

N°3

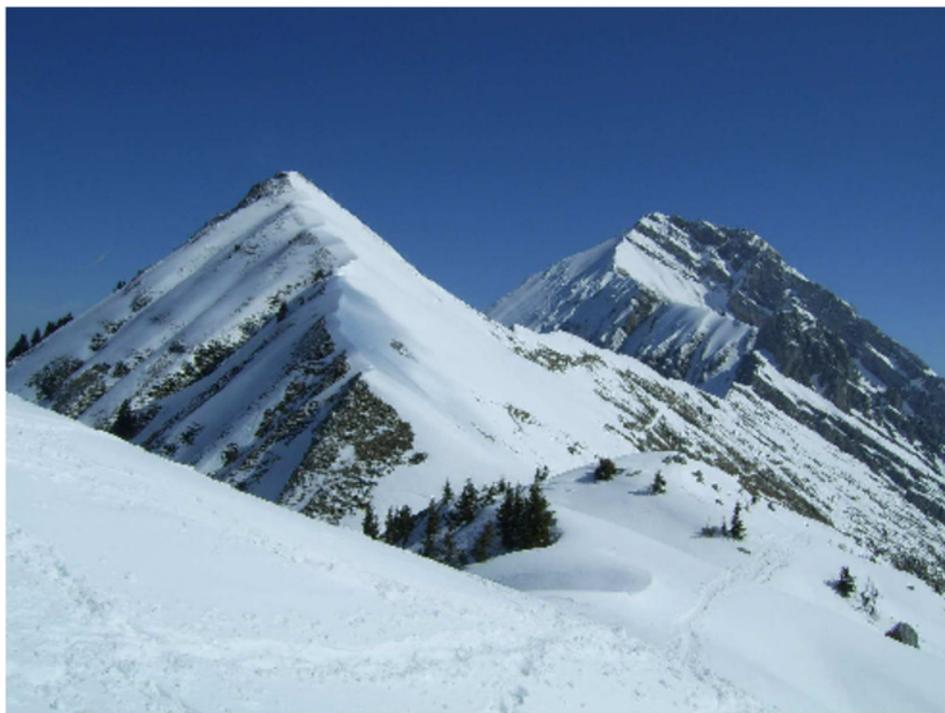


Mai / Juin 2008

Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

Case postale 5531 - 1211 GENÈVE 11



Le sport c'est

UNIVERS SPORTS

Le choix • Le conseil • Le service



P 52, rue de la Servette • 1202 Genève
Tél.: 022 733 33 58
univers-sports@bluewin.ch
www.univers-sports.ch

L'artisan moderne de l'automobile



GARAGE Luigi ZOLLO

VENTE de voitures neuves et occ. Toutes Marques

REPARATIONS

Mécanique, électricité, entretien, prép. expertise

Pneus, Batteries, Test antipollution,

Tél. 022/757 67 70

Devis Gratuits (sur rendez-vous)

Voiture en prêt, ou prise en charge par nos soins

Rte de Prè-Marais 58, 1233 BERNEX Fax 022/757 32 21

LE MOT DU PRESIDENT

TRISTESSE

Pas une journée ne se passe sans que l'on parle du périple de la flamme olympique qui porte le « feu sacré » matérialisant l'esprit des jeux à travers le monde.

A Paris, à Londres, dans plusieurs villes des États-Unis, en Australie et au Japon, le passage de la flamme a suscité d'énormes manifestations de soutien à la situation du peuple tibétain qui, bien que légitimes, ont réduit ce qui devait être une grande fête à un simple événement médiatique sous haute surveillance policière ou militaire. Plusieurs voix se sont même élevées, reprochant aux sportifs leur manque d'implication politique.

La plupart des chefs d'État se posent publiquement la question de savoir s'ils représenteront leur pays lors de la cérémonie d'inauguration à Beijing le 8 août prochain : quelle belle dose d'hypocrisie alors que l'on sait que l'immense marché chinois ouvre bien grand les appétits de l'Occident et que peu nombreux sont ceux qui condamnent avec une grande fermeté les pratiques intolérables du régime totalitaire et répressif de cet immense pays !

Reconnaissons que le choix du Comité olympique en 2001, pressé par les lobbys du monde économique et avide des profits encaissés à chaque olympiade, n'était peut être pas dénué de tout intérêt.

Loin de moi l'idée de mésestimer la souffrance du peuple tibétain mais quelle immense déception pour les amoureux du sport et des jeux tels qu'ils avaient été pensés par le baron Pierre de Coubertin, que de voir cette manifestation sportive prise en otage d'une telle manière par le monde politique.

Avant tout, déclarait Tony Estanguet, porte drapeau de la France, les Jeux olympiques devraient rester une fête du sport. C'est tout ce que l'on peut souhaiter avec les milliers d'athlètes qui y participeront et qui, on peut l'espérer, défendront la devise des jeux : « l'essentiel c'est de participer »...

Jean Daniel Baud

Photo de couverture : Roc des Tours – 13 avril 2008
Pages intérieures : Col de Balafresse – 12 avril 2008
Roc des Tours – 13 avril 2008
Sortie familiale – 1^{er} mai 2008



LEIGGENER S.A.

