

À VTT vers 15 cabanes du CAS

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer





Plaisir à VTT vers les cabanes du CAS

Couverture: Cufercalhütte SAC
← Du rifugio Saoseo CAS
par le Pass da Val Viola
jusqu'en Italie.



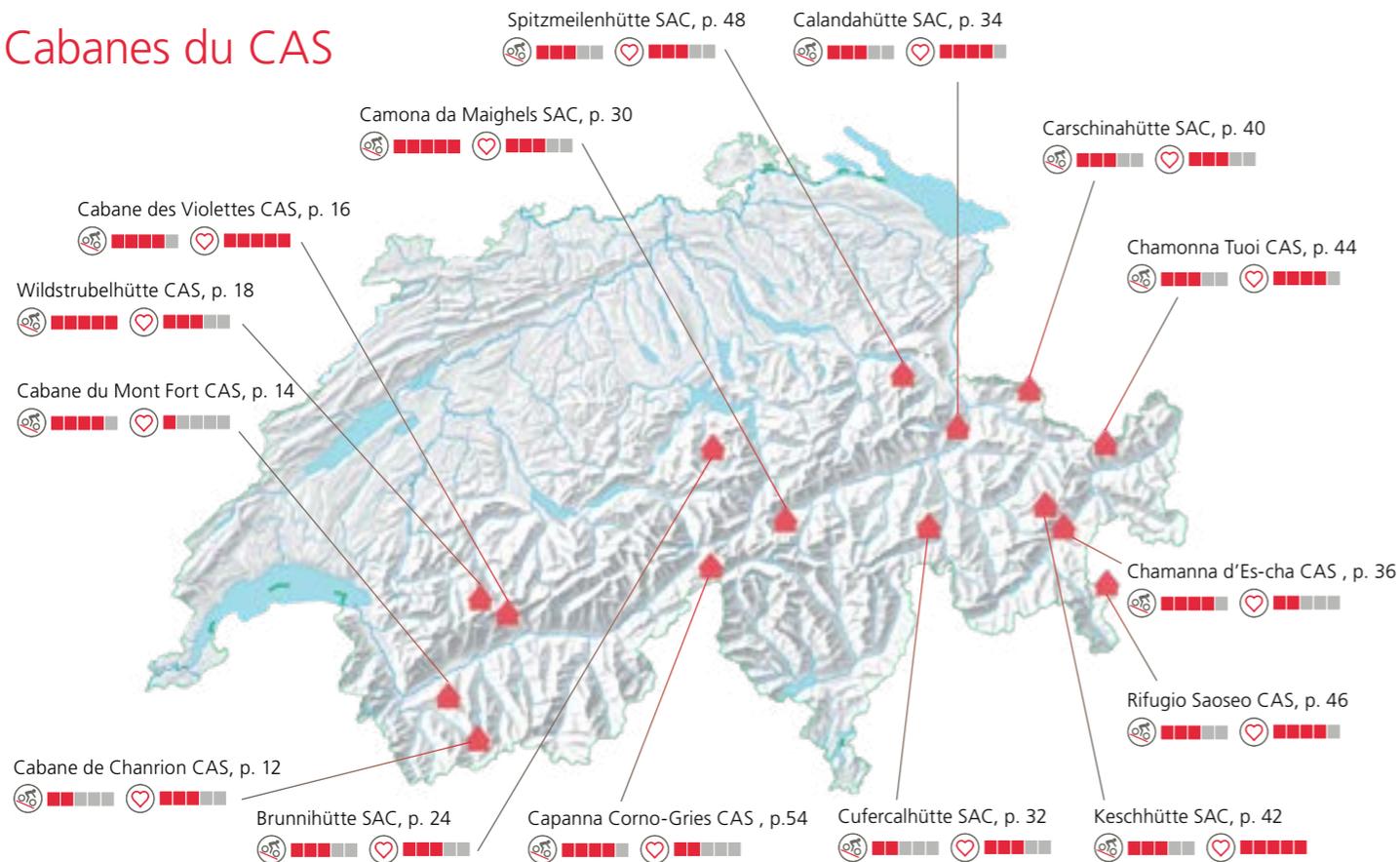
Françoise Jaquet présidente du Comité central du CAS Joachim Masur CEO Zurich Suisse

Le VTT fait partie des sports de montagne les plus appréciés: selon un sondage, un quart des membres du Club Alpin Suisse CAS enfourchent régulièrement leur VTT. Cette brochure présente 15 cabanes du CAS qui garantissent aux amateurs et vététistes aguerris de passionnantes ballades, découvertes et descentes fabuleuses. Le CAS a examiné de près tous les itinéraires décrits dans cette brochure. Nous avons inclus des parcours qui exigent une bonne technique et une bonne condition physique, tout comme des parcours faciles pour un après-midi, même si de bons mollets restent un atout. Et pour chaque itinéraire, des variantes sont proposées, tout comme des suggestions gourmandes. Les informations complémentaires (cartes, dénivelés, tracés GPS et photos) se trouvent sur le site du CAS: www.sac-cas.ch/fr/cabanes/vtt.

Pour que randonneurs et amateurs de VTT cohabitent harmonieusement, certaines règles s'imposent. Il faut notamment avoir des égards pour autrui et respecter la nature, que ce soit sur d'étroits sentiers ou sur des chemins de randonnée très fréquentés. Un singletrail reste avant tout un sentier de randonnée, le randonneur est donc prioritaire. Dans la mesure du possible, les vététistes veilleront à choisir des itinéraires différents des randonneurs. Ce qui compte avant tout en montagne, c'est la convivialité. Car en définitive, que nous soyons à pied ou sur deux roues, nous avons tous un même objectif: jouir des beautés de la montagne.

Le CAS, Zurich Assurances et les autres partenaires vous souhaitent de belles découvertes en toute sécurité dans les montagnes suisses.

