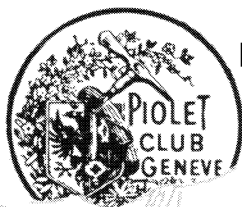


N°6



Novembre / Décembre 2010

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

LE PROGRAMME NOUVEAU VA ARRIVER (COMME LE BEAUJOLAIS)

Le mardi 12 octobre 2010 nous avons eu notre traditionnel rendez-vous, pour préparer le programme des courses de l'année 2011. Comme à son habitude André Gardel avait déjà bien avancé le planning, en fixant les dates des assemblées, des sorties, ainsi que des week-ends.

Depuis longtemps déjà je participe à ces soirées et je me souviens que les premières fois, au local de la rue de Lausanne, il fallait investir beaucoup de temps jusqu'à l'adoption du programme définitif. Aujourd'hui les choses ont changé et l'organisation s'est considérablement améliorée. Le deuxième groupe, depuis quelques années déjà, prépare son programme pendant la grande course d'été, au mois de septembre. Par contre, le premier groupe a un peu plus de difficultés à trouver des organisateurs de course.

J'aimerais aujourd'hui remercier tous les membres qui chaque année donnent de leur temps pour organiser une sortie en montagne, car je sais que malgré notre meilleure organisation interne, ce n'est pas toujours évident de trouver des buts de course. Le Chablais, comme le Valais, ou encore la vallée d'Aoste, ont souvent été visités par nos membres et il faut chercher de nouveaux buts.

Bien sûr il y a encore beaucoup de régions méconnues des membres de notre club mais elles sont plus éloignées et, avant d'y emmener une équipe de Piolutiens, il faut partir en reconnaissance afin de s'assurer que la course se déroulera dans de bonnes conditions, sans difficultés majeures et surtout en toute sécurité.

En septembre dernier, pendant les grandes courses du 1^{er} et 2^e groupe, nous avons bénéficié d'une météo favorable. Ce qui est également une récompense pour l'organisateur qui peut ainsi emmener son groupe avec le soleil, par un temps sec, et ainsi contribuer au succès de la randonnée, comme cette année. Encore un grand merci à Ruedi et Albert pour ces sorties de quatre jours qui ont demandé une grande organisation et beaucoup d'investissement de leur part.

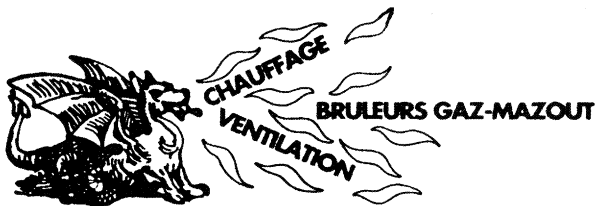
Prochainement paraîtra le programme 2011 pour les deux groupes. J'espère que nos choix rencontreront votre approbation et qu'ils vous combleront.

Alors réservez vos dates au plus vite, car les journées piolutiennes sont toujours agréables, sympa, et pleines de bonne humeur.

Jean-Daniel Imesch

Photo de couverture : grande course 1^{er} groupe Zermatt

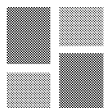
Pages intérieures : 1^{er} groupe Zermatt, 2^{ème} groupe Le Môle, 1^{er} groupe Voie des Criquets



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

GRANDE COURSE D'ETE DU 1^{er} GROUPE du 9 au 12 septembre – Zermatt

S'il est un raid à effectuer dans une carrière de randonneur au Piolet, c'est bien celui de septembre au milieu des 4'000 les plus époustouffants de Suisse. Notre organisateur, un grand bravo à Rudy, a été un vrai maître des lieux, sa connaissance de chaque passage nous a permis d'être accompagné d'une merveille de la création, le Cervin. On lit souvent que « de par sa forme et sa situation solitaire, le Cervin est l'incarnation de la montagne. Mais il est encore plus que cela : dans le monde, il n'existe aucune autre montagne plus célèbre dont la forme naturelle rappelle autant celle d'une pyramide, symbole du lien entre la nature et la culture, le paysage et l'histoire ».

Le rêve est devenu réalité et restera bien ancré dans nos mémoires et inoubliable, par ses vues, ses sensations, et ses contacts.

Jeudi 9 septembre (Zermatt – Schönbiel, soit 7 heures de randonnée, 1620 mètres de dénivelé positif)

Pour ce voyage au pays des 4'000, l'arrivée se fait directement à la gare de Zermatt pour ceux qui voyagent en train ou directement au parking terminal de Tasch pour ceux qui circulent en automobile.

Ah Zermatt, quelle ville ! Un bijou très fleuri, écologique avec ses minibus électriques qui nous accueille en son sein avec son luxe et nos chaussures sales...

