

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



Courrier des cabanes du CAS

N° 11 / mai 2024

Portrait de la Lidernenhütte SAC

Suggestion de course Chamonna Lischana CAS

Sélection d'articles du shop du CAS



En route vers des cabanes du CAS durables



Avec sa stratégie climatique, le CAS souhaite réduire les émissions de CO₂. L'optimisation de l'approvisionnement en énergie dans les cabanes du CAS en fait également partie.

D'après la stratégie climatique du CAS, les émissions de l'exploitation des cabanes doivent être réduites de 50% d'ici à 2030. Les mesures que les cabanes prennent elles-mêmes contribuent grandement à cette réduction. «C'est un grand défi, c'est pourquoi chaque pas vers la réduction de CO₂ est important», explique André Lehmann, spécialiste en énergie et membre de la commission des cabanes.

La plupart des cabanes du CAS fonctionnent en autonomie. Cela signifie qu'elles ne sont pas raccordées au réseau électrique public et produisent l'électricité sur place. Pour obtenir de l'énergie, la priorité est placée sur l'énergie solaire, à côté des microcentrales hydroélectriques. C'est pourquoi presque toutes les cabanes sont désormais équipées d'installations photovoltaïques. Comme la consommation et la production du courant électrique lors de l'exploitation des cabanes ne se recoupent que partiellement au cours de la journée, des batteries sont utilisées pour

compenser et pour tenir durant les heures sans production d'électricité (p. ex. en cas de mauvais temps). La technologie des batteries est en constante évolution, ce qui est favorable pour les cabanes du CAS. En ce moment, des batteries à l'eau salée font l'objet de recherches, ce qui serait une solution respectueuse de l'environnement. «Malheureusement, elles ne sont pas encore prêtes», explique André Lehmann. Elles pourraient devenir une solution prometteuse et respectueuse de l'environnement par rapport aux types de batteries les plus couramment utilisés.

Afin que l'approvisionnement en électricité de chaque cabane puisse être planifié, il est nécessaire d'évaluer en détail les besoins en électricité. La commission des cabanes a développé un outil de bilan énergétique pour relever la consommation de tous les appareils. Une cabane du CAS typique avec 70 à 80 couchettes ne devrait pas consommer plus de 20 kilowattheures (kWh) par jour. En comparaison: pour un ménage typique de quatre personnes en Suisse dans une maison familiale, il faut compter environ 8 kWh par jour.

L'électricité disponible à la Lidernenhütte suffit tout juste. L'installation photovoltaïque est vieille et il faut souvent

compléter avec une génératrice à essence. On aimerait toutefois sortir de l'approvisionnement avec des énergies fossiles. L'installation actuelle de 12 modules va être remplacée par 34 nouveaux panneaux plus puissants, ce qui correspond à environ 55 m². «Cinq mètres carrés de panneaux solaires peuvent produire environ 1000 kilowattheures par année», explique André Lehmann, expert en énergie. En sachant qu'un litre de pétrole permet de produire environ dix kilowattheures, on pourrait économiser cent litres de pétrole en fonction de la saison et de la météo. Chaque mètre carré de panneaux photovoltaïques combinés à des batteries peut donc contribuer à réduire les ressources en combustibles fossiles et à s'en défaire. Outre la production d'énergie, il existe également d'autres manières de réduire le CO₂, par exemple filtrer l'eau au lieu de faire héliporter des bouteilles. Le CAS travaille pour que chaque cabane du CAS puisse être exploitée de manière aussi autonome que possible.



Plus d'informations sur la stratégie climatique du CAS:

www.sac-cas.ch/protection-du-climat



Lidernenhütte SAC avec les anciens panneaux solaires © Rami Ravasio Media

APPEL AUX DONNS

Faire un don pour les cabanes du CAS

Le Club Alpin Suisse CAS s'engage depuis 1863 pour une pratique responsable des sports de montagne, une infrastructure sûre et un environnement intact dans l'espace alpin. Pour ce faire, nous avons besoin de dons. Un grand merci pour votre précieux soutien.

Avec bulletin de versement muni d'un code QR ou en ligne



Scanner le code QR avec le téléphone portable et confirmer le don.

Chaque don compte!