Cabanes du CAS



Source: Bundesamt für Landestopografie

Sommaire

À VTT dans les montagnes

Règles – Conseils & astuces.....	6-7
Interview Bruno Honegger.....	8

Valais

Cabane de Chanrion CAS.....	12
Cabane du Mont Fort CAS.....	14
Cabane des Violettes CAS.....	16
Wildstrubelhütte.....	18

Faire du VTT en montagne en toute sécurité.....	20
---	----

Suisse centrale

Brunnihütte SAC.....	24
----------------------	----

Grisons

Camona da Maighels SAC.....	30
Cufercalhütte SAC.....	32
Calandahütte SAC.....	34
Chamanna d'Es-cha.....	36
Interview Thomas Frischknecht.....	39
Carschinahütte SAC.....	40
Keschhütte SAC.....	42
Chamonna Tuoi CAS.....	44
Rifugio Saoseo CAS.....	46

Suisse orientale

Spitzmeilenhütte SAC.....	50
---------------------------	----

Tessin

Capanna Corno-Gries.....	54
--------------------------	----

Description des symboles

Simple. Routes de montagne larges, chemin blanc ou asphalte. Ne demande aucune technique de conduite spéciale.

Principalement des routes de montagne. Passages isolés sur des singletrails bien larges.

Principalement des singletrails étroits. Quelques pierres et racines possibles, petite marches. Descentes fluides. Bonne technique exigée (quelques passages à côté du VTT)

Descentes exigeantes, singletrails étroits, éboulis, racines. Passages très raides, courbes serrées (virages en épingle à cheveux). Technique avancée exigée.

Descentes très difficiles. Sentiers avec beaucoup de grosses pierres, racines, virages en épingle à cheveux. Chuter peut être dangereux. Très bonne maîtrise du VTT exigée. Nombreux portages (correspond à S3 sur l'échelle internationale: www.singletrail-skala.de).

Jusqu'à 400m de dénivelé positif sur des terrains modérément raides. Tour complet jusqu'à 20 km et 3 h.

Jusqu'à 600m de dénivelé positif. Quelques passages raides encore bien faisable. Tour complet jusqu'à 30 km et 4 h.

Jusqu'à 1000m de dénivelé positif. Passages raides et portages isolés. Tour complet jusqu'à 35 km et 5 h.

Jusqu'à 1600m de dénivelé positif. Passages raides et portages. Tour complet jusqu'à 40 km et 7 h.

Plus de 1600m de dénivelé positif. Beaucoup de passages raides avec portages. Tour complet de plus de 40 km et 7 h.

Poussée/portage à la montée. S'adresse aux vététistes plutôt expérimentés.

Dénivelé, montée, descente

Distance

Temps estimé pour le tour avec env. 1h de pause à la cabane.

Point de départ et d'arrivée: accès en transports publics.

Alternative de parcours: Presque toutes les cabanes ont une variante plus simple ou plus difficile.

Lien de l'itinéraire VTT sur la carte Suisse Mobile.

«Bonjour, grüezi,
buon giorno, allegra»

Règles à respecter pour le VTT en montagne



Conseils & astuces

VELOPLUS Elaboré en collaboration
avec Veloplus
AUSRÜSTUNG FÜR ABENTEUER

Les singletrails sont des sentiers de randonnée

- Priorité aux randonneurs.
- Freinez pour les croiser. Sur les sentiers étroits, arrêtez-vous, poussez votre vélo sur le côté et laissez-les passer.
- Signalez votre présence le plus tôt possible. Dire bonjour va de soi en montagne, et c'est plus poli que de faire retentir la sonnette de son vélo. De plus, quelques paroles sympathiques rendent les balades en montagne encore plus agréables.
- À pied ou à vélo, nous avons tous droit au respect.

Les vététistes doivent être prudents et respectueux

- Bloquer la roue arrière pour déraper dans les virages en descente fait mauvais genre et abîme les chemins.
- Restez sur les sentiers, ne roulez pas à

travers champs, ne raccourcissez pas les virages.

- Les animaux sauvages et domestiques ne remarquent pas tout de suite les VTT. Roulez donc lentement, arrêtez-vous, faites éventuellement quelques pas en poussant votre vélo dans les prés, et fermez les barrières et clôtures.
- Les animaux sauvages s'alimentent au crépuscule. Veillez à rouler la journée afin d'éviter tout dérangement.
- Dans les passages difficiles en descente, mieux vaut mettre pied à terre une fois de trop qu'une fois de pas assez.

Le VTT, un sport écologique

- Laissez votre voiture chez vous: tous les itinéraires décrits dans cette brochure sont facilement accessibles en transports publics (réservez votre emplacement vélo).
- Reprenez vos déchets en plaine.

Tout compris?

- Équipement de base: casque, gants, lunettes (de soleil), kit de réparation, pharmacie de secours, cartes, téléphone portable, nourriture et boissons, tenue adaptée à la montagne et bonnes chaussures à semelles profilées.
- Vérifiez l'état de votre vélo avant votre départ, (freins, pneus, chaînes,...).



Voici quelques conseils spécifiques pour vos excursions en terrain alpin

De manière générale

- Rouler à deux ou à plusieurs, c'est plus sympa et plus sûr.

Équipement

- Un mini-kit de réparation contient une petite pompe, une chambre à air de réserve (protégée par un linge ou une chaussette), un kit de rustines, un outil multifonctions. Pour les excursions plus longues, il faut en plus du lubrifiant, des plaquettes de frein, un câble de rechange et des serre-câbles. Vous devriez être capable d'effectuer des réparations simples.
- Pharmacie de secours (sparadraps, bandes, désinfectant et antidouleur...).
- Casque et gants (à longs doigts). Pour la descente, des lunettes sont conseillées (personne n'aime avoir de la terre dans les

yeux!). Des protections légères et souples qui durcissent instantanément en cas de choc afin de protéger les coudes, les genoux et les tibias.

- Nombreux sont ceux qui ne jurent que par les pédales automatiques, tandis que d'autres préfèrent les pédales plates (à griffes métalliques). De bonnes chaussures profilées pour les passages à faire à pied sont essentielles.
- Une veste de pluie, un pull, des jambières et des manchettes pour rester au sec et au chaud.

