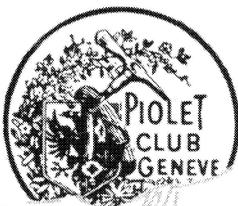


N° 3



Mai / Juin 2009

# 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**

## **PASSE, PRESENT ET AVENIR**

Le mois de mai marque pour notre club la fin des randonnées hivernales à ski ou en raquettes.

C'est l'occasion de faire un bref retour en arrière sur cette saison marquée par des chutes de neige exceptionnelles, les championnats du monde de ski alpin et les nombreux succès de nos compatriotes, mais également par les très belles courses effectuées par notre société.

Tombé à partir du 15 novembre, à la grande joie des stations de basse et moyenne altitude, « l'or blanc » – comme on a pris l'habitude de l'appeler – nous a permis d'effectuer en avant première une superbe rando et une balade en raquettes lors de la course de Noël.

Certes, à plusieurs reprises le programme a dû être allégé ; certes également, les têtes emmitouflées de notre premier groupe n'étaient pas ou que peu reconnaissables dans la tempête ainsi que le montrent les photos parues sur notre site ; certes enfin, certains sommets n'ont pas pu être atteints et des buts de course ont dû être modifiés, sécurité oblige... Ce qui est en revanche réconfortant, c'est qu'aucune course n'a été annulée et que l'on a pu constater une forte participation à chacune d'entre elles. Le second groupe, moins nombreux évidemment surtout en période hivernale, a tout de même fait preuve d'une belle participation. Ceci dénote un bel esprit « clubistique » et il faut s'en réjouir.

Puisse la saison d'été, qui débutera au mois de juin en Ardèche pour les uns et en Valais pour les autres, rencontrer le même de succès...

Dans l'optique de la relève et du rajeunissement de notre club, nous organiserons dès cette automne des sorties à l'attention des enfants des membres du Piolet et de leurs copains et copines (voir page 15 du journal). Le but est qu'ils puissent se retrouver entre ados afin de découvrir les joies de l'escalade et la rando.

J'adresse d'ores et déjà mes remerciements à Yves Lambert, à l'origine de cette idée, qui a accepté de faire profiter les jeunes de sa grande expérience de la montagne en encadrant ces activités.

Jean-Daniel Baud

Photo de couverture : traversée Wildstrübel

Pages intérieures : Wildstrübel (1<sup>er</sup> groupe) et Pointe de Rovagne (2<sup>e</sup> groupe)



**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 *SA*

- 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 1<sup>er</sup> GROUPE – SKI RANDO du 22 février – Croix de l'Écuelle (1815 m)**

Une fois de plus, une météo capricieuse nous oblige à modifier le but de notre course, prévue initialement aux Quatre Têtes dans la région de Sallanches.

Il a neigé abondamment ces dernières semaines et ce matin il tombe encore de gros flocons sur Saint-Jean-D'Aulps. Dix-huit participants, dont huit sympathisants, se retrouvent devant un petit café avant d'emprunter la route qui mène au Hameau des Onchets, point de départ de notre itinéraire en direction de la Pointe de la Croix, nommée également Croix de l'Écuelle.

C'est une course qui est praticable par tous temps et toutes conditions, et compte tenu de la météo qui règne nous sommes heureux de pouvoir monter en toute sécurité en direction tout d'abord du chalet de Pré Novel puis d'atteindre au bout de 2h30 la crête faîtière qui nous conduit au sommet.

Nous croyons avoir réalisé le plus dur mais la descente nous réserve quelques surprises. Pour certains d'entre-nous, c'est un véritable chemin de... croix. Nous descendons dans une neige pourrie et le style s'en ressent sérieusement : la priorité n° 1 consistant à rester debout. Le pique-nique au chalet de Pré Novel nous permet de reprendre des forces pour repartir en direction des voitures.

La descente par la petite route qui nous mène à Saint-Jean-D'Aulps est, elle aussi, assez sportive et nous sommes contents de partager un dernier verre avant le retour sur Genève. En sortant du bistrot, il a cessé de neiger et le soleil semble nous narguer. Beaux joueurs, nous reconnaissons que nous avons pu tirer le maximum d'une journée peu propice à la pratique de notre activité favorite.