«Pour économiser de l'électricité, nous lavons souvent la vaisselle à la main plutôt qu'à la machine»



Eliane Schiess

Eliane Schiess est la gardienne de la Lidernenhütte SAC, dans le canton d'Uri, depuis 2020. Des travaux de rénovation y seront effectués au printemps 2024. Eliane se réjouit d'avoir à l'avenir davantage d'électricité à disposition, qui plus est de source durable.

Comment la consommation d'électricité a-t-elle évolué au fil des années à la Lidernenhütte ?

L'évolution des besoins des gens a entraîné une hausse de la consommation d'énergie. Au début des années 1990, nos prédécesseurs n'avaient même pas de lumière électrique. À la cabane, tout se faisait à la lueur des bougies. Aujourd'hui, des détecteurs de mouvement sont installés partout. Lorsque quelqu'un doit aller aux toilettes la nuit, la lumière s'allume. Les écoles de sports de montagne ont besoin d'un projecteur pour donner leurs modules de formation théoriques. Et les clients planifient leurs courses sur leur natel et non plus sur une carte papier.

Est-ce que tu redoutes parfois de ne plus avoir suffisamment d'électricité pour assurer l'exploitation de la cabane ?

Cette crainte couve toujours, en particulier quand il fait mauvais pendant plusieurs jours et qu'une belle journée est annoncée, synonyme d'une forte fréquentation. Notre modeste installation photovoltaïque, qui date des années 1990, et les batteries où est stockée l'électricité ne sont alors plus suffisantes. Il arrive souvent que nous devions nous rabattre sur la génératrice à essence, ce que nous voudrions bien sûr éviter. Et quand elle ne démarre pas, c'est vite l'angoisse. Mais on trouve toujours une solution. Lorsqu'on ne peut pas faire fonctionner le lave-vaisselle, on va sur la

- aime sentir le soleil sur son visage et sur les panneaux solaires
- a appris à planifier en cabane, mais agit parfois aussi sans suivre de plan
- gardienne responsable de la cuisine, des installations techniques, du personnel et des demandes des hôtes

terrasse et on demande s'il y a des volontaires pour donner un coup de main en cuisine.

Quelle est l'influence de la nouvelle installation énergétique sur l'exploitation de la cabane ?

La nouvelle installation photovoltaïque est nettement plus efficace et le nouveau système électrique est bien plus fiable. Quand le niveau des batteries est bas, il y a toujours le risque d'une décharge profonde, un désastre pour toutes les batteries. Avant de brancher un appareil, nous devons à chaque fois contrôler si la batterie est suffisamment chargée. Nous ne pouvons enclencher le lave-vaisselle ou passer l'aspirateur que s'il y a eu du soleil avant. À l'avenir, la capacité et la fiabilité accrues des batteries nous permettront de moins dépendre de l'ensoleillement. Cela simplifiera énormément l'exploitation de la cabane. Il est aussi agréable de savoir qu'à l'avenir, toute l'énergie de la cabane proviendra d'une source durable.

Aurais-tu un conseil à donner aux hôtes pour économiser de l'énergie ?

Il est utile que les hôtes prennent avec eux une batterie externe pleine pour recharger leur natel. Il est aussi très important de prendre conscience de tout ce qui requiert de l'énergie. Un exemple: chaque verre qu'il faut laver nécessite de l'électricité. Il est donc mieux de boire sa bière à la bouteille plutôt que dans un verre, ou d'utiliser le même verre pendant toute la soirée.

Ton partenaire Christian et toi êtes le couple de gardiens de la Lidernenhütte depuis 2020. Est-ce que c'est comme vous l'aviez imaginé ?

Avant la Lidernenhütte, Christian avait travaillé une année à la Silvretthütte SAC,

et moi, pendant plusieurs week-ends. Nous savions donc ce que c'était que d'exploiter une cabane du CAS. Mais ce n'est qu'avec le temps qu'on découvre le vrai caractère d'une cabane. Par exemple, nous ne pensions pas que les premiers clients à la journée pousseraient déjà la porte du réfectoire à 6 h 15. Normalement, il faut marcher quelques heures avant d'arriver dans une cabane du CAS. En été, le légendaire petit téléphérique de Chäppelberg nous amène déjà à 6 h des clients qui ont choisi l'option facile pour monter. Depuis le sommet du téléphérique, il faut une quinzaine de minutes pour rejoindre la cabane. À cette heure, les hôtes qui ont passé la nuit ici dorment généralement encore et la machine à café n'est pas encore chaude. Nous donnons alors un Schorle et un bout de gâteau à ces clients matinaux. Chez nous, les hôtes reçoivent toujours quelque chose. En montagne, il faut parfois simplement être un peu flexibles, et nos hôtes le sont, heureusement.

