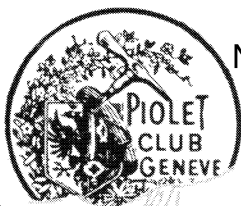


N°6

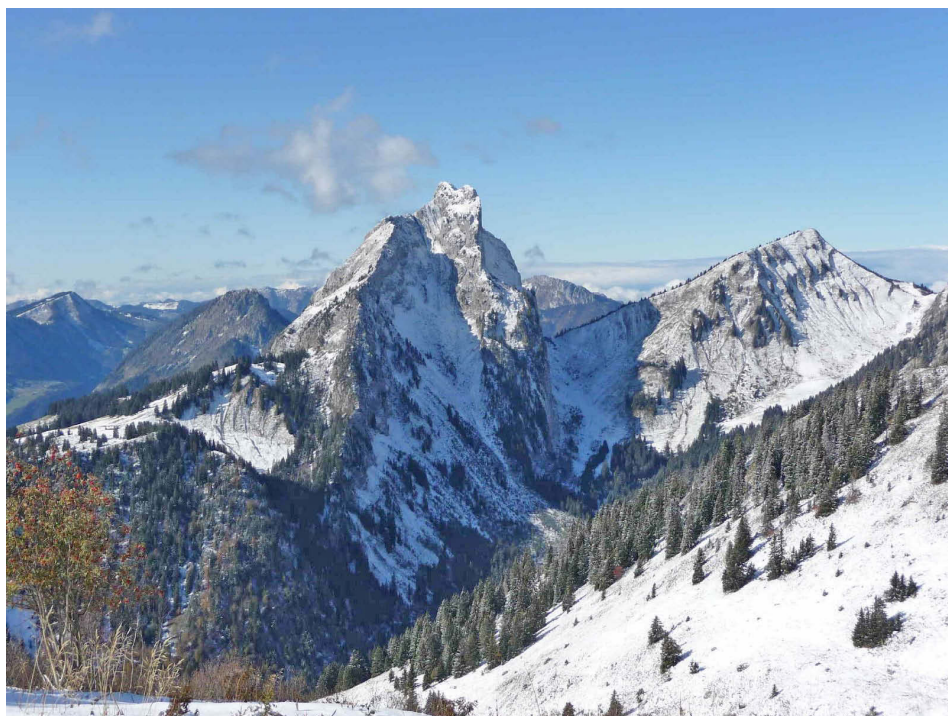


Novembre / Décembre 2009

Le Piolutien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

Case postale 556 - 1211 GENÈVE 17



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

LA ROUE TOURNE (BIS)

Au moment où paraîtront ces lignes, le Piolet aura ou sera à quelques jours de désigner son comité et son nouveau président. Ce sera ainsi pour votre serviteur la fin d'un mandat de deux ans.

Deux années passionnantes, passées à la vitesse de l'éclair, remplies bien sûr de satisfactions mais parfois aussi d'interrogations et peut-être même d'inquiétudes sur l'avenir de notre société.

Satisfaction en premier lieu parce que malgré la vie trépidante que notre société moderne nous impose et la foultitude de loisirs qui nous sont proposés, nous trouvons encore des membres prêts à se dévouer pour organiser des courses et des manifestations d'envergure, telles que nous les avons vécues, notamment à l'occasion de notre 115^e anniversaire, mais également des courses d'un jour ou deux, en hiver et en été, pas toujours si faciles à mettre sur pied.

Satisfaction également de constater que la participation à nos courses ne faiblit pas et semble même en augmentation, principalement bien sûr pour ce qui concerne le premier groupe.

Satisfaction enfin de voir que la première sortie organisée pour les jeunes sous l'experte direction de notre ami Yves Lambert a remporté un beau succès, qui nous encourage à persévérer dans cette direction.

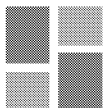
Interrogation tout de même quant à l'absence de renouvellement de notre effectif. Que faut-il faire d'autre pour intégrer quelques jeunes à nos activités régulières ? La vie « clubistique » n'intéresse-t-elle plus la jeunesse alors que la fréquentation de la montagne ne cesse d'augmenter ? J'avoue avoir de la peine à répondre à cette question qui se pose semble-t-il dans toutes les sociétés et j'espère que mes successeurs sauront y trouver une solution.

J'aimerais profiter de ce dernier « Mot du Président » pour remercier tous ceux qui s'engagent pour la vie de notre société. Le comité bien sûr, qui assume avec le président la direction du Piolet, l'équipe du Piolutien pour son remarquable travail, nos annonceurs qui permettent à notre journal d'exister, les responsables des courses pour leur engagement, et vous tous qui participez de quelque manière que ce soit à la vie de notre société.



RUE DU XXXI DÉCEMBRE 52
CASE POSTALE 6192
1211 GENÈVE 6

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



REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

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

8, CHEMIN RIEU
CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10
TÉLÉFAX 022 736 41 14

J'aimerais également en profiter pour vous souhaiter à tous, à toutes vos familles et à ceux qui vous sont chers de joyeuses fêtes de Noël et une très bonne année 2010.

Il est temps pour moi de passer la main. Je le fais sans regret mais tout de même avec un brin de nostalgie... en étant toutefois certain que mon successeur, que l'assemblée aura désigné, saura présider aux destinées du Piolet avec compétence et enthousiasme.