Planification

- Estimer le temps de parcours est plus difficile qu'en randonnée, car tout dépend de la nature du terrain et de la condition physique et de la maîtrise du guidon des participants. Souvent, dans une grosse montée, on se fatigue moins en poussant son VTT. En descente, la limite entre le praticable et l'impraticable est très personnelle. Les temps de

parcours indiqués sont donc généreux.

- Même avec un GPS ou un smartphone, les cartes géographiques (spéciales VTT et de swisstopo 1:25 000) sont indispensables.
- Transports publics: la place réservée aux vélos étant limitée, la réservation est obligatoire dans certains trains et cars postaux (www.cff.ch ou www.carpostal.ch).

Technique

- Baissez la selle au maximum avant les descentes difficiles. Dans les pentes fortes, reculez le centre de gravité du corps derrière la selle. Les pneus moins gonflés ont une meilleure adhérence sur les branches et les pierres (mais gare à la crevaison s'ils ne sont pas assez gonflés – d'où l'utilité des pneus sans chambre à air). Mettez pied à terre avant un passage difficile.



Le gardien de la cabane donne un coup de main. Bruno Honegger trouvera toujours la clé adaptée dans son atelier.

Bruno Honegger:

«Que demander de mieux?»

Voilà 25 ans que Bruno Honegger gardienne la cabane Maighels avec sa femme Pia (voir pages 28 et 29). Pendant les mois d'été, il s'occupe également d'aménager les sentiers de randonnée de la région.

Pour quelle raison le sentier de randonnée qui grimpe jusqu'au col de Maighels a-t-il été aménagé au cours des dernières années pour faciliter le passage des VTT? L'itinéraire qui descend à Andermatt depuis le col est très apprécié par les VTT et fait partie du parcours «Alpine Bike» n° 1, qui va de Scuol à Aigle. Durant les semaines hors cadre organisées par l'école cantonale de Willisau, les écoliers m'aident à rendre le tronçon encore plus agréable pour les VTT.

Cependant, depuis ce même col de Maighels, la descente vers la vallée d'Unteralp n'est accessible que pour les vététistes chevronnés. Les autres doivent mettre pied à terre... Il faut reconnaître que de l'autre côté du col, dans le canton d'Uri, le VTT n'a pas la même importance que chez nous pour le moment.

Donc tu aimes les vététistes? Nous les accueillons à bras ouverts! Souvent, ils sont relativement jeunes, ils viennent en groupe, le sourire aux lèvres et pleins d'entrain. En fait, ils passent rarement la

nuit en cabane, car ils préfèrent le confort d'un petit hôtel dans la vallée. Mais comme la place est très limitée dans leur sac à dos – maximum deux barres énergétiques –, ils nous demandent souvent un repas chaud. Les beaux jours, on compte jusqu'à 40 VTT devant la cabane. Que demander de mieux?

Et les conflits avec les randonneurs? Au début, il y a eu des tensions. Mais grâce à une communication efficace dans les brochures et les guides de randonnée, nous sommes parvenus à une meilleure compréhension. Et la grande partie des vététistes est très respectueuse. Cette première phase est donc maintenant fort heureusement derrière nous.

Faut-il une infrastructure spécifique dans la cabane? Les vététistes viennent avec l'essentiel, mais nous devons avoir dans notre atelier une pompe, des rustines et quelques clés. Une douche est aussi très appréciée pour ceux qui restent dormir, car quand on grimpe jusqu'à la cabane à vélo, on transpire plus qu'à pied.



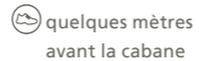
Grâce à une politique de communication soutenue, le respect s'est installé.



Valais



2462 m **Cabane de Chanrion CAS**
Un tour complet pour
les vététistes sportifs



quelques mètres
avant la cabane



+/- 1100 m



28 km



4h30

← Un des plus haut barrage
à voûte d'Europe (250 m)
retient l'énorme lac de
Mauvoisin.

→ Les passages raides
ne concernent que la
variante sportive.

📍 [Mauvoisin](#) → [rive gauche du lac de Mauvoisin](#)
→ [cabane de Chanrion CAS](#) → [Mauvoisin](#)

Petite route alpine agréable qui passe à travers des tunnels humides et taillés dans la pierre. Au-delà du lac, le chemin est bordé d'edelweiss: nous sommes en haute montagne! Pour une harmonie parfaite avec la vue sur le Grand Combin (4313 m), commandez un «rösti total» à la cabane.

Point de départ et arrivée:

Martigny – Le Châble (CFF), Le Châble – Mauvoisin (PTT).

Ouverture de la cabane aux VTT: de début juillet
à mi-septembre.

Contact: 027 778 12 09, www.chanrion.ch

Variante tour du lac pour les sportifs:

📍 [Mauvoisin](#) → [Cabane de Chanrion](#) → [Col de Tsofeiret](#)
→ [Mauvoisin](#). ⌚ 5, 📍 4, 📏 25 km, 🕒 5h30 (passages exposés
équipés de chaînes où il faut porter le VTT).





2457m Cabane du Mont Fort CAS

Dépasser ses limites en downhill



☁️ quelques passages dans la descente vers Sarreyer

↗️ +150 m

↘️ -2140 m

🕒 21 km

🕒 4 h

← Waouh, le Petit et le Grand Combin! (altitude: 3663 et 4314 mètres respectivement)
↘️ Le singletrail époustoufflant qui vous mène à Sarreyer.

📍 [Le Châble](#) → [Les Ruinettes \(téléphérique\)](#) → [La Chauv \(VTT\)](#) → [col des Gentianes \(téléphérique\)](#) → [cabane du Mont Fort](#) → [Sarreyer](#) → [Lourtier - Champsec](#) → [Le Châble](#)

Téléphérique jusqu'au désert minéral du col des Gentianes. Parcours idyllique à partir de la cabane du Mont-Fort, là où les vaches d'Hérens reniflent votre bike avec curiosité tandis qu'une croûte au fromage grésille dans votre assiette. Les vététistes chevronnés apprécieront la descente raide, les autres obliqueront vers la route.

Point de départ et arrivée: Gare du Châble

Ouverture de la cabane aux VTT: de fin juin à début octobre.