RUE DU XXXI DÉCEMBRE 52
CASE POSTALE 6192
1211 GENÈVE 6

TÉL. 022 / 735 71 42
FAX 022 / 735 71 55

Revidor SOCIÉTÉ FIDUCIAIRE *S.A.*

- Comptabilité
- Révision - Audit
- Expertises
- Administration
- Fiscalité
- Gestion de sociétés

8, CHEMIN RIEU
CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10
TÉLÉFAX 022 736 41 14

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 2^e GROUPE du 24 février – Le Praz-de-Lys

Que demande un organisateur de course de plus qu'un temps magnifique, une neige de printemps pour les cinq skieurs et le bord d'une piste de fond conduisant au col de La Ramaz pour quatre marcheurs ?

Un déplacement réglé comme du papier à musique, après un départ de Genève à 8 h 15 et un café chez le célèbre « Jean de la Pipe »...

Un pique-nique pas habituel autour d'une table pour les natifs de 1930 et à moins de dix mètres sur l'herbe et au soleil pour les courageux skieurs...

Un café pris ensuite non loin de là regroupant tout le monde avant le retour sur Genève...

Rien de plus que tout ça pour une très belle course de février !

Ernest Détraz



COURSE DU 1^{er} GROUPE

du 16 mars – Col Ratti

Le temps annoncé pour ce dimanche est vraiment maussade et c'est la raison pour laquelle le but de course initialement prévu au Pic Chaussy est déplacé au col Ratti (1953 m) par souci de sécurité et éviter ainsi un déplacement trop long par ce sale temps.

Nous sommes tout de même quatorze participants à la douane de Vallard avec seulement deux désistements. Bien entendu, à l'heure du 1^{er} café, la bonne humeur est de mise.

Nous partons à quatre véhicules pour Taninges, Pont des Gets et laissons les véhicules à Bonnavaz. A cette altitude, il tombe une neige plutôt bien mouillée, mais nous avons vu pire l'année dernière à pareil endroit.

Notre ascension commence dans une forêt clairsemée où il est nécessaire de déchausser les skis plusieurs fois afin de traverser de petites portions de prairies parfois terreuses (le bonheur en fait !)

Arrivés à proximité du col de l'Encrenaz, Yves nous propose de porter les skis à l'épaule à travers une dernière partie de forêt et en lisière de cette dernière, nous pouvons enfin mettre les skis pour ne plus les quitter jusqu'au sommet. La pente n'est pas trop raide et il se forme rapidement un groupe de onze randonneurs à la queue leu-leu, suivi des trois derniers quelques mètres plus loin. Le temps est toujours le même (neige et fort vent) mais la température est bien plus basse qu'au point de départ. Tout ce petit monde est équipé de vestes avec les capuchons et même les lunettes de ski plus cache-col pour certains (frileux Christian ?).

Après tout de même 800 m de dénivelé, nous nous préparons pour une descente qui ne sera pas des plus agréable pour tous les participants (crampes, oubli de lunettes de brouillard, chutes ou perte d'équilibre). Bref, toujours le vrai bonheur.

Cette fois-ci, nous faisons un passage obligé au col de l'Encrenaz où nous nous arrêtons au seul bar-restaurant du coin pour un petit réconfort somme toute bien mérité, vu le temps toujours aussi désagréable. La patronne semble débordée et nous lui commandons de simples mais appréciées portions de fromages de la région accompagnées d'un bon vin rouge.

Une fois les comptes terminés, il nous faut repartir à ski car les véhicules sont encore loin.

La traversée de la forêt se fait dans les conditions similaires à la montée et nous nous retrouvons aux véhicules. La neige à cette altitude a fait place à la pluie.

Nous nous saluons tous, toujours dans la bonne humeur et chaque véhicule regagne Genève à son rythme.

Un grand merci à Yves pour sa proposition de remplacement de but de course et son sens de l'orientation ô combien apprécié dans de telles conditions de mauvaise visibilité.

Les participants membres : J.-D. Imesch, A. Gardel, J. Dubas, M. Bugnon, G. Anthoine, St. Varin, Y. Lambert, R. Darbellay, J.-P. Delisle et Ph. Normand.

Les participants sympathisants et invités : Sébastien Tallent, Richard Clerc, Claude Frei et Christian Gaillard.

Philip Normand

COURSE DU 2^e GROUPE – MARCHEURS

du 16 mars – Forêt du Risoux

Nous sommes quatre Piolutiens à nous retrouver au parking de Plan-les-Ouates en ce dimanche de mars. Le temps franchement maussade en ce mois de giboulées contraste avec notre moral qui reste au beau fixe.

Nous prenons la route à bord d'une seule voiture et nous engageons sur l'autoroute jusqu'à Nyon . Là, nous nous arrêtons au relais restaurant et rejoignons deux autres Piolutiens avec lesquels nous partageons les café-croissants.

Nous poursuivons notre route en passant par St-Cergue, la Givrine, la Cure pour arriver dans le long village de Bois-d'Amont. C'est près de l'Office du tourisme que nous arrêtons les voitures. Alors que nous nous équipons, la pluie qui nous a accompagnés pendant tout le trajet redouble d'intensité. Par chance, un endroit abrité se trouve à proximité et permet de nous équiper au sec.

C'est sous une pluie battante que nous commençons à marcher par un chemin de terre qui a perdu toute la neige et nous nous élevons rapidement dans la forêt du Risoux, endroit sauvage et magnifique pratiquement sans constructions. C'est le refuge du lynx et du grand tétra.

Nous ne verrons pas de grand tétra vivant pendant la course mais nous croiserons un exemplaire sculpté dans le bois. Entre temps, la pluie s'est arrêtée et nous apercevons même un rayon de soleil fugace Nous continuons de monter et rencontrons un sol couvert de neige dure. Nul besoin de raquettes mais seulement un peu de prudence sur un sol parfois glissant.