Michel Bugnon



# COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE – SKI RANDO

## du 15 mars – Tête de Bossetan (2404 m.)

Nous sommes seize participants dont trois femmes au rendez vous du dimanche 15 mars au parking de la mairie de Thônex. L'incertitude règne en ce qui concerne la destination de notre course du jour. En effet, le but de course a changé plusieurs fois durant la semaine en raison d'une météo plutôt incertaine ajoutée à un redoux qui ne laisse rien présager de bon.

La Tournette, près d'Annecy, a été rapidement abandonnée car risquée et sans doute peu intéressante (surtout la descente) en fonction des conditions annoncées. Durant la semaine qui a précédé la course, j'ai proposé de faire les Quatre-Têtes (course prévue en février mais non réalisée) car j'en avais fait la reconnaissance en janvier avec Michel Bugnon et Daniel Willame, un nouveau et sympathique membre sympathisant. Finalement, au parking, avant le départ, Yves nous propose la Tête de Bossetan en partance de Samoëns, via Les Allamands. La mini exigence de ma part était de faire un peu plus que les 600 ou 800 m. de dénivelé habituels lors d'une course de remplacement. Mon vœux sera plus qu'exaucé.

Arrivés à Samoëns, Jean-Mathieu Sternberg nous rejoint en provenance de Morzine.

Le traditionnel café-croissant vite avalé, nous nous rendons à « Les Allamands » où nous nous équipons. Nous constatons sur le chemin que le temps ne semble pas si mauvais que cela car le soleil fait déjà son apparition. Tout le groupe s'en réjouit.

Après une première montée à travers la forêt, nous arrivons à l'entrée d'un assez large vallon.

Compte tenu de la température élevée pour la saison, nous empruntons le vallon par le versant à l'ombre. Nous devons tout de même nous rhabiller lors des pauses car un petit vent est bien présent. Après une longue ascension pas trop raide, nous arrivons au Col de Bossetan. Stan et Willy décident de renoncer à l'ascension finale et s'en retournent aux véhicules par l'itinéraire de montée. Le reste du groupe s'active à gravir les derniers mètres de dénivelé qui sont parfois assez raides (surtout pour votre rédacteur qui peine toujours lors de quelques conversions).

Une première pointe gravie (pointe des Verdets ?) et quelques minutes plus tard, nous sommes à la Tête de Bossetan (2404 m.) Le panorama est splendide et c'est toujours sous un généreux soleil que nous pouvons manger notre pique-nique, agrémenté d'un délicieux cake préparé par Barbara et porté par Sébastien (vive l'équipe d'Univers Sport !). Nous sommes plutôt bien récompensés de nos efforts et l'ambiance est joyeuse. De plus, le beau temps est de la partie, ce qui n'était pas du tout annoncé en début de semaine...

Il est temps de repartir. La descente se fait sans difficultés majeures, si ce n'est la qualité de la neige devenant rapidement molle. C'est dommage car, en bonnes conditions, cela doit être vraiment plaisant tant les pentes sont faciles et à mon goût très larges ; nous pouvons donc nous exprimer dans de belles traces. Nous retrouvons le chemin de la forêt et c'est fatigués mais réjouis que nous reprenons les voitures pour nous rendre à nouveau à Samoëns pour boire une bonne bière et faire les comptes de la journée.

Quelques statistiques en provenance du GPS de Jacques Dubas : longueur 14,97 km – 3h13 de montée, sans les pauses – 1407 m de dénivelé. Les participants : Jacques Dubas, Willy Goetschmann, Michel Bugnon, Stan Varin, Jean-Daniel Imesch, Gilbert Anthoine, Jean-Paul Delisle, Yves Lambert, Marie-Jo Dubas, Noëlle Piller, Barbara Klaus, Christian Gaillard, Sébastien Tallent, Stéphane Guinant, Jean-Mathieu Sternberg et moi-même.

Une journée vraiment réussie, vive le Piolet-Club !

Philip Normand

# COURSE DES MERCREDISTES

## du 18 mars – Où sont passés les tuyaux ?

...La pompe et la grande échelle ? Au musée des pompiers, pardi ! C'est le but de la sortie d'aujourd'hui, proposée par le vétéran Jean-Pierre Grange, grand soldat du feu devant l'Éternel. En raison du peu d'inscriptions, quatre Piolus seulement, et de la neige toujours aussi abondante en basse montagne, il est hors de question de prendre le moindre risque...