Contact: 027 778 13 84, www.cabanemontfort.ch



Variante plus facile:

📍 Verbier → Col des Gentianes (téléphérique et VTT) → Cabane du Mont Fort → Les Ruinettes → Croix de Coeur → Les Planards → Verbier. ☁️ 2, 📍 1, 🕒 22 km, 🕒 3h30

Notre conseil: le Tour du Mont Fort (www.tdmf.ch), dont la réputation n'est plus à faire (☁️ 2, 📍 4, 🕒 50 km, 🕒 8h30, juillet et août).



-    
-    
-  ½ h (quelques passages courts)
-  +/- 1230 m
-  28 km
-  5h30

← Enfin en pleine nature!
Descente dans le Creux de la Tièche.
→ Enfin rassasié! Gloire au hamburger du CAS!

2209 m Cabane des Violettes CAS

Une descente aussi belle que le nom de la cabane

[📍 Gare de Montana → Cry d'Er → cabane des Violettes → Petit Mont Bonvin → Creux de la Tièche → gare de Montana](#)

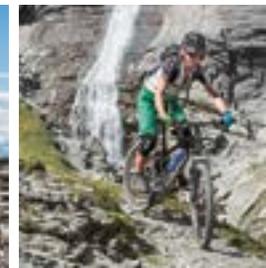
Weisshorn, Mont Blanc, Grand Combin: depuis la terrasse de la cabane, le panorama montagneux époustoufflant et la vue plongeante sur la plaine vous font oublier les remontées mécaniques omniprésentes. Pour accompagner cette vue imprenable, optez pour le hamburger CAS maison. Une chute d'eau impressionnante et une descente sauvage: à partir du Petit Mont Bonvin, l'aventure commence pour de bon!

Point de départ et arrivée:

Gare de Montana, Crans-Montana.

Ouverture de la cabane aux VTT: de début juillet à mi-octobre.

Contact: 027 481 39 19, www.cabanesdesviolettes.ch



Variante facile pour la descente:

[📍 Cabane des Violettes → Les Caves → Station Les Marolires → gare de Montana.](#) 🕒 2 🕒 1 🕒 1 h

Nos conseils:

Parcours downhill depuis Chesteron (noir) et Cry d'Er (rouge).
Entretien des vélos et infos sur les différents tours:
www.avalancheshop.com.



2793 m Wildstrubelhütte CAS

Une descente sans fin



 deux fois 20 minutes

 +650 m

 -2947 m

 32 km

 4h

[↻ Pointe de la Plaine Morte → Wisshorelücke → Wildstrubelhütte → Rawilpass → Lac de Tsezuzier → Lens → Sierre](#)

Certains prétendent qu'il n'y a aucune autre station de téléphérique en Suisse à une altitude telle que celle de la Pointe de la Plaine Morte où l'on a le droit de transporter un VTT. Mais, même sans télécabine, cette descente vaudrait vraiment le coup. Elle débute avec la vue sur le glacier, puis les lacets et les virages en épingles en-dessous de la cabane s'enchaînent avec des parties plus rapides au Col du Rawil. Pour finir une forêt de conte de fées mène vers le petit village de Lens – difficile de trouver un itinéraire comparable. Tous ces dénivelés ne pourraient être avalés sans une tarte au chocolat ou à la rhubarbe accompagnée de crème à la Wildstrubelhütte !

← La Wildstrubelhütte CAS, une cabane entre le Valais et le Simmental offre un cadre magnifique !

→ La descente jusqu'au barrage de Tsezuzier offre des paysages à couper le souffle.



Point de départ et d'arrivée:

Gare de Montana, Gare de Sierre

Ouverture de la cabane aux VTT:

mi-juillet à fin septembre

Contact: 033 744 33 39

Alternative pour la descente:

Du Lac de Tsezuzier par de passionnants singeltrails jusqu'à Sion (voir départ sur la carte).

Alternative pour la montée: Télécabine jusqu'à Cry d'Er → à VTT jusqu'aux Violettes → porter/pousser le VTT jusqu'à la Plaine Morte (2h).



← Ça c'est la sécurité! Contrôle des freins avant et pendant la descente raide depuis la cabane Kesch jusqu'à Bergün.

Faire du VTT en montagne en toute sécurité

Gravir les sommets, parcourir des itinéraires variés, profiter de la vue, descendre des pistes de VTT en se faisant plaisir: faire du VTT c'est profiter de la nature à fond et savourer sa liberté. Il convient cependant de veiller à différents points si l'on veut que cette sortie reste un bon souvenir. Des conditions météo qui changent rapidement, une mauvaise appréciation des risques ou une imprudence peuvent vite dégénérer et avoir des conséquences graves, en particulier en montagne.

Aussi amusante que la pratique du VTT, sport très en vogue, puisse être, le risque d'accidents est également très grand. Selon les chiffres du Bureau de prévention des accidents, bpa, 7'000 personnes ont eu un accident de VTT en 2014. Le nombre d'accidents, notamment d'accidents graves, a considérablement augmenté au cours des dernières années. Les motifs sont divers. Le Downhill très tendance joue ici très certainement un rôle majeur, tout comme un comportement à risques et le fait de présumer de ses propres capacités.



Outre les blessures du cycliste, le vélo est lui aussi souvent endommagé. Un VTT de valeur moyenne coûte aujourd'hui près de 3'000 francs. Selon la marque et le modèle, on peut cependant vite atteindre un montant à cinq chiffres. Il est donc conseillé de bien veiller à avoir une bonne couverture d'assurance.

Qui plus est, les VTT sont très convoités et ne sont pas non plus à l'abri des voleurs. De manière générale, le VTT est couvert par l'assurance inventaire du ménage à sa valeur à neuf. Dans la plupart des cas toutefois seulement jusqu'à une somme d'assurance de 2'000 francs. Outre la contrariété liée au vol, cela signifie souvent une perte financière considérable.