A un moment donné, nous sortons de la forêt et débouchons sur une vaste zone de pâturages que nous remontons jusqu'à une grande maison qui paraît inoccupée. Ce faisant, nous avons quitté sans nous apercevoir le chemin balisé que nous avons suivi jusque là et nous devons revenir sur nos pas pour le retrouver.

Un dernier bout de chemin à travers bois nous amène jusqu'à un chalet qui est à la fois buvette, restaurant et refuge : le chalet Gaillard. Là, nous sommes accueillis par une dame sympathique qui nous propose un menu de saucisses et de roestis. Pendant que nous mangeons, nous voyons par la fenêtre la neige qui tombe en redoublant de force.

Les chutes de flacons s'étant un peu calmées, nous sortons du refuge et reprenons le chemin du retour. En arrivant vers les voitures, je constate que malgré les mauvaises conditions atmosphériques rencontrées nous avons passé ensemble une bonne journée.

Pierre Jenni

Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site
www.le-piolet.net

COURSE DES MERCREDISTES

du 19 mars – Entre Rhône et Arve

Décidément l'hiver traîne les patins. Le printemps nous a annoncé sa venue à plusieurs reprises, mais il doit encore patienter car la visiteuse traditionnelle du salon de l'auto, la bise glaciale, se plaît en nos murs et bonhomme hiver nous promet de la neige à Pâques. Les Mercredistes n'ont pas du tout envie de se les geler. Courageusement ils décident, malgré tout, d'organiser une sortie, pas trop loin pour pouvoir battre en retraite si nécessaire. Ils ne sont pas téméraires. Ce sera une course intra-muros. Le but, la cité Sarde en passant par la Jonction.

Ce matin cette garce de bise fait preuve d'un peu de compassion. Elle a chassé tous les nuages et le soleil brille généreusement sans toutefois réchauffer l'atmosphère. La température ne dépassera pas les cinq degrés en cours de journée.

Ce sont six Piolus qui se retrouvent pour le café matinal à l'Aïoli, aux Eaux-Vives. A dix heures, le groupe part affronter les frimas et pour éviter les morsures de la bise, il se met à l'abri des immeubles de la rue du Rhône jusqu'à la hauteur du pont de la Machine. Ce dernier est partiellement emprunté pour rejoindre l'île et sa halle, ensuite, le groupe prend le chemin entre les deux bras du Rhône et longe le bâtiment des Forces motrices pour rejoindre la rue du Stand. Afin d'éviter l'intense circulation de la rue des Deux-Ponts, nous parcourons les petites rues de la Jonquille pour arriver au pont de Saint-Georges, où nous attend l'ami Jean Blum, qui n'a pas pu se joindre à nous plus tôt. Ensuite nous longeons l'Arve jusqu'au pont de Carouge. Là, après une heure et demi sans pause, le groupe se scinde en deux, les plus courageux poursuivent la marche jusqu'à la Fontenette, les autres préfèrent se rendre, non loin de là, au Petit Carougeois, pour se réchauffer et prendre l'apéritif en attendant le repas.

Ce petit restaurant dans le vieux Carouge est éminemment sympathique, l'accueil y est chaleureux. Le patron est aux fourneaux, sa carte comprend quelques spécialités, dont la tête de veau en vinaigrette. Plusieurs Mercredistes s'en sont purléché les babines. Il est recommandé de réserver sa table.

Après cette minute de publicité le récit de cette belle mais froide journée se termine en espérant que la prochaine sortie sera aussi ensoleillée, mais avec un thermomètre débarrassé de son écharpe et de son bonnet de fourrure.

Michel Fleury

COURSE DU 2^e GROUPE – MARCHEURS

du 6 avril – Au Mont de Vouan et des Meulières

Il est 8 h, en ce dimanche 6 avril 2008. Un temps maussade et froid va nous accompagner pour cette 4^e sortie de l'année : six Piolus, Roméo Rizzi chef de course, le Président Jean-Daniel Baud, Albert Perrottet, Pierre Jenni, Ernest Détraz et Henri Bochud se retrouvent au rendez-vous du parking de la salle Communale de Chêne-Bougeries pour partir ensuite en direction de Viuz-en-Sallaz, Boisinges et le Mont de Vouan, but de notre sortie.

Le trajet, après un petit arrêt pause café et achat de pain, se déroule sans problème et c'est à 9 h 30 que Roméo, en guide parfait, nous emmène sur les pentes du Mont de Vouan tout en nous donnant quantités d'informations sur la région.

Après une vingtaine de minutes de montée assez pentue en forêt, nous découvrons une première caverne de roche sédimentaire siliceuse, sculptée de cavités parfaitement cylindriques. C'était une « meulière », plusieurs autres se trouvent dans la région. Ce fut pour nous une découverte ! Puis nous redescendons par le même sentier et poursuivons notre marche en direction d'autres sites. Sur ce sentier caillouteux, Roméo fut déséquilibré par une pierre, ce qui lui provoqua une violente douleur dans la région de la hanche... mais en Piolu courageux, il continua la marche en notre compagnie. Nous côtoyons ensuite un cours d'eau « la Menoge » pour arriver au marais de la Gouille de la Pierre au Mort, peuplée de canards et de castors. L'origine du nom de cette pièce d'eau est liée aux meules découpées qui étaient encordées pour être descendues par les abrupts jusqu'à la route ; cet exercice périlleux coûta la vie à un carrier, entraîné par les cordes et qui se noya dans cette pièce d'eau, que l'on appelle aujourd'hui « la Gouille au Mort ».