C'est devenu une habitude de partir des Eaux-Vives lorsque nous rayonnons dans les environs de Genève. Ce matin, il fait grand beau mais la présence de la bise maintient un froid glacial. Elle nous accompagne depuis la fin de l'automne. Elle ne veut pas nous lâcher les baskets. Les quatre rescapés, Jeannot, Jean-Pierre, Roméo et le soussigné partent en direction de la Jonction en évitant soigneusement le bord du lac. C'est bien plus agréable de longer les immeubles de la rue du Rhône à l'abri de la bise et de jouir des chauds rayons du soleil. En l'île, nous traversons le nouveau chantier du tram, puis le sempiternel chantier des Halles de l'île avant de rejoindre la rue du Stand. Le musée du SIS se trouve à côté du Palladium, non loin d'une autre pompe, celle-là... elle est à finance.

C'est dans un ancien atelier industriel jouxtant le dépôt d'une compagnie de sapeurs-pompiers volontaires de la Ville que le musée a été entièrement aménagé. Plus de 20.000 heures de travail ont été effectuées, dont une bonne partie en bénévolat. Les 1.000 m<sup>2</sup> de surface d'exposition sont répartis sur trois étages, dont deux en galeries reliées par des escaliers en bois. Au centre trône une grande échelle d'époque, entièrement en bois ; elle s'élançe jusqu'au toit.

Le rez-de-chaussée est occupé par les véhicules, dont les plus anciens datent du XVIII<sup>e</sup> siècle. On peut admirer entre autres, un fourgon premier secours Delahaye 1924, un Saurer de 1931 et également la première échelle (30 mètres Metz) du poste permanent. Le Saurer a été piloté par notre ami Jean-Pierre. Il nous a précisé que ce camion devait être conduit par deux hommes, l'un tenait le volant, l'autre s'occupait du changement de vitesse.

Au premier étage – le cœur du musée – nous découvrons des motos pompes, des tenues de feu, des casques et une salle de projection.

Le second étage est recouvert de planches, chacune gravée des noms et prénoms du personnel actif et retraité du SIS. Sur ce niveau, on peut voir un bureau d'époque de la centrale téléphonique, ainsi que tout un matériel accessoire aux interventions.

Avant de terminer ce bref survol, il est à préciser que le musée a été inauguré il y a cent ans, le 29 mai 1908, et qu'il est ouvert au public le mercredi et le dimanche (environ deux heures) ; sa surveillance est assurée par deux retraités bénévoles. Avant de partir les deux « gardiens » nous invitent à prendre le verre de l'amitié.

Cette très agréable sortie se termine au Petit-Carougeois. Comme il est déjà midi, nous nous rendons à Carouge dans un tram bondé.

Michel Fleury

Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site  
[www.le-piolet.net](http://www.le-piolet.net)

**-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.**



Etanchéité  
Couverture  
Façades ventilées  
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuré 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 DU 1<sup>er</sup> GROUPE – SKI RANDO

## des 4 et 5 avril – Wildstrübel (2404 m.)

Quatorze montagnards quittent Plan-les-ouates et font halte au relais du Grand-St-Bernard pour déjeuner. Suite du trajet jusqu'à Sierre où nous laissons les voitures pour suivre une ligne rouge tracée au sol jusqu'au funiculaire pour Montana. Attente du bus navette pour les Violettes où nous buvons un rafraîchissement sur la terrasse ; le temps est superbe, on a le temps, tout baigne, deux dames nous accompagnent, c'est parfait ! Vient l'heure de monter plus haut. Yves commande les billets aux caisses et, malgré d'âpres discussions, l'achat d'un billet d'une montée est refusé... Nous devons tous acheter un forfait journalier !

Honte aux gestionnaires de cette compagnie, qu'ils se cassent une patte sur la glace !

Après être arrivés chèrement tout en haut nous découvrons la Plaine-Morte, immense étendue blanche avec des sommets tout autour, c'est magnifique ! Petite descente, traversée et montée au Schneehorn pour pique-niquer au soleil.

Ensuite nous passons près des radars de l'aviation militaire – sourions, nous sommes filmés – puis descendons sur la cabane des Wildstrübel où Heinz et son épouse nous accueillent chaleureusement. Quelle belle cabane, si bien réaménagée avec goût et respect des matériaux... confort et sobriété sont partout, même sur la terrasse où nous ne tardons pas boire un apéritif général sponsorisé. Que la vie est belle ! Et on en profite...