Zurich-to-go! Assurance vélo comme une solution d'assurance complète

Qu'il s'agisse de vol, de détérioration ou de panne, l'assurance vélo de Zurich intervient. Elle optimise ainsi la couverture d'assurance de tous les amateurs de VTT, quelles que soient les autres polices souscrites. A partir de 99 francs, elle couvre les dommages tels que le vol, l'accident ou la chute jusqu'à 8'000 francs par vélo. En cas de panne, elle prend en charge les frais supplémentaires pour le retour à la maison jusqu'à hauteur de 500 francs. Cette couverture est valable dans toute l'Europe. La souscription d'une assurance vélo est très facile et possible en quelques clics seulement www.zurich.ch/cycles-cas.

↑ Ça c'est la liberté! Un superbe sentier avant le Piz Kesch (GR).



Élaboré en collaboration avec Zurich Assurances

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



POWERED BY
SOLAR ENERGY

TISSOT T-TOUCH EXPERT
SOLAR

T-TOUCH.COM

T+ *Tactile, Solar, Revolutionary.*



Suisse
centrale



1860 m **Brunnihütte SAC**
Les meilleurs röstis et un downhill de toute beauté



 passages courts
près de Rosenbold

 +/- 890 m

 25 km

 4 h

← La forêt de conte de fées entre Rosenbold et Zimmerblätz.

→ Les dangers de la montagne qui attendent les sportifs qui s'aventurent dans le parcours Kneipp...

[↻ Engelberg → Schwand → Ristis → Rigidalstafel → Brunnihütte → Rosenbold → Zimmerblätz → Schwand → Engelberg](#)

Parcours tranquille avec une vue imposante sur le glacier du Titlis. Si vos muscles sont fatigués, essayez le parcours Kneipp pieds nus dans le lac derrière la cabane de Brunni, qui les réactivera rapidement. Et la descente qui vous ramène à Engelberg via Rosenbold est aussi délectable que les röstis que sert la cabane.

Point de départ et arrivée:

Gare d'Engelberg

Ouverture de la cabane aux VTT: de mi-juin à mi-octobre.

Contact: 041 637 37 32, www.brunnihuetten.ch

Variante très facile:

[↻ Téléphérique jusqu'à Ristis → Brunnihütte → descente à Engelberg via Schwand.](#)  1,  1,  12 km,  2 h

Notre conseil après l'échauffement à VTT:

2 via ferrata au-dessus de la cabane et des voies d'escalade sur la tour calcaire de Bettlerstock (info: guide d'escalade du CAS Zentralschweizer Voralpen Südwest).



ÉQUIPEMENT POUR LES VÉTÉTISTES



ENSEMBLE SUR LES SENTIERS

Veloplus soutient le projet «A VTT vers 12 cabanes du CAS», étant convaincu de la coexistence possible sur les chemins de montagne. Il va de soi que les vététistes doivent freiner à temps, descendre du vélo si nécessaire et saluer aimablement. En effet, les randonneurs et les bikers recherchent la même chose: l'expérience de la nature. Avec la TRAILBELL, disponible dans nos magasins, les vététistes sont perçus à temps et de manière sympathique sur les sentiers: attachée au guidon par une sangle velcro, la TRAILBELL sonne à chaque secousse. Grâce au sac à filet et à un petit aimant, elle peut être mise «en veille» lorsqu'elle n'est pas utilisée.



TRAILBELL

Art. 1001952
CHF 8.90

VELOPLUS

ÉQUIPEMENT POUR PARTIR À L'AVENTURE



VELOCLINIC

Chez nos mécaniciens, votre VTT est entre de bonnes mains:

- contrôle de sécurité et réparations
- nettoyage écologique
- révision des fourches suspendues, amortisseurs et tiges de selle

NOS PRESTATIONS

GRÂCE À NOS PRESTATIONS, VOUS ROULEZ BIEN ÉQUIPÉ ET EN TOUTE SÉCURITÉ ET ERGONOMIE AVEC VOTRE VTT SUR TOUTES LES PISTES.



CONSEIL À LA VENTE

Dans nos magasins, nous vous conseillons sur tous les détails de plus de 8000 produits vélo:

- vélos
- pièces de vélo
- accessoires
- vêtements



ANALYSES LEONARDO

Nos analyses Leonardo vous assurent une position ergonomique sur votre vélo:

- mesure de pression de selle
- mesure de pression de pied
- analyses vidéo



WWW.VELOPLUS.CH

Plus de 30 000 produits disponibles en ligne!



MAGASINS

7x en Suisse allemande



en allemand

NOUVEAU!

MAINTENANT ENCORE
PLUS DE CONSEILS!

ENSEMBLE JUSQU'AU BOUT!

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS AVEC POWERBAR®

PERFORMANCE SMOOTHIE
À base d'au moins 65% de fruits,
de l'énergie avant et pendant l'effort

5 ELECTROLYTES
Boisson sportive sans calories avec
les 5 sels minéraux principaux

ENERGIZE WAFER
La gaufre croustillante avec sa texture
spéciale pour une manipulation et
consommation aisée pendant l'effort



PowerBar®

YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK

Registered trademark, used under license.

www.PowerBar.com



Grisons





2385 m **Cufercalhütte SAC**
La cabane au grand cœur



 ceux qui ont une bonne condition physique passeront partout.

 +1010 m

 -1450 m

 21 km

 5 h

[Sufers](#) → [Glattenberg](#) → [Cufercalhütte](#) → [Pastgaglias](#) → [Andeer](#)

Les gardiens de la cabane ont le sens du détail, comme en témoigne la réserve de bois à l'entrée, faite avec amour. L'endroit idéal pour se reposer les jambes après une grimpette de quelque 1000 mètres de dénivelé. N'hésitez pas à y passer la nuit, car la descente en flow à travers les tourbières et les champs le lendemain n'en sera que plus belle.

Point de départ: arrêt de bus de Sufers.

Arrivée: Andeer, arrêt de bus Posta ou Heilbad.

Ouverture de la cabane aux VTT: de fin juin à début octobre.

Contact: 079 954 65 71, www.cufercalhuetten.ch

Notre conseil:

 Si vous parvenez à résister à la tentation d'aller plonger dans les thermes d'Andeer, poursuivez votre chemin jusqu'à Thusis en empruntant la route impressionnante qui traverse la gorge Viamala:  1,  1,  13 km,  1h30

← On est en Écosse? Non, à Cufercal!

→ La Poste, toujours fidèle au rendez-vous.