C'est, avec une longue vie au Piolet, ce que je souhaite de tout cœur.

Jean-Daniel Baud



Photo de couverture : région du Linleu

Pages intérieures : Grande course d'été, Trient (1^{er} groupe), Le Linleu, escalade des jeunes La Culaz

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

RAPPORTS DE COURSES

GRANDE COURSE DU 1^{er} GROUPE du 10 au 13 septembre – Traversée du massif du Trient

1^{er} jour : jeudi 10 septembre – De La Fouly (1590 m) à la cabane de l'A Neuve (2735 m)

Pour cette traditionnelle « Grande Course », le départ est fixé le jeudi 10 septembre à 6h15 à la gare de Cornavin. Après un court voyage en train puis en car postal, douze participants dont deux sympathisants se retrouvent avec armes et bagages – et la fleur au fusil – autour d'un café à La Fouly.

Cette première journée débute sur un confortable sentier recouvert d'un tapis de mousses et d'aiguilles. Une fois la forêt franchie, ledit sentier serpente au milieu d'arbustes sur un terrain plus aride. Lorsque les buissons disparaissent, le chemin effectue d'abrupts zigzags sur une moraine dans une atmosphère alpine, empruntant un passage aménagé avec des cordes fixes. Tout au long du sentier, on peut admirer le glacier de l'A Neuve avec ses crevasses et ses chutes de séracs. Après une courte pause, nous poursuivons notre effort jusqu'au bas du belvédère sur lequel trône la cabane de l'A Neuve qu'une anfractuosité équipée de chaînes permettra d'atteindre aisément. Cette agréable mise en jambes permettra d'avalier les 1150 mètres de dénivelé en 3h30 environ.

Construite face au Mont Dolent (3828m), la cabane de l'A Neuve est une construction de style traditionnel à laquelle la pierre, les volets rouge et blanc, les rideaux à carreaux et le dortoir en bois confèrent un charme rustique incomparable. Pour ne rien gâcher, sa gardienne – Martine pour les intimes – est aux petits soins des clients.

Après un en-cas bienvenu sur une terrasse aérienne ensoleillée, les choses sérieuses reprennent sous la houlette d'Yves Lambert : rappel des nœuds essentiels, exercices de cordes, installation du mouflage, vérification des crampons, formation des cordées, consignes diverses et variées pour le lendemain.

La soirée sera ponctuée par un repas savoureux concocté par sa gardienne : soupe aux légumes frais du potager, gratin de pâtes aux petits lardons et crème renversée vanille sur sa pomme cuite au four.

Avant le coucher, un tour dans la cabane au fond du jardin s'impose à chacun. Pour parodier qui vous savez... *c'est une cabane belle comme le matin qui trône tout au bout d'un chemin plein de cailloux. On y va quand on a besoin. C'est un charmant petit coin tout entouré de cailloux. Y'a bien quelques mouches qui bourdonnent mais pas d'abeilles qui fredonnent. Même les dames l'aiment bien, cette cabane au fond du jardin.*

La nuit fut bonne et paisible. Tous s'endorment la tête dans les étoiles. Les rêves envahissent progressivement les esprits. Les ronfleurs se sont pour une fois bien tenus. Paré pour un lendemain qui s'annonce plus engagé... non, exposé... non, délicat. Bref, on verra bien.

Jacques Dubas

2^e jour : vendredi 11 septembre – De la cabane de l'A Neuve à celle de Saleinaz

Après la mise en jambes de la veille, la diane est fixée à 5 heures et le départ à 6 heures. Nous partons donc de la cabane de l'A Neuve à la lampe frontale pour gravir une pente raide de blocs de pierres. Après une heure de marche, nous nous fauflions entre les rochers et un

névé pour atteindre le col des Essettes. Changement de décors : nous formons quatre cordées de trois et descendons la partie supérieure du glacier de Treutse Bô.

Notre guide suprême, Yves, influencé peut-être par les astres, nous conduit au « Col supérieur de Crête Sèche » en lieu et place dudit col. La première partie de la descente de ce col mythique se fait tout à fait normalement, encordés de près avec crampons. La 2^e partie, plus raide, est descendue en arrière en cramponnant dans la glace et avec l'aide du piolet. Pour certains, c'est une première ! Heureusement qu'ils ne se doutent pas de la suite...

Nous traversons le glacier des Planereuses pour aller gravir le col des Planereuses tout en caillasse. Arrivés au col, nous constatons la raideur du glacier que nous devons descendre pour atteindre une barre rocheuse située au milieu du glacier. Yves donne les dernières recommandations et nous commençons la descente en cramponnant efficacement la glace et les quatre cordées atteignent sans problème la barre rocheuse.

A droite, la pente de glace vive est impressionnante. Yves part en reconnaissance pour voir si on peut passer par la gauche. Il revient et nous dit qu'il faut passer par la droite car à gauche il faudrait faire un rappel de 50 mètres dans une paroi rocheuse. Il faut descendre en rappel sur une distance de 100 mètres sur une pente d'environ 50 degrés de glace vive. Certains membres du groupe n'ont jamais fait de rappel : imaginez la tension régnante...