Quelques parties de cartes plus tard nous passons table avec salade, spaghettis bolo à profusion et jus de raisin fermenté en quantité.

Après une nuit bonne comme on peut en passer dans une cabane de ronfleurs, nous prenons un bon petit-déjeuner et nous nous équipons, encore de nuit, pour la première montée, puis descente sur le glacier alors que le soleil va se lever, sans nuages à l'horizon. Viennent ensuite la longue traversée de la Plaine-Morte et le rassemblement au pied du Wildstrübel.

La grande montée peut commencer, chacun à son rythme. On enchaîne les droites et les conversions. Arrivés au sommet, nous ne sommes pas seuls : il y a du monde autour de la croix. Barbara et Sébastien, partis le dimanche matin, nous rejoignent au sommet.

Après avoir pris un peu d'énergie, nous passons au sommet suivant toujours sous un soleil total.

Cette fois c'est la grande descente avec une neige mouillée sur un fond dur. Puis, le glacier bien ferme nous permet de glisser sur ses flancs jusqu'au plat au niveau de la cabane de Lämmeren. Suit un très long plat, pas très drôle pour la plupart d'entre nous... nous tirons la langue mais les installations de la Gemmi sont en vue, but et fin de l'effort.

Nous descendons en cabines sur Loèche, prenons un bus pour Grimsel et le train pour Sierre. Avant d'embarquer, Sébastien se fait prendre son sac dos par quelqu'un d'autre qui avait le même ; il sen est fallu de peu pour qu'il parte vers Brigue...

De Sierre, nous reprenons les voitures et nous nous arrêtons à Yvorne pour manger une glace, boire un verre et régler nos petits comptes.

Notre guide, Yves, a été parfait durant tout le week-end ; nous le remercions pour le choix de son itinéraire, sans oublier Raymond pour sa performance... Ne pose pas les plaques Raymond, on t'aime ! T'es un champion !

Nous remercions aussi les sponsors : Daniel W., Jean-Daniel I. et Gilbert A., ainsi que les participant-e-s.

Jean Paul Delisle

# COURSE DU 2<sup>e</sup> GROUPE

## du 5 avril – Pointe de Rovagne (1795 m.)

Petite participation malgré le temps propice à l'excursion. Au rendez-vous, un membre, dont je tairai le nom, bigophone qu'il est en panne de batterie de voiture. Il faut que cela tombe sur Albert, le dévoué Saint-Bernard, qui se voit contraint d'effectuer une traversée Chêne-Bougeries-Vidollet et retour en un temps record afin de secourir le malchanceux. Enfin nous sommes prêts mais... le même malchanceux nous bredouille qu'il a ses bâtons mais pas les raquettes alors qu'à la course de mars c'était l'inverse. Il va de soi, bien sûr, que chacun dégainé sa ration de quolibets du genre : « l'essentiel est qu'il ait son thé » (car il est vrai que, sans son divin breuvage, une course n'est pas pensable !).

Embarquement tous les cinq dans la draine d'Albert et transport sans plus d'histoires jusqu'à Sommand. Pose syndicale et préparatifs pour la montée en raquettes privées (de location pour un certain !).

Dès le départ, la côte nous surprend à froid et au fil du temps les discussions s'estompent. La nature est superbe. La neige de cet hiver est encore abondante à voir l'épaisseur accumulée sur les toits des chalets. Sur la couche encore portante, nous traversons une forêt bucolique pour atteindre le Col de Cordon. Mais là, les conditions changent, à l'exemple de Jean-Daniel qui, à plusieurs longueurs de là, se trouve empêtré dans un trou de neige détrempée, dans lequel il rame durant plusieurs minutes pour s'en extraire, alors que nous arrivons.

Le sommet est visible 150 m. plus haut. Pour l'atteindre il faut s'aventurer dans une forte pente exposée tout en zigzaguant. Au vu de la qualité instable de l'environnement, nous décidons d'en rester là et faisons demi-tour.

Donc retour par le même chemin et la pose de midi s'impose auprès d'un chalet repéré en montant. Comme le précise l'adage « après l'effort, le réconfort ». L'on se dit que ce but peut constituer une belle course de ski-rando de début de saison.

