



Photo : RVRey

### Cabane des Violettes [www.cabanesdesviolettes.ch](http://www.cabanesdesviolettes.ch)

Gardiens Franck Reynaud & Pierre-Olivier Bagnoud  
027 481 39 19  
[info@cabanesdesviolettes.ch](mailto:info@cabanesdesviolettes.ch)

Notre cabane vous attend, venez lui rendre une petite visite. Elle ouvrira ses portes dès les premières neiges au début décembre, en fonction de l'ouverture du domaine skiable. Sur la saison d'hiver, si vous voulez vous arrêter goûter aux plats de l'équipe de Franck Reynaud, il est nécessaire, même pour nous, membres du CAS Montana-Vermala, de réserver une table. Pour la saison d'été, elle vous accueillera dès la fin juin jusqu'à la mi-septembre. Pour celles et ceux qui n'ont pas encore passé une nuit dans notre cabane, il n'est jamais trop tard, l'année 2024 sera peut-être la bonne !

A définir	AG des Amis de la Cabane <b>Contact</b> : Pierre Robyr	079 431 09 60 <a href="mailto:p.robryr@bluewin.ch">p.robryr@bluewin.ch</a>
-----------	---	---



Photo : RVRey

### CAS Montana-Vermala [www.casmontana.ch](http://www.casmontana.ch)

Présidente	Nicole Leprat	079 227 16 88 <a href="mailto:nicole.leprat@gmail.com">nicole.leprat@gmail.com</a>
Secrétaire&Caissier	Lionel Nanchen	076 367 05 87 <a href="mailto:lionel.nanchen@icogne.ch">lionel.nanchen@icogne.ch</a>
Gestion des Membres	Joëlle Tonascia-Declercq	078 788 42 66 <a href="mailto:gestionmembres.casmv@hotmail.com">gestionmembres.casmv@hotmail.com</a>
Groupe Jeunesse	Sébastien Rouiller	078 809 61 21 <a href="mailto:sebastien.rouiller@bluewin.ch">sebastien.rouiller@bluewin.ch</a>
Commission des Courses	Jérôme Nanchen	079 633 36 53 <a href="mailto:jerome.nanchen60@gmail.com">jerome.nanchen60@gmail.com</a>
Com. Communication	Etienne Reignoux	079 375 97 79 <a href="mailto:etienne@reignoux.com">etienne@reignoux.com</a>
Com. Nature&Environ.	Joëlle Tonascia-Declercq	078 788 42 66 <a href="mailto:declercq.ii@gmail.com">declercq.ii@gmail.com</a>

### Assemblée Générale du CAS

16 nov.	AG du CAS Montana-Vermala	Nicole Leprat
---------	---------------------------	---------------



Allalin  
Photo : RVRey

## Programme Courses 2024



### Mot de Bienvenue

Chers.ères ami.e.s clubistes

C'est avec grand plaisir que nous vous remettons le **programme des courses 2024**, jumelé comme chaque année avec celui du CAS Monte Rosa, groupe de Sierre. Nous avons cherché à vous proposer un choix de courses variées pour satisfaire chacune et chacun d'entre vous, quel que soit votre niveau. **2024 verra l'entrée en vigueur de 3 règlements**, aujourd'hui indispensables pour une section du CAS. Un grand merci à Isabel Lebacq et Louis Tschopp ainsi qu'à nos amis siérois pour leur contribution à la rédaction. Ces règlements, et particulièrement celui des participants, valident les bonnes pratiques en place et introduisent quelques principes concernant, entre autres, les inscriptions aux courses et le partage des frais. Le comité voit ces nouveautés comme des signes de reconnaissance envers les chefs de course pour le temps et l'énergie qu'ils consacrent à leur formation initiale et continue, à la préparation des courses et pour leur disponibilité. Un merci particulier à Sébastien Rouiller, guide de montagne et membre de la commission des courses, pour la supervision du programme des courses et sa disponibilité envers les chefs de course tout au long de l'année. Mis à part les **diverses formations**, selon la saison, « avalanches », « 1er de cordée », « ski de randonnée » et « rocher », vous découvrirez des journées organisées par la commission « Nature & Environnement ». **Inscription aux courses** : Les inscriptions pour les courses d'un jour s'ouvrent 1 mois avant la sortie, alors que pour celles de plusieurs jours, elles peuvent se faire dès que possible. Pour les randonnées à ski, priorité est donnée aux personnes ayant suivi récemment un cours avalanche ou une formation DVA. Je vous souhaite une magnifique année 2024 et de profiter pleinement de nos belles montagnes.

