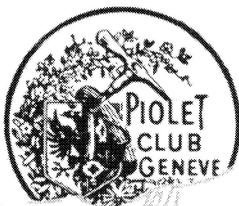


N°3



Mai / Juin 2010

Le Piolotien

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 PATROUILLE DES GLACIERS

C'est en 1943 qu'a eu lieu la première édition de la Patrouille des glaciers. Par la suite, cette course hors du commun s'est déroulée encore en 1944 et 1949. Trente-cinq ans séparent 1949 et 1984, date de la reprise de cette épreuve exceptionnelle au cours de laquelle il s'agit de rallier, en une étape, Zermatt à Verbier pour l'une des catégories, Arolla à Verbier pour l'autre.

Lors de notre dernière course au St-Bernard, le soir à l'étape, j'ai écouté de mes deux oreilles attentives les commentaires sur cette manifestation. L'impression générale exprimée par notre groupe de montagnards est la suivante : cette épreuve devient trop médiatisée, trop balisée, trop sécurisée (portable obligatoire pour chaque patrouille), elle devient de plus en plus onéreuse, les critères de sélection sont trop rigides et exigeants. À la suggestion de Philip, une équipe du Piolet a déposé sa candidature cette année mais, malheureusement, les organisateurs de la course n'ont pas accepté cette inscription.

En outre, nombreuses sont les difficultés de cette course qui se caractérise par sa longueur, l'altitude moyenne élevée et le profil de son itinéraire qui représente 100 kilomètres-effort et près de 8'000 mètres de dénivellation pour la catégorie A. L'effort à fournir sur le parcours B (Arolla-Verbier) est comparable à celui requis pour un Trophée du Muveran.

Nous devons nous rappeler que, pour chaque patrouille qui participe, ce sont des heures, des journées d'entraînement, ainsi que des milliers de mètres de dénivélé. J'ai lu un article sur Florent Troillet disant qu'il avait effectué 950 heures sur ses skis et avait 25'000 mètres de dénivélé dans les jambes avant la course.

Je dois reconnaître qu'aujourd'hui de plus en plus de sportifs et de sportives, en particulier des jeunes, sont passionnés et mordus par cette activité et que cet engouement va de pair avec une nette amélioration du matériel.

Cette édition 2010 s'est courue dans des conditions idéales, une avalanche de records sont tombés, les temps réalisés sont incroyables... Une équipe du Piolet y avait participé en 2004 (année de mes cinquante ans) et je me pose la question du temps que nous avons mis, je me dis que nous avons dû oublier d'enlever les peaux à la descente ou bien que nous avons pique-niqué à la Rosablanche. Une question se pose : dans deux ans, pourront-ils encore aller plus vite? Les temps de cette année – 5h52 pour les hommes Zermatt-Verbier, 7h41 pour les dames, 2 42 pour les hommes Arolla-Verbier et 3h39 pour les dames – semblent à peine imaginables !

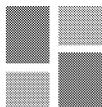
Jean-Daniel Imesch



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 SOCIETE FIDUCIAIRE SA

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

54, RUE AGASSE
CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10
TÉLÉFAX 022 736 41 14

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE le 14 mars – Les Quatre-Têtes

Nous sommes quatorze participants, dont six membres sympathisants, qui nous retrouvons en ce dimanche devant la mairie de Thônex.

Après une heure de route environ, nous atteignons l'ancienne station de ski de Burzier, située à 6 km au-dessus de Sallanches, point de départ de notre course. Nous marchons une quinzaine de minutes avant de pouvoir chausser nos skis et emprunter le chemin forestier qui nous mène aux chalets de Doran.

Malgré l'heure matinale, la température est déjà élevée car le soleil est de la partie. Après deux tentatives avortées l'année dernière, nous sommes enfin en mesure d'effectuer la montée aux Quatre-Têtes dans des conditions optimales.

Depuis les chalets, nous nous engageons dans le vallon nous conduisant au col de Doran. La trace est bonne, pas trop gelée, et il n'est donc pas nécessaire d'utiliser les couteaux. Quelques conversions plus tard, nous atteignons le col. Une petite halte pour nous reposer et nous repartons à l'assaut de l'arrête finale devant nous mener au sommet qui culmine à 2364 mètres.

Là-haut, le panorama est grandiose. Lors du pique-nique, nous avons tout loisir d'admirer le massif du Mont-Blanc qui nous fait face et, en pivotant de 180 degrés, nous devinons la pointe de Sam Bet, but de notre course de février.

La descente s'annonce sous les meilleurs auspices. Notre itinéraire prévoit de skier la face nord, assez raide, qui rejoint plus bas le vallon emprunté à la montée. Nous ne sommes effectivement pas déçus, même si par endroit la neige n'est pas transformée et « croûte » quelque peu. Nous récupérons les skieurs qui avaient choisi de redescendre par l'itinéraire de montée, ainsi que deux Piolus ayant renoncé à atteindre le sommet.

Notre troupe arrive au parking de départ après une descente en forêt quelque peu sportive. Et comme toutes les histoires qui finissent bien, nous nous retrouvons à Sallanches devant une bière bien méritée offerte par notre coorganisateur Jacques, fatigués mais reconnaissants envers la météo qui nous a procuré une si belle journée.

L'autre coorganisateur :
Michel Bugnon

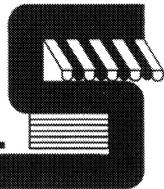
Photo de couverture : la Tour-de-Bavon et les Monts-Telliers
Pages intérieures : le Mont-Forchat, la Haute-Route, le col de Genise, la Tour-de-Bavon

Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site
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.