Une bonne bière (pléonasme car, de mémoire de Piolu, jamais une bière ne fut mauvaise) et clôture cette très belle journée printanière.

Roland Hoegen



# COURSE DES MERCREDISTES

## du 22 avril – Le Salève

Il est sept heures moins dix ce matin et, de sa fenêtre, le soussigné observe le ciel au-dessus des Voirons. Il est brumeux et a revêtu une couleur orangée. Le soleil ne saurait tarder à montrer le bout de son nez. La journée s'annonce radieuse, ce qui ne manque pas de réjouir les Mercredistes pour leur première course printanière. En effet, ils ont décidé de se rendre au Salève. Il y a cependant un bémol : la marche sera moins longue que de coutume car tous les restaurants du Salève sont bouclés. Le restaurant du Téléphérique ouvrira à nouveau ses portes, mais dans deux jours. Par conséquent, nous devons redescendre à midi pour aller déjeuner à Veyrier.

Or donc, ce sont sept Mercredistes qui se retrouvent aux Eaux-Vives pour prendre les neuf heures. Raymond, qui habite à l'autre bout du canton, a pris sa voiture et part en éclaircur, en compagnie de Jean-Pierre, pour réserver une table pour midi. Le reste du groupe les rejoindra à la gare du téléphérique après avoir goûté aux joies du voyage avec les transports publics.

La cabine s'élève en douceur. C'est un plaisir toujours renouvelé de pouvoir admirer la vue qui s'offre à nos pupilles. Un soleil radieux inonde la campagne de ses rayons. Au loin, le Jura s'est légèrement voilé de brume. Tout alentour, les arbres en fleurs parsèment la plaine de taches de couleurs roses et blanches. Tout à coup, des voyageurs s'animent. Ils aperçoivent des chamois couchés sur des escarpements ; là, personne ne peut les déranger.

La cabine s'étant immobilisée à la station supérieure, l'employée du télé nous souhaite une bonne promenade et nous informe que les crêtes sont balayées par une forte bise. Il faut donc se vêtir en conséquence. La marche se passe sans problème, la bise ne nous a pas trop ennuyés car notre chemin court en sous-bois. Les pâturages reverdissent mais il est encore trop tôt pour apercevoir les premières fleurs. En passant devant «feu le restaurant de la Table d'orientation, nous avons une pensée attristée, car la chère était bonne». Il paraît qu'il a été racheté par une congrégation religieuse. Là, on ne trouvera que des nourritures spirituelles.

Il est midi quand nous reprenons le téléphérique. Un dernier regard aux chamois et au panorama avant de retrouver le plancher des vaches. Une dernière petite marche pour nous rendre au restaurant du Cercle du Salève et y déguster un bon plat du jour, suivi d'un dessert gourmand.

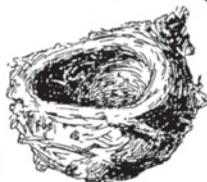
Désaltérés, requinqués, peu fatigués et surtout très satisfaits de cette magnifique journée, nous regagnons nos pénates.

Michel Fleury

**POUR BIEN FAIRE SON NID:**

**LACHENAL**

**SOURCE D'INSPIRATION**



REVETEMENTS DE SOLS & MURS - RIDEAUX - STORES - DÉCORATION

Rue de la Servette 25 - Tél. 022 918 08 88 - [www.lachenal.ch](http://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 GYP SERIE et PEINTURE  
DÉCORATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES  
Maison fondée en 1910

E-mail: [rvugliano.ch@vugliano.ch](mailto:rvugliano.ch@vugliano.ch)