Yves prépare l'ancrage pour le 1^{er} rappel. Il confectionne un double « abalakov ». Sébastien descend en premier avec une corde pour installer le 2^e rappel. Une fois celui-ci installé, tout le monde descend en rappel avec plus moins de facilité et de sérénité. Merci et félicitations à Yves pour sa manière de faire face à l'imprévu et félicitations « aux bleus » du rappel pour leur courage.

La suite de la descente se fait dans la caillasse et sur un terrain pentu et glissant, parfois s'effondrant. Il faut être très attentif pour éviter de glisser. Finalement nous arrivons au chemin qui conduit à la cabane Saleinaz que nous atteignons à 14h 30. Le thé de bienvenue est servi sur la terrasse. Nous sommes seuls avec les deux gardiens sympathiques.

Stanislas Varin

3^e jour : samedi 12 septembre – De la cabane de Saleinaz (2693 m) à celle du Trient (3170 m)

Samedi matin, réveil à 5h, petit déjeuner à 5h15 et prêts au départ à 6h. Le ciel est étoilé et nous entamons la marche sous la gelée matinale. Nous formons une colonne de petites lumières et descendons à travers un pierrier, surplombant le glacier de Saleinaz. Au lever du jour nous avons rejoins le glacier. De belles crevasses, teintées par les premiers rayons du soleil, nous barrent la route. Certaines peuvent être enjambées aisément mais nous devons en contourner d'autres. Ces exercices nous mettent de bonne humeur, rassurés par l'allure confiante d'Yves.

Une première pause nous permet de profiter d'un magnifique panorama : Aiguille d'Argentièrre, Aiguille du Chardonnet, Grande Fourche, Petite Fourche, Aiguilles dorées et bien d'autres...

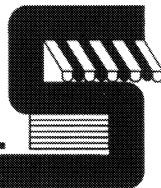
Anneaux de corde, nœuds et mousquetons accrochés, les quatre cordées de trois participants se dirigent en direction de la fenêtre de Saleinaz. Arrivés au pied de ladite fenêtre, nous mesurons la difficulté du passage que nous allons devoir franchir pour rejoindre le glacier du Trient. Yves sécurise notre avancée sur cette face qu'il qualifiera de « délicate ». Nous rejoignons ainsi le glacier du Trient que l'Aiguille du Tour domine, devinant le couloir que nous franchirons le lendemain.

Suivant la trace, cordes tendues et prussik en main, attentifs à l'autre et bien concentrés, nous nous rapprochons de la cabane du Trient. L'accueil y est chaleureux, nous dégustons d'excellents roestis et croûtes au fromage avant un après midi un peu frais, nous laissant le

-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.



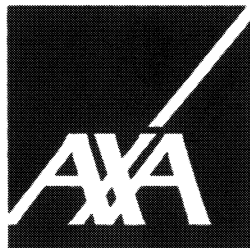
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

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



temps de nous remémorer notre petite aventure humaine. Au total ce jour, 6h40 de marche, 760 mètres de dénivelé et encore plein d'émotions fortes.

Marie-José Dubas

4^e jour : dimanche 13 septembre – de la cabane du Trient à Martigny

Diane debout à 5h et départ à 6h. Nous sommes treize ce dimanche matin, Cédric nous ayant rejoint la veille.

Sous l'œil bienveillant de la lune, nous nous équipons avec crampons et encordement complets.

Avec un temps couvert et par moment du brouillard nous traversons le plateau du Trient, en admirant à notre gauche les Aiguilles Dorées, pour atteindre le col supérieur du Tour en 1h30 environ.

Pour traverser le col nous désescaladons une cinquantaine de mètres et là, Yves nous installe une main courante sur 100 mètres jusqu'à la rimaye nous permettant ainsi d'atteindre le glacier du Tour.

Nous attaquons notre dernière descente sur un glacier bien crevassé, avant d'arriver sur la moraine où l'on peut alléger notre équipement.

Une fois restaurés, nous reprenons notre route en passant devant la cabane Albert 1^{er}, que nous ignorons, pour atteindre trois heures plus tard le village du Tour où une bière bien méritée nous attend.

Nous prenons ensuite le train panoramique à Montroc-le-Planet pour Martigny où la famille Piolu nous abandonne. Le reste du groupe s'essaimera le long du parcours en direction de Genève.

Ces quatre jours, une fois encore, nous ont totalement comblés grâce à l'excellente préparation et aux exercices pratiques de notre ami Yves Lambert, toujours aussi précieux dans ses choix et ses directives avertis.

Pour la cordée :
Richard Clerc Symp
Jean-Daniel Imesch
Sébastien Tallent Symp



COURSE DES MERCREDISTES

le 16 septembre – (Sen)chantiers genevois

Après tant de jours ensoleillés, les Mercredistes se réveillent ce matin avec un temps gris de chez gris. Le Jura et la Savoie sont complètement bouchés et, au-dessus de leurs têtes, le ciel ne vaut guère mieux. Les six Mercredistes présents renoncent à aller gambader par monts et par vaux. Ils décident de se rendre au Bois de la Bâtie en longeant le Rhône et l'Arve. Il n'y aura donc pas d'envolées lyriques célébrant les sommets altiers, les glaciers sublimes et les sentiers serpentant toujours plus haut ou encore le chamois agile sautant avec grâce de rocher en rocher, mais tout bêtement le compte-rendu d'une balade à travers Genève.

