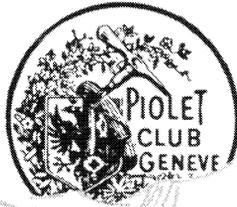


N°6



Novembre / Décembre 2011

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

Les 100 ans d'un défi vertigineux

Aujourd'hui je souhaite vous parler du funiculaire Sierre-Crans-Montana qui fête son centième anniversaire. Transport que nous avons emprunté pour notre course d'hiver au Wildstrubel en avril 2009.

Voici un siècle que le plus long funiculaire d'Europe à ciel ouvert en met plein les yeux à ses passagers. Près de 1000 m de dénivellation, pour 4191 m de voie se font aujourd'hui en douze minutes d'ascension.

Le trajet est peu banal. Preuve en est le nombre de touristes qui attendent patiemment le prochain départ du transport à Sierre. Destination : Crans-Montana. Et bien que les motivations aient évolué, l'engouement pour cette installation entièrement électrique ne date pas d'aujourd'hui.

Oui, l'inauguration date du 1^{er} octobre 1911. Une prouesse ? Non, beaucoup mieux que ça : un défi titanesque. Il faut se remettre dans le contexte. A l'époque aucune route n'existait et les trajets se faisaient à dos de mulet. D'ailleurs, la première ligne de bus à Montana date de 1946. Ce funiculaire allait notamment révolutionner le transport des marchandises. Pour douze minutes aujourd'hui, il fallait compter une bonne heure au début du XX^e siècle pour parcourir le trajet avec en plus un changement de voiture au milieu de la course. Les choses n'étaient pas simples !

De nos jours, 350000 passagers en moyenne fréquentent chaque année cette ligne, dont la technologie a évolué. Toujours mû par l'électricité et n'émettant donc aucun rejet de CO2 le funiculaire propose une fois sur deux une ascension directe en un seul tenant et alternativement une montée avec des arrêts à la demande aux six stations intermédiaires le long du parcours. Le transport des vélos est gratuit. Les sportifs peuvent descendre par la route ou emprunter les chemins pour vtt.

Pour son centième anniversaire, le funiculaire sera gratuit le lundi 21 novembre, la société qui l'exploite offrira le verre de l'amitié à son stand (en face du centre funi) lors de la foire Sainte Catherine. En outre, le jeudi 8 décembre les commerçants de l'Avenue de la Gare vous inviteront au marché de Noël de Montana. A cette occasion, le trajet sera offert par les commerçants.

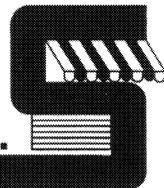
Votre Président J-D Imesch

Photo de couverture : Chamonix, Argentière, vue du Petit Balcon (2^e groupe)
Pages intérieures : Zermatt (2^e groupe), Massif de l'Adula (1^{er} groupe), La Duchère (1^{er} groupe), Chamonix (2^e groupe).

-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.



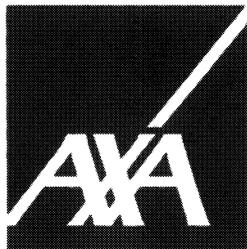
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleurit 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



RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 2^e GROUPE du 7 au 10 septembre – Zermatt, cabane Monte Rosa (2883 mètres)



Le Cervin vu de la cabane Monte Rosa

Un bref historique de la cabane Monte Rosa

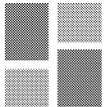


La première cabane en bois fut construite entre 1894-1895 grâce à un legs de François Bétemps dont elle portât le nom de cabane Bétemps. Le refuge comportait 25 couchettes.



RUE DU XXXI DÉCEMBRE 52
CASE POSTALE 6192
1211 GENÈVE 6

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

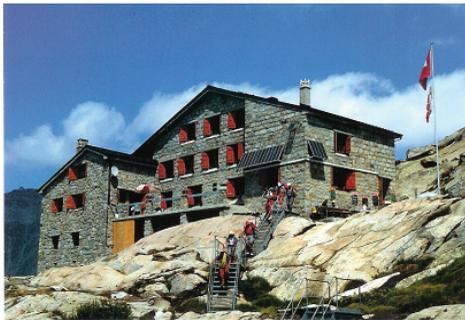


REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

- **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



L'ancienne cabane Bétemps devenue Monte en 1939 et qui, après plusieurs transformations, comportait 86 places. Un dernier agrandissement en 1984 portât sa capacité à 160 places et en 2009 elle cédât sa place à la nouvelle.