A l'extrémité de celle-ci, nous nous engageons dans un chemin pentu qui s'enfonce sous les arbres et, après un ultime effort, nous accédons à la meulière à Vachat. Notre effort est récompensé par la vision étonnante d'une double caverne (identique à la précédente, mais en plus grand) truffée de cavités desquelles les carriers sculptaient au burin les meules destinées aux moulins et broyeurs du Faucigny, du Genevois et même jusque dans la vallée d'Aoste. Florissante au XVIII^e siècle, la production de meules du Mont de Vouan s'est arrêtée vers 1914, au début de la Grande guerre.

Malgré la fraîche température, une petite soif nous rappelle que c'est l'heure de l'apéritif, puis Roméo nous propose d'allumer un feu à l'abri d'une caverne, ce qui va nous permettre de nous installer pour pique-niquer tout en bénéficiant d'une agréable chaleur.



Les heures s'égrainant, il faut songer au retour. Cette sortie nous laissera un souvenir d'une journée enrichissante et empreinte d'amitié. Un grand merci au chef de course, ainsi qu'aux chauffeurs, Jean-Daniel et Albert.

Henri Bochud

COURSE DU 1^{er} GROUPE

du 12 avril – En direction du col de Balafrasse

La montagne sait se faire désirer. Le Monte Leone, sommet initialement convoité ce week-end d'avril, se refuse une nouvelle fois à nos envies. Et pour cause. Les jours précédents, les épisodes successifs de mauvais temps avaient apporté « 20/25 cm de neige en haute montagne et une dizaine de cm au-dessous de 2500 m, précédée de pluie jusqu'à 2300 m ». Ces conditions climatiques calamiteuses contraignent le GO à revoir les buts de course. Finalement, le choix se portera sur la vallée du Borne offrant de belles possibilités près de chez nous.

Sept randonneurs, dont une Piolutienne sympathisante, optent donc ce samedi matin pour le col de Balafrasse, course réputée facile sur des pentes plutôt débonnaires.

L'équipée, après avoir contourné l'obstacle du marché agricole de St-Pierre-en-Faucigny, se rend au-dessus du Chinailon. Le ciel est variable. La température est clémente bien que rafraîchie par un petit vent du nord. Les sommets, couloirs et combes, sont fraîchement talqués. Une journée de printemps en hiver.

Et c'est le départ pour le col de la Colombière (1613 m) en observant les coulées de neige qui surplombent la route menant au col. Arrêt pipi, pensée émue pour les cyclistes qui franchissent le col en été, ravitaillement de rigueur et départ d'un pas décidé en direction du col de Balafrasse. Mais seulement, *en direction* du col... car après une trentaine de minutes de grimpe, nous sommes contraints de renoncer ! La neige est humide, lourde, glacée par endroit, pourrie quoi. La visibilité est changeante et ne permet pas d'observer les pentes. Le risque de coulées de neige humide avec l'élévation de la température est bien réel. Les météorologues l'avaient prédit : *risque d'avalanche à un niveau 2 (risque limité) évoluant à 3 (risque marqué) avec le soleil*. Retour à la case départ après deux heures d'une charmante balade et 400 mètres de dénivelé à tout casser.

Pas de quoi démoraliser la fine équipe qui a su compenser les plaisirs de l'effort par ceux de la table. C'est un superbe plat du jour à Chinailon qui clôturera cette journée.

Bizarre quand même la météo à cette époque. On verra bien demain...



Michel Bugnon

COURSE DU 1^{er} GROUPE

du 13 avril – Le Roc des Tours

C'est en tout dix participants, dont trois membres sympathisants, qui se retrouvent à la douane de Thônex-Vallard pour une seconde course en ce week-end à météo variable.

Cependant le moral des troupes est un peu meilleur car, aujourd'hui, le soleil est au rendez-vous. Compte tenu des conditions peu favorables qui régnaient la veille au col de Balafrasse, nous décidons de choisir une pente que nous espérons moins pourrie.

Au départ du Chinailon, nous entamons notre montée en direction du Roc des Tours qui culmine à 1994 m. Il fait beau et chaud. Le panorama est grandiose. Nous pouvons notamment admirer les combes des Aravis qui nous font face ainsi que le Mont-Blanc et les autres sommets de la chaîne du même nom.

De retour au col qui sépare le Roc des Tours et l'Aiguille Verte du Chinailon, quatre participants s'engagent en direction du sommet de cette dernière. Tout le monde se retrouve ensuite pour un pique-nique au soleil et pour entamer une descente dans des conditions de neige qui sont encore très acceptables.

Une dernière halte pour un verre à la station presque déserte en cette fin de saison et nous sommes de retour à Genève à une heure inhabituellement précoce.

Nous avons pu tirer le maximum de ce week-end capricieux et la déception de n'avoir pu gravir le Monte Leone est ainsi atténuée.

Michel Bugnon



-10%
sur présentation de cette annonce
à tous les membres

stormatic s.a.

Fabrique genevoise de stores



**STORES A ROULEAUX - TENTES SOLAIRES
STORES A LAMELLE - RÉPARATIONS - STORES INTÉRIEUR**

Route de Pré-Marais 46 - 1233 Bernex-GENÈVE
Tél. 022 727 05 02 - Fax 022 727 05 10

Daniel Schulthess S.A.



Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuri 21 B • Case postale 140 • 1228 Plan-les-Ouates
Tél. 022 706 17 30 • fax 022 706 17 39 • CCP 12-4155-7 • e-mail: schulthess1@bluewin.ch

**DES GOUTTES & Cie S.A.
ASSURANCES**

5, ROUTE DE CHÊNE
CASE POSTALE 6270
1211 GENÈVE 6

TEL. 022 737 19 19



COURSE DES MERCREDISTES

du 23 avril – Tour des parcs (bis)

A la demande des habitués, la sortie d'avril a été reportée d'une semaine. Il faut dire que, depuis le début du mois, le froid et la pluie n'invitaient pas à la balade. Ce choix s'est révélé judicieux. En effet, le temps s'est radouci et ce matin, malgré une température encore fraîche et un ciel nuageux, le temps se prête bien à la promenade. Les Mercredistes apprécient moyennement les chemins détremés, ils ont donc décidé de rester dans les environs de la ville. Il y a deux ans, la course à travers les parcs de la rive droite leur avait plu, malgré un froid de canard et une bise à décorner un bœuf. C'est reparti pour un tour. Cette fois-ci, les conditions sont nettement meilleures.

Or donc, à neuf heures, six Piolus se retrouvent à l'Aïoli pour le traditionnel café. A dix heures, lorsqu'ils se mettent en route, le soleil fait déjà une timide apparition et la température se fait plus douce. Ils traversent le marché de l'Helvétique et peuvent admirer la fraîcheur des fruits, des légumes et des fleurs exposés.

Au Jardin anglais, l'horloge fleurie a perdu momentanément ses aiguilles, car des jardiniers s'affairent pour mettre en place la décoration de printemps. Le Jet d'eau tombe de bise, c'est bon signe. Sur les quais les glaciers sont déjà installés, ils n'attendent plus qu'un peu de chaleur. Dans les plates-bandes les tulipes ont revêtu leur plus belle parure. Un petit coucou aux biches du Jardin botanique et c'est la grimpe du chemin de l'Impératrice. Maintenant le soleil chauffe sérieusement, la plupart des marcheurs sont en manche de chemise.

Devant l'ambassade des États-Unis, deux soldats suisses montent la garde, ils ont l'air de « s'emmernuyer » en faisant les cent pas. Derrière les grilles, des « marines » sont visiblement plus décontractés. Bref, la course se poursuit. Il reste un petit quart d'heure d'effort pour atteindre le Petit-Saconnex.

Il est juste midi quand nous arrivons au café du Soleil et nous ne sommes pas fâchés de nous asseoir et de boire un apéritif bien frais. Après deux heures de marche sans une seule pause, cette boisson rafraîchissante est non seulement très appréciée mais également bien méritée.

Ce restaurant étant réputé pour ses excellentes fondues, quatre Piolus se laissent tenter pour une petite dernière avant la saison estivale. Bien requinqués, les Mercredistes reprennent la route, pas à pied mais en bus. Il ne faut pas pousser, les seniors se doivent de ménager leurs articulations.

Tout le monde est satisfait de cette sortie et se donne rendez-vous pour le mois prochain, peut-être au Jura, si le temps le permet.

Michel Fleury

SORTIE FAMILIALE

du 1^{er} mai – Quelle belle fête !

Bien que nous ayant fait frissonner jusque tard dans la nuit, la météo s'est montré plutôt clémente avec les organisateurs de cette devenue traditionnelle sortie familiale de l'Ascension.

C'est en effet sous un soleil jouant à cache-cache avec les nuages que les participants arrivent par petits groupes dès 9 heures dans ce petit hameau d'Essertines de la commune de Dardagny, planté au milieu des vignes et qui a su, plus que tout autre, garder son authenticité.

Après le café croissants, aimablement préparé et servi par la commission, la plus grande partie des invités se forme en équipes de quatre ou cinq pour prendre le départ du rallye organisé de main de maître par cette même commission du 115^e sous la direction de son président Gilbert Anthoine.

Huit équipes, comptant au total quarante trois participants petits et grands, débutent avec ardeur cette joute par le « lancé des fléchettes » et la photo souvenir avant de se lancer sur le magnifique parcours tracé dans le vallon de la Roulavaz par le régional de l'étape, notre ami Fredy Bourquin.

Outre un questionnaire traitant de l'histoire du Piolet, de questions sur la montagne et la commune de Dardagny, les concurrents ont pu démontrer leurs connaissances en matière de nœuds et de découverte de différents breuvages.

Après deux heures d'efforts et une dernière côte, c'est encore quelques jeux d'adresse qui attendent les concurrents avant de trouver le réconfort au moment de l'apéritif offert par le club sous forme d'un excellent vin blanc de la région.

C'est ensuite le repas débutant par une succulente entrée préparée et offerte généreusement par Peter Noggler et son épouse et suivie par une paëlla concoctée sur place par un traiteur.

Après le dessert et le café, servis cette fois sous le soleil, vint l'heure d'une courte partie officielle menée par le président de la commission avec les remerciements d'usage, puis enfin la distribution des prix tant attendue.

Franc succès pour cette journée en famille avec une soixantaine de participants, qui tous disent merci aux organisateurs.

