissante, nous poursuivons ensuite notre périple jusqu'au lieu dit « Twannberg », environ une centaine de mètres plus haut, pour la halte culinaire tirée du sac à dos.

Bain de soleil, courte sieste dans la prairie fleurie et joyeux bavardages ponctuent ce milieu de la journée.

Mais il faut avancer. Suite de la marche en direction de Macolin, via les Prés de Macolin (point culminant à alt. 1044 m) ; une ancienne route romaine, par endroits encore bien conservée avec son pavage de pierres rondes, délimité par deux bandes de dalles finement juxtaposées, nous guide. Puis nous parvenons à Hochmatt, où nous étanchons notre soif au bistrot Bergwirtschaft. Un verre de l'amitié est toujours bienvenu.

Retour depuis l'arrêt du bus « Macolin, Fin du monde » jusqu'à Evillard, puis le funiculaire pour Bienne. Le train nous ramène chez nous. Au fil des haltes du convoi ferroviaire, le groupe diminue comme peau de chagrin.

Un grand merci à notre nouveau chef de course Olivier pour la bonne organisation de cette randonnée.

Henri Bovay

Course : d'Evolène aux Audères et retour à Evolène

Dimanche 25 juin



Chef de course : Laurent Mayoraz

Il était une fois, en ce beau dimanche de juin, une équipe de joyeux lurons qui s'étaient levés aux aurores pour rejoindre le beau Valais et s'égayer dans le val d'Hérens.

Partis de Lausanne les yeux encore pleins de sommeil et le visage déjà animé d'un grand sourire, toute la troupe s'est retrouvée dans le bus conduisant à Evolène d'où la marche a démarré.

Au début, une descente nous a conduits jusqu'au fond du village, le long de la rivière. C'est alors qu'arrivèrent le début des difficultés : la belle montée du Gollié d'Arbey. Il en fallait toutefois bien plus pour user les mollets du GSHV. Une fois tout le monde bien hydraté, nous avons poursuivi jusqu'à la Gieute où nous avons pris le pique-nique de l'amitié. La marche s'est poursuivie en descente rafraîchissante jusqu'au village des Audères le long de la Borgne, puis retour à Evolène. Il était impératif d'attraper le bus, sinon nous aurions prolongé le week-end jusqu'au lundi matin, ce que d'aucun aurait sûrement apprécié. Cependant, comme l'itinéraire et la marge de temps prévus par Laurent étaient suffisants, tout le monde a réintégré ses pénates dans les temps. Un IMMENSE MERCI à Laurent pour cette belle marche, exigeante juste ce qu'il fallait.

Anecdote écrite par Mapi

Course : week-end à la cabane Rambert

Samedi et dimanche 8 et 9 juillet

Chef de course : Paul-Henri Vallotton

Odysée du GSHV dans les alpes valaisannes

Genre de film : découverte, humour

Réalisation : Paul-Henri et Colette

Guides : Charlotte, Jenny, Medalit, Sonja, Adrien, Eric, Franck, Patrice, Roland,

Accompagnateurs : Carla, Carole, Carolina, Coralie, Irène, Mapié

Michaël,

Vincent, Raphi

La mascotte : Thaiko (le très courageux chien de Coralie)

A conseiller à partir de : Aucune limite d'âge

A voir ABSOLUMENT

Fribourg samedi matin 6 h le réveil sonne. Raphi il faut se lever. Premier regard dehors. Quel temps magnifique : des roulements de tambour célestes accompagnés de leur symphonie de pluie dense. Bon..... bon..... on doit y aller. Nous voici à la gare de Fribourg où Adrien nous rejoint. Nous prenons le train de 7 h 26 pour Lausanne. Prochain arrêt Romont et Patrice nous rejoint à son tour. A notre arrivée à Lausanne nous sommes presque tous là. Départ en direction de Martigny. Martigny tout le monde descend. Mapié nous rejoint à l'arrêt de bus. Nous montons dans le bus qui nous amène tout d'abord à Leytron. Là, nous changeons de bus et c'est le départ pour Ovronnaz. Nous voici enfin à Ovronnaz au complet.