La nouvelle cabane Monte Rosa, d'une capacité de 120 places, fut terminée fin 2009. Un chef-d'œuvre de technologie : elle couvre environ le 90% de ses besoins énergétiques. Elle est le résultat d'un projet commun entre La section Monte Rosa, le Club Alpin Suisse et l'École polytechnique fédérale de Zurich. Il faut vraiment aller voir sur place !

Mercredi 7 septembre

À 6h45, sept Piolus – Albert Perrottet, chef de course, Jean-Daniel Baud, Roland Hoegen, Pierre Jenni, Henri Bochud, Roméo Rizzi et Ernest Détraz – se trouvent sur le quai de la gare de Cornavin pour prendre le train de Zermatt (alt. 1620 mètres, avec une population d'environ 5700 âmes dont 1600 bourgeois, magnifique station située au pied du Cervin et connue dans le monde entier), notre lieu de séjour pour quatre jours et où nous attend Thierry Lentillon le huitième Piolus.

Il est 11h, nous prenons possession de nos chambres à l'Hôtel Alpenblick et nous nous équipons pour la première randonnée en direction de Zmutt, accompagnés d'un splendide soleil. Après 300 mètres de montée par un chemin pédestre (excellente marche de mise en route de notre organisme), nous arrivons sur un plateau à proximité de Zmutt à l'altitude de 1936 mètres.

Nous profitons de ce replat pour pique-niquer, puis nous prenons le café à la terrasse d'une buvette de chalet à Zmutt avant de poursuivre l'itinéraire du retour à pied par Furi via notre hôtel à Zermatt. Là, nous retrouvons le neuvième participant, Dominique Oger, qui n'avait pu se joindre à nous pour le départ de Genève.

Jeu 8 septembre

Le but de la course est la cabane Monte Rosa où il a été prévu que nous passerions la nuit. Après un copieux petit déjeuner et avoir pris connaissance du programme et des recommandations données par Albert, il est 8h30 et au départ de l'hôtel Jean-Daniel Baud et Thierry Lentillon nous quittent pour effectuer le parcours à pied depuis Zermatt via Riffelalp, Riffelberg, Rotenboden puis la cabane Monte Rosa, bravo les courageux !

Quant à nous sept, nous prenons la route de la gare puis le train panoramique qui va nous monter à la station du Gornergrat. De la terrasse, nous admirons le majestueux Cervin ainsi que toute la chaîne des 29 sommets de plus de 4000 mètres. Après le café, nous reprenons le train jusqu'à Rotenboden avant de nous engager sur le sentier alpin qui nous amènera sur le glacier du Gorner. À la fin du sentier, nous sommes confrontés à quelques passages raides et vertigineux bien sécurisés ainsi qu'à la descente de trois groupes d'échelles pour reprendre pied sur un sol très

rocailleux. Le passage du chemin de la première partie du glacier s'avère glissant et un peu difficile, l'usage des crampons est donc indispensable.

Après avoir traversé cette première partie du glacier, nous devons enlever les crampons pour continuer dans un terrain raide et rocheux et c'est à cet endroit que nous rejoignent Thierry et Jean-Daniel, à l'heure du pique-nique. Le casse-croute terminé, Thierry s'offre à porter le sac de Pierre, quelque peu éprouvé par les passages difficiles, tandis que Jean-Daniel déploie la corde pour la sécurité. Nous reprenons la traversée de la deuxième partie du glacier, balisée par des drapeaux et des piquets, qui est plus longue et plus difficile. Les crevasses sont visibles et on doit les contourner ce qui allonge le trajet et la durée. Au fil du temps, notre groupe se disloque un peu sans se perdre de vue et nous sommes sécurisés par Thierry et Jean-Daniel qui font office de voiture balai...

À un certain moment, ayant pris un peu d'avance, nous sommes dépassés par un couple qui paraissait bien téméraire et tout à coup on entend un cri de femme : c'est la dame qui en voulant sauter une crevasse s'était mal réceptionnée et était retombée en arrière dans la crevasse, ses crampons la maintenait côté jambes mais son dos glissait et s'enfonçait dans l'ouverture de la crevasse malgré les efforts de son compagnon. Par chance Albert arrivait le premier et pouvait l'extraire de la crevasse, elle s'en sortait avec une grande frayeur et un dos tout éraflé mais elle a pu poursuivre la randonnée.