Nicole Leprat - Présidente

### Groupe Jeunesse - AJ / OJ

<b>Groupe AJ</b>	Romain Wuilloud - <a href="mailto:romain.wuilloud@hotmail.ch">romain.wuilloud@hotmail.ch</a> - 079 635 44 74
<b>Groupe OJ</b>	Sébastien Rouiller - <a href="mailto:sebastien.rouiller@bluewin.ch">sebastien.rouiller@bluewin.ch</a> - 078 809 61 21

Activités J+S pour les jeunes de 10 à 14 ans (AJ) et de 15 à 22 ans (OJ), accompagnés d'un guide de haute montagne et de moniteurs J+S. Pour découvrir la montagne en toute sécurité ! Les groupes jeunesse sont l'avenir de notre section. Une grande partie de nos chefs de course actuels sont issus des groupes AJ et OJ. Nous comptons sur vous, parents, pour motiver vos enfants à rejoindre nos activités !

	Groupe AJ	Groupe OJ
<b>Programme hiver</b>		
17 déc.		Petite excursion à ski - sécurité DVA
23 déc.	Initiation peau de phoque	
27-29 déc.	Instr. avalanche - freeride	Camp excursion à ski - freeride
20-21 janv.	Excursion à ski des jeunes valaisans au Simplon	
11 février	Rando à ski et petit freeride	Freeride aux abords d'1 station Magic
24 février		Escalade sur glace en Valais
03 mars	Initiation escalade sur glace	
09 mars		Excursion à ski en Valais
23 mars		Escalade sur glace en Valais
24 mars	Rando et freeride	
04-06 avr.	Petit camp freeride et rando.	
05-07 avr.		Camp excursion à ski - freeride
<b>Programme été</b>		
04 mai		Via Ferrata
05 mai	Escalade sur rocher	
19 mai	Escalade sur rocher	
25 mai		Escalade sur rocher en Valais
02 juin	Initiation glacier	
08 juin		Alpinisme : course d'arête

### Groupe Jeunesse - AJ / OJ

	Groupe AJ	Groupe OJ
<b>Programme été</b>		
16 juin	Escalade sur rocher	
08-12 juillet	Camp d'escalade au Tessin	
15-19 juillet		Camp d'escalade et d'alpinisme
04 août	Escalade	Canyoning en Valais
25 août	Escalade	
14-15 sept.		Camp de canyoning
15 sept.	Escalade	
05 octobre		Escalade sur rocher
17-20 oct.		Camp d'escalade
20-23 oct.	Petit camp d'escalade	
mi-nov.	Soirée AJ-OJ	



Maroc  
Photo : S. Rouiller

### Chefs de course - Formation et soirée des chefs de course

**Contact** : Jérôme Nanchen - [jerome.nanchen60@gmail.com](mailto:jerome.nanchen60@gmail.com) - 079 633 36 53

Toutes les activités du CAS ne peuvent pas être mises sur pied, sans la prise en charge des sorties par nos chefs de course. Les 2 sections mettent sur pied chaque année un cours de formation continue à leur attention. Une soirée est organisée en septembre pour la planification des courses de l'année suivante.

13 janvier	Formation continue hiver des chefs de course
06 sept.	Soirée des chefs de course du CAS Montana-Vermala et du CAS Monte Rosa, groupe de Sierre

### Groupe Ski-Alpinisme

**Contact** : Kevin Bagnoud [kevin@quick-soft.ch](mailto:kevin@quick-soft.ch) 078 662 61 69

29 février - 3 mars	Haute Route avec guide - Lieu à définir selon les conditions.
---------------------	---

### Groupe Alpinisme en famille - ALFA

**Contact** : Pierre-Olivier Bagnoud [pierrotbagnoud@hotmail.com](mailto:pierrotbagnoud@hotmail.com) 079 232 08 82

Pour les parents et leur(s) enfant(s) de 5 à 10 ans, intéressés par la montagne : Pierre-Olivier Bagnoud, guide de montagne, redonne vie à l'alpinisme en famille et propose 4 activités estivales variées. Ouvert à toutes les familles intéressées à la montagne.