Après quelques infos de Vincent et de Paul-Henri nous prenons le télésiège pour Jorasse. Cette montée en télésiège nous évite un dénivelé d'environ 500 mètres.

Nous voici enfin au sommet du télésiège à Jorasse. La Petite Troupe part à l'assaut de la cabane Rambert à environ 8,5 kilomètres et 900 mètres plus haut. 40 pieds et 4 pattes se mettent en mouvement. Nous voici sur un chemin caillouteux longeant de magnifiques falaises. Voilà notre



premier obstacle une descente dans les pierres. Pas de problème le GSHV passe partout. Après cette petite descente nous attaquons la montée à travers de magnifiques paysages alpins. Il est l'heure de nous restaurer. Donc nous tirons un savoureux pique-nique de notre sac, et, c'est l'heure de repartir. Sous un magnifique soleil, nous partons pour notre montée à la cabane. Paul-Henri c'est encore loin ???... Tu vois les drapeaux là-haut ? Non désolé je ne les distingue pas. Après une magnifique marche nous voici enfin à la cabane. Après l'effort, le réconfort. Qui boit quoi ? sirops, bières sont les bienvenus. Nous rigolons bien car nous avons parmi nous des humoristes (Mapie et Adrien). 18 h 30 nous passons à table pour le souper. Nous savourons une excellente soupe de lentilles au curry et comme plat de résistance couscous et rôti aux pruneaux. Après cet excellent repas certains vont se coucher, d'autres restent encore pour discuter.

Rambert, dimanche 7 h, le réveil sonne. Tout le monde debout. Après avoir pris un excellent petit déjeuner, nous partons pour la descente sur Ovronnaz 1 500 mètres plus bas. Paul-Henri nous explique le trajet pour la descente et nous démarrons. Quelle surprise !!!... Un million de pierres et moi et moi et nous. Nous voici engagés dans des pierriers géants. Nous sommes dans la neige. Après quelques glissades, sans gravité je vous rassure, nous partons à l'assaut des pâturages au-dessus d'Ovronnaz. Vers 12 h 30, à l'ombre, nous prenons notre pique-nique. Sous un soleil de plomb nous partons à l'assaut des derniers kilomètres de descente sur Ovronnaz que nous atteignons vers 14 h.. Nous partageons le dernier verre de ce magnifique week-end et voici le bus numéro 312 pour Leytron. Après les adieux à Paul-Henri et Colette, c'est la chasse à l'ombre car le thermomètre indique 37 degrés. A Martigny départ pour certains direction Viège et Berne et d'autres partent pour Lausanne et plus loin.

Un grand merci à Vincent, à Paul-Henri et à Colette pour nous avoir fait découvrir cette magnifique région d'Ovronnaz. Un grand merci aussi à nos guides pour leur dévouement. Bravo à tous pour votre sympathie, votre gentillesse et votre ténacité.

Pour en finir :

Pour les devinettes et les gags le premier prix revient à : Mapie et Adrien

Pour les recettes pédestres le premier prix revient à : Patrice car samedi il nous propose au menu plat valaisan et le dimanche pas de saucisson.

Pour le meilleur talent féminin, le premier prix revient à : Carolina pour sa bravoure et sa persévérance.

Et le César revient : à tous les participants.

Tavannes, le 11 juillet 2023

Raph, un participant heureux de ce magnifique week-end valaisan

Course : De Montbovon à Rossinière

Dimanche 20 août

Chef de course : Christiane Burnens

C'est à Montbovon 779m par une journée très ensoleillée que nous nous retrouvons à 18 personnes pour faire la marche annoncée par Christiane Burnens et sa collègue Marie-Noelle, connaisseuse de la région pour découvrir cette nouvelle rando. Très vite, nous suivons une belle et unique montée en forêt, bien à l'ombre pour toute la première partie. Des passages raides mais toujours suivis d'un plat, nous permettent de grimper allégrement. A la fin de la montée, nous arrivons dans un pâturage puis, sur une crête pour atteindre le chalet d'alpage de la Brâ 1460m. Ni nuage, ni arbre dans ce beau décor où il était prévu de pique-niquer. C'est



ainsi, qu'à l'unanimité, nous ferons encore un effort afin de trouver de l'ombre malgré les estomacs impatients. C'est finalement sur un chemin en pleine forêt que chacun et chacune trouve une petite place pour apaiser sa faim après 3h de marche.