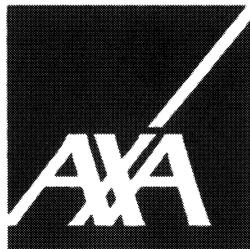
Etanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-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 DU 2^e GROUPE

le 14 mars – Le Mont Forchat

En humant l'air du temps ce matin au réveil, il semble que la journée est bien partie. Le ciel est limpide, l'air est vif, le vent calme, sans comparaison avec un début de semaine calamiteux.

À 8 heures, start ! Nous sommes sept... Sept sages comme il se doit. Puis en route par le Pont-de-Fillings, Boège, Habère-Poche ; la Vallée Verte sort de sa léthargie hivernale. Après la pose, nous stationnons près du col des Moises. Raquettes ou pas ? Le choix est libre. Enfin, la course débute par une route de neige dure, devenant un sentier forestier aisément praticable, mais soutenu ; la neige est portante, jusqu'au pied du Forchat.

De là, deux options sont possibles : soit contourner l'obstacle, soit le graver par une pente raide, surtout glissante et limite. Libre à chacun de choisir. Un mémorial dédié à St-François-de-Sales culmine au sommet à 1540 mètres. Le coup d'œil sur les Alpes est superbe, tandis que du côté Lac et Jura la vue est opaque. Pourtant : « que la montagne est belle » disait justement le chanteur-poète, aujourd'hui même disparu.

Du côté opposé à la grimpe, toujours depuis le sommet, nous empruntons l'agréable sentier de descente et croisons même des randonneurs à skis en plein exercice. Au fil du circuit nous découvrons le hameau enneigé de Très-le-Mont, tout en investissant la terrasse d'un chalet vacant. Afin d'être à l'aise, le mobilier entreposé dans la remise est prestement démenagé à l'endroit propice au pique-nique. Soleil et ambiance garantis (manquait l'accordéon. Dommage, mais trop lourd à porter !). Rétablissements effectués, il faut poursuivre la boucle. Par Châtillonet, route vallonnée et pâturages se succèdent pour retourner au Col des Moises et en particulier à Habère-Poche où une bière-terrasse s'impose après cinq heures de trajet pédestre et 10 kilomètres de vrai bonheur.

Bravo et merci à tous

Roland Hoegen



COURSE OFFICIEUSE

du 2 au 7 avril – La Haute-Route

Depuis longtemps trottait dans ma tête (Willy), l'idée de faire une traversée dans les grands espaces blancs des Alpes, de côtoyer de très près des sommets mythiques, de glisser sur la couverture neigeuse recouvrant les glaciers et de découvrir l'ambiance hivernale particulière en cabanes. Ce rêve a été réalisé du 2 au 7 avril 2010 et j'en remercie le ciel.

Merci aussi à Cédric d'avoir pris l'initiative de concrétiser ce rêve en contactant son collègue de travail Blaise qui est guide et enseignant. Dès lors, nous avons imaginé un itinéraire et avons réuni autour du guide une équipe de six personnes, sympathisantes et Piolutiens, respectivement : Noëlle, Dominique, Philippe, Daniel, Cédric et Willy.

Vendredi 2 avril

C'est donc vers les 7h que nous partons de Genève pour Arolla en voiture malgré une météo hésitante pour le wee-kend.

De là, équipés, nous empruntons les « tire-fesses » jusqu'au restaurant du haut des pistes. Les quatre cents derniers mètres sont faits avec les peaux jusqu'au pas de Chèvre situé à 2855 mètres. Ce passage est équipé d'échelles. À tour de rôle et assurés comme il se doit, nous nous retrouvons tous au bas des échelles, prêts à franchir le glacier des Dix pour rejoindre la cabane du même nom à 2928 mètres.

Le panorama est magnifique, La Luette, le Mont Blanc de Cheillon, le Pigne d'Arolla... Nous ne sommes pas encore entourés des 4000 mais ça viendra. C'est pourquoi, tout naturellement, nous nous demandons si nous en ferons un durant cette Haute-route.

La traversée du glacier menant à la cabane est splendide étant donné les sommets avoisinants plâtrés par les chutes de neige de ces derniers jours. En milieu d'après-midi, nous arrivons à la cabane dans laquelle nous prenons rapidement possession de notre dortoir avant que Blaise nous donne quelques indications.

La météo est excellente pour cette première journée, le ciel est bleu et sans nuages, la neige est bonne et la température est agréable pour la rando.

Verre de l'amitié offert par la cabane, repas bon et copieux, quelques parties de cartes constituent la fin de la journée avant une nuit bien méritée au vue de l'étape du samedi.

Samedi 3 avril

Levés aux aurores et après un excellent petit déjeuner nous sommes prêts à démarrer. La météo annoncée est bonne pour la demi-journée. Il fait froid, le vent souffle et le Mont Blanc de Cheillon est à demi bouché par le brouillard malgré le soleil qui semble vouloir montrer le bout de son nez.

Nous entamons l'étape de ce jour qui est de rejoindre la cabane des Vignettes en passant par le Pigne d'Arolla.

Très rapidement le mauvais temps s'installe. Durant l'ascension menant à la Serpentine, une neige fine commence à tomber et un vent de plus en plus violent se met à souffler. En raison des crevasses, les Haut-Routiens se séparent en deux cordées. Quelque peu avant la Serpentine, le temps se déchaîne pour se transformer en tempête. Nous mettons les couteaux plutôt que les crampons et avec toute la concentration nécessaire nous franchissons cette difficulté.