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

# **PROCHAINES COURSES**

## **COURSE DU 1<sup>ER</sup> GROUPE**

### **MARCHE, ESCALADE**

**Les 19, 20 et 21 juin – Ardèche, Saint-Péray**

- Rendez-vous : vendredi 19 juin, à 7h au parking de Plan-les-Ouates.  
D'autres départs sont possibles, vendredi soir ou samedi matin selon les participants.
- Programme : marche et escalade, sites de St.-Péray, Cornas et Châteaubourg toutes difficultés,
- Matériel : bonnes chaussures de marche, bâtons, matériel d'escalade, soit baudrier, sangles, descendeurs, mousquetons, casque, etc.
- Déplacement : en voitures, prix du transport environ CHF 130.- par personne.
- Logement : Hôtel Badet à Saint-Péray  
2, rue de la République  
tél. : 0033 475 81 04 87  
Prix : 70.- euros environ, par personne et par jour en demi-pension.
- Repas : vendredi et samedi soir, au Restaurant de l'Hôtel.  
Repas de midi : pique-niques.
- Inscriptions : dernier délai à l'assemblée du 3 juin.
- Renseignements : auprès de André Gardel,  
tél prof. 022 343 55 11 – tél privé 022 361 74 14  
portable 079 351 33 46  
e-mail [sylvia-andre@bluewin.ch](mailto:sylvia-andre@bluewin.ch) ou [gardel-ramelet@bluewin.ch](mailto:gardel-ramelet@bluewin.ch)

**ASSEMBLEE EN CAMPAGNE + SOIREE**

**PETANQUE**

**MERCREDI 1<sup>ER</sup> JUILLET**

**Jardins familiaux entre Bernex et Aire la Ville**

**rendez-vous dès 17h30 – grills à disposition**

**suivez le marquage Piolet**

# COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE

## ALPINISTES ET MARCHEURS

### Les 4 et 5 juillet – Les Dômes de Miage

#### Cotation PD

En ces temps quelque peu chaotiques, je vous propose en avant-première le programme de la course prévue les 4 et 5 juillet aux Dômes de Miage.

Course exceptionnelle par son environnement de haute montagne sans être – semble-t-il – trop engagée. Occasion unique de s'y rendre en groupe dans d'excellentes conditions. Inscrivez-vous. Dix places sont réservées aux Conscrits...

Jacques Dubas

#### JOUR 1 : 4 A 5 HEURES, DENIVELE 1400 M

- Rendez-vous derrière la mairie de Thônex-Vallard à 7h45. Départ à 8h00.
- Contamines Montjoie - Notre Dame de la Gorge.
- Départ du parking de Cugnion (1175 m).
- Montée au refuge de Tré la Tête (1970 m). **1h30-2h.**
- Montée par le sentier qui domine le glacier de Tré la Tête vers le refuge des Conscrits. On rejoint la base de la langue terminale du glacier de Tré la Tête au lieu-dit du « Mauvais Pas » puis on remonte le glacier (sur des cailloux). Trois options pour accéder à la cabane des Conscrits (2580m) : par des échelles, par la rive droite du glacier ou par le glacier. **2 heures.** Tél. Conscrits : +33 479 89 09 03. Réservations faites pour 10 personnes.

#### JOUR 2 : 8 A 9 HEURES, DENIVELE 1053 M DES CONSCRITS AU DOME CENTRAL

- Départ du refuge des Conscrits vers 5 heures.
- Par le glacier de Tré la Tête, arrivée au col des Dômes (3564 m) **3h plus tard.**
- Traversée des Dômes en **2 heures** environ : Dôme E (3673m), Dôme W (3666m), Dôme central (3633m). Descente vers le col de la Bérangère (3348m). Arête sur neige puis sur rocher jusqu'à l'aiguille de la Bérangère (3425m). Descente par les névés au refuge des Conscrits en environ **1 heure.**
- Retour aux voitures en environ **3h30.**

#### MATOS

- Matériel de haute montagne, habits chauds, guêtres, lampe frontale.
- Piolet, crampons, baudrier, bâtons.
- Une corde de 30-40m pour 4.
- Matériel de sauvetage « crevasse » : 2 cordelettes prussik, 4 mousquetons simples, 1 mousqueton à vis, 1 grande sangle, 1 broche à glace.
- Vivres de course pour 2 jours.

#### COUTS APPROXIMATIFS

- Coût par véhicule : CHF 100.- (80.- + 18.-) sachant que le trajet Genève-Contamines-Genève est de 160 km et que le prix de l'autoroute AR est de 12 €.
- Demi-pension aux Conscrits : 41 € (membre CAS/CAF) et 54 € (non-membre CAS/CAF).

#### LIENS SYMPAS

<http://www.camptocamp.org/routes/53886/fr/domes-de-miage-sommet-e-traversee-des-domes-e-w> (tous les détails).