Un observateur

Résultats du rallye

Rang	Équipe	Responsable	N. de points
1 ^{er}	Manga	Jacques D.	57
2 ^e	Stanelite	Stan V.	50
3 ^e	Bongo	Silvio K.	48
4 ^e	Chanso	E. Sofia	45
5 ^e	Nyonais	Mélanie I.	44
6 ^e	Grenouilles	Jean-Paul D.	43
7 ^e	Libellules	S. Sofia	38
8 ^e	Les Flèches	Henri B.	34



PROCHAINES COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE – MARCHEURS ENTRAINES les 5 et 6 juillet – Tour des Muverans (2^e moitié)

- Rendez-vous : samedi à 8 h 40 à la Gare de Cornavin, halle centrale.
Départ du train IR 1421 à 8 h 56 sur la voie 4, puis à 9 h 10 à la gare de Nyon et à 10 h 58 aux Plan-sur-Bex.
- Programme : Genève-Les Plans-sur-Bex (train et bus).
Les Plans-sur-Bex / Pont-de-Nant / Col des Esserts / Anzeindaz (refuge) / Pas de Cheville / Derborence / Dorbon / Lac de Forcla / Chamossentxe / Ovronnaz.
Ovronnaz-Genève (bus et train) www.tourdesmuverans.ch
- Déplacements : en train (env. CHF 45.- en demi-tarif).
- Logement : Refuge Giacomini, Anzeindaz (1892 m) tél. 024 498 22 95.
Chambres à deux ou trois lits avec douche à l'étage
www.anzeindaz.com
- Prix du logement : env. CHF 80.- en demi-pension, sans les boissons.
- Repas de midi : prévoir pique-nique pour les deux jours, à acheter avant la course.
- Matériel : rien de spécial... bonnes chaussures de randonnées, vêtements chauds et pluie, éventuellement bâtons télescopiques.
- Inscriptions : dernier délai dimanche 22 juin 2008 à rm.diener@bluewin.ch
- Organisateur : Ruedi Diener, tél. 079 214 25 50





COURSE DU 2^e GROUPE Le 6 juillet – Bionnassay



- Rendez-vous : 7 h. 15 à la Mairie de Chêne-Bougeries.
- Départ : 7 h. 30 puis par l'autoroute : St-Gervais-les-Bains, Bionnay, Bionnassay.
- Matériel : habituel pour la marche.
- Repas : prévoir pique-nique et boissons.
- Renseignements : Roland Hoegen, tél. prof. 022 736 91 61 / tél. privé 022 752 33 93





FONDÉ EN 1893

COURSE DU 1^e GROUPE

le dimanche 17 août 2008

Petit Mont-Blanc (3424 m)

- Description : une course qui permet de jouir d'un spectacle grandiose sur le versant W du Mt-Blanc. Le Petit Mont-Blanc s'attaque par le Val Veni (Italie). Pierriers, quelques passages d'escalades faciles et névés. Une bonne forme physique est requise. (Voir IGN 3531).
- Programme : altitude de départ : 1660 m
altitude d'arrivée : 3424 m
dénivelé : 1764 m
orientation : Sud-est
temps de montée : env. 5 h. Temps de descente env. 2 h 30
difficulté : F avec pente à 35°.
- Matériel : bonnes chaussures de montagne, crampons, piolet, habits de haute montagne, des bâtons de ski pourraient être utiles.
- Nourriture : pique-nique pour la journée avec boisson selon besoins personnels (pas de possibilité de ravitaillement, pas de cabane).
- Déplacement : en voiture par le tunnel du Mt-Blanc, La Palud et La Visaille au bout de la route du Val Veni.
- Prix : déplacement environ CHF 30.- par personne.
- Rendez-vous : 6 h à la douane de Vallard.
- Inscriptions : dernier délai 10 août.
- Chef de course : Freddy Bourquin
tél. privé 022 754.00.03
tél. mobile 076 378.02.49
e-mail : freddybourquin@bluewin.ch

GRANDE COURSE D'ETE – Du 6 au 14 septembre – Andermatt

Comme déjà annoncé, vous trouverez ci-dessous la feuille d'inscription définitive à cette grande course qui marquera le 115^e anniversaire de notre club.

Le délai d'inscription est impératif et fixé au 30 juin 2008 !

- Lieu : Andermatt.
- Dates et activités : selon désirs personnels et inscriptions ci-dessous.
- Coûts : environ CHF 150.- par jour. À déduire la subvention du 115^e anniversaire de CHF 30.- par jour pour les membres actifs et de CHF 10.- par jour pour les sympathisants.
- Transports : train et voitures personnelles.
- Matériel : selon les activités choisies.

Merci de me retourner ce document à :

Yves Lambert, 7, rue Michel-Chauvet, 1208 Genève

Pour le **30 juin 2008** au plus tard (voire même plus tôt). Je me tiens bien volontiers à votre disposition pour tout complément d'information au 079 238 61 24.

----- à découper svp -----

GRANDE COURSE D'ÉTÉ – DU 6 AU 14 SEPTEMBRE 2008
INSCRIPTION DÉFINITIVE

NOM et Prénom :

- Demi tarif CFF : oui / non
- Membre du CAS : oui / non
- N° de portable :
- e-mail :

Par la présente, je m'inscris définitivement à cette course pour les jours mentionnés ci-dessous (marquer les jours choisis en spécifiant l'activité à l'aide des abréviations) :

- | | |
|--|---|
| V = Voyage | R2 = Randonnée 2 ^e groupe |
| A = Alpinisme | VT = VTT |
| E = Escalade | VR = Vélo route |
| R1 = Randonnée 1 ^{er} groupe | |

6 sept.	7 sept.	8 sept.	9 sept.	10 sept.	11 sept.	12 sept.	13 sept.	14 sept.