En raison du brouillard, il est difficile de trouver le chemin du col du Pigne, comme de suivre les traces des cordées qui nous précèdent. Finalement, nous atteignons une arête à droite du col du Pigne pour redescendre sur ce dernier. L'ascension du Pigne sera pour une autre fois, malheureusement, puisque la neige, le vent et la sensation du froid estimée à -28°C, nous poussent à rejoindre la cabane le plus vite possible. La descente se fera au

ralenti et au GPS. Les séracs qui surplombent la cabane sont contournés par la droite. Nous retrouvons dans le mauvais temps un groupe de personnes qui hésitaient à passer par le *bon* chemin...

Peu après le repas dans cette cabane rénovée et qui a l'avantage de ne plus avoir des toilettes extérieures et « panoramiques », arrivent trois Allemands qui avaient fait l'ascension en même temps que nous. Ils nous ont perdus de vue lors de la descente et ne connaissant pas les environs comme c'est le cas pour Blaise, ils se sont perdus et ont mis trois heures pour trouver la cabane...

Toute la nuit la tempête fait rage et la météo pour la journée de dimanche n'est pas au beau.

Dimanche 4 avril

Eh bien oui ! Ce sera un jour de repos, bien que nous ne soyons pas venus pour faire la grasse matinée. Le mauvais temps et les fortes chutes de neige nous y obligent. Nous passons la matinée à attendre le beau temps annoncé pour midi. Alors les uns lisent, les autres se demandent si un 4000 mètres sera gravi lors du dernier jour, en tournant les pages d'un livre dédié aux 35 sommets suisses dépassant les 4000 mètres... Sur les coups de 11h, nous entamons des révisions sur le sauvetage en crevasse par la technique du mouflage ainsi que le déplacement à l'aide d'une carte, d'une boussole (mais où est cet azimut ?) et d'un altimètre. Le mauvais temps persistant, Blaise renonce à nous emmener à la cabane Bertol par le Col de l'Évêque si bien que nous passerons une nuit supplémentaire aux Vignettes. Durant l'après-midi, une fenêtre de ciel bleu apparaît, alors nous faisons quelques jolies traces dans les 40 cm de neige fraîche tombée la nuit passée. Avant de remonter à la cabane, une instruction DVA est la bienvenue en la circonstance. La seconde soirée aux Vignettes se passe tranquillement.

Au coucher, nous apprenons qu'une tempête est annoncée pour la nuit mais, bonne nouvelle, le soleil devrait refaire son apparition en tout début de journée.

Lundi 5 avril

Au réveil, la neige n'a pas cessé de tomber et le brouillard est toujours aussi dense. Les yeux fixés au dehors nous attendons l'éclaircie. Les guides se concertent et leur sagesse nous incite à attendre et de ne pas nous aventurer sur quelque itinéraire que ce soit.

Le moral est au plus bas et les bulletins météo mis à jour régulièrement ne donnent plus toute la confiance attendue. Les Haut-Routiens discutent avec le guide et au grand désespoir de tout le monde, un retour prématuré à Genève est envisagé ! Il devient donc évident que la barrière des 4000 mètres ne sera pas franchie.

Sacs au dos, skis aux pieds et bien emmitoufflés, nous descendons les 1300 mètres de dénivelé qui séparent les Vignettes d'Arolla. Il faut croire que la décision de rentrer n'est pas la bonne ! D'une part, on nous assure à la cabane un soleil radieux à Arolla et d'autre part cela est confirmé par les innombrables randonneurs qui montent... En conclusion, plus on descend, plus la tempête s'éloigne à la grande joie de tout le monde. Arrivés à Arolla, nous délestons notre sac à dos d'effets personnels devenus inutiles. Gonflés à bloc et par un soleil radieux nous décidons de monter à la mythique cabane Bertol située à 3311 mètres.

Nous suivons la trace sur le bas glacier d'Arolla en passant au pied du Mont Collon. Une petite pause est demandée mais refusée... Pourquoi ? La zone est avalancheuse, ce qui se confirme quelques instants plus tard : une avalanche de neige poudreuse, dangereuse pour son asphyxie, se déclenche sur la face nord du Mont-Collon ! Les skieurs passant par là crient : « avalanche ! » et prend la « poudreuse » d'escampette. Les Haut-Routiens, en face et à l'abri, filment ou photographient le spectacle. Nous n'avons eu finalement que le souffle de l'avalanche et quelques battements de cœur.

Au lieu-dit Plans Bertol à 2600 mètres, nous partageons le pique-nique acheté au bazar d'Arolla. Nous repartons rapidement, car l'ascension à la cabane Bertol est encore longue et

exposée au soleil. Quelle chaleur ! Encore deux heures pour parcourir les 700 derniers mètres de dénivelé. L'effort vaut le coup d'œil ! En effet, depuis le col Bertol à 3268 mètres, une étendue de neige s'offre à nous avec en premier plan... LA DENT BLANCHE, les cimes du Cervin et de la Dent d'Hérens.

Reste la dernière difficulté de la journée : accéder à la cabane par les échelles, c'est tout un programme.

Heureuse fin de journée en cabane en pensant au bon dénouement de la journée. Ce n'est pas sans intérêt que de connaître la montagne, certes avec quelques craintes, dans le mauvais temps. C'est dans ces moments-là que le professionnalisme du guide est apprécié. La carte, la boussole, l'altimètre, le GPS ainsi que le téléphone par satellite sont pour la sécurité du groupe des instruments indispensables à posséder et connaître.