Plus d'informations sur la Lidernenhütte SAC



Macaronis du chalet à la Lidernenhütte SAC

Les pommes fraîches utilisées dans la recette de macaronis du chalet au lieu de la compote viennent égayer ce plat consistant en lui apportant une touche de fraîcheur. En outre, en été, le fromage d'alpage, le lait et la crème sont produits à l'alpage juste à côté de la cabane. Il n'y a pas plus local. Bon appétit!

Ingrédients

pour 4 personnes

3 oignons
 480 g de pommes de terre
 300 g de macaronis
 1,2 dl de crème
 1,2 dl de lait
 2 gousses d'ail
 2 pommes rouges (!)
 150 g de fromage d'alpage
 thym
 sel, poivre

Préparation

Peler les oignons, les couper en demi-rondelles et les faire suer.

Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés.

Laver les pommes, enlever le trognon et les couper en morceaux.

Faire cuire les pommes de terre 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.



Savoureux macaronis du chalet à la Lidernenhütte SAC © Christian Affolter

Ajouter les macaronis et poursuivre la cuisson pendant 8 à 10 minutes environ. Bien mélanger. Égoutter immédiatement juste avant que les macaronis soient *al dente*.

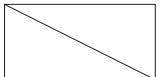
Dans une casserole suffisamment grande, préparer la sauce avec la crème, le lait, l'ail, le fromage, le thym et l'assaisonnement.

Ajouter les pommes, les pommes de terre et les macaronis, et bien mélanger avec la sauce.

Ajouter éventuellement du lait, goûter et assaisonner si besoin, dresser avec des oignons et servir.



GAS/ECR/ICR
 Nicht frankieren
 Ne pas affranchir



B

Non affrancare
 No stamp required

SAC-Auslieferung
 Alpenstrasse 58
 Postfach
 3052 Zollikofen



«Se faire plaisir ou faire plaisir à ses proches avec une sélection d'articles pour l'été en montagne.»

- 1 **Drap de sac de couchage CAS**
Un sac de couchage très léger et spacieux, fabriqué à 55% en soie et à 45% en coton.
Dimensions : 220×90 cm ;
Dimensions emballé : 14,5×7,5 cm
Prix membre : CHF 89.00
Prix de vente : CHF 105.00
- 2 **Couteau de poche du CAS Victorinox**
Le couteau suisse Huntsman Wood dissimule pas moins de 13 outils essentiels sous des côtes très fines en bois de noyer résistant et noble.
Longueur : 9,1 cm, Hauteur : 1,8 cm, Poids : 95 g
Prix membre : CHF 49.00
Prix de vente : CHF 54.00
- 3 **Animal en peluche du CAS «Rocky»**
Connais-tu déjà Rocky, le chamois grimpeur ? Il t'accompagne à chaque pas et assure toujours une bonne ambiance.
Dimensions : 19×26 cm
Prix membre : CHF 12.00
Prix de vente : CHF 15.00
- 4 **Chaussettes Rohner du CAS – Compression Outdoor Light**
Chaussettes de compression pour les sports de plein air conçues pour une fonctionnalité maximale et une récupération continue.
Taille : 36–38, 39–41, 42–44, 44–46
Prix membre : CHF 33.50
Prix de vente : CHF 39.90
Nr. article : 20365-1 Taille 36–38
20365-2 Taille 39–41
20365-3 Taille 42–44
20365-4 Taille 44–46
- 5 **Dreams of Switzerland**
Guide d'escalade avec une sélection de 42 voies classiques de plusieurs longueurs (4c à 6b) dans la région Furka, Grimsel, Susten, Nufenen. 2^e édition actualisée 2024.
Prix membre : CHF 39.00
Prix de vente : CHF 49.00
- 6 **Les Alpes, un monde vivant**
Ce manuel propose des informations complètes à la fois sur la faune et la flore des Alpes et sur la géologie et la vie des habitants de la montagne.
Prix membre : CHF 54.00
Prix de vente : CHF 64.00