11 mai	Initiation à l'escalade
15 juin	Journée de balade en montagne
22 sept.	Escalade découverte
13 octobre	



Morcles  
Photo : RVRey

Date	Courses 2024	Chef de course	Description	D+ / D- : dénivelés
16 déc.	Initiation au ski de randonnée	Adrien Perruchoud - 079 469 20 77 adrien.perruchoud@gmail.com	F : Hospice du Grand-St-Bernard, pour tout un chacun.	
17 déc.	Cours avalanche	Christophe Rey - 079 698 32 65 christopherey@netplus.ch	Formation de base sur le matériel et le comportement à adapter lors d'une sortie en randonnée. Coût : CHF 60.-/personne	
06 janvier	Cours avalanche	Adrien Perruchoud - Joël Pernet joelpernet@gmail.com 079 724 46 68	Journée de formation avec guide : David Wicki, un encas chaud à la Cabane de l'Ilhorn. Coût : CHF 60.- / personne	
07 janvier	Rando et ski facile autour de Crans-Montana	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	F, 1000m D+ max : entre Rohrbachstein et Trubelstock.	
13 janvier	Formation continue hiver pour chefs de course	Christophe Rey - 079 698 32 65 christopherey@netplus.ch	Formation continue validée par le CAS pour la reconnaissance des chefs de course.	
14 janvier	La Brinta (2621m)	Thomas Neven-Scharnigg - 079 477 52 80 tnevenscharnigg@gmail.com	PD-, 1290m D+ : depuis St-Jean. N° WhatsApp +33 7 76 69 62 49	
20 janvier	Sortie LOOK RETRO ! Cabane Illhorn	Anne Lyse Neyroud - Daniel Ruppen guide neyroudal@gmail.com - 079 515 17 31	A pied, en raquettes, à skis... Ouvert à tous, de 8 à 88 ans ! Venez habillés à l'ancienne, un bonnet vintage suffit ! Matériel technique actuel autorisé.	
21 janvier	Col de la Roue (2675m)	Jérôme Bétrisey - 079 339 72 45 jerome.betrisey@quick-soft.ch Frédéric Devanthéry - 076 502 24 82	PD, 1200m D+ : une classique dans notre région.	
27 janvier	Pointe de Tséalire (3025m)	Thibaud Berthollet - 076 309 88 26 thibaud.berthollet@gmail.com	AD, 700m D+ : installations de Nax, passage par le col de Cou pour basculer dans le vallon de Réchy, lac du Louché et une croûte à la cabane.	
28 janvier	Ochsehorn (2912m)	Laurent Ducry - 079 577 21 89 lducry@hotmail.com	PD, 800m D+ : montée en téléphérique de Stalden à Gspion, téléski puis en peaux à l'Ochsehorn par le Wyssgrat.	
03 février	Dent de Morcles (2968m)	Adrien Dalla Palma - 079 931 48 02 adriendallapalma@gmail.com	PD, 800m D+ : depuis le sommet des installations d'Ovronnaz.	
03-04 févr.	Région Simplon	Vincent Bieri - 079 830 21 81 vince@vibes.swiss	Max AD/S3, 1000-1500m D+/jour : objectifs en fonction des conditions. Nuit à l'hôtel à Simplon Dorf.	
10 février	Breithorn du Simplon (3438m)	Thomas Neven-Scharnigg - 079 477 52 80 tnevenscharnigg@gmail.com	PD+, 1440m D+ : depuis l'hospice du Simplon. N° WhatsApp +33 7 76 69 62 49	
17 février	Grande Dent de Morcles (2968m)	Thibaud Berthollet - 076 309 88 26 thibaud.berthollet@gmail.com	PD+, 1000m D+ : après avoir pris les installations d'Ovronnaz, passage dans la plaine d'Euloi, puis par le col du Fenestral jusqu'au sommet.	