De notre habituel point de rencontre, aux Eaux-Vives, nous partons après un bon café en direction du centre ville. Cette promenade n'est pas une sinécure, car il faut regarder où l'on met les pieds, cela requiert autant d'attention qu'une course de montagne. Pourquoi ? Je vous le donne en mille. Les chantiers ! Il y en a partout... Depuis des années, les services publics se font un point d'honneur de creuser des trous, des petits trous, des grands trous. Quelle est la rue qui n'a pas son chantier ? Ils ont poussé le souci jusqu'à installer des chantiers sur le plan d'eau. Du pont du Mont-Blanc au pont de l'Île, des barges, des pontons et des pilotis se disputent les emplacements disponibles. Trêve de plaisanterie, tous ces travaux nous concernent. Notamment, le chantier du TCOB (Tram Cornavin Onex Bernex) à la place Bel-Air. Après la visite de ce chantier nous poursuivons notre chemin.

Nous traversons rapidement les Halles de l'Île. Malgré la rénovation de son restaurant, les lieux sont toujours aussi peu engageants. Puis nous rejoignons le bâtiment des Forces motrices. Depuis l'écluse, nous suivons le quai du Rhône jusqu'au pont de Sous-Terre. A notre gauche, nous apercevons de loin le chantier d'Artamis, encore un ! Au lieu de changer de rive, nous continuons tout droit par le sentier des Saules jusqu'à la pointe de la Jonction. Là, nous nous accordons une petite pause pour admirer les falaises de Saint-Jean et regarder, au fil de l'eau, évoluer les oiseaux aquatiques. Puis, nous reprenons notre chemin le long de l'Arve jusqu'à la passerelle de la Bâtie que nous franchissons avant d'entreprendre la montée raide qui conduit au plateau de Saint-Georges.

Notre promenade s'achève au restaurant La Terrasse. Après l'effort, un bon repas vous requinque son homme. Cette agréable journée s'est déroulée sans la pluie. Le retour dans nos pénates s'effectue avec la collaboration des transports publics. Dernière nouvelle, nous avons eu droit à une dernière visite, le chantier TCOB dans la rampe de Lancy.

Désolé de n'avoir pas pu vous décrire cette sortie d'une manière bucolique, que voulez-vous ? Le chant des marteaux piqueurs ne remplace pas celui des oiseaux.

Michel Fleury

ÉCOLE D'ESCALADE EN FALAISE

POUR LES JEUNES

le 3 octobre – La Culaz

Ce samedi 3 octobre, cinq jeunes de 8 à 15 ans partent sous la conduite d'Yves et de trois accompagnants en direction de l'école d'escalade en falaise de La Culaz, située entre le Grand Bornand et le Chinaillon.

Soleil, chaleur et bonne humeur sont au rendez-vous. Après une brève instruction théorique (technique d'assurage, nœuds, méthode de progression), les ados escaladeront au fil de la journée les nombreuses voies équipées, ne s'accordant qu'une brève pause pique-nique.

Des voies de 5a et d'une hauteur de 10-20 mètres seront aisément franchies. Les commentaires furent éloquentes : « trop bien », « cooly », « trop kiffé la journée », « truc de ouf », « ça déchire grave » ou « ça assure ».

J'ai plus prosaïquement retenu que cette journée d'initiation à l'escalade destinée aux jeunes était géniale et unanimement appréciée. Tous ont souhaité sa reconduction. Un grand merci à Yves.

Jacques Dubas
traducteur d'ambiance jeune



COURSE DU 1^{er} GROUPE

le 11 octobre – Tour du Linleu (ou Lenla ou Linla)

Le Linleu du breton *lein*, sommet, et de *lé* ou *lex*, rocher (dont *leu* serait une variante), sommet rocheux...

Dimanche matin 11 octobre 2009, il est 6h. Le jour se lève et oh surprise ! il va faire beau. Pas de doute la course aura bien lieu malgré une nature détrempée. Le départ est donné à 8h30 pour les treize randonneurs confinés dans trois voitures partant de la mairie de Thônex pour atteindre, via Thonon, la vallée d'Abondance. Une bonne heure plus tard, arrivés à la Chapelle d'Abondance, nous retrouvons, pour un bon café-croissant au restaurant les Cornettes de Bise, les trois participants venant du canton de Vaud et qui ont préféré passer par le pas de Morgins.

Après cette halte, les quatre voitures se dirigent vers Sevan qui sera notre point de départ et d'arrivée de la randonnée prévue.

Avant de démarrer, les pontes de la grimpe se concertent et décident de ne pas se risquer sur l'arête. Il fait beau mais le sol est vraiment mouillé. Nous décidons donc que la grimpe de l'arête SW est remise à une autre fois. Oh... non... mais pourquoi... ben zut diront certains et tant pis diront d'autres ; nous ferons tous ensemble le tour du Linleu.

Après nous être équipés avec plus ou moins de facilité – n'est ce pas Jean-Da ? Il faut dire qu'avec un bras dans le plâtre et en écharpe, lacer ses souliers et mettre son sac sur le dos ce n'est pas si facile, vive les aides – Nous partons en direction le lac d'Arvoin et en passant au pied de l'arête SW du Linleu il y a quelques regards déçus... ah ouais ça doit être pas mal, il faut qu'on revienne ! Le petit lac nous renvoie ses milles reflets que les photographes en herbe ne manquent pas de saisir. La colonne s'étire quelque peu jusqu'au col de Savalène où une dégustation nous attend. Daniel nous offre les crêpes, Mmmm... c'est délicieux après l'effort, merci Daniel.