Après quelques pas en forêt, la grimpe gagne en ampleur. La flore se transforme, clairement orientée sud, et se donne des airs de garrigue. Chut ! Si vous vous faites discrets, vous aurez la chance d'apercevoir des chamois.

Ce petit bout de tire-mollets dure environ 1h30. Quel spectacle ! La rivière joue à cache-cache, tourbillonne, crache, chahute. Les falaises s'arc-boutent jusqu'à plein ciel. Impressionnant et sauvage ! Tout là-haut, cadeau : une vue plongeante sur la vallée et les sommets des Alpes valaisannes, qui laisse pantois.

Tout là-haut, c'est aussi Trift. On s'arrête absolument à l'auberge (la Berghaus de Bruno). La carte est régionale, avec quelle succulente délicatesse... On y trouve gentiane, chanterelles et herbes de la montagne pour accompagner la viande séchée, les saucisses de cerf, les fromages du coin ou encore les glaces maison. Extase de tous les sens !

Une rapide incursion jusqu'au sommet du chemin qui contourne le Mittel Gabbel Horn permet une rotation visuelle panoramique à 360°. Inoubliable. La neige commence doucement à tomber, comme des enfants nous tendons la main pour saisir les premiers flocons, observer leurs formes parfaites, sentir l'échange de chaleur et les laisser fondre aux creux de nos mains tendues.

Nous arrivons au bas de la moraine et remontons dans les éboulis morainiques sur le glacier de Schönbielgletscher avant d'arriver enfin à la cabane Schönbiel (2694 mètres) qui là aussi offre un point de vue génial.

Vendredi 10 septembre (Schönbiel – Gandeggütte via Hörnli, soit 9 heures de randonnée, 1510 mètres de dénivelé positif)

La matinée est consacrée à l'ascension de la cabane du Hörnli, un parcours extraordinaire qui nous permet d'améliorer notre condition. Un Cervin majestueux joue à cache-cache en fonction du léger brouillard installé autour de nous. Une ambiance toute spéciale nous accompagne pour la première partie de cette montée. A l'arrivée à 3'000 mètres, un premier

repos s'impose, nous sommes tout souriants, la cabane du Hörnli est en pointe de mire. L'excitation monte rapidement au sein du groupe de pouvoir monter jusqu'à cet arrêt dans l'ascension du Cervin. Ascension toute particulière, la neige est restée agrippée au sentier et nous oblige à redoubler de prudence. Quelle magnifique impression, la joie s'empare de nous à chaque tournant, chaque vision nous oblige à lever les yeux par dessus les nuages... tout là-haut il est là bien présent, nous domine en permanence, à chaque regard nous sommes obligés de faire la révérence à notre objectif. Ce chemin je le baptise : « cèparla ».

La descente du Hörnli et le trajet vers Gandeggütte nous offrent une vision différente du monde merveilleux des glaciers et des montagnes, avec ses passages suspendus au bord de la falaise, ses paysages rocaillieux, quasiment lunaires, au bord du glacier, jusqu'à Trockenersteg.

Cette balade de fin d'après-midi oscillant entre 2'800 et 3'200 mètres nous permet de passer par des endroits tellement différents : traversée de plateau, premier lac de montagne d'un vert intense, traversée de pierriers, passage aérien dans une côte rocheuse, rive de névé au bout du pied... Toute la course se déroule au soleil, magique tout comme l'accueil très apprécié à la cabane. Je passe la nuit à la belle étoile : Voie lactée resplendissante, des étoiles filantes en permanence, le chuchotement des animaux de montagne et parfois le craquement du glacier. Freddy me rejoint vers 2 heures du matin pour apprécier ce spectacle naturel. Quelle est belle cette course ! Vivement demain, merci Rudy.

Daniel Willame

Samedi 11 septembre (8h30 de randonnée, 830 mètres de dénivelé positif)

Ce vendredi 10 septembre, nous avons dormi au pied du Breithorn dans un magnifique dortoir dominant le glacier du Théodule, privatisé pour l'occasion par Ruedi, le régional de l'étape. Le sommeil fut réparateur, interrompu par quelques sorties nocturnes qui nous ont permis d'admirer le ciel étoilé, la voie lactée et Daniel, lové dans son sac de couchage, sur une table, contemplant les étoiles filantes...

Nous nous réveillons tous de bonne humeur dans un décor minéral grandiose, fascinés par ce cadre exceptionnel. Le Cervin nous illumine. Les bennes transportant les premiers skieurs et un groupe d'alpinistes équipés de cordes, piolets et crampons rappellent que les neiges éternelles et les glaciers sont proches. Encore un petit tour vers la cabane « au fond du jardin » derrière les cailloux et nous entamons notre troisième journée de marche, sans tarder car nous avons rendez vous avec Silvio et Cédric à Riffelalp. Dans une réserve naturelle protégée, un magnifique spectacle s'offre à nous en cette matinée ensoleillée. Nous nous retrouvons parmi les bouquetins, les chamois et les marmottes qui nous accueillent avec des cris stridents.