Quant à nous, après avoir traversé le glacier, un terrain raide et rocheux nous attendait et ce jusqu'à l'arrivée à la cabane ce qui nous imposa des arrêts fréquents. Mais la cabane se dessinait de plus en plus rayonnante et c'est vers 17h20 que la cabane est atteinte et que nous franchissons la porte des vestiaires pour nous déchausser. Un grand bravo à tous pour la performance ! C'est avec un grand bol de thé sucré et bien chaud que nous reprenons notre souffle avant de prendre possession de nos lits dans les deux chambres dortoirs réservées.

Le repas du soir étant servi à 18h30 précises, nous n'avons que peu de temps pour un service de parc. Une copieuse salade mêlée en entrée, puis un ragoût accompagné de cornettes bien saucées, le tout servi avec sourires et gentillesse et ce pour les cent-vingt hôtes. Une organisation minutieuse et stricte est nécessaire pour maintenir ordre et propreté. L'extinction des feux est fixée à 22h, ce qui laisse peu de temps avant de prendre un repos salvateur. Chacun souhaite bonne nuit à la compagnie avant de s'engouffrer dans son sac à viande.

Un merci tout particulier à Albert pour l'organisation parfaite de cette journée et à Thierry et Jean-Daniel pour leur précieuse aide à l'occasion de la montée à la cabane.



Un petit aperçu des difficultés franchies pour atteindre le glacier du Gorner et ensuite l'arrivée à la cabane.

Vendredi 9 septembre

Après une bonne nuit passée dans cette cabane super confortable, le petit déjeuner étant à disposition depuis 6h30, chacun se retrouve à la salle à manger pour se restaurer et prendre connaissance du déroulement de la journée, transmis par Albert, concernant le retour sur Zermatt. Deux Piolus optant pour une descente par les airs afin de bénéficier d'un coup d'œil exceptionnel sur les magnifiques 4000. Albert fait le nécessaire.

C'est à 8h que Jean-Daniel, Thierry et Dominique nous quittent, ils ont opté pour une redescente à pied jusqu'à Zermatt. Quant à nous quatre qui restons, c'est à 8h45 que nous entamons la descente tout en prudence jusqu'au glacier où nous nous équipons des crampons pour la traversée. Tout au long du parcours, nous sommes impressionnés par le ruissellement des eaux sur le glacier. La remontée vers Rotenboden s'effectue dans de bonnes conditions et à mi-parcours, sous un soleil radieux, un pique-nique bienvenu va nous requinquer pour la fin du parcours.

Arrivés à Rotenboden, nous prenons le train pour redescendre vers Zermatt et c'est à la terrasse du buffet de la gare que nous savourons une bonne bière panachée. Puis nous arrivons à l'Hôtel et, après un service de parc bienvenu, nous nous retrouvons pour l'apéritif. C'est l'occasion pour Pierre Jenni de prendre note des projets de courses pour 2012.

Pour clore cette superbe journée, on nous attendait à la salle à manger pour un excellent repas.

Samedi 10 septembre

À 7h30, nous prenons le petit déjeuner et chacun règle son dû, puis nous libérons les chambres et nous bénéficions de la salle de fitness de l'hôtel pour entreposer nos bagages, cela gracieusement mis à notre disposition par la famille Pannatier de l'Alpenblick.

Nous quittons l'hôtel à 8h45 pour le métro-funivulaire de Sunegga, alt. 2280 mètres, et dès notre sortie du tunnel nous admirons le Cervin ainsi que toute la vallée de Zermatt que nous allons rejoindre par la descente sur Findeln et le sentier des chèvres.

Après quelques virages, nous entendons un écho harmonieux de cors des alpes que nous apercevons en contrebas à la terrasse du restaurant, ce qui nous incite à presser le pas pour satisfaire notre curiosité. Arrivés au restaurant qui se nomme le « Paradies », nous apprenons que cette mise en scène est destinée à fêter un jubilaire que l'on attend d'une minute à l'autre. Le panorama, l'ambiance et les trois joueurs de cors des alpes dans leurs habits traditionnels méritent bien un petit arrêt et pour nous c'est l'occasion de trinquer en guise d'apéritif. Ensuite nous reprenons le chemin de la descente jusqu'au prochain chalet restaurant, le Findlerhof, et chacun choisit son encas. Après le repas nous poursuivons la descente par un joli sentier en forêt, le sentier des chèvres, et ce jusqu'à notre hôtel que nous atteignons à 15h45. Après une rapide préparation pour le retour à Genève, le départ du train étant à 16h40, nous avons la chance d'effectuer le voyage de Viège à Genève dans un compartiment où nous nous trouvons côte à côte, ce qui nous permet de retracer les quatre magnifiques courses effectuées avec en primeur la montée à la nouvelle cabane de Monte Rosa dont nous garderons un souvenir inoubliable.