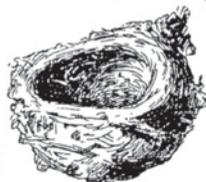
Je m'engage aussi à verser la somme de CHF 200.- comme avance sur frais sur simple demande de l'organisateur. Je comprends que cette somme ne sera pas retournée en cas d'annulation de ma participation.

Date : Signature :

POUR BIEN FAIRE SON NID:

LACHENAL

SOURCE D'INSPIRATION



REVETEMENTS DE SOLS & MURS - RIDEAUX - STORES - DECORATION

Rue de la Servette 25 - Tél. 022 918 08 88 - www.lachenal.ch

**GRANDE PHARMACIE
DE PLAINPALAIS S.A.**

P. JENNI
pharmacien responsable

**Herboristerie - Produits vétérinaires -
Parfumerie**

13, rue de Carouge (angle rue Leschot 1)
Adresse postale :
1211 Genève 4
Téléphone 022 329 12 55 - C.C.P. 12-1646



 **VOIROL**
OPTIQUE

Les spécialistes
des lunettes de sport et
des lentilles de contact

Grand choix de lunettes de sport

Bd Carl-Vogt 30 - tél 022 328 56 86 / rue de Carouge 72 - tél 022 320 12 75



Entreprise Vugliano

Entreprise générale de GYPSERIE et PEINTURE
DÉCORATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES
Maison fondée en 1910

E-mail: rvugliano.ch@vugliano.ch

Boulevard Carl-Vogt 51
Tél. 022 328 26 08 / 342 50 29
1205 Genève

LA VIE DU CLUB

SOLIDARITE – SUITE

Dans le précédent numéro du Piolutien, je vous annonçais que notre club avait été admis, à notre demande, en tant que membre de l'association Montagne Secours.

Son but, je vous le rappelle, est de porter secours aux alpinistes en détresse, d'organiser et de coordonner à Genève les secours en montagne.

Il est temps maintenant de formaliser notre demande et de marquer l'intérêt de notre société pour cette action par l'inscription de quelques membres du club à l'un ou l'autre des groupes de la colonne de secours, à savoir le groupe « grimpe » pour les alpinistes ou le groupe « recherche » pour les marcheurs.

Considérant l'engagement minime que cette inscription représente, je suis persuadé que quelques-uns d'entre vous auront à cœur de faire en sorte que notre club soit engagé dans cette organisation et participe dès l'an prochain à la journée annuelle de formation au sauvetage qui a lieu au Salève.

Pour ma part, je m'inscrirai au groupe « recherche » et j'espère être suivi par nombre d'entre vous.

Je suis persuadé que vous saurez comme à l'accoutumée être solidaires et attends avec plaisir votre inscription.

Jean-Daniel Baud

.....

Je m'inscris au groupe :

« Grimpe » *

« Recherche » *

* **Biffer ce qui ne convient pas**

Nom Prénom

A retourner à **Jean-Daniel Baud, 361, rte de Jussy, 1254 Jussy**
ou par e-mail à : **jdbaud@hotmail.com**





2008/04/13 10:41



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

FAUT LE FER !

L'hémoglobine est une protéine située à l'intérieur des globules rouges, dont la fonction principale est le transport d'oxygène vers les cellules de l'organisme. L'hémoglobine est composée d'un oligo-élément essentiel, le fer. Cet oligo-élément participe donc à la production d'énergie par les cellules. Pour les sportifs devant produire des efforts physiques intenses exigeant de grandes quantités d'énergie, le transport en oxygène et les apports en fer doivent être optimaux.

Le fer contenu dans les aliments est absorbé par l'intestin. Il est ensuite transféré sur son transporteur sanguin, la transferrine ou stocké sous forme de ferritine. L'estimation des réserves en fer de l'organisme se fait par le dosage de la ferritine et de la transferrine dans le sang.

Un adulte normal dispose d'environ 5 g de fer dans son organisme, la majeure partie se trouvant dans les globules rouges. Les aliments fournissent un apport de 10-30 mg de fer par jour, dont 10-30% sont résorbés par l'intestin et utilisés par l'organisme. Une petite quantité de fer (1 à 2 mg par jour) est éliminée par les urines, la sueur, les excréations et les menstruations. Le besoin journalier en fer se situe aux environs de 1 à 2 mg pour les hommes, de 2 à 4 mg pour les femmes. Un régime alimentaire équilibré permet de compenser normalement ces pertes.

Lorsque le fer vient à baisser dans l'organisme, ce sont d'abord les réserves en fer (la ferritine) qui baissent. Dans un deuxième temps, le fer puis l'hémoglobine baissent à leur tour. Cette diminution de l'hémoglobine (moins de 12 g/dl pour les femmes et 14 g/dl pour les hommes) entraîne une anémie. Au stade d'anémie, le transport de l'oxygène par le sang est hypothéqué.

L'ANEMIE DU SPORTIF

Les taux de fer mesurés chez les sportifs d'endurance révèlent des carences touchant plus de ¼ des hommes et plus de ¾ des femmes. Ces déficits et la baisse du taux d'hémoglobine qui peut en découler conduisent à l'anémie du sportif. Le sportif, amateur ou éclairé, ressentira cette anémie par une fatigabilité, une baisse des performances sportives, une diminution de l'entrain ou des difficultés inhabituelles à s'entraîner.