Nous descendons de 1000 mètres en direction du Furi puis grimpons un sentier magnifique à travers les mélèzes et la dense végétation alpestre. Un escalier final permet d'atteindre le point culminant du matin et nous nous dirigeons vers Riffelalp que nous apercevons après quelques violets. Nous atteignons la civilisation dans un décor de carte postale, « propre en ordre », pour touristes nippons en mal de clichés. Tout y est : le petit train rouge, les serveurs tirés à quatre épingles, les touristes du monde entier. A leur regard, avec nos grosses chaussures, nos chaussettes épaisses et notre chargement, on comprend qu'ils nous considèrent comme de vrais autochtones. A table ! Intime Ruedi après que Silvio et Cédric nous aient rejoints. Une réception digne de montagnards nous est réservée chez Freddy (le Zermattois, pas le nôtre) : roestis, Speck & Ei et liqueur de genépi nous remettent sur pied avant la marche de l'après midi. Et c'est reparti...

En cette douce journée d'été, nous ne sommes pas seuls à marcher sur les sentiers autour des lacs en direction de la cabane de Fluhalp. Nous progressons à bonne allure après le copieux repas et le petit remontant. Devant la moraine, une partie du groupe continue le chemin qui serpente pour apprécier le Grünsee du coin tandis que les autres empruntent le raidard droit dans la pente. Nous nous retrouvons au bord du Stellisee. L'agréable

température, quelques raideurs articulaires et musculaires invitent les courageux à une trempette vivifiante dans ce magnifique lac, miroir du Matterhorn.

Rafrachis et soulagés, nous traversons le pierrier qui permet d'atteindre la Berghütte Fluhalp, terme de notre troisième journée de randonnée bien animée. Bonnes nouvelles, nous avons de jolies chambres avec vue imprenable sur le Cervin et la possibilité de prendre une douche chaude. Détente sur la terrasse ensoleillée en cette fin de journée, viande séchée, choix de fromages et boissons fraîches, à l'écoute de récits des escapades de Ruedi dans les recoins de cette région. Rien n'a manqué à la parfaite réussite de cette étape et surtout pas l'apéro offert par Dédé Gardel.

Le repas convivial d'une cuisine d'altitude haut de gamme fut parfait. Une courte soirée de jeux de cartes et de lecture nous conduira vers le marchand de sable.

Dimanche 12 septembre (7h20 de randonnée, 560 mètres de dénivelé positif)

Départ à 8h pour graver en deux heures environ un immense tas de cailloux permettant d'accéder au Pfulwe, col à 3130 mètres. Les Piolotiens racontent leurs souvenirs de randonnées alors que nous apercevons au loin des alpinistes sur les pentes vertigineuses des glaciers. L'Alphubel, l'Allalinhorn et le Rimpfischhorn sont notre toile de fond de cette halte. Nous descendons, ou même désescaladons, un grand pierrier qui nous permettra de rejoindre la plaine, les troupeaux d'alpage et un petit hameau. Il est midi et nous méritons de déguster de bonnes croûtes au fromage ou la fondue moitié moitié que nous sert une Heidi pittoresque et haute en couleur.

Après une bonne descente à travers des champs fleuris, prudemment pour éviter les orties, nous revenons à notre point de départ de cette course inoubliable. Le vaillant Piolotien Jean Paul n'en revient pas les mains vides. Dans son escarcelle, pensant aux longues soirées d'hiver, il ramène – et c'est vrai – un tronc d'arbre et quelques belles dalles, autant de pièces insolites pour la confection de lampes artisanales.

Le Coca de l'amitié nous réunit tous, heureux de conclure en pleine forme un parcours magnifiquement organisé par notre guide, Ruedi, que nous remercions chaleureusement. Cet environnement féérique, dominé par un Cervin majestueux, fut un régal pour les yeux. Régal aussi la belle amitié des participants et, plus terre à terre, régal pour les papilles la tarte aux myrtilles de Daniel ou la viande séchée et les fromages de Jean-Da.

La petite Piolotienne invitée vous remercie tous pour votre très agréable compagnie.