Un chaleureux merci est adressé par les participants à notre chef de course Albert Perrottet pour sa minutieuse et parfaite organisation des quatre journées, ce qui nous a permis de renforcer la sincère amitié que nous entretenons.

Le trajet s'est fort bien déroulé et nous arrivons à Genève à 21h04. Après la poignée de main, chacun va retrouver son foyer.

Henri Bochud



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

COURSE DU 1^{er} GROUPE

du 8 au 11 septembre – Le tour de l'Adula

Jeudi 8 septembre

Il est 11h45 et comme convenu nous nous retrouvons tous à Malvaglia Chiesa au restaurant de la station en train de siroter notre premier apéro. Le temps du voyage pour les genevois comme pour les vaudois a été d'environ 4h30 en passant par le col du Nufenen. Le pointage et la récolte des signatures sont faits, nous sommes comme prévu neuf participants, soit : Laila, Noëlle, Freddy, Jacques, Jean-Daniel, Jean-Paul, Ruedi et votre serviteur. Comme le temps est au beau et qu'il fait chaud nous nous installons heureux et tout sourires sur la terrasse. Nous sommes très bien servis et c'est d'un bon appétit que nous dégustons ce copieux repas.

Après un excellent petit café nous quittons le resto et en voitures nous rejoignons le point de départ de notre rando, Cusiè. Cette première étape est une gentille mise en train. Il s'agit de se rendre à la cabane de Quarnei par un sentier bien marqué. Après deux petites heures j'annonce au gardien Stephano notre présence. Il nous souhaite la bienvenue et met à disposition nos appartements. A 19h heure, c'est avec appétit que tous autour de la table nous mangeons un bon repas.

Avant de nous préparer pour la nuit nous fixons l'heure du déjeuner à 6h30 et l'heure du départ à 7h.

Je règle notre dû au gardien, oh surprise ! Il nous fait grâce d'une demi-pension, celle du chef ! Ça c'est sympathique.

Vendredi 9 septembre

Le réveil sonne, il est 6h05. Il fait beau et la température est douce. Super ! La journée va être belle. Faire un petit brin de toilette, prendre un bon petit déjeuner et à 7h15 nous prenons congé du gardien bien sympa.

Sac au dos et en file indienne nous entamons notre deuxième étape. D'un pas tranquille et régulier nous commençons la montée en faisant des petits arrêts toutes les heures. C'est ainsi qu'après trois heures et demies nous atteignons le col Baratin à 3000 m. Ouf c'était rude !

De là les plus aguerris font les sommets du Cramorino et du Vogelberg alors que les autres traversent le glacier. Tous nous nous retrouvons au lieu-dit l'Ile. Ok ! Ruedi en tête suivi de Noëlle, Jean-Daniel et de Jean-Paul partent à l'assaut des deux sommets. Pour ma part et avec Freddy, nous préparons le matériel pour former deux cordées. Willy en tête avec Laila et Jacques puis Freddy et Richard. Très prudemment, nous atteignons le glacier puis le traversons jusqu'au point de rendez-vous où nous nous retrouvons tous pour une bonne pause bien méritée. Bien reequiqués nous reprenons notre route. Une descente dans la caillasse jusqu'au fond de la vallée où là nous rejoignons le sentier pour atteindre la cabane.

Vers les 16h nous arrivons à la cabane heureux de déposer armes et bagages et de souffler un peu. La gardienne et son mari nous accueillent avec le sourire et nous font part de leurs bons offices. Nous profitons du temps que nous avons jusqu'à 19h, heure du souper, pour nous désaltérer, nous reposer, et pour certains se doucher. Le traditionnel apéro est pris puis, autour d'une tablée bien sympathique, nous sommes servis par la gardienne d'un super repas bien cuisiné, minestrone, spécialité grisonne et dessert. Nous fixons l'heure du petit déjeuner à 6h15 et celle du départ à 6h45.

A l'heure de régler les comptes notons que le tarif CAS est appliqué pour tous.

Ça c'est sympa ! Non ?

Nous partageons l'unique dortoir d'une vingtaine de places avec d'autres touristes. Sans demander notre reste nous sombrons tous dans un doux sommeil de cabane au rythme des ronflements des occupants.