Ce soir-là, une certaine euphorie envahit les Haut-Routiens. Un excellent repas est pris, un couché de soleil magnifique est admiré de tous et les appareils photos s'en donnent à cœur joie. Quant à nous, nous sommes prêts à passer une nouvelle nuit en cabane.

Mardi 6 avril

Nous nous levons, il fait froid mais le temps est au beau fixe. Le petit déjeuner pris, nous nous préparons au départ. Avec toute la concentration nécessaire c'est la descente des échelles qui nous préoccupe. Du bas de la cabane, la direction donnée est la Tête Blanche à 3707 mètres en parcourant, au rythme de Blaise, la magnifique plaine blanche de Mont Miné. Quelle joie, quel bonheur, le moral des Haut-Routiens est au maximum ! La vue sur tous ces 4000 donne l'envie d'en graver un... La Tête Blanche est atteinte et nous donne une vue époustouflante. Une bonne pause nous permet de passer en revue une partie des sommets. Impressionnants, en face de nous, le Cervin et la Dent d'Hérens, au fond à gauche le massif du Mont Rose et les Mischabels et les autres... les Alpes françaises et italiennes, sans oublier quelques bernoises. C'est tout simplement magnifique !

Les consignes sont données par le guide pour la descente. Il faut suivre la trace, skier avec sûreté, maîtriser sa vitesse, ne pas s'arrêter n'importe où et garder la distance...

Et c'est la descente extraordinaire qui commence de Tête Blanche à Furi. Tout d'abord le Stockjigletscher puis le Tiefmattengletscher et pour terminer le Zmuttgletscher et le chemin final, puis la piste de ski nous amenant à Furi. Ce fut un grand moment que cette descente passée aux pieds de ces géants et avec des conditions de neige formidables.

Ah la bonne bière ! Ah les bons roestis, les bonnes croûtes au fromage et la bonne soupe ! C'est avec un appétit féroce que tout est englouti.

Quel étrange contraste, le calme de la montagne et l'agitation du monde dit civilisé.

Nous atteignons la cabane Testa Grigia à 3479 mètres au moyen des remontées mécaniques, après quelques petits soucis pour obtenir le meilleur ticket de montée.

Reposés, nous prenons possession de la cabane italienne. Ouf ! Il y a de l'eau... Nous en profitons tous pour faire un brin de toilette. Nous en avons bien besoin.

L'accueil est très cordial et le repas du soir se fait à l'italienne. Nous dégustons quelques bons vins italiens et mangeons un copieux repas, pâtes suivies de viande et légumes. Ce mardi soir, notre guide, grippé, nous fait part de ses plans pour la journée du lendemain... et répond donc à une question récurrente posée tout au long de la Haute-Route. Ferons-nous un 4000 ?

Mercredi 7 avril

Le temps est toujours au beau, cette dernière journée s'annonce magnifique. Le petit déjeuner pris, nous nous préparons à partir. Il fait froid. La direction donnée est le col du Breithorn à 3824 mètres par le plateau Rosa puis par le plateau du Breithorn et en passant au pied du Petit Cervin. De là nous commençons la montée du Breithorn et c'est encore 300 mètres de dénivelé. La trace et les conditions de neige sont bonnes, ce qui permet à tous d'atteindre le sommet sans trop de difficulté. Voilà qui est fait, cette Haute-Route se

ponctue par un sommet dépassant la barre des 4000 mètres. C'est heureux et quelques peu émus que tous nous nous congratulons au point culminant de notre randonnée 4164 mètres !

Après avoir admiré le magnifique paysage, nous redescendons et au pied du sommet nous prenons la direction de la dite « petite vallée blanche ».

Nous rejoignons le plateau Rosa pour nous diriger vers l'Unterthéodulgletscher puis le bas du Gornergletscher. C'est un itinéraire magnifique dans une neige excellente nous permettant de laisser quelques belles empreintes... Une dernière pause sur un rocher qui semble être là juste pour nous au pied de la face nord du Breithorn, avec ses corniches de glace, et le massif du Mont Rose et tout le reste.

Le passage de la gorge finale ne se fait pas sans quelques surprises. La grotte de glace, deux passages assez scabreux, puis un pont de bois pour atteindre le bas de la gorge. De là nous rejoignons une piste de ski nous permettant d'atteindre la navette nous conduisant à la gare de Zermatt.

A 15h, heure locale, nous enlevons les skis. Notre Haute-Route s'achève.... Mélancolie, quelques derniers regards sur le décor qui nous a accompagnés lors de cette dernière journée ainsi qu'une grande joie d'avoir accompli ces six jours sans le moindre problème. Ah que la bière est bonne en attendant le train !

Cédric et Willy Goetschmann

Pour terminer ce compte-rendu, je me permets (Cédric), d'utiliser la première personne pour remercier très chaleureusement de ses choix des itinéraires ou de ses conseils multiples Blaise Demaurex, notre guide, qui nous a menés de main de maître durant toute la Haute-Route, dans la tempête comme sur les glaciers.

Tous mes remerciements également à Noëlle, Dominique, Daniel et Philip, qui ont alimenté cette Haute-Route de leur chaleureuse présence et de leur constante bonne humeur.