Oliver Marchand

2073 m Calandahütte SAC Directement de la ville à la cabane



 quelques mètres
avant la cabane

 +/- 1570 m

 29 km

 5 h

[↻ Coire → Haldenstein → Calandahütte](#)
[→ Haldenstein \(singletrail\) → Coire](#)

Encore confortablement installés dans le train il y a un instant, nous voici à pédaler pour grimper lentement mais sûrement, virage après virage. Les bruissements citadins de Coire s'estompent peu à peu. Après avoir rempli nos gourdes à l'Alp Funtanolja, nous sommes récompensés par deux belles surprises: la soupe délicieusement relevée de la cabane Calanda et le singletrail enivrant qui nous ramène dans la vallée.

Point de départ et arrivée: gare de Coire.

Ouverture de la cabane aux VTT: de mi-juin à mi-octobre.

Contact: 077 411 58 28, www.calandahuette.ch

Une descente facile:  emprunter la route au lieu du single-trail (attention à la circulation en sens inverse!);  1,  4,  35 km

Notre conseil: si votre t-shirt est mouillé après l'ascension, la cabane vend des maillots de cyclisme.

← Après 1530 m d'ascension à coups de pédales, une descente enivrante bien méritée.
» Les ruines du château de Haldenstein.





selon capacité
et condition 0 à
30 minutes

+479 m

-1093 m

15 km

3h30

← Départ pour l'ininterminable descente jusqu'à Guardaval.
→ Une descente dans la forêt de mélèzes, parfois on pousse le bike, ne louper pas le délicieux mille-feuille à la crème!



2593 m Chamanna d'Es-cha CAS La crème de la crème

[Albula Ospiz](#) → [Parkplatz Es-cha](#) → [Fuorcla Gualdauna](#) → [Chamanna d'Es-cha](#) → [Burgruine Guardaval](#) → [Madulain](#)

Les vététistes viennent à la cabane Es-cha surtout pour la descente. Pourtant l'accès par le col est aussi génial. Il existe même un itinéraire VTT parallèle à la route du col. Depuis le parking Es-cha, il y a quelques passages où il faut pousser mais aussi des parties avec beaucoup de flow. Incroyable : certains ont déjà réussi à accéder à la cabane sans descendre de leur bike ! Mais même ceux qui doivent parfois pousser leur VTT méritent bien le millefeuille exclusif de la cabane Es-cha.

Derrière nous la Keschnadel se frotte aux nuages et devant nous la crème de la crème de toutes les descentes nous attend. Ce trail est à la fois exigeant et joueur. Pour finir, il nous amène à travers une belle forêt de mélèzes jusqu'aux ruines du château de Guardaval.

Point de départ: Arrêt Albula Hospiz. Réserver le bus alpin 1h avant le départ: 081 834 45 34. Coûts y compris transport du vélo de Bergün jusqu'au col: CHF 20.-.

Arrivée: Gare Madulain.

Ouverture de la cabane aux VTT: de mi-juillet à mi-octobre.

Contact: 081 854 17 55, www.es-cha.ch

Variante pour la montée: de nombreux cyclistes empruntent la route du col de La Punt (+ 564 m) jusqu'au parking de la cabane.



NO SHORTCUTS*

Il y a tellement de belles histoires à collectionner et à partager après chaque sortie... Lorsque vous savez que le trail, le challenge et les amis seront au rendez-vous, la seule chose qu'il vous reste à faire est de vous mettre en selle et profiter de chaque instant sur votre vélo.

Markus Greber



Thomas «Frischi» Frischknecht
Pionnier suisse du VTT

- Né en 1970
- Champion du monde et médaillé d'argent en cross-country aux Jeux Olympiques en 1996.
- 18 victoires en Coupe du monde durant sa carrière (jusqu'en 2008)
- Manager de l'équipe Scott-Odlo MTB Racing Teams au côté de la star actuelle Nino Schurter

Thomas Frischknecht: «La confiance naît de la pratique.»

Que penses-tu de la brochure du CAS? Cette brochure montre que les randonneurs, les alpinistes et les vététistes se côtoient toujours plus fréquemment. La tolérance et le respect mutuel permettent à chacun de trouver sa place en montagne.

Qu'est ce qui te motive à faire du VTT dans les Alpes? Le challenge sportif et technique dans un cadre unique. Je ne retrouve ses sensations que sur mon VTT!

En tant que manager de l'équipe Scott-Odlo MTB Racing Teams, quels conseils donnerais-tu aux amateurs de VTT pour leurs sorties dans les Alpes? Une bonne planification et une auto-évaluation de ses capacités sont essentielles. Suis-je capable de réaliser ce parcours? Est-ce que j'arriverai à atteindre la cabane ou à retourner dans la vallée avant la tombée de la nuit? Sans oublier que le sac à dos est souvent plus lourd que pour un tour en plaine: vêtements résistant aux intempéries, pharmacie, kit de réparation, nourriture et boisson. Le poids supplémentaire stimule la condition physique et influence l'équilibre.

Comment améliorer sa technique? S'il y a un endroit sur notre parcours d'entraînement ou nous devons toujours descendre du vélo, il faut essayer de le passer trois, quatre fois de suite, jusqu'à ce que nous puissions le franchir. C'est ainsi que naît la confiance.

Les pump tracks se prêtent bien à ce genre d'exercice. Mais c'est finalement l'expérience qui nous permet d'évoluer en toute sécurité sur les étroits sentiers de montagne.

Quel VTT conseilles-tu pour les sorties en montagnes? Un VTT tout suspendu avec un débattement de 130 à 170 mm offre plus de réserve et de sécurité sur les chemins sinueux et caillouteux. Les modèles de la série Genius de Scott sont excellents.

Et est-ce que tu astiques ton vélo après chaque sortie? C'est bien de prendre soin de son matériel, mais il ne faut pas non plus asperger son VTT avec de l'eau après chaque sortie. Je prends particulièrement soin de la chaîne. Après une sortie, je la sèche avec un chiffon, j'applique de l'huile pour chaîne, puis je l'essuie encore une fois. La chaîne doit être graissée à l'intérieur et non à l'extérieur, sinon elle attire saleté et poussière.