17-18 févr.	Gemmi-Lämmerenhütte-Wildstrubel	Adrien Perruchoud - 079 469 20 77 adrien.perruchoud@gmail.com	PD, S3 : une belle traversée sur glacier.	
18 février	Val d'Anniviers	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	F, 1500m D+ max : entre Toûno (3018m) et Pointe de Tourtemagne (3081m).	
23 février	Sortie au clair de lune	Adrien Perruchoud - 079 469 20 77 adrien.perruchoud@gmail.com	Randonnée à ski au clair de lune à Chandolin, puis soirée fondue à la Cabane Illhorn.	
25 février	Pointe du Tsaté (3077m)	Pascal Budon - 079 818 06 89 budon@netplus.ch	PD, 1357m D+ : depuis la Forclaz.	
02 mars	Pic d'Artsinol (2997m)	Valentin Dalla Palma - 077 484 65 22 valentindallapalma@gmail.com	PD, 1250m D+ : un classique du val d'Hérens.	
09 mars	Bec de la Montau (2922m)	Patrick Bonvin - 078 763 47 02 pbonvin@netplus.ch	PD, 1420m D+ : 4h sommet.	
16 mars	Défi des Faverges	Xavier Robyr - 076 428 03 98 xr@bisasierre.ch	Soyez bénévoles sur le parcours, avec le CAS Montana-Vermala au Grand-Bonvin ou alors sur un autre poste en station, entre Vermala et l'arrivée. L'organisation compte sur votre présence ! Merci.	
01-06 avril	Haute Route CAS Montana-Vermala	Pierrot Bagnoud - Guide - 079 232 08 82 pierrotbagnoud@hotmail.com	Quelque part dans les Alpes...	
06 avril	Le Métailler (3213m)	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	PD, 1550m D+ : depuis Siviez.	
12-14 avril	Mini Haute Route CAS Monte Rosa - Sierre	Adrien Perruchoud - 079 469 20 77 adrien.perruchoud@gmail.com	Région en fonction des conditions. Guide : Sébastien Rouiller.	
13 avril	Dents du Grand Lé (2884m)	Adrien Dalla Palma - 079 931 48 02 adriendallapalma@gmail.com	PD+, S3, 1000 D+ : depuis Bourg-Saint-Bernard.	
05 mai	Nettoyage du Sentier du 100ème	Joëlle Declercq - 078 788 42 66 declercq.jj@gmail.com	Journée nettoyage suivi d'un apéro, dans le cadre de la commission Nature & Environnement.	
01-03 juin	Initiation 1er de cordée	Christophe Rey - 079 698 32 65 christopherey@netplus.ch	Apprentissage des techniques de base, encadré par un guide, pour mener une cordée sur des courses faciles sous la conduite d'un guide ou d'un chef de course. Coût : CHF 520.- / personne.	
09 juin	Journée Nature & Environnement	Joëlle Declercq - 078 788 42 66 declercq.jj@gmail.com	Sortie organisée par la commission Nature & Environnement, les détails suivront par mail courant mai.	
22-23 juin	Bishorn (4153m)	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	F, J1 : 1600m D+, J2 : 900m D+ et la descente...	
06 juillet	Dent de Valerette (2058m) et Dent de Valère (2267m)	Nicole Leprat - 079 227 16 88 nicole.leprat@gmail.com	T3, 900m D+ : env. 4h, en boucle au départ de Chindonne. Randonnée pédestre dans la région des Dents du Midi avec un magnifique panorama à 360°.	