Je ne peux pas ne pas avoir une pensée pour ce couple italien tombé dans les crevasses à côté desquelles nous avons skié. Lors de notre dernière descente, nous avons vu très brièvement ce sauvetage pris, dans un premier temps, pour un exercice... Dans les heures qui suivirent, nous apprîmes le décès de la femme et l'état jugé très critique du mari.

Enfin, j'adresse ce petit message personnel à mon père, pour qui j'ai eu beaucoup d'admiration durant tout le séjour puisqu'il a réalisé, à 68 ans, un rêve d'enfant. Bravo !



COURSE DU 2^e GROUPE

le 11 avril – Col de Cenise

Dimanche matin, à la Mairie de Chêne-Bougeries, le temps est au beau fixe et les sept inscrits sont rassemblés. Contrôle de matériel, tout va bien sauf que l'un d'entre nous a oublié ses raquettes ! Tant pis pour lui, il fera sans, en espérant que la neige ne soit pas trop molle en cette fin de saison.

Par l'autoroute, nous prenons la direction de Bonneville, traversons le petit village de Thuet et empruntons la route qui monte dans les gorges du Bronze pour nous rendre au Mont Saxonnex.

Là, dans une boulangerie où l'on a envie de tout acheter, nous prenons le café. A l'extérieur, une jeune fille a installé son banc pour vendre les fromages de la région. Quel magnifique début de journée !

Nous prenons la route de Morsullaz jusqu'au parking de La Pellaz où nous laissons les voitures. L'hiver, la route n'est pas ouverte, mais la neige a fondu et la première heure de marche se fait quasiment à « pieds secs » sur la route goudronnée.

Peu après le traditionnel thé à Roméo, nous mettons (du moins ceux qui les ont) les raquettes et nous nous dirigeons vers le hameau des Frachets, depuis lequel nous apercevons au loin la Croix de Cenise.

Une nouvelle heure plus tard, nous y arrivons et quelques courageux se tapent encore un quart d'heure de plus de marche pour arriver au Col de Cenise à 1724 mètres.

Malheureusement pour nous, le soleil radieux du matin a laissé la place à une épaisse brume et c'est seulement sporadiquement que nous apercevons les sommets du Jalouvre et de la Pointe Blanche qui nous dominent.

Retour à la Croix où nous nous retrouvons tous pour le pique-nique avant d'entamer la descente, cette fois à travers champs et pratiquement jusqu'au parking dans une neige déjà fondante.

Une rapide halte à l'hôtel du Jalouvre au Mont-Saxonnex, lieu mythique des courses de Noël d'antan, nous permet d'étancher notre soif avant le retour sur Genève.

En résumé, belle course pour le 2^e groupe pour clôturer la saison d'hiver.

Jean Daniel Baud



COURSE DU 1^{er} GROUPE

les 17 et 18 avril – Région du St-Bernard

Rendez-vous ce samedi 17 avril à 7h. Trois voitures partent de Genève et la dernière de Nyon et nous nous retrouvons au relais du St-Bernard pour le café croissants. Nous sommes quatorze participants et une courageuse sympathisante, soit quinze randonneurs pour cette magnifique journée ensoleillée.

Arrivés sur le parking de Télés-Vichères-Liddes, notre membre sympathisant Pierre-Alain Briffod nous accueille. Je le présente à tout le groupe et, tout en parlant avec lui, nous préparons nos sacs et nos skis.

Une fois équipés, nous allons faire connaissance avec la patronne du gîte du Chapelet à 1595 mètres. Départ pour la Tour de Bavon à 2476 mètres, pour certains les skis sur le sac et pour d'autres sur l'épaule. Nous avons très peu à marcher mais la pente est raide au début. Sous un soleil radieux, nous chaussons les skis, ensuite Willy teste les barryvox, puis Cédric nous guide dans un décor idyllique pour arriver au col de Bavon où nous déchaussons les skis pour gagner le sommet à pieds.

Lors de la descente dans une neige de printemps, nous ne croisons qu'un couple en raquettes ; nous sommes seuls sur la piste et nous n'avons même pas vu Raymond qui est monté à son rythme. Les conditions de neige étant excellentes, nous décidons donc d'aller directement au gîte pique-niquer sur la terrasse. Nous sommes les seuls pensionnaires pour la nuit. En fin d'après-midi Pierre-Alain nous apporte quelques linges pour la douche et nous offre quatre bouteilles pour l'apéro tant il est content de nous accueillir dans sa région. Encore mille mercis à notre sympathisant. Douche, repos, cartes, pendant l'apéro... Yves Lambert nous a rejoints et pour terminer cette magnifique journée Elisabeth, la patronne, nous a préparé la fondue.

Dimanche 18 avril nous sommes seize pour aller au Mont-Telliers à 2951 mètres. Le parking est bondé. Sur la route du col, il y a des centaines de randonneurs. Le groupe s'équipe au départ du Super St-Bernard et Willy nous propose un nouveau contrôle des DVA. Ensuite, Yves et Cédric nous conduisent sur les traces de notre but de course. Montée agréable par un temps changeant : soleil, temps couvert, puis vent. Après environ trois heures de peaux depuis le parking, nous arrivons au sommet. Congratulations, photos et retour par le même itinéraire dans une neige moins facile que la veille à mon goût : le jour blanc et la mauvaise visibilité ne facilitent pas la descente. Quand nous arrivons aux voitures, il est environ 13h, un dernier verre au Relais Napoléon à Bourg St-Pierre, puis c'est déjà le retour sur les rives du Léman.