Tous les prix s'entendent TVA comprise et frais d'expédition exclus (CHF 9.00).
Frais de port offerts pour les commandes de plus de CHF 60.00 (envois en Suisse et au Liechtenstein). Tous les articles sont disponibles jusqu'à épuisement du stock. Les CGV Shop s'appliquent.
www.sac-cas.ch/shop; shop@sac-cas.ch; tél. +41 31 919 13 08

Carte de commande

Veuillez m'envoyer contre facture :

20386	Drap de sac de couchage CAS	Nombre	___
20417	Couteau de poche du CAS Victorinox	Nombre	___
20379	Animal en peluche du CAS «Rocky»	Nombre	___
20365	Chaussettes Rohner du CAS – Compression Outdoor Light	Nombre	___ N° art.: (taille) _____
490-8	Dreams of Switzerland	Nombre	___
449-6	Les Alpes, un monde vivant	Nombre	___

Je suis membre du CAS N° de membre _____

Mon adresse e-mail peut être utilisée à des fins commerciales.

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



Mes coordonnées

Prénom/Nom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

E-mail _____

Bainvgnü dans les dolomites de l'Engadine

La Chamonna Lischana CAS trône en face de Scuol dans la vallée qui porte le même nom. Elle peut être la fin bien méritée d'un itinéraire sur une journée ou le point de départ idéal pour découvrir le magnifique univers qui se trouve plus haut.

Perchée sur son éperon rocheux dans le Val Lischana, la cabane est déjà visible depuis Scuol. Tandis que les personnes qui y viennent à la journée peuvent

savourer les délicieuses spécialités de la cabane et admirer la vue sur Scuol, en contrebas, celles qui y passent la nuit n'auront plus que quelques centaines de mètres de dénivelé à avaler le lendemain pour rejoindre les Lais da Rims. Il est recommandé de prévoir suffisamment de temps pour profiter de ce plateau lacustre et de ses perles aux eaux enchanteuses. Les itinéraires de descente sur S-charl ou Sur En sont certes longs, mais le paysage est très charmant.

En bref

Difficulté: T2

Point de départ: Scuol (1286 m) ou San Jon (1455 m)

Durée: 3–4 h

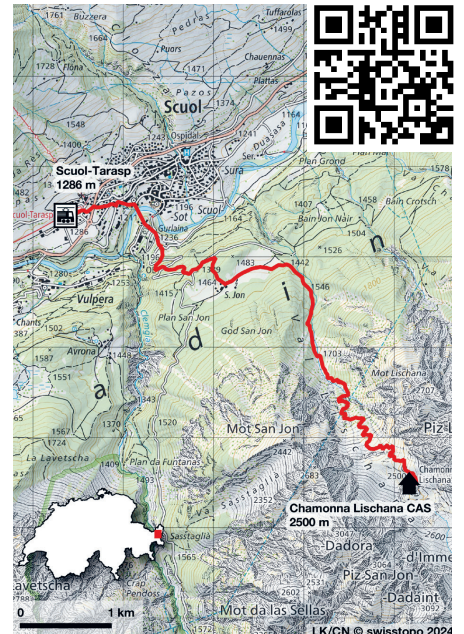
Dénivelé positif: 1310 m (de Scuol)

Périodes d'ouverture et offre:

www.lischanahuette.ch



Chamonna Lischana CAS © David Schweizer



COURS CAS

Que vous soyez débutants ou confirmés, chacun y trouve son compte.

Envie de plonger dans le monde fascinant de la roche et des glaciers et de découvrir une nouvelle facette de l'alpinisme?

Dans nos cours «Rocher et glace», des guides de montagne expérimentés vous transmettent les connaissances nécessaires pour une utilisation correcte de la corde, pour maîtriser l'art des nœuds, la technique d'assurage et l'escalade, pour manipuler le piolet et les crampons et pour planifier les courses.

Tout le monde trouve son compte dans la vaste offre de cours, peu importe le type de sports de montagne et le niveau – car l'aventure en montagne peut se vivre de différentes manières.

S'inscrire maintenant: www.sac-cas.ch/cours



**Découvrir
le programme
d'été 2024**