Martin Bissig





quelques passages
à partir de Bärqli

+/- 840 m

19 km

4 h



2236 m

Carschinahütte SAC Bike Masters ou marathon panoramique?

↻ [Sankt Antönien](#) → [Bärqli](#) → [Carschinahütte](#)
→ [Alp Garschina](#) → [Sankt Antönien](#)

← Au Bärqli, bien au-dessus de Sankt Antönien.
↻ Sur le marathon panoramique, il faut souvent pousser ou porter le VTT.
↻ Une source jaillissante dans le Schweizer Tor.

Les Swiss-Bike-Masters appartiennent au passé, mais le parcours reste très apprécié. La plus belle partie des Masters monte agréablement de Sankt Antönien à la cabane par une petite route et un singletrail. La terrasse de la cabane offre les plus spectaculaires couchers de soleil qui soient.

Point de départ et arrivée:

Place de Sankt Antönien
Ouverture de la cabane aux VTT: de mi-juin à mi-octobre.
Contact: 079 418 22 80, www.carschina.ch

Variante plus sportive:

↻ Le «marathon panoramique»: Sankt Antönien → Bärqli → Carschinahütte → Golrosa → Seewis i. P. → Grüşch. ⌚ 5, ⌚ 5, ⌚ 42 km, ⌚ 8h (à emprunter uniquement après de longues périodes de sécheresse et éventuellement dans l'autre sens).

Notre conseil:

Monter à vélo jusqu'à la cabane (2h30) puis à pied jusqu'à la via ferrata de Sulzfluh (½ h).



2630 m **Keschhütte SAC**
Prenez votre élan vers l'Ela:
deux cols, quatre vallées



→ En fait, il fallait pousser
ou porter le VTT?
La descente de plus de
2000 mètres de dénivelé (!)
fait oublier tous les efforts.

[Davos](#) → [Dürrboden](#) → [col de la Scaletta](#) → [Alp Funtauna](#) → [Keschhütte](#) → [Chants](#) → [Bergün](#) → [Filisur](#)

Un itinéraire qui vous fait franchir des cols de haute montagne, destiné aux vététistes chevronnés. Ceux qui ne rechignent pas à pousser leur vélo de temps en temps seront récompensés par un flow de tous les superlatifs dans les longues descentes. La cabane Kesch en bordure du parc naturel Ela vous séduira par son approche écologiste et son panorama grandiose.

Point de départ: gare de Davos village/Dorf (RhB).

Arrivée: gare de Bergün ou de Filisur (RhB).

Ouverture de la cabane aux VTT: de début juillet à mi-octobre.

Contact: 081 407 11 34, www.kesch.ch



Variante plus facile: [Gare de Cinoos-chel-Brail](#) (ou de S-chanf) → [Val Susauna](#) → [Alp Funtauna](#) → [Keschhütte](#) - [Chants](#) → [Bergün](#). ⌚ 3, ⌚ 4, ⌚ 28 km, ⌚ 5 h.

Notre conseil: pour en savoir plus sur les glaciers, l'énergie et le parc naturel Ela, téléchargez l'appli interactive «Expedition Kesch» (www.parc-ela.ch, pour iPhone et Android).





2250 m **Chamonna Tuoi CAS**
Un trail dans les hauteurs de la Basse-Engadine

- 
- 
-  ¼ h si on opte pour la variante single trail entre Ardez et Boscha
-  +1180 m
-  -1910 m
-  37 km
-  7 h

← → Un pays de contrastes: un sentier fleuri dans une forêt de conte de fées au-dessus de Ftan, et le majestueux Piz Buin dans la vallée de Tuoi.

[Scuol/Motta Naluns \(téléphérique\)](#) → [Alp Laret](#) → [Ftan Grond](#) → [Ardez](#) → [Bos-cha](#) → [Guarda](#) → [chamonna Tuoi](#) → [Guarda](#) → [Lavin](#)

Le plus beau trail en altitude pour aller à la cabane Tuoi. L'itinéraire vous offre une vue qui s'étend jusqu'aux Dolomites engadinoises et un singletrail féérique qui vous conduit à Ftan. Accordez-vous une pause revigorante dans le village d'Ursli avant d'attaquer les 640 m de dénivelé qui vous amènent à la cabane Tuoi avec en arrière-plan, le majestueux Piz Buin.

Point de départ: station d'arrivée de Motta Naluns à Scuol.
Arrivée: gare de Lavin.
Ouverture de la cabane aux VTT: de début juillet à début octobre.
Contact: 081 862 23 22, www.tuoi.ch



Variante plus facile:
[Guarda Cumün](#) → [chamonna Tuoi](#) → [Guarda](#) → [Cumün](#) → [Lavin](#).  1,  2,  19 km,  3h30

Notre conseil: le car postal qui dessert Guarda Cumün n'a que 3 places pour les vélos. Réservations (lu-ve): 058 453 28 28



1986 m Rifugio Saoseo CAS

Une sortie en Italie



🕒 ½ h (dans la montée vers le Pass da Val Viola)

⬆️ +1940 m

⬇️ -2810 m

📏 92 km (33 km, 59 km)

🕒 2 jours (5 h et 6 h)

📍 [Hospice de la Bernina](#) → [Alp Grüm](#) → [San Carlo](#) → [Sfazu](#) → [rifugio Saoseo](#) → [Passo da Val Viola](#) → [Lago di S. Giacomo](#) → [Val Mora](#) → [Santa Maria/Val Müstair](#)

Si vous voulez des pizzocheri, la famille Heis vous en préparera à la cabane. Si vous préférez des pâtes, cap sur les restaurants italiens. Sur le plan technique aussi, il y en a pour tous les goûts. Après le dénivelé en dents de scie au début, place à de longs passages en altitude en Italie à partir du Pass da Val Viola. Les kilomètres défilent, avant que le splendide Val Mora ne vous offre une descente fulgurante vers Müstair pour terminer en beauté.

Point de départ: Hospice de la Bernina (RhB).

Arrivée: Santa Maria Posta, Val Müstair. Réservation obligatoire pour le car postal qui dessert Zernez: 081 856 10 90.