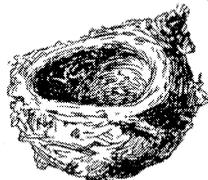
Week-end magnifique avec un super groupe, mention particulière à Raymond, qui pendant les deux jours est monté seul à son pas habituel. Toujours sympa ces courses en Valais qui nous laissent un bon souvenir !

Raymond Darbellay et
Jean-Daniel Imesh

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

SORTIE DES MERCREDISTES

le 21 avril – Sortie d'essai

Inutile de vous présenter l'Eyjafjallajökull, il a fait la une des médias de ces derniers jours. Ce volcan islandais en se réveillant a craché des tonnes de poussières volcaniques mortelles pour les réacteurs des avions. Ces derniers sont restés cloués au sol pendant plusieurs jours. En quoi ce fait divers peut-il intéresser les Piolutiens ? En tout cas pas pour organiser une prochaine course, mais il a une similitude avec le fait «d'hiver» des Mercredistes.

En effet, ceux-ci sont cloués, ou presque, dans leur fauteuil depuis plusieurs mois. Leur ré(d)acteur, on ne va pas chipoter pour un « d » de plus, a été victime d'une méchante bronchite en automne et, pour faire bon poids, à Nouvel-An il s'est offert une abominable tendinite à un talon. En outre, cet hiver ayant été très rigoureux, nos aînés n'ont pas eu le courage d'organiser la moindre course en l'absence de leur rédacteur et comme personne ne se pointe à l'horizon pour écrire trois lignes et dix mots, résultat : pas de rapport ou pire pas de course !

Avec le retour des beaux jours et le soussigné boitant moins bas, les Mercredistes ont tenté un essai en organisant une sortie au bord du Rhône, celle qu'ils préfèrent, partir des Eaux-Vives pour rejoindre le plateau de Lancy. L'essai est réussi.

D'une part, le soussigné a tenu presque une heure, même s'il a terminé le parcours en bus. D'autre part, le temps était magnifique et les Mercredistes ont pu prendre leur repas sur la terrasse du restaurant du même nom. C'est un bon présage pour la prochaine course en mai prochain.

Chaque année l'effectif des séniors va diminuant, la relève ne se fait pas. Six ans se sont écoulés depuis l'accueil de la dernière recrue. De ce fait, le moindre bobo ou la moindre absence rendent problématiques l'organisation d'une course.

Donc à bientôt si Dieu le veut.

Michel Fleury



PROCHAINES COURSES

COURSE DU 2^e GROUPE **Les samedi 5 et dimanche 6 juin** **Région des Plans-sur-Bex**

- Rendez-vous : le samedi à 10h au restaurant de l'Argentine aux Plans-sur-Bex.
- Programme : marche dans les environs.
- Déplacements : en voitures.
- Logement : au café-restaurant de l'Argentine, tél. 024 498 13 70.
- Coût : CHF 65.- pour la nuit et le petit-déjeuner.
Repas du soir à la carte et au feu de bois.
- Alimentation : prévoir pique-niques et boissons pour deux jours (pas de commerces dans les environs).
- Inscriptions : jusqu'au 30 mai dernier délai.
- Renseignements : Eric Depallens, tél. 024 498 12 09 ou depallens.ey@bluewin.ch



COURSE DU 1^{er} GROUPE **Les 11, 12 et 13 juin – Orpierre, pays du Buëch** **marche, escalade, VTT**

- Rendez-vous : vendredi 11 juin, à 7h au parking de Plan-les-Ouates.
Autres départs possibles, vendredi 11 juin en fin de journée selon les participants.
- Programme : marche et escalade et VTT.
- Matériel : bonnes chaussures de marche, bâtons, matériel d'escalade, soit baudrier, sangles, descendeurs, mousquetons, chaussons, casque, etc.
- Déplacement : en voitures, prix du transport, environ CHF 120.- par personne, selon le nombre d'occupants par voiture.

- Logement : Hôtel-restaurant Le Céans – Orpierre.
Prix : 110.- euros par personne, pour les 2 jours, 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 2 juin 2010, mais le plus rapidement possible pour une meilleure organisation.
- Renseignements : auprès de André Gardel, tél. privé 022 361 74 14 ou 079 351 33 46
sylvia-andre@bluewin.ch ou gardel-ramelet@bluewin.ch



COURSE DU 1^{er} GROUPE

Les samedi 10 et dimanche 11 juillet

La traversée des Weissmies

- Caractéristiques : peu difficile, samedi 4h et dimanche 10h. Rochers, névés, glacier avec séracs et arête.
- Samedi 10 juillet : rendez-vous à 8h au parking de Plan-Les-Ouates. Le départ est donné à 8h15 en direction de Saas Almagell. Les affaires dans le sac et ce dernier au dos, nous montons, à pieds, à la cabane CAS Almagell (2894m).
Arrivés à la cabane et la prise du dortoir effectuée, nous ferons un rappel sur les nœuds, la progression en glacier et en rocher ainsi que sur le mouflage pour le sauvetage en crevasse.
- Dimanche 11 juillet : montée de l'Almagellerrhütte... nous remontons le sentier bien balisé qui nous mène au col Zwischenbergen culminant à 3260m. Du col, nous longeons l'arête, où nous montons à gauche avant de descendre quelques mètres pour rejoindre le névé SE. De 3650m à 3920m, nous sommes à nouveau sur l'arrête rocheuse. Elle est tout d'abord neigeuse jusqu'à l'antécime puis elle s'effile jusqu'au sommet.
Descente... du sommet, nous suivons l'arête WSW jusqu'à 3820m pour ensuite virer vers WNW sur quelques centaines de mètres avant d'entrer en pleine face NW en cherchant les passages entre séracs et crevasses. Après la zone de séracs, nous nous dirigeons vers Hohsaashütte. La descente sur Saas Grund se fait à pieds ou en télécabine ou trottinette.
- Matériel (par personne) : baudrier léger, 3-4 mousquetons à vis, 1-2 sangles, 1 broche à glace, 2 prussiks, 1 descendeur, crampons, piolet à glace, bâtons de marche, lampe frontale, guêtres, corde de 40m pour 3-4 personnes, carte 1 : 25000, boussole, altimètre, kit de secours en crevasse.