Marie-Jo Dubas

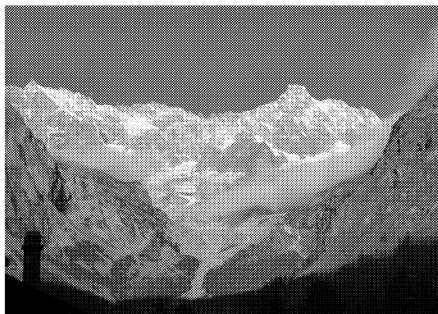


GRANDE COURSE D'ETE DU 2^e GROUPE

du 16 au 19 septembre – La Fouly, Val Ferret



L'hôtel des Glaciers de La Fouly dans le Val Ferret



Le Mont-Dolent (alt. 3820 m.)

Jeudi 16 septembre

À 7h, par une journée ensoleillée, quatre Piolus – Albert Perrottet, chef de course, Pierre Jenni, Henri Bochud et Roméo Rizzi – prennent l'autoroute depuis Plan-les-Quates pour rejoindre le restorute du Grand-Saint-Bernard où nous retrouvons les occupants de la deuxième voiture – Jean-Daniel Baud, Roland Hoegen et Ernest Détraz – qui, de Jussy, étaient passés par la côte française.

Nous dégustons le café-croissant tout en commentant la Grande course de la semaine précédente du 1^{er} groupe. D'où l'idée de voir les photos sur le site du Piolet (écran à disposition). Albert glisse une première pièce dans la boîte à sous, sans résultat... La fiche n'était pas branchée, ce qui oblige Albert de mettre une deuxième pièce (cela va grever son AVS !). La connexion enfin établie, les Piolus peuvent admirer de splendides vues de Zermatt et du parcours des courses du 1^{er} groupe. Ce moment de détente passé, nous reprenons la route en direction du Grand-Saint-Bernard pour rejoindre La Fouly par le Val Ferret, en faisant une courte halte à Praz-de-Fort pour jeter un œil au chalet de feu Maurice Mulhemann et c'est à 10h comme prévu que nous arrivons à l'hôtel des Glaciers où nous attend Jean-Marie Gaist le huitième Piolus.

« Quelques mots sur La Fouly (alt. de 1600 m.), station aux dimensions modestes se présentant comme un village de chalets typiques entourés d'immenses sommets tels que le Mont-Dolent, la Tour-Noire, l'Aiguille d'Argentière. Ce n'est pas sans raison que La Fouly est devenue un centre d'alpinisme et de randonnées exceptionnelles dans le Val Ferret, vallée située à la jonction entre la Suisse, la France et l'Italie. C'est une étape du tour du Mont-Blanc ».

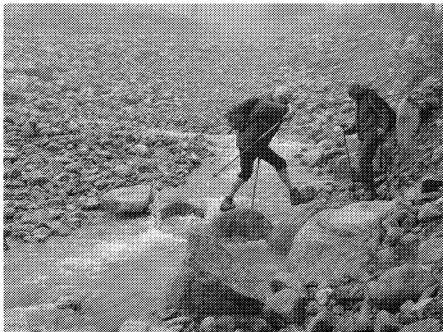
Après avoir pris possession des chambres et s'être équipés pour la randonnée, nous partons par le sentier didactique des bergers pour l'alpage de La Peule en remontant la Dranse jusqu'aux abords de Ferret. Puis nous prenons le sentier très pentu qui nous amène à Pramplo à la cote 1928 mètres. De là, nous surplombons l'alpage de La Léchère ainsi que le hameau de Ferret, et nous poursuivons la montée en pente douce à travers l'Alpe en croisant des randonneurs. Parmi ceux-ci, un groupe emmené par un guide qui faisait le tour organisé du Mont-Blanc.

Après deux heures d'efforts sous un soleil radieux, nous arrivons à l'étable de La Peule (alt. 2071m.) en partie transformée en buvette avec terrasse et un centre d'hébergement sur la paille. Nous profitons de la terrasse pour pique-niquer et reprendre du tonus pour le retour en descente par le Val Ferret et ce jusqu'à l'hôtel où nous nous désaltérons avec une bonne

bière. Après un service de parc minutieux, le repas du soir nous attend et c'est le menu chasse, copieux et délicieux, qui va satisfaire nos estomacs puis, après cette première journée bien remplie, les pannes de paupières se manifestant, chacun va rejoindre sa chambre pour un sommeil réparateur.



En route pour l'alpage des Ars



Avec quelle aisance ce 32 se joue des difficultés !

Vendredi 17 septembre

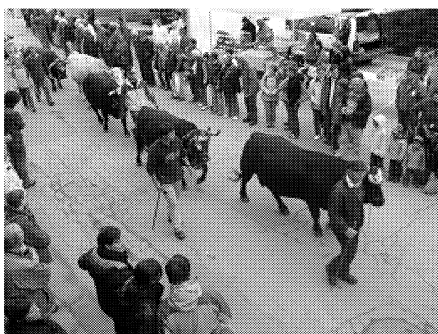
Après le petit déjeuner, à la vue du temps pluvieux et brumeux, la course prévue à la cabane de l'A-Neuve n'est guère possible. Aussi Albert, après consultation, prit l'option de remonter la Dranse en direction de l'alpage des Ars par le chemin des écoliers qui, à un certain moment, nous oblige à faire des cabrioles. Cela ne nous empêche pas de poursuivre notre randonnée jusqu'à proximité de l'alpage.