Le col se situe à la frontière franco-suisse et culmine à 1867 m. Après cette pause bien venue nous descendons en direction des chalets de Savalène. Attention c'est mouillé et ça glisse. Ce vallon, avec ses couleurs automnales, est magnifique et sur un sentier bien marqué nous longeons le versant nord du Linleu jusqu'aux dits chalets. De là, il faut être attentif quant à l'itinéraire. Il s'agit de trouver une indication signalant la direction « Dravers » et suivre les anciennes marques rouges jusqu'au Pas de Braye à 1630 m. Les cinquante derniers mètres sont équipés de chaines ce qui permet à tous de passer sans encombre.

Une bonne pause au soleil et un bon ravitaillement ne fait pas de mal et puis c'est l'occasion de faire santé. Tous requinqués, nous repartons pour le col d'Outanne à 1856 m. par une magnifique petite vallée ensoleillée. Nous avons tout loisir d'admirer les merveilleuses couleurs des sorbiers chargés de leurs fruits rouge sang. A mi-côte, surprise, un troupeau de mouflons se laisse admirer, une quarantaine diront certains. La dernière difficulté est atteinte et c'est le rassemblement, nous sommes au pied du versant sud du Linleu.

Bien que certains aient le désir de monter au sommet, c'est d'un commun accord et en une petite demi-heure de descente nous sommes aux voitures.

Nous terminons notre périple de 4h30 et de 670 m. de dénivelé par le verre de l'amitié, heureux d'avoir pu partager en compagnie une bonne journée.

Une mention particulière pour Céline, 12 ans, Jean-Da, Peter pour qui les genoux ont tenu le coup et Raymond qui a repris du service. Enfin, à tous merci et rendez-vous dans une année.

Les participants : Marie-Jo, Céline, Manuela, Noëlle, Jacques, Michel, Daniel, André, Raymond, Silvio, Ben, Jean-Paul, Jean-Da, Peter et Cédric.

Réf 1 : le tour du Linleu <http://www.camptocamp.org/routes/130226/fr/le-linleu-ou-mont-lenla-tour-du-linleu-ou-lenla-depuis-sevan-par-les-cols-de-savalene-et-d-outanne>

Réf 2 : L'arête SW du Linleu <http://www.camptocamp.org/routes/142688/fr/le-linleu-ou-mont-lenla-arete-sw>.

Willy Goetschmann



COURSE DU 2^e GROUPE

le 18 octobre – La région du Linleu

Initialement prévue dans la région de Chamonix, puis déplacée aux Gets du fait de l'indisponibilité du responsable, la course s'est finalement déroulée dans la région du Linleu au-dessus de La Chapelle d'Abondance.

En effet, séduit par les photos prises lors de la sortie du premier groupe (voir rapport ad hoc), le responsable ad intérim de cette course a décidé d'en changer encore une fois de but.

De ce fait, c'est au Parc des Eaux-Vives que les cinq membres du second groupe se retrouvent pour faire route vers La Chapelle d'Abondance et bien sûr se retrouver au café des Cornettes de Bise, bien connu des Piolutiens.

Par une petite route goudronnée, nous gagnons le lieu de départ et, bien vite chaussés, prenons la direction du lac d'Arvoin.

Surprise... depuis le passage du premier groupe, la neige est tombée et, ce matin-là, la bise est mordante.

Peu après le lac, nous retrouvons le soleil, une température plus clémente, mais aussi une quinzaine de centimètres de neige bien poudreuse. Aux chalets d'Arvoin, c'est l'heure du thé, servi, une fois n'est pas coutume en l'absence de Roméo, par Henri mais préparé par Marie-Claude tient-il à préciser.

Plus tard, nous atteignons le lieu dit « La tête de l'Avalanche » (1854 m) et enfin le col du Serpentin.

A l'abri de la bise, toujours bien présente, en profitant d'une très belle vue, nous étanchons notre soif puis reprenons la direction des chalets où une table et des bancs, prudemment dégagés de la neige lors de la montée par Ernest, nous accueillent pour un pique-nique en plein soleil.

Quelques sandwiches plus tard, bien « requinqués », il nous semble temps de redescendre rejoindre les voitures et, après un bref arrêt café aux Cornettes de Bise, de regagner Genève après cette magnifique journée.

Merci au premier groupe qui a pris les photos, à Jacques qui les a publiées sur notre site. Si nous n'avons pas gravi le Linleu, nous vous devons tout de même une belle idée de course.