[http://www.ffcam.fr/index.php?function=dispRefuge&insidefile=ffcamDispRefuge.html&tplentry=br&alias=rechercher\\_refuge\\_chalet&oid=T025%3A34](http://www.ffcam.fr/index.php?function=dispRefuge&insidefile=ffcamDispRefuge.html&tplentry=br&alias=rechercher_refuge_chalet&oid=T025%3A34) (le refuge des Conscrits).

<http://vivalpi.over-blog.com/article-20721285.html> (un avant-goût en photos).



# **COURSE DU 2EME GROUPE MARCHEURS dimanche 5 juillet Les Paccots sur Châtel-St-Denis**

Rendez-vous : 07h00 Parking de la Butte à Plan-les-Ouates

Départ : 07h15, prévoir le pique-nique

Organisateur : Henri Bochud, tél. 022 771 20.23



**Prenez note du changement de notre case postale  
Case postale 556  
1211 GENEVE 17**

# **LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU**

## **AÏE MON GENOU !**

Si la pratique régulière d'un sport est excellente pour la santé, elle n'est pas sans danger pour les articulations. Combien de fois ai-je entendu cette histoire un dimanche soir aux urgences : « j'ai entendu un grand crac et immédiatement une forte douleur au genou qui est maintenant tout gonflé ». La description est classique. La lésion également.

### **LES STATISTIQUES**

En Suisse, plus de 3300 déchirures des ligaments du genou sont déclarées chaque année. Le football et le ski alpin sont le plus souvent en cause, mais tous les sports où il y a des phénomènes de torsion du genou peuvent être impliqués.

Le Dr J.-L. Ziltener (médecin-adjoint à l'unité d'orthopédie et de traumatologie sportive des HUG) le précise : sur ces vingt dernières années, on recense 80% de fractures en moins mais 250% de lésions ligamentaires en plus ! Pour le ski, l'explication est liée aux pratiques actuelles (hautes vitesses sur de grands boulevards) et au matériel (chaussures montantes et skis carvés) qui augmentent les contraintes au niveau des genoux.

Plusieurs mécanismes peuvent entraîner une rupture du ligament croisé antérieur : une torsion du genou, un changement de direction en courant avec un pied bloqué au sol ou une hyperextension brusque du genou.

### **L'ANATOMIE DU GENOU**

Le genou est stabilisé par 4 ligaments : 2 ligaments latéraux (interne et externe) et 2 ligaments croisés (antérieur et postérieur) très puissants, situés en profondeur de l'articulation. Ces ligaments croisés permettent aux surfaces articulaires de rester bien en contact lors des mouvements et assurent la stabilité de l'articulation. Les ligaments croisés et surtout le ligament croisé antérieur assurent la plus grande part de la stabilité du genou.

La déchirure du ligament croisé antérieur, dont le potentiel de cicatrisation est médiocre, entraîne une diminution de la stabilité du genou. Cette diminution de stabilité a pour conséquence des lâchages du genou à répétition qui peuvent entraîner des lésions des ménisques puis des cartilages, aboutissant à moyen terme à une arthrose post-traumatique. L'objectif du traitement sera donc de stabiliser le genou.

### **COMMENT FAIRE LE DIAGNOSTIC ?**

La triade classique de rupture du ligament croisé antérieur est un craquement douloureux ou un sentiment de déchirure dans le genou, une impression de déboitement et un gonflement important peu après le traumatisme. La marche est alors difficile voire impossible.

Le diagnostic de rupture du ligament croisé antérieur est avant tout un diagnostic clinique. Par quelques tests simples, le médecin orthopédiste est capable le plus souvent de dire si le ligament est rompu ou non. Si le diagnostic clinique est difficile, l'IRM est l'examen radiologique de choix permettant de visualiser les lésions.

## LES TRAITEMENTS A DISPOSITION

Devant une rupture du ligament croisé antérieur, le traitement sera évalué de cas en cas. Deux options sont envisageables, le traitement fonctionnel et le traitement chirurgical.

Le traitement fonctionnel consiste à suppléer l'absence du ligament croisé antérieur par une rééducation musculaire (muscles quadriceps et ischio-jambiers) et par des exercices améliorant l'équilibre et la stabilité du genou. La grande majorité des personnes peuvent vivre normalement sans ligament croisé antérieur. Le patient plutôt âgé, sédentaire, peu exigeant dans ses activités quotidiennes, professionnelles ou sportives bénéficiera d'un traitement fonctionnel.

