



## Montagne et sports de fonds

---



*Aux membres de la section,*

*Voici le programme des activités « Montagne et sports de fonds » pour l'année 2011.*

### **Ski de fond :**

*Entraînement en nocturne en principe aux Plans-sur-Bex (piste bien entretenue). Je vous propose de retenir le mercredi soir comme soirée fixe pour cet entraînement.*

*Une sortie d'un jour dans le Jura. La période oscillera entre la fin janvier et le début du mois de février selon les conditions.*

### **Randonnée à peaux de phoques :**

***Vendredi 18 février et vendredi 18 mars :** sorties pleine lune. Les lieux seront choisis en fonction des conditions. Possibilités : Arête de Berroi s/Champéry, Le Châtillon s/Bex, La Croix des Chaux s/Bex.*

*La sortie pleine lune du mois de janvier, organisée par Yvan Vuadens, se fera en raquettes.*

***Samedi 5 mars :** sortie rando facile. Dénivelé entre 1200 et 1500 m.*

***Vendredi, samedi 22 et 23 avril :** sortie de Pâques. Cette année si les conditions le permettent nous ferons le Breithorn Ouest le premier jour, puis poursuite en direction de la Monte-Rosahütte par le Schwarztor et le Schwarzegletscher. La pointe Dufour sera l'objectif de la 2<sup>ème</sup> journée.*

*Le parcours prévu pour ces 2 journées est exigeant et relativement technique. Il requiert un entraînement de toute une saison afin de tenir un horaire, qui plus est en altitude. Enfin le parcours n'est pas dénué de dangers objectifs rencontrés en haute montagne (crevasses, glace, séracs, mal des montagnes).*

*Il s'agit par conséquent pour tous ceux qui s'intéressent à cette sortie, de s'entraîner régulièrement tout au long de cette saison de manière à assurer le succès, si ce n'est le sommet convoité, pour l'ensemble du groupe.*

**Course à pied :**

**27 avril au 1<sup>er</sup> juin :** Tour du Chablais 2011. Consulter le site :  
<http://www.radiochablais.ch/TdC/>

**Sortie du Jeûne Fédéral :**

**18 et 19 septembre** aura lieu la sortie en montagne. Toujours dans le même style, soit marche et/ou escalade facile. Les infos suivront.

*Il me reste à NOUS souhaiter de bons moments à passer ensemble...*

*Collombey, le 06 janvier 2011*

*Jean-Michel Buthey  
Responsable de la section  
Tf prof : 051 224 22 77  
Natel : 079 758 20 43  
Mail : [jimb@netplus.ch](mailto:jimb@netplus.ch)*