C'est alors que Jean-Daniel, Roméo et Pierre décident de continuer et prévoient de rentrer par les flancs de l'Alpe. Quant à nous cinq qui restons, nous cherchons l'endroit le plus propice pour pique-niquer. Pour le retour nous empruntons le même parcours qui nous ramène à l'hôtel après 3h30 de marche.

Le retour fut plus ardu que prévu pour les trois courageux : un sentier escarpé et un brouillard dense les retardent de plus d'une heure. Nous nous retrouvons enfin tous autour d'une table pour un apéritif bienvenu. Le repas du soir terminé et après quelques parties de cartes, chacun retrouve sa chambre.

Samedi 18 septembre

Malheureusement, nous subissons le même temps que la veille mais par chance nous avons le plaisir d'assister en première loge, depuis le balcon de l'hôtel, à la 13^e désalpe de la vallée.



Ce matin, ce sont quelque 250 vaches fleuries, dont environ la moitié de vaches d'Hérens plus un troupeau de brebis et de chèvres, qui défilent au rythme des sonneurs de cloches du Val d'Illiez, des chanteurs de la vallée et du son des cors des alpes, chacun nous gratifiant de leurs plus beaux accords. Par la suite, nous avons le privilège d'écouter et d'apprécier, à portée d'oreilles, les chanteurs de la vallée dirigés de main de maître par une jeune fille, et ce avec un répertoire de chansons populaires telles que nous les aimons.

La matinée passée, nous profitons de la cantine proche pour remplacer notre pique-nique par de succulentes raclettes au fromage d'alpage et de brebis. Après nous être restaurés, il faut songer à nous dégourdir les jambes... Malgré le temps maussade, Albert nous propose de descendre la Dranse et ce jusqu'à Praz-de-Fort. Au départ de La Fouly, nous contournons un imposant camping et nous nous arrêtons auprès d'un mur de grimpe artificiel où un cours d'escalade se donne. Nous admirons l'aisance avec laquelle une jeune fille encordée pose ses mousquetons et se meut de faille en faille. Puis nous poursuivons notre marche sur un sentier forestier qui borde la Dranse. Après 1h30 de descente et arrivés aux abords de Praz-de-Fort, nous décidons de rebrousser chemin pour retrouver notre hôtel à 17h15. Nous prenons l'apéro agrémenté par les chanteurs de la vallée et c'est dans cette ambiance chaleureuse que nous savourons le repas du soir qui termine cette journée dont chacun gardera un lumineux souvenir.

Dimanche 19 septembre



Randonnée à travers l'alpage de La Fouly



Le dernier pique-nique

Après le petit déjeuner, pour notre dernière course par une journée radieuse, c'est l'alpage de La Fouly que nous allons découvrir en prenant le télésiège de La Fouly qui nous élève à l'altitude de 2000 mètres. À la descente des sièges du télé, il faut avoir le sens de l'équilibre car le ponton de sortie est verglacé.

Nous prenons le sentier assez escarpé de l'Alpe qui nous fait découvrir tout le panorama du Val Ferret ainsi que tous ses sommets majestueux. Jean-Daniel, Roméo et Pierre nous relatent leur retour épique du vendredi de l'alpage des Ars par l'alpage de La Fouly « dans le brouillard » ce qui nous fait apprécier le coup d'œil d'aujourd'hui. L'heure du casse croûte approchant, nous prenons le sentier du retour et à l'approche du télé nous découvrons une table rustique avec bancs. Nous nous l'approprions pour le pique-nique. Ensuite, nous reprenons le télésiège pour rejoindre l'hôtel et savourer en terrasse un bon café.

Un merci chaleureux est adressé à notre chef de course, Albert Perrottet, par les participants pour la parfaite organisation de ces journées. Cela nous a permis de mieux connaître le Val Ferret avec ses us et coutumes.

Nous quittons La Fouly, avec Jean-Marie Gaist comme clandestin jusqu'à Martigny où il rejoint son épouse pour le retour dans leur foyer. C'est l'occasion de nous dire au revoir et de remercier nos chauffeurs car pour la rentrée, Jean-Daniel, Roland et Ernest prennent la côte française, tandis qu'Albert, Roméo, Pierre et Henri passent par la route de Chamonix pour un retour sans problème.