Le traitement chirurgical consiste à reconstruire le ligament croisé antérieur grâce à un tendon de voisinage, le plus souvent le tendon rotulien. Les patients jeunes (moins de 50 ans), les sportifs, les travailleurs de force, ceux qui ont besoin d'une stabilité optimale du genou pour leurs activités seront traités par la chirurgie. L'intervention, en général par arthroscopie, dure en moyenne deux heures, nécessite quelques jours d'hospitalisation et 6-8 mois de rééducation.

Il faut enfin savoir qu'il n'y a pas d'urgence à opérer. L'intervention chirurgicale, si elle est décidée, est faite à distance de l'entorse, lorsque le genou est indolore, non tuméfié et mobile. Ceci demande quelques semaines après un traumatisme. Ce laps de temps permet au patient de bien comprendre les avantages et les inconvénients de chaque traitement et de pouvoir choisir en connaissance de cause le traitement qui lui est le plus adapté.

Jacques Dubas  
jdubas@sunrise.ch

## **PROJET DU CLUB**

### **POUR LES PLUS JEUNES...**

À tous les fils et filles de nos membres actifs et sympathisants, à leurs copains, copines et connaissances, y compris non membres du club...

Le Piolet Club organise sous l'experte supervision de son membre et ami Yves Lambert des sorties d'initiation (ou plus) à l'escalade en rocher et à la rando hivernale.

Nous avons prévu une première activité « escalade » le **samedi 19 septembre** prochain, qui se déroulera quelque part en Haute-Savoie.

Une seconde sortie est déjà prévue le **samedi 3 octobre**. Ensuite, une sortie d'initiation à la peau de phoque « freeride » sera proposée en décembre.

Les débutant-e-s sont bien entendu les bienvenu-e-s.

Ces sorties s'adressent aux jeunes de 10 à 20 ans et le nombre de participant-e-s sera limité à huit. La date limite pour les inscriptions sera le lundi qui précède la course.

Quant aux frais de déplacement et de location de matériel, ils seront pris en charge par le club.

En cas d'intérêt, vous pouvez vous adresser soit à Yves Lambert via son adresse électronique [yves-lambert0357@orange.fr](mailto:yves-lambert0357@orange.fr), soit à Jean Daniel Baud [jdbaud@hotmail.com](mailto:jdbaud@hotmail.com) qui se feront un plaisir de vous renseigner et de vous inscrire à ces activités.

Nous espérons bien sûr vous y rencontrer très nombreux.

Jean Daniel Baud  
Président

# **MEMENTO**

## JUIN

### **mercredi 3**

20 h 30 – assemblée mensuelle  
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

### **mercredi 17**

Course des Mercredistes

### **samedi 20 et dimanche 21**

1<sup>er</sup> groupe, escalade, marche, VTT – Ardèche

### **samedi 20 et dimanche 21**

2<sup>e</sup> groupe, marcheurs – Champex

## JUILLET

### **mercredi 1**

assemblée en campagne et pétanque  
Jardins familiaux de Bernex – Aire la Ville

### **samedi 4 et dimanche 5**

1<sup>er</sup> groupe, alpinistes et marcheurs – Dômes de Miage

### **Dimanche 5**

Marcheurs – Les Pacots – Châtel-St.-Denis

### **mercredi 15**

Course des Mercredistes

## AOÛT

### **dimanche 16**

1<sup>er</sup> groupe, alpinistes et marcheurs – Arête à Marion

### **Dimanche 16**

2<sup>e</sup> groupe, marcheurs – Les Crêtes de Flaine

### **mercredi 19**

Course des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **JUILLET – AOÛT** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 29 juin 2009*  
ou de préférence par e-mail (document Word) à : [philippe.lentillon@etat.ge.ch](mailto:philippe.lentillon@etat.ge.ch)

# **Restaurant «Claire Vue»**

Cuisine soignée

Spécialités diverses

**M. et Mme NOGLER**

*Fermé tous les jours entre 14h et 17h.*

21, av. François-Besson

1217 MEYRIN

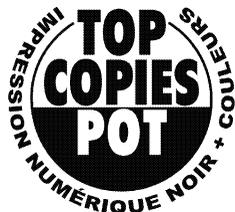
Parking à disposition

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

Case postale 556  
1211 Genève 17

**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