Jean Daniel Baud

PROCHAINES COURSES

COURSE DE NOËL les 12 et 13 décembre – Les Gets

- Logement : hôtel Maroussia, 931, rte de la Turche, FR-74260 Les Gets
tél. 00 33 450 75 80 85 / www.hotel-maroussia.com
- Itinéraire : en venant de Tanninges, prendre la direction du centre des Gets et trouver un panneau « La Turche » ; suivre cette route jusqu'au bout. L'hôtel se trouve au bord des pistes.
- Programme :
- samedi 12 décembre**
- pour le 1^{er} groupe, un programme sera organisé en fonction de l'enneigement et de la météo
 - pour tout le monde, rendez-vous à l'hôtel au plus tard à 17h30 pour la prise des chambres. Départ à 18h30 pour notre traditionnelle marche en direction de la forêt pour fêter notre Noël sous le sapin avec l'allocation de notre Président. Ensuite retour à l'hôtel et du repas.
- dimanche 13 décembre**
- le programme sera élaboré en fonction de la météo et de l'enneigement
 - repas à 13h.
- Coût : en demi-pension, 110.- euros.
- Matériel : selon la météo, prévoir votre équipement de randonnée et/ou ski de randonnée/alpin et/ou raquettes.
- Inscriptions : aux assemblées mensuelles ou par téléphone au chef de course.
- Chef de course : Silvio Kofmel, tél. 079 212 40 25.

PROJET DES COURSES 2010

Ces projets seront débattus lors de la soirée choucroute du 20 novembre et adoptés lors de l'Assemblée générale du 2 décembre 2009.

PROJET DE PROGRAMME DES COURSES 2010 – 1^{er} GROUPE

JANVIER	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy Verre de l'amitié pour l'an neuf	
	Dimanche 17	Ski rando : Montagne de Sulens avec instruction Arva	Jean-Paul Delisle + Alain Rauss (guide)
FEVRIER	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Mercredi 17	Balade au clair de lune	René-Marc Baud et André Gardel
	Vendredi 19	Repas anniversaire	Le comité
	Dimanche 21	Ski rando : Pointe de Sambet	Silvio Kofmel
MARS	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 7	Initiation à la peau de phoque : jeunes et familles	Yves Lambert
	Dimanche 14	Ski rando : Les quatre Têtes	Michel Bugnon et Jacques Dubas
AVRIL	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Samedi 17 – dimanche 18	Ski rando : Tour de Bavon, les Monts Telliers	Jean-Daniel Imesch et Raymond Darbellay
MAI	Mercredi 5 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Samedi 8 – dimanche 9	Ski rando : Wildhorn par les Audannes	Philipp Normand
	Jeudi 13 (Ascension)	Sortie escalade des jeunes	Yves Lambert
JUIN	Mercredi 2 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Du vendredi 11 au dimanche 13	Escalade, marche, VTT : Orpierre	André Gardel

JUILLET	Mercredi 7	Assemblée en campagne et pétanque	Le Comité
	Samedi 10 – dimanche 11	Alpinistes, marcheurs : traversée des Weissmies	Cédric Goetschman et Yves Lambert
AOUT	Dimanche 15	Alpinistes, marcheurs : « à nos belles années » au Bouton (Tournette)	Freddy Bourquin
SEPTEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Du jeudi 9 au dimanche 12	Grande course d'été : couronne impériale de Zermatt	Ruedi Diener
OCTOBRE	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 10	Escalade, marche : intégrale du Jalouvre	Willy Goetschmann
NOVEMBRE	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 14	Sortie d'automne	Le Comité
	Vendredi 19	Soirée choucroute	Le Comité
DECEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée générale – Hôtel Calvy	
	Samedi 11 – dimanche 12	Course de Noël – but à déterminer	Stan Varin

PROJET DE PROGRAMME DES COURSES 2010 - 2^e GROUPE

JANVIER	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy Verre de l'amitié pour l'an neuf	
	Dimanche 17	Skieurs, marcheurs : le Mont d'Arbois	Albert Perrottet
	Mercredi 20	Sortie des Mercredistes	
FEVRIER	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Mercredi 17	Balade au clair de lune	René-Marc Baud et André Gardel
	Mercredi 17	Sortie des Mercredistes	
	Vendredi 19	Repas anniversaire	Le comité
	Dimanche 21	Raquettes : col du Molendruz	Pierre Jenni

MARS	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 7	Initiation à la peau de phoque : jeunes et familles	Yves Lambert
	Dimanche 14	Marcheurs, raquettes : but à déterminer	Roland Hoegen
	Mercredi 17	Sortie des Mercredistes	
AVRIL	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 18	Marcheurs : Plateau de Solaison	Jean-Daniel Baud
	Mercredi 21	Sortie des Mercredistes	
MAI	Mercredi 5 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 16	Marcheurs : les balcons du Léman	Ernest Détraz
	Jeudi 13 (Ascension)	Sortie escalade des jeunes	Yves Lambert
	Mercredi 19	Sortie des Mercredistes	
JUIN	Mercredi 2 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Samedi 12 – dimanche 13	Marcheurs : Anziendaz	Erci Depallens
	Mercredi 16	Sortie des Mercredistes	
JUILLET	Mercredi 7	Assemblée en campagne et pétanque	Le Comité
	Dimanche 11	Marcheurs : Pointe Marcelly	Henri Bochud
	Mercredi 21	Sortie des Mercredistes	
AOUT	Dimanche 15	Marcheurs : La Bourgeoise	Roméo Rizzi
	Mercredi 18	Sortie des Mercredistes	
SEPTEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Du jeudi 9 au dimanche 12	Grande course d'été : La Fouly	Albert Perrottet
	Mercredi 15	Sortie des Mercredistes	