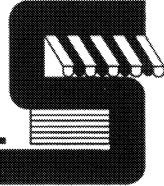
Henri Bochud

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.



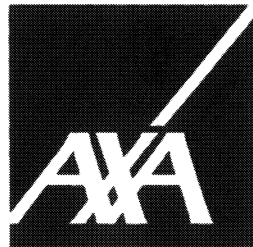
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuril 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 10 octobre – Le Môle

Une très belle réussite que cette course qui a enchanté les dix participants. Prévues initialement dans la région du Mont-Blanc, à mi-chemin entre Genève et le domicile de notre ami Thierry Lentillon, responsable de cette édition et malheureusement blessé, reportée dans la région de la Flègère, elle a finalement eu lieu au Môle, par un temps mi-brouillard, mi-enseulé.

Nous avons rendez vous, comme d'habitude, à la mairie de Chêne-Bougeries, puis nous prenons le café croissant en route dans le village de Viuz-en-Sallaz et nous retrouvons vers 9h au parking situé au départ du chemin forestier qui nous conduira par un joli chemin forestier au lieu dit « le Petit Môle ».

Après quelques minutes, nous émergeons du brouillard automnal et admirons les effets de cette saison sur les arbres qui se parent de milles couleurs.

Au loin, nous apercevons, émergeant de la masse cotonneuse, le Pic du Jallouvre où évoluent, en ce moment même nos amis du 1^{er} groupe. Un peu sur la droite, la Montagne de Sous Dine, Roche Parnal et Sur Cou nous tendent les bras pour une prochaine course.

Malheureusement pour nous, une seconde couche de nuages nous cache le soleil.

Virage à gauche et poursuite de l'ascension par un sentier bien marqué qui nous conduira au sommet du Môle (altitude 1883 mètres) que nous atteignons par petits groupes, chacun au gré de sa forme, quelque deux heures après le départ.

Rapide redescente vers le Petit Môle où nous pique-niquons sur un replat avant la descente vers les voitures.

Un dernier verre dans le village de La Tour et retour à Genève.

Bravo à tous pour ce sommet, en particulier à Ernest qui étrenne ses 80 ans et à Paul Raval qui, pour mieux se préparer à sa prochaine opération, a gravi deux fois le sommet.

Merci à Albert qui fêtait ses 60 ans de sociétariat et aux chauffeurs, toujours dévoués.

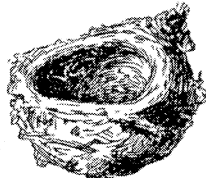
Jean-Daniel Baud
Un des responsables AI



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

COURSE DU 1^{er} GROUPE

le 10 octobre – La Voie des Cristaux (ou des Criquets)

Mairie de Thônex, huit heures du matin, six Piolutiens se retrouvent sous le brouillard. Ils embarquent dans deux voitures et se dirigent vers le Col de la Colombière pour s'arrêter, après l'avoir franchi, à la carrière se trouvant au pied du Jallouvre. Le temps est au beau malgré quelques nuages, la température est agréable – il fait environ 15° – et le soleil est prêt à venir réchauffer la paroi sud est du Jallouvre.

Tout le monde s'affaire à s'équiper et préparer le matériel nécessaire pour effectuer cette voie.

Il se forme trois cordées : Cédric et Daniel, Jimeno et Jean-Paul, Willy et Stan.

Avant de s'engager, une révision des connaissances est proposée afin d'assurer le bon déroulement de la progression des trois cordées. Tout d'abord une vérification minutieuse du matériel de chacun, puis la communication au sein de la cordée, ensuite la pratique des nœuds et pour terminer les manipulations lors des relais.

Forts de cette rapide révision nos six grimpeurs se dirigent au pied de la voie et se préparent à entamer le premier relais.

Cédric part en tête suivi de Daniel, puis Jimeno enchaîne avec Jean-Paul et pour fermer la marche, Willy avec Stan. La progression se fait au rythme des moyens de chacun mais sans difficultés majeures et en mettant à profit les notions essentielles révisées avant le départ. Les relais pour nos trois cordées se succèdent dans une ambiance de concentration, de bonne humeur et de joie. Daniel, Cédric et Willy croquent quelques instantanés, immortalisés dans leurs numériques, permettant à tous de se les remémorer et ainsi de les revivre.

Les quelque seize relais se caractérisent et se différencient par un terrain assez facile alternant, entre herbe et cailloux, des dalles et leurs cannelures caractéristiques et aussi quelques blocs de rochers, le tout dans une pente pas trop prononcée. Enfin quoi, un terrain idéal à l'initiation à la grimpe pour nos six Piolutiens, sauf pour le cadet !