Venu le moment du dessert, bien nombreux étaient ceux et celles qui ont partagé des douceurs appréciées.

Puis la marche a repris sur un chemin agréable, pas toujours à l'ombre! Aussi, les chapeaux ont été mis à rude épreuve ainsi que les réserves d'eau. C'est par une route sans circulation et après deux heures de marche que nous atteignons Rossinière 892m d'où nous prenons le train pour rentrer.

Encore un grand merci à Christiane et à Marie-Noëlle de nous avoir fait découvrir cette jolie course appréciée de tous et toutes ainsi que pour leur chaleureux accompagnement.

Je crois que l'on se souviendra longtemps de l'été 2023, en espérant que ça ne devienne pas pire.

Odile

Course : de Bretonnières à Vallorbe

dimanche 24 septembre 2023

Chef de course : Roland Rahier

Roland Rahier, notre chef de course, nous attend à l'arrivée de notre train, à Bretonnières. Après les mots de bienvenue de notre président Vincent, et d'un petit descriptif du parcours de Roland, les groupes sont formés.

A 09h15, nous nous mettons en route, en traversant le village, pour passer sous les voies CFF. Ensuite, nous longeons la route sur 1 km environ et empruntons un chemin de pâturages, en pente douce, pour rejoindre la rive droite de l'Orbe, au pied du château des Clées. Après une heure de marche facile, nous nous désaltérons sur le joli pont de la route, qui remonte au village. De là, il existe la possibilité d'aller admirer un site de « marmites » taillées par l'Orbe, à quelques centaines de mètres en aval. Nous remontons le cours de l'Orbe, sur un joli chemin forestier, parsemé par quatre petits tunnels, taillés dans la roche. Finalement, nous traversons le cours d'eau, sur un vieux pont en bois, instable et glissant, pour arriver dans la clairière de la « cabane des pêcheurs », pas celle de Francis Cabrel, mais celle de la société de pisciculture du Day. Nous ne pouvons être plus précis ; Il est midi pile, heure à laquelle nous commençons à pique-niquer. Le soleil nous réchauffe, sur les escaliers de l'usine de l'île, face à la cabane et sa piste de pétanque. A 13h00, nous repartons, en longeant les bassins d'alevins, sur la rive gauche de l'Orbe, en traversant la jungle, en direction du saut du Day. Magnifique endroit pittoresque et reposant. L'Orbe prend ici des allures de lac et il est possible de s'y baigner. Ensuite, nous empruntons le tunnel qui borde le lac et qui se trouve sous les magnifiques chutes d'eau, pour rejoindre la rive droite et remonter par un chemin abrupt, qui sort de la forêt, sous la place d'armes du Day, que nous contournerons pour gravir la colline et arriver à la nouvelle gare du Day. Certainement, la partie la plus difficile et physique de la marche. 140 mètres de dénivelé, durant 1 kilomètre, un effort qui nous remplit de satisfaction. La pause boisson bienvenue se fait sous le viaduc de la ligne CFF, sur le lac de retenue du Day.

Le viaduc, construit en 1867, était à l'origine, métallique. Il a été remplacé par un viaduc en pierre, lors de l'arrivée des trains lourds, en 1925. Une passerelle piétonne passe sous le pont ferroviaire, qui culmine à 60 mètres. Après la pause découverte, nous attaquons le rush final, à savoir : nous redescendons 40 mètres, jusqu'au niveau de l'eau, un sentier à la flore sauvage, à travers des pâturages, pour arriver à l'entrée de Vallorbe et remonter jusqu'au buffet de la gare, où nous



avons une heure pour savourer une boisson bien méritée, avant que le train nous ramène à bonne gare. Une magnifique journée ensoleillée et de beaux partages. Merci à toutes et tous.