Date	Courses 2024	Chef de course	Description	D+ / D- : dénivelés
06-07 juil.	Steghorn (3146m)	Jérôme Christen - 079 436 21 59 jeromec@tutanota.com	T4+ (hors des chemins balisés), randonnée alpine. J1 : 300m D+ : Gemmipass, Lämmerenhütte (Daubensee). J2 : 700m D+, 900m D- : Steghorn (Leiterli), Wildstrubelgletscher, Gemmipass.	
13 juillet	Lötschenpasshütte	Isabel Lebacq - 078 907 54 56 isabel.lebacq@netplus.ch	T2, 944m D+ : en boucle depuis Lauchernalp. Sur la frontière bernoise, une cabane au coeur d'un monde minéral dans le Lötschental.	
14 juillet	Pointe du Tsaté (3078m)	Elisabeth Duay - 079 710 27 29 eli.duay@gmail.com	T3, 1400m D+ : 6h aller-retour	
20 juillet	Initiation rocher, avec guide	Jimmy Schalbetter - 079 336 13 09	Formation avec guide selon le nombre de participants. Région Val d'Anniviers.	
27 juillet	Roc d'Orzival (2853m)	Debbie Haslimann - 078 774 85 85 d.haslimann@clubalpinsierre.ch	T3, 1377m D+, 879m D- : rando en boucle Grimentz, Brinta, Roc d'Orzival, Bendolla. Lunch à l'alpage du Marais. Ne pas avoir le vertige !	
04 août	Tour des Gastlosen	Joëlle Declercq - 078 788 42 66 declercq.jj@gmail.com	780m D+ : rando plaisir en boucle (~11km) dans les Préalpes au-dessus de Jaun (par le Chalet du Soldat).	
10-11 août	Dent des Rosses (3612m)	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	AD, 1000m D+ : course d'arête, 1 personne, par la Pointe de Mourty.	
23-25 août	Mont Avril (3346)	Jérôme Christen - 079 436 21 59 jeromec@tutanota.com	T3-T4 J1 : 900m D+ : Cabane Brunet, Col des Avouillons, Cabane Panossière. J2 : 950m D+ : Panossière, Col des Otanes, Pierre à Vire, Cabane de Chanrion. J3 : 1300m D+, 1400m D- : Chanrion, Fenêtre de Duran, Mont Avril, Mauvoisin.	
25 août	Mettelhorn (3406m)	Patrick Bonvin - 078 763 47 02 pbonvin@netplus.ch	T4, D+ 1800m : 5h sommet.	
25-28 août	Chemin des 4 Sources du massif du Gothard	Elisabeth Duay - 079 710 27 29 eli.duay@gmail.com	T2-T3, env. 1000m D+ et 6h/jour.	
30 août - 01 sept.	Tour du Wildstrubel	Pierrot Bagnoud - Guide - 079 232 08 82 pierrotbagnoud@hotmail.com	En E-bike avec guide.	
31 août - 01 sept.	Val d'Aoste	Joëlle Declercq - 078 788 42 66 declercq.jj@gmail.com	Env. 1000m D+/jour : Vallée de Cogne, nuitée en refuge.	
01 sept.	Couronne de Bréona (3159m)	Vincent Bieri - 079 830 21 81 vince@vibes.swiss	AD, 4a, 1000m D+, 8h : traversée S-N, en boucle du parking de Moiry.	
06 sept.	Soirée des chefs de course	Jérôme Nanchen - 079 633 36 53 jerome.nanchen60@gmail.com	CAS Montana-Vermala et CAS Monte Rosa-Sierre : échanges, planification et raclettes.	
14 sept. 15 réserve	Journée du 104ème du CAS Montana-Vermala	Jérôme Nanchen - 079 633 36 53 jerome.nanchen60@gmail.com	Balade, grimpe, pique-nique à la Pierre du Moëlle (VD).	
21-22 sept.	Rando Plaisir	Xavier Robyr - 076 428 03 98 xr@bisasierre.ch	Sur 2 jours avec nuit en auberge de montagne : lieu à définir.	
22 sept.	Observation de la faune en automne	Jérôme Christen - 079 436 21 59 jeromec@tutanota.com	Randonnée pédestre : lieu à déterminer selon la météo.	
29 sept.	Aiguille des Angroniettes (2854m)	Elisabeth Duay - 079 710 27 29 eli.duay@gmail.com	T3, 1370m D+, 7h : à confirmer selon météo (neige sur les sommets).	
19 octobre	Rando Plaisir dans le Val d'Anniviers	Debbie Haslimann - 078 774 85 85 d.haslimann@clubalpinsierre.ch	T2, 795m D+, 787m D- : rando en boucle Chandolin, Lac Noir, Illhorn. Lunch à la Cabane Illhorn. Ne pas avoir le vertige !	
16 nov.	AG CAS Montana-Vermala	Nicole Leprat - 079 227 16 88 nicole.leprat@gmail.com	Suivie de la traditionnelle choucroute.	

Mille Mercis aux Chefs de course pour leur engagement et... Excellente année 2024 en montagne



Salanfe  
Photo : RVRey