Ouverture de la cabane aux VTT: de début juillet à mi-octobre.

Contact: 081 844 07 66, www.saoseo.ch

← Un petit air de steppe le long du flow trail du Val Mora.

→ Le passage de la frontière au Pass da Val Viola.

Variante plus facile (premier jour):

📍 depuis l'hospice, descente à VTT jusqu'à Poschiavo.

Remontée en car postal à Sfazu. Il reste ensuite 45 minutes jusqu'à la cabane Saoseo: 📏 3, 🕒 2, 📏 27 km, 🕒 4 h



The world
needs your **vision**

Jérôme CLEMENTZ / BLAST

Avec la Blast, découvrez un modèle aussi couvrant que léger qui reste en place en montée comme en descente. Verres photochromiques Zebra, branches ultra-adhérentes, excellente aération, monture fine : la nouvelle arme du VTT All Mountain.



SKIPPERS CANYON, NEW ZEALAND

www.julbo.com


Julbo
The world needs your vision™

Suisse orientale 





- 
- 
-  quelques segments avant la cabane
-  +900 m
-  -1830 m
-  35 km
-  5h30



2087 m Spitzmeilenhütte SAC Une foule de possibilités

[Unterterzen](#) → [Tannenbodenalp \(téléphérique\)](#) → [Grossee/Seeben](#) → [Maschgenkamm](#) → [Zigerfurgglen](#) - [Spitzmeilenhütte](#) → [Schilstal](#) → [Flums](#)

Point de départ: gare d'Unterzerzen (CFF).
Arrivée: gare de Flums (CFF).
Ouverture de la cabane aux VTT: de fin juin à mi-octobre.
Contact: 081 733 22 32, www.spitzmeilenhuette.ch

← Le petit pont qui mène à la cabane est réservé aux téméraires!
 ↗ Pause sous le sommet du Spitzmeilen. Pousser le vélo pour passer le col du Wissmilen est fatigant.

Autrefois cahoteux et boueux, le Maschgenkamm a été aplani pendant l'automne 2014. Il vous offre un flow sur deux tiers de l'itinéraire qui mène à la cabane. Il faut pousser brièvement à certains endroits en fin de parcours, avant d'arriver à la cabane Spitzmeilen si bien située. Vous en serez récompensé par la descente vers Flums et ses jolis raccourcis en singletrail.

Variante transcantonale exigeante:
 ↗ [Tannenbodenalp \(téléphérique\)](#) → [Spitzmeilenhütte](#) → [col du Wissmilen](#) → [Mülibachtal](#) → [Engi](#) → [Schwanden](#).
 ⚙️ 5, ❤️ 4, ⌚ 35 km, 🕒 7h30

Notre conseil: faites halte pour un café à la cabane Mülibach.

Partenaire du **Club Alpin Suisse CAS**
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



 **LEDLENSER**

XEO19R

 2000 lm
 300 m
 20 h

Voir et être vu.

Même dans l'obscurité.

De la lumière dans toutes les situations !

Cette lampe frontale est faite pour surmonter chaque défi - et est faite pour celui qui se lance des défis. Ses deux canons lumineux LED peuvent non seulement être allumés et focalisés séparément, mais ils s'adaptent aussi automatiquement à leur environnement. Tout cela avec une puissance lumineuse de 2000 lm et une portée d'éclairage maximale de 300 m.

Tous nos produits sur www.ledlenser.ch



Tessin 





+400 m



-1293 m



25 km



4h

2338 m

Capanna Corno-Gries CAS Gnocchi et Gazosa, enfin !

↪ [Alpe di Cruina](#) → [Capanna Corno-Gries](#)
→ [San Giacomo](#) → [All'Acqua](#) → [Strada Bassa](#) → [Airolo](#)

L'accès à la cabane est court et raide et il faut souvent pousser ou même porter son VTT, mais les spécialités tessinoises se méritent. Pas seulement les gnocchi, la Gazosa ou la polenta, mais aussi le magnifique parcours jusqu'à Airolo. Le sentier se faufile élégamment à travers un terrain tantôt doux, tantôt rocheux, vos cris de joie retentiront jusqu'au Saint-Gothard...

Attention : l'accès à la cabane à partir du col du Nufenenen était courant jusqu'à l'été 2017. Le chemin est maintenant fermé à cause d'importantes chutes de pierres. Dès que cet itinéraire sera à nouveau ouvert, ce parcours VTT sera adapté en conséquence.

← Passages avec vue grandiose sur les Scaglia di Corno.

» Décors grandioses et variés lors de la descente sur Airolo.

La polenta est un must au bello Ticino !

Point de départ: Arrêt du CarPostal Alpe di Cruina.

Réservation obligatoire pour les vélos la veille jusqu'à 16h :
058 448 20 08

Arrivée: Gare d'Airolo.

Ouverture de la cabane aux VTT: de mi-juillet à début octobre.

Contact: 081 854 17 55, www.corno-gries.ch



Au-delà des cimes



En famille vers les cabanes du CAS



Cabanes des Alpes Suisses



Neuchâtel et Nord vaudois



Dreams of Switzerland

Envie d'être formé par des pros?



Rocher et glace



Escalade sportive



Randonnée alpine



Premiers secours



Orientation

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Tous les livres du CAS sont disponibles dans le shop online sous www.sac-cas.ch/fr/shop

www.sac-cas.ch/fr/formation

Impressum



Editeur:
Club Alpin Suisse CAS
Monbijoustrasse 61
3000 Berne 23
info@sac-cas.ch, www.sac-cas.ch

Responsable de projet:
Eveline JeanRichard, Club Alpin Suisse CAS

Textes: Bernard van Dierendonck

Graphisme: District Creative Lab Sàrl
www.district.swiss

Photos: Bernard van Dierendonck
www.vandierendonck.ch

Page 59: Helene Berek, Martin Wunderli,
Michael von Schönermark, Oliver Marchand

Copyright: CAS, 2019

→ Le Bisse de Tsittoret à côté
de Crans-Montana





Drusenfluh (GR)

Sponsor
principal



Partenaires