Roland Aebi.

Course : Saint-Maurice-Lavey-Châtel en boucle

Dimanche 22 octobre 2023

Chef de course : Nicolas Xanthopoulos

Gare de Saint-Maurice en Valais: 2 minutes d'arrêt ! 2 minutes suffisantes pour « débarquer » une trentaine de participants du GSHV venus de Romandie pour cette avant-dernière sortie pédestre de l'an de grâce 2023...

Sélectionnée par Vincent, sur un conseil avisé, elle est mise en pratique par Nicolas adepte du groupe!

La condition imposée par Vincent: une randonnée facile ne dépassant pas 3 heures de marche afin qu'elle soit accessible au plus grand nombre.

Finalement nous sommes trente quatre, sans compter les trois chiens qui accompagnent Cathy, Coralie et Marianne...

Il fait beau et bon malgré le changement de temps de ces jours. Nous nous mettons en route dans la « joie et la bonne humeur », direction Lavey-Village à quelques minutes de là. Il nous faut d'abord traverser le pont sur le Rhône puis sur le canal homonyme...

Nous traversons le joli village de Lavey dont les habitants doivent être très propres à force de se Lavey tous les jours puis nous nous enfonçons dans le « Grand Bois du Ban », ce qui signifie qu'à une époque seigneuriale ramasser du bois sans autorisation du Seigneur était interdit et punissable très sévèrement...

Heureusement, nous n'en sommes plus là et continuons notre chemin sans problème alors que les trois chiens se défoulent à coeur joie...

A la forêt succèdent des superbes pâturages où des vaches sont encore en liberté. Nous assistons presque à la naissance d'un petit veau et sa mère, qui nous regarde comme si elle demandait de l'aide.

Puis frôlons à peine le village de Châtel, sur sol vaudois cette fois, avant d'arriver à l'Aumônerie, petit chemin viticole bordé d'un monastère des Soeurs de Saint-Maurice.

Saint-Maurice et son Château sont en vue et le dernier tronçon avant d'y arriver est un peu technique, avec des escaliers en bois puis en métal.

En définitive, tout se passe bien et l'on arrive en vue du « clou » de la journée. J'ai dit: le Restaurant de la Dent du Midi et de sa « fameuse » brisolée qui était le but ultime de cette journée...

Installation puis appréciation de la charcuterie, des marrons délicieux et fromages valaisans ou autres...

Ambiance festive jusqu'au moment où il fallut songer à repartir...

Certains ont fait un détour par l'Abbatiale alors que d'autres sont allés directement à la gare...

Puis chacun est retourné chez lui heureux de cette belle journée ensoleillée... Merci à tous et à la prochaine.

Nicolas



Et pour conclure

En lisant ces résumés, nous constatons que vous avez toujours du plaisir à venir marcher avec le GSHV

Merci à vous tous pour votre engagement, vos sourires, votre convivialité.

Nous remercions chaleureusement tous nos guides qui permettent à nos membres en situation d'handicap visuel de marcher en montagne sur des chemins escarpés en toute sécurité.

Nous avons apprécié la participation des membres du Club Alpin qui sont venus en renfort soit pour organiser des randonnées soit pour accompagner nos sportifs déficients visuels lors de nos escapades.

Nous sommes reconnaissants envers les membres qui ont rédigé ces récits de course qui nous permettent de nous rappeler des bons moments.

Nous espérons que l'année prochaine, vous aurez toujours autant d'enthousiasme à venir marcher avec le GSHV et que certains d'entre-vous continuerons d'organiser des randonnées.

Avec un peu d'avance, Nous vous souhaitons à toutes et tous de très belles fêtes de fin d'année et nous nous réjouissons de vous retrouver, tout prochainement, pour une nouvelle saison riche en évènements.

Votre Président
Vincent Tourel

Lausanne, Novembre 2023