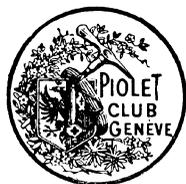
Habits chauds de haute montagne incluant 2 paires de gants et un bonnet, habits contre la pluie, nourriture pour deux jours dont un pique-nique pour le dimanche.
Petite pharmacie avec médicaments contre maux de tête, vomissements et dysenterie dus à l'altitude, lunettes de soleil, crème solaire.

Coût : CHF 110.- par personne hormis les boissons et le transport.

Sources : Camptocamp.org
Almagellerhütte
Remontées mécaniques : prix et horaires

Contact : Cabane Almagell : 027 957 11 79

Organisateur : Cédric Goetschmann, tél. prof. 022 388 53 50
portable 076 372 90 32



FONDÉ EN 1893

COURSE DU 1^{er} GROUPE

Le dimanche 15 août

Le Bouton : à nos belles années

(Tournette)

Description : belle course d'escalade dans la région de la Tournette (Chaîne des Aravis). Une voie d'environ 300 mètres, en 10 longueurs très bien équipées. Cet itinéraire est assez récent puisqu'il a été ouvert en octobre 2006.
(Voir IGN 3431OT).

Programme : altitude de départ : 870 m
altitude d'arrivée : 1668 m
dénivelé total : +800 m
dénivelé de la voie : +330 m
orientation : est
durée : 1 journée – approche 45 minutes, descente 1h 30
difficulté : D- avec passages en 4c et 5a.

Matériel : chaussures de montagne (pour l'approche et la descente), chaussons d'escalade, habits selon météo, casque, baudrier, mousqueton à vis, descendeur. Matériel de 1^{er} de cordée (12 dégaines) pour les concernés. Cordes simple de 50 mètres du club.

- Nourriture : pique-nique pour la journée avec boissons selon besoins personnels.
- Déplacement : en voitures par Thônes.
- Prix : déplacement environ CHF 20.- par personne.
- Rendez-vous : à 7h au Parking de Plan-les-Ouates.
- Inscriptions : dernier délai 12 août.
- Organisateur : Freddy Bourquin, tél. privé 022 754 00 03 ou 076 378 02 49
freddybourquin@bluewin.ch



AVIS IMPORTANT

La grande course d'été du 2^e groupe à La Fouly, sous la responsabilité d'Albert Perrottet, aura lieu **du jeudi 16 au dimanche 19 septembre** (et non plus du 9 au 12 septembre comme annoncé précédemment).



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

PLUS C'EST HAUT, PLUS C'EST BEAU

Les séjours en haute altitude concernent un nombre croissant de touristes / trekkers dont beaucoup ne sont pas conscients des dangers potentiels auxquels ils s'exposent, notamment les personnes habituellement sédentaires, souffrant parfois d'affections cardiaques ou pulmonaires. Que faut-il savoir de l'altitude ? Quelles précautions prendre ? Voilà une question qu'elle est bonne avant un départ vers les hauts plateaux ou les sommets.

Chacun le sait ou l'a expérimenté, plus on monte haut, moins on trouve d'oxygène à respirer. La baisse de la pression atmosphérique en altitude entraîne un manque d'oxygène dans les tissus. Toutes les formes de mal des montagnes sont causées par ce faible niveau d'oxygène.

Ce fameux mal aigu des montagnes (MAM) peut apparaître dès 2500 mètres. Si, en règle générale, le MAM répond rapidement à quelques mesures simples, il peut entraîner dans sa forme la plus grave un œdème cérébral de haute altitude (OCHA) ou un œdème pulmonaire de haute altitude (OPHA) potentiellement mortels. Les morts récentes sur l'Annapurna des alpinistes espagnols -pourtant chevronnés- Iñaki Ochoa (mai 2008) et Tolo Calafat (avril 2010) le rappellent tristement.

QUI EST CONCERNE ?

Les facteurs de risque communs à ces affections sont des antécédents de mal d'altitude (si une personne a souffert du MAM par le passé, le risque qu'elle encourt est trois fois plus élevé), l'altitude absolue, la durée du séjour, la rapidité de l'ascension, l'intensité de l'effort physique, la résidence habituelle à une altitude inférieure à 900 mètres et un âge inférieur à 50 ans. Une bonne condition physique n'est pas un facteur protecteur. Les personnes vivant à des altitudes plus élevées ne sont pas exemptes du risque de développer les symptômes de cette affection.

Les effets de l'altitude varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes s'adaptent plus facilement que d'autres à la raréfaction de l'oxygène. Le MAM peut frapper n'importe qui mais pas de manière forcément identique. En général, plus la personne monte haut et plus elle monte vite, plus grands sont les risques de développer un MAM.