Après quatre heures d'efforts soutenus nos grimpeurs attaquent le dernier relais, certainement le plus beau, pour atteindre la liaison de la ferrata où ils profitent d'un bon temps de pause bien mérité pour se requinquer et se relaxer. Les cordes pliées, le matériel rangé dans les sacs, les six s'engagent sur le chemin du retour par le sentier escarpé mais équipé du retour de la via ferrata et rejoignent les voitures.

Ils prennent, animés d'un esprit d'amitié et d'efforts récompensés, un dernier verre au bistrot du Col de la Colombière. Les six Piolus se séparent en se souhaitant le meilleur et à la prochaine.

Willy Goetschmann

Voir le lien :

<http://www.campnocamp.org/routes/56081/fr/pic-de-jallouvre-voie-des-cristaux-voie-des-criquets>



ENTRE NOUS

CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE

L'Assemblée générale aura lieu **le mercredi 1^{er} décembre** à 20h30 à l'Hôtel Calvy.

Ordre du jour

1. Appel (liste de présence)
2. Lecture du procès-verbal de l'Assemblée générale du mercredi 3 décembre 2009 et de l'Assemblée mensuelle du mercredi 3 novembre 2010
3. Correspondance
4. Rapports de courses
5. Prochaines manifestations
6. Rapport du Président
7. Palmarès des courses 2010
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 Pioluien
15. Fixation a) cotisation annuelle des membres honoraires et actifs
b) cotisation annuelle minimum des membres sympathisants
c) subvention à la caisse de secours
d) subvention au fonds de guide
16. Présentation, discussion et approbation du budget 2011
17. Présentation, discussion et approbation du programme des courses 2011
18. Divers, questions et propositions individuelles

Pour le comité :
Jean-Daniel Imesch





PROCHAINES COURSES

COURSE DE NOËL Le samedi 11 et dimanche 12 décembre – La Lécherette

Logement : chalet Bel-Oiseau à La Lécherette dans les Alpes vaudoises,
www.chalet-bel-oiseau.ch

Itinéraire : autoroute Genève-Aigle, col des Mosses, puis continuer jusqu'à La Lécherette (environ 3km après le col), sur le coté droit de la route un grand parking et un télési, le chalet Bel-Oiseau se trouve 30 mètres au-dessus du parking à coté du télési.

Programme : **samedi 11 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 au chalet au plus tard à 17h30 pour la prise des chambres.

Départ à 18h30 pour notre traditionnelle marche en direction de la forêt pour fêter Noël sous le sapin avec l'allocution de notre Président. Ensuite retour au chalet pour le repas confectionné par notre chef-cuisinier et son équipe.

Dimanche 12 décembre

- le programme sera élaboré en fonction de la météo et de l'enneigement ;
- repas à 13h.

Matériel : selon la météo, prévoir votre équipement de randonnée et/ou skis de randonnées/alpins et/ou raquettes.

Inscriptions : aux assemblées mensuelles ou par téléphone à l'organisateur de la course.

Organisateur : Stanislas Varin, tél. 079 616 88 70



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

FAUT-IL CASSER DU SUCRE SUR LE DOS DES EDULCORANTS ?

L'obésité et le diabète ne cessent d'augmenter dans notre société, notamment en raison de la malbouffe et du peu d'exercice physique de nos congénères... hormis les membres de Piolet bien sûr. Dans ce contexte, l'utilisation de faux sucres, qui permettent de réduire le nombre de calories ingérées, est sensée apporter une aide appréciable.

L'édulcorant est – par définition – une substance qui confère un goût sucré aux denrées alimentaires. Dans le cadre d'un mode de vie sain et d'une alimentation équilibrée, les édulcorants peuvent contribuer à réduire l'apport calorique, notamment en réduisant la quantité de sucres ingérés.

L'ordonnance suisse sur les denrées alimentaires classe les édulcorants parmi les additifs alimentaires. Dans les proportions autorisées, fixées par des commissions internationales, les édulcorants sont sans incidence sur la santé. Trois catégories d'édulcorants sont disponibles.

LES EDULCORANTS NATURELS

Ce sont le saccharose, le glucose et le fructose.

Le saccharose est le sucre naturel le plus connu de notre alimentation. Il est fourni par la betterave ou la canne à sucre. Le glucose est aussi appelé sucre de raisin. Le fructose, aussi nommé sucre de fruits, est présent dans les fruits et le miel. Celui que nous ingérons ne provient pas majoritairement des fruits mais du sucre de ménage, à savoir le saccharose qui est composé pour moitié de glucose et pour moitié de fructose.

Ces édulcorants naturels ont une valeur calorique d'environ 4 kcal/g. Ils sont non seulement caloriques mais provoquent en plus des caries. Pas bien du tout.