Samedi 10 septembre

La sonnerie de mon natel me rappelle qu'il est 6h et qu'il faut se lever. Il fait encore nuit, le ciel est tout dégagé et la température est douce. Nous prenons notre petit déjeuner puis comme prévu et après avoir salué et remercié la gardienne nous quittons sacs au dos cet endroit magnifique.

Nous suivons le sentier que nous avons pris la veille mais dans le sens inverse. A l'endroit marqué Cabane Zapport et après 1h de marche nous faisons notre premier arrêt. Depuis ce moment il n'y a plus de sentier, l'itinéraire est au bon flair du chef. D'un pas régulier et lent nous entamons la montée par paliers successifs d'une heure jusqu'à l'approche du col de la Lântalücke. Sans passer par le col nous franchissons une très belle arête rocheuse, et après nous être équipés nous traversons le glacier pour atteindre le col de l'Adula. Un effort d'une petite heure et nous sommes de retour du sommet et rejoignons ceux qui avaient renoncés et qui nous ont attendus près du col de l'Adula.

Une bonne pause et nous entamons la longue descente jusqu'à la cabane Adula. C'est vers les quatre heures que nous sommes accueillis par le sourire de la gardienne. Nous nous inscrivons et nos lits nous sont attribués. La cabane est pleine. Ici le tourisme de cabane marche à plein régime. Il faut dire que son accès par le val Carassino du côté Tessinois y est assez aisé. Comme dans les deux précédentes cabanes le repas est fixé à 19h.

Après cette longue étape nous prenons le temps de nous désaltérer, de nous reposer et pourquoi pas de nous doucher. A l'apéro un bon Merlot blanc et rouge nous est servi avec du salami du coin et du fromage de la vallée. Mmm, ça c'est bon !

Le grand réfectoire est plein et bruyant. Tous attablés nous attendons avec impatience que le souper nous soit servi. Puis nous l'engloutissons vite fait bien fait. Pour demain, notre dernière étape, nous convenons de fixer l'heure du petit déjeuner à 7h30 et du départ à 8h.

Ici encore, au règlement de la facture, nous jouissons pour tous du prix du CAS et il faut croire que nous sommes sympathiques.

Bien vite nous nous préparons pour la nuit et dans un assoupissement général nous succombons dans les bras de Morphée.

Dimanche 11 septembre

Pour ce matin pas besoin de mettre l'alarme. Nous sommes réveillés dès 4h et tenus en éveil par tous les marcheurs qui se préparent à l'assaut du Rheinwaldhorn. Quant à nous, Piolutiens, comme des grands nous nous retrouvons vers les 7h30 pour le petit déjeuner.

A 8h, après avoir salué et remercié la gardienne nous entamons notre dernière étape déjà qui est celle du retour aux voitures. Un dernier effort nous est demandé pour atteindre le petit lac de Cadabi en passant par le col du même nom. Certains qui n'en avaient pas assez sont allés voir la vue depuis le petit sommet du Laghetto. Tous, l'un après l'autre, nous nous engageons dans le couloir escarpé nous menant à l'alpage de Quarnei. Une dernière halte est faite. Mais bon sang où est passé Jean-Paul ? Oh il cherche des cailloux. Quel â... dira Ruedi ! Une petite heure plus tard nous arrivons aux voitures. Par chance il y a une fontaine. Et c'est l'assaut ! Ah que c'est bon ! Propres et rechargés, nous embarquons !

Nous faisons un arrêt à Dandrio où il y a un restaurant. Il est plus de midi et nous avons faim. Un repas est négocié avec la patronne. Une assiette de charcuterie tessinoise comme entrée, une salade mêlée et pour terminer un plat de spaghettis à la sauce aux tomates. Le tout arrosé d'un magnifique Merlot blanc et rouge. Mmm du tonnerre, c'était super bon !

Vers les 14h et avec une certaine nostalgie il faut penser au retour. Nous nous saluons (oui, votre serviteur reste au Tessin). Des mercis, des bonnes routes, et les trois voitures démarrent et se séparent pour leurs propres destinations.

Un dernier petit conseil de ma part : il faut sortir de l'autoroute à Ambri. Il y a des bouchons à l'entrée du tunnel du Gothard.

Pour ma part je suis heureux d'avoir pu partager de bons moments avec mes amis et de leur avoir fait découvrir une partie des Alpes tessinoises que j'aime tant.

Willy Götschmann

Quelques chiffres

Les données du Suunto de Jacques :

8 septembre : 1 h 50 de course, dénivelé + 400, dénivelé - 25

9 septembre : 8 h 45 de course, dénivelé + 1050, dénivelé - 900