Les hommes sont cinq fois plus susceptibles que les femmes de faire un œdème pulmonaire, mais le MAM et l'œdème cérébral affectent les femmes aussi bien que les hommes.

QUELS SYMPTOMES ?

Le MAM se traduit essentiellement par de violents maux de tête, des nausées, une perte d'appétit, de la fatigue et des troubles du sommeil. L'activité physique ne fait qu'empirer les choses. Dans la majorité des cas, les symptômes disparaissent après 24-48 heures. La fatigue, les affections chroniques, l'abus d'alcool ou l'obésité sont des facteurs de risque relatifs de MAM. Le MAM peut constituer un signe avant-coureur de l'œdème cérébral.

L'œdème cérébral (OCHA) est un gonflement du cerveau dont les signes comprennent des maux de tête très intenses, des troubles de la coordination, un état confusionnel, des hallucinations, des troubles de l'état de conscience puis un coma et la mort.

L'œdème pulmonaire (OPHA) est une accumulation de liquide dans les poumons. Un essoufflement au repos et au moindre effort, des palpitations, une toux sèche, des crachats rosés voire de la fièvre en sont les caractéristiques.

L'OPHA peut parfois se développer sans signes de MAM préexistant, tandis que l'OCHA vient toujours compliquer un MAM. Savoir aussi que le délai nécessaire au développement d'un œdème cérébral ou pulmonaire (36 à 72 heures) rend leur diagnostic peu probable lors d'un séjour d'une seule journée en haute altitude.

QUELLES MESURES ?

Pour le MAM, une journée de repos associée à un traitement contre les douleurs ou les vomissements suffit dans la grande majorité des cas. Les symptômes du MAM disparaissent en général après un à deux jours de repos à la même altitude. Une fois que les symptômes ont régressé, une personne souffrant du MAM devrait normalement pouvoir monter à des altitudes plus élevées. En cas d'échec, la descente est le traitement de choix.

L'œdème cérébral est une urgence vitale nécessitant une évacuation rapide à des altitudes plus basses. Au cas où l'évacuation serait impossible, une descente de 500-1000 mètres peut améliorer la situation de manière significative. L'oxygène, un caisson de recompression et l'administration de cortisone permettent de gagner du temps et peuvent rendre possible la descente.

La descente à des altitudes moins élevées est aussi le traitement de choix de l'œdème pulmonaire. En cas d'impossibilité d'évacuation, l'oxygène, le caisson de recompression et l'administration de médicament (Adalat®) sont recommandés comme traitement d'urgence en cas de délai avant l'évacuation.

La meilleure prévention consistera à accorder à l'organisme un temps d'acclimatation aux altitudes élevées (au-delà de 3000 mètres, la différence d'altitude entre les lieux où l'on dort ne devrait pas dépasser 300 à 400 mètres par jour en moyenne), de minimiser l'exercice physique les premiers jours, de bien s'hydrater en évitant l'alcool. Le processus d'acclimatation peut durer de quelques jours à quelques semaines. Un médicament, le Diamox®, peut être prescrit pour faciliter cette acclimatation.

ET POUR LES MALADES ?

Il n'existe pas beaucoup d'information pour les patients se rendant à des altitudes supérieures à 3000 mètres et souffrant d'une maladie pulmonaire comme l'emphysème, la bronchite chronique ou l'asthme. On peut dire de manière générale que les affections pulmonaires doivent être stabilisées avant un séjour en altitude, que le traitement habituel doit être poursuivi de façon rigoureuse et que toutes les précautions doivent être prises en cas de séjour dans des régions isolées (traitements d'urgence, par exemple). Selon la maladie de base, certains médicaments spécifiques peuvent être prescrits.

De cas en cas, un test d'effort à l'hypoxie peut être utile pour déterminer la capacité d'un sujet à s'adapter au manque d'oxygène et mieux appréhender les risques encourus en haute altitude.

EN SAVOIR PLUS

Duplain, Sartori, Scherrer. Maladies de haute altitude. RMS. Août 2007.

Brossard, Brossard, Jayet, Scherrer, Nicod, Duplain. Affections pulmonaires et altitude. RMS. Novembre 2009.

Jacques Dubas
jdubas@sunrise.ch

MEMENTO

JUIN

mercredi 2

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

samedi 5 et dimanche 6

2^e groupe, marcheurs – Région des Plans-sur-Bex

du vendredi 11 au dimanche 13

Escalade, marche, VTT – Orpierre

mercredi 16

Sortie des Mercredistes

JUILLET

mercredi 7

18 h 30 – assemblée en campagne et pétanque
Village de Bellevue, précisions lors de l'assemblée du 2 juin 2010
et sur notre site

samedi 10 et dimanche 11

1^{er} groupe, alpinistes, marcheurs – traversée des Weissmies

dimanche 11

2^e groupe, marcheurs – Pointe de Marcellly

mercredi 21

Sortie des Mercredistes

AOUT

dimanche 15

1^{er} groupe, alpinistes, marcheurs – le Bouton (Tournette)

dimanche 15

2^e groupe, marcheurs – La Bourgeoise

mercredi 18

Sortie des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **JUILLET – AOÛT** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 5 juillet 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



VOLPÉ & Fils SA

Constructions Métalliques
Inox, Aluminium
Entretien

14, Ch. Gérard-de-Ternier
CH-1213 Petit-Lancy

 +41(0) 22 304 15 21
+41(0)79 449 43 59
 +41(0)22 304 15 29
 pa.volpe@pavolpe.ch



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