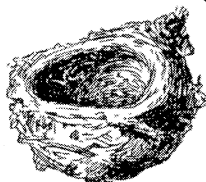
OCTOBRE	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 10	Marcheurs : région Chamonix	Thierry Lentillon
	Mercredi 20	Sortie des Mercredistes	
NOVEMBRE	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	
	Dimanche 14	Sortie d'automne	Le Comité
	Mercredi 17	Sortie des Mercredistes	
	Vendredi 19	Soirée choucroute	Le Comité
DECEMBRE	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée générale – Hôtel Calvy	
	Samedi 11 – dimanche 12	Course de Noël – but à déterminer	Stan Varin



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

ENTRE NOUS

CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE DU MERCREDI 2 DECEMBRE 2009 20h30 à l'Hôtel Calvy

Ordre du jour

1. Appel (liste des présences)
2. Lecture du procès-verbal de l'Assemblée générale du mercredi 3 décembre 2008 et de l'assemblée mensuelle du mercredi 4 novembre 2009
3. Correspondance
4. Prochaines manifestations
5. Rapports de courses
6. Rapport du Président
7. Palmarès des courses 2009
8. Rapport du trésorier
9. Rapport des vérificateurs des comptes
10. Discussion et approbation des comptes
11. Élection du Président et du Vice Président
12. Élection du comité
13. Élection des vérificateurs des comptes
14. Nomination de la commission de rédaction du Piolutien
15. Fixation
 - a) cotisations annuelles des membres honoraires et actifs
 - b) cotisations annuelles minimum des membres sympathisants
 - c) subvention à la caisse de secours
 - d) subvention au fonds de guide
16. Présentation, discussion et adoption du budget 2010
17. Approbation du programme des courses 2010
18. Divers, questions et propositions individuelles

Pour le comité :
Jean Daniel Baud



LE SALEVE, UNE MONTAGNE INSOLITE

À voir, une exposition sur « notre » Salève (n'en déplaise aux frontaliers) conçue par le Muséum d'histoire naturelle (1, rte de Malagnou, 3^e étage), jusqu'au 7 février 2010. Entrée libre.

Pour les marcheurs (ou les Mercredistes), cette exposition peut être vue également à la station supérieure du téléphérique du Salève.



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

FROID DEDANS !

L'hypothermie est définie par la chute de la température corporelle en dessous de 35°C. On distingue l'hypothermie légère (35°-34°C), modérée (34°-32°C), grave (32°-25°C) et majeure (inférieure à 25°C). Les hypothermies d'installation rapide survenant dans un délai de quelques minutes à quelques heures, par exemple lors d'un ensevelissement dans une crevasse ou sous une avalanche, sont les plus sévères. Les hypothermies se développant sur plusieurs jours, dans le cadre d'un isolement en montagne ou dans une paroi, sont le plus souvent modérées, au-dessus de 31°C.

Les causes habituelles d'hypothermie (Hôpital de Chamonix, à propos de 117 cas d'hypothermie de 1988 à 1996) sont l'isolement dans le mauvais temps (48%), la chute en crevasse étroite (40%) et, pour une moindre part, l'avalanche (12%). L'immobilité, les vêtements mouillés, le vent froid et la position allongée sur une surface froide augmentent le risque d'hypothermie.

UN BRIN DE PHYSIOLOGIE...

L'homme est dit "homéotherme" car sa température centrale doit rester stable aux alentours de 37°. Son organisme peut être schématisé par un noyau central comprenant les organes vitaux (cerveau, cœur, reins) maintenus à température constante et une enveloppe périphérique (peau, tissus sous-cutanés), dont la température varie en fonction de l'environnement.

L'homme maintient sa température à 37°C grâce à un équilibre entre la production de chaleur (thermogenèse) et la dissipation (thermolyse). La thermogenèse est dépendante des réserves énergétiques et de l'oxygène nécessaire pour les métaboliser ; elle est donc diminuée chez le sujet épuisé, en manque d'oxygène et chez l'accidenté. La thermolyse dépend du type morphologique, de l'équipement et des conditions extérieures (vent, humidité, ensevelissement, etc.).

Propriété intéressante, le métabolisme humain descend à 50% de sa valeur normale dès 30°C et jusqu'à 20% dès 20°C. L'organisme fonctionne alors au ralenti, telle l'hibernation chez les animaux. Cette propriété autorise des survies prolongées en cas d'arrêt cardiaque, car la tolérance cérébrale au manque d'oxygène est bien meilleure. Le froid tue, mais il permet de conserver les cellules vivantes dans de bonnes conditions.

COMMENT RECONNAITRE UNE HYPOTHERMIE ?

- L'hypothermie légère peut commencer au repos ou lors d'un exercice. La victime se sent fatiguée, frissonne et son intérêt principal est d'avoir chaud. Le grelottement produit de la chaleur (cinq fois plus qu'au repos) en augmentant l'activité musculaire.
- L'hypothermie modérée est caractérisée par une sensation de froid, des frissons intenses, une pâleur, des mouvements ou une pensée ralentis, une démarche hésitante. La victime peut avoir un comportement inapproprié, trébucher, rouspéter, autant de symptômes pouvant être interprétés à tort comme des problèmes "de caractère".
- L'hypothermie grave se manifeste par la disparition des frissons, la perte de la

sensibilité douloureuse, une mauvaise coordination musculaire, des difficultés à marcher, des idées peu claires, une léthargie, un comportement incohérent ou irrationnel (l'individu peut négliger de se protéger du froid).