Cette anémie par manque de fer peut s'expliquer par plusieurs facteurs : perte accrue de fer par la transpiration, diminution de l'absorption intestinale du fer à la suite de troubles digestifs liés à l'exercice physique, hémorragies intestinales rencontrées lors d'efforts réguliers, régime alimentaire pauvre en fer (surtout chez les personnes végétariennes) voire certains microtraumatismes (en course à pied, les globules rouges ont tendance à se fragmenter dans les petits vaisseaux de la plante des pieds !).

COMMENT DÉPISTER CETTE ANEMIE ?

Pour dépister précocement une anémie par manque de fer, les sportifs devraient bénéficier d'un examen sanguin incluant un bilan martial (fer, ferritine, transferrine) et vitaminique (vitamine B12, acide folique). Les résultats ne doivent pas être seulement traités par rapport aux seules valeurs de références mais comparés aux bilans antérieurs.

A noter qu'il existe des facteurs prédisposant à l'anémie : être une femme avec des menstruations abondantes, avoir un index de poids corporel bas, suivre un régime déséquilibré et pratiquer un sport de pointe intensif. Les personnes remplissant ces conditions doivent bénéficier d'un suivi attentif.

PREVENIR

La prévention des carences en fer passe par un régime alimentaire adapté. Plus que la quantité de fer absorbée, ce qui compte c'est l'assimilation de cet élément par l'organisme. Selon l'aliment qui le porte, le fer est plus ou moins facilement ingéré. Le taux d'absorption peut changer selon que le fer est d'origine animale (fer facilement assimilable) ou d'origine végétale (fer difficile à assimiler). L'ingestion de produits carnés permet l'assimilation optimale du fer. Par contre, les fibres alimentaires, les tannins et certaines protéines contenues dans des aliments comme le thé, le café, l'œuf, le soja, le son, contribuent à freiner l'absorption du fer. Par rapport à des aliments purement végétaux comme le riz, les épinards, le soja, le maïs et la salade, pour lesquels seuls 3 à 8% du fer alimentaire est absorbé, 23% du fer contenu dans la viande et dans le foie passent dans le sang.

La vitamine C sous forme de fruit ou de jus de fruit a une action très favorable sur l'assimilation du fer contenu dans les végétaux. A l'inverse, certaines boissons (comme le thé ou le café) ou certains aliments consommés en excès (son, produits laitiers, jaune d'œuf...) ont une influence négative en entravant l'assimilation du fer, notamment celui d'origine végétale.

Ce n'est donc pas une surprise de constater que les athlètes présentant des réserves de fer basses ont tendance à manger très peu de viandes. En pratique, un sportif pratiquant les sports d'endurance pourra :

Manger un fruit ou boire un jus d'orange riche en vitamine C qui favorise l'absorption du fer contenu dans l'intestin.

Manger des aliments riches en fer : viande rouge, foie, lentilles, flocons de céréales, légumes verts, légumes secs et abats.

ET PARFOIS TRAITER

La correction d'un manque important de fer nécessite l'administration orale de fer pendant plusieurs mois. Ce n'est pas un traitement des plus aisés. Les médicaments à base de fer sont souvent difficiles à digérer; les nausées, les maux de ventre, la constipation ou la diarrhée ne sont pas rares.

Mieux vaut donc prévenir ce manque de fer par une alimentation adaptée et une surveillance régulière que traiter par des mesures parfois difficile à tolérer. Amen.

Jacques Dubas
jdubas@freesurf.ch

MEMENTO

JUIN

mercredi 4

20 h. 15 – Assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

mercredi 18

Sortie des Mercredistes

vendredi 20, samedi 21 et dimanche 22

1^{er} groupe : Les Dentelles de Montmirail

2^e groupe : Les Dentelles de Montmirail

JUILLET

mercredi 2

Assemblée mensuelle en campagne
Lieu et heure à déterminer

samedi 5 et dimanche 6

1^{er} groupe marcheurs : Tour des Muverans

dimanche 6

2^e groupe : Bionassay

vendredi 11

Soirée pétanque : Veyrier dès 18 h.

mercredi 16

Sortie des Mercredistes

AOÛT

Blanc

dimanche 17

1^{er} groupe alpinistes et marcheurs : Petit Mont-

dimanche 17

2^e groupe marcheurs : but à déterminer

mercredi 20

Sortie des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **JUILLET – AOÛT** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 7 JUILLET 08*
ou de préférence par e-mail (document Word) à : philippe.lentillon@etat.ge.ch

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

Spécialités diverses

M. et Mme NOGGLER

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21, av. François-Besson

1217 MEYRIN

Parking à disposition

Tél. 022 782 35 98

022 782 35 16

Fermé samedi et dimanche

A LOUER



IMPRIMERIE POT

78, av. des Communes-Réunies
1212 Grand-Lancy - Tél. 022 794.36.77

"Le Livre à la Carte"

Spécialiste de l'impression de
livres en petites quantités

P.P.
1200 GENÈVE 2

Changement d'adresse et retour à:
Case postale 5531
1211 Genève 11 Stand

MAISON V. GUIMET FILS S.A.
ENTREPRISE DE VIDANGE HYDRAULIQUE

Maison fondée en 1873

Urgences 24h. sur 24

Canalisations - Travaux publics
Transports de matières dangereuses
Nettoyage de colonnes de chute
Contrôle des canalisations par T.V.

Rue des Buis 12
1202 Genève

Téléphone 022 906 05 60
Fax 022 906 05 66