La consommation de saccharose a augmenté au cours du siècle dernier en parallèle des deux grands fléaux que sont la carie dentaire et la surcharge pondérale. L'industrie s'est ainsi chargée de développer et de commercialiser de nouvelles catégories d'édulcorants, l'une ne provoquant pas de caries dentaires (édulcorants de masse), l'autre ayant un apport calorique nul (édulcorants de synthèse). Accrochez-vous, c'est ce que l'on va voir.

LES EDULCORANTS DE MASSE

Il s'agit de l'isomalt, du sorbitol, du mannitol et du xylitol. Ils ont l'avantage de ne pas provoquer de carie, raison pour laquelle ils sont utilisés en confiserie dans les bonbons et les chewing-gums sans sucre. Ils ont un pouvoir sucrant moins grand que le sucre et leur apport énergétique (2.4 kcal/g) est inférieur à celui du sucre de ménage (4 kcal/g).

Consommés en grandes quantités (plus de 20 à 30 g par jour), ils peuvent entraîner des problèmes digestifs (ballonnement, flatulences, diarrhées) et avoir un effet laxatif. Il n'existe pas de recommandation de consommation mais une limite à ne pas dépasser (20 à 50 g par jour).

LES EDULCORANTS DE SYNTHESE

Dans cette catégorie, on trouve la saccharine, le cyclamate, l'aspartame et la stevia. Ces édulcorants ont un pouvoir sucrant nettement plus fort que le sucre (300 fois pour l'aspartame) sans apporter la moindre calorie. Leur valeur nutritive est donc quasi-nulle. Ce haut pouvoir sucrant est un avantage car il permet d'en consommer très peu pour atteindre la sensation sucrée habituelle. Pour certains édulcorants, on peut regretter leur petit arrière-goût amer et métallique.

La quantité maximale pouvant être consommée sans risque pour la santé est de 2600 mg/jour pour l'aspartame et de 325 mg/jour pour la saccharine. Il y a donc de la marge.

En Amérique du sud pousse une plante au doux nom de Stevia rebaudiana Bertoni, dont les feuilles ont un goût sucré. La stevia possède un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre (300 fois supérieur au sucre), n'est pas calorique et n'engendre pas de caries. La stevia a déjà investi notre alimentation dans certains chocolats et autres bonbons. Une consommation excessive de stevia, peut provoquer chez certaines personnes des problèmes intestinaux, comme des ballonnements ou des diarrhées. L'OFSP a fixé la dose journalière admissible maximale à 4 mg/kg de poids corporel.

ALORS, QUELS PIEGES ?

Un excellent article de Clarisse, Di Vetta & Giusti paru récemment dans la Revue Médicale Suisse fait le point sur les édulcorants et relève certaines limites à l'utilisation des édulcorants.

Plusieurs études ont relevé que les utilisateurs d'édulcorants ont un rapport poids/taille (IMC) supérieur aux non-utilisateurs ! L'explication tiendrait dans le fait que les utilisateurs pensent qu'un produit light peut être consommé en plus grande quantité !

Autre problème...dans certaines préparations dites light, les fabricants remplacent le sucre par des graisses. Ces aliments sont donc au final davantage caloriques que le produit initial ! Il est vrai que la réduction de sucres favorise souvent des régimes trop riches en graisses, donc caloriques et délétères.

Et peut-être le plus important – notamment pour les enfants et les adolescents – l'utilisation d'édulcorants ne favorise ni leur éducation alimentaire ni leur éducation au goût.

Pour reprendre la conclusion de cet article, on peut dire que les édulcorants peuvent s'avérer utiles dans la mesure où leur pouvoir sucrant est plus élevé et que les calories ingérées sont moindres. Cependant, les édulcorants ne sont pas la panacée puisque certains sont source de calories, qu'ils peuvent avoir des effets digestifs indésirables, qu'ils soulagent la conscience sans permettre, à eux seuls, une perte de poids et qu'ils représentent un faux moyen pour se désaccoutumer du goût sucré.

Jacques Dubas
jdubas@sunrise.ch

MEMENTO

DECEMBRE

mercredi 1^{er}

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

samedi 11 et dimanche 12

Course de Noël – La Lécherette

JANVIER

mercredi 12

20 h 30 – assemblée mensuelle
et verre de l'amitié à l'occasion de l'an neuf
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 16

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

dimanche 23

skieurs-marcheurs – but à déterminer

FEVRIER

mercredi 2

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

dimanche 13

1^{er} groupe, ski rando – Col des Chamoix - Anzeindaz

dimanche 13

raquettes-marcheurs – Les Glières

mercredi 16

balade au clair de Lune

vendredi 25

repas anniversaire

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN
DE **JANVIER – FEVRIER** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 10 janvier 2011*
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