- L'hypothermie majeure est dramatique, caractérisée par des troubles de l'état de conscience, une respiration et des battements cardiaques difficiles à détecter, à tel point qu'il est souvent difficile de distinguer l'hypothermie majeure de la mort. Les arythmies cardiaques mortelles surviennent aux alentours de 28°C.

QUE FAIRE POUR PREVENIR L'HYPOTHERMIE ?

- Bouger, car l'exercice augmente la production de chaleur du corps.
- Trouver un environnement chaud et abrité du vent.
- Se couvrir avec des habits secs (tête comprise).
- S'isoler du sol et se mettre en boule pour se protéger de l'humidité et du vent.
- Absorber des boissons chaudes et sucrées.
- Manger, car la nourriture est le combustible dont le corps a besoin pour produire la chaleur.
- Ne pas consommer d'alcool.

COMMENT FAUT-IL AGIR SUR LE TERRAIN ?

Le réchauffement est la période de tous les dangers car, s'il est mal conduit, il expose à des arrêts cardiaques secondaires au refroidissement des organes vitaux par du sang froid provenant de la peau. Le réchauffement doit donc être prudent et mesuré.

- Toute victime d'un accident de montagne est suspecte, jusqu'à preuve du contraire, d'hypothermie. Une victime correctement équipée, mais sérieusement blessée, peut atteindre 30°C en moins d'une heure, par beau temps, à 4000 mètres.
- Soustraire rapidement la victime du froid, la débarrasser de ses habits mouillés et la placer entre des couvertures ou l'isoler dans une couverture de survie isotherme afin que sa température puisse s'élever graduellement, d'environ 0.5°C par heure.
- Ne jamais débiter de réchauffement actif (pas de bouillottes ou de couvertures électriques), particulièrement en cas d'hypothermie grave suspectée devant l'absence de frisson.
- L'utilisation des pochettes produisant de la chaleur par réaction chimique ("Heat Pack") n'est licite que lors d'hypothermie modérée.
- L'apport d'air chaud saturé en vapeur d'eau ("parachute thermique"), seule thérapeutique spécifique utilisable sur le terrain, ne peut être entreprise que pour des sujets conscients en hypothermie modérée.
- Le sauvetage est également un moment critique, car le passage de sang froid vers le cœur lors de manipulations brusques peut entraîner un arrêt cardiaque. La mobilisation d'une victime hypotherme doit être conduite très prudemment.
- En cas d'arrêt cardiaque, le massage cardiaque et la ventilation doivent être effectués selon le protocole "ABC" habituel et poursuivis sans interruption jusqu'à l'arrivée des secours, même si la victime est en état de mort apparente. Le rendement de la réanimation est longtemps suffisant pour assurer les besoins métaboliques réduits de l'organisme hypotherme. Il faut donc réanimer toutes les victimes jusqu'à normalisation de la température corporelle. Se souvenir de l'aphorisme médical suivant : "Personne n'est mort avant d'être chaud et mort".

QUEL RECHAUFFEMENT A L'HOPITAL ?

Le réchauffement externe passif (par l'élévation de la température ambiante) est utilisé en cas d'hypothermie modérée ($>32^{\circ}\text{C}$). La vitesse de réchauffement, habituellement de $1^{\circ}/\text{heure}$, peut atteindre $5^{\circ}/\text{heure}$. Cette méthode est toutefois rarement suffisante et le recours à un réchauffement externe actif est souvent nécessaire. Ainsi, le recouvrement par une couverture chauffante ou l'utilisation d'un matelas à circulation d'air chaud sont beaucoup plus efficaces. La surveillance doit être très stricte, car la périphérie de l'organisme est réchauffée avant les organes vitaux !

Le réchauffement interne actif est indiqué dès lors que l'hypothermie est grave ou majeure, soit par une circulation extra-corporelle (dérivation et réchauffement de la circulation sanguine en dehors du corps), soit par une dialyse ("rein artificiel") soit encore par des perfusions chauffées. Seules ces techniques sophistiquées permettent de réchauffer le noyau central avant l'enveloppe périphérique.

L'hypothermie pure a un bon pronostic. En revanche, la mortalité reste élevée (plus de 50%) chez les montagnards traumatisés en hypothermie grave ou majeure.

Jacques Dubas
jdubas@sunrise.ch



MEMENTO

DECEMBRE

mercredi 2

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

samedi 12 et dimanche 13

Course de Noël – Les Gets

JANVIER

mercredi 6

20 h 30 – assemblée mensuelle + verre de l'amitié
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 17

1^{er} groupe, ski rando – Montagne de Sullens
+ instruction avalanches

dimanche 17

2^e groupe, skieurs et marcheurs – le Mont d'Arbois

mercredi 20

Sortie des Mercredistes

FEVRIER

mercredi 3

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

mercredi 17

Balade au clair de lune

mercredi 17

Sortie des Mercredistes

Vendredi 19

Repas anniversaire

dimanche 21

1^{er} groupe, ski rando – Pointe de Sambet

dimanche 21

2^e groupe, raquettes – le col du Molendruz

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **JANVIER – FEVRIER** :

à **Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 12 janvier 2010**
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

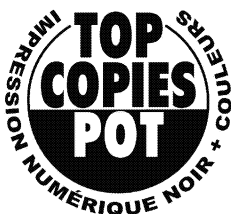
Parking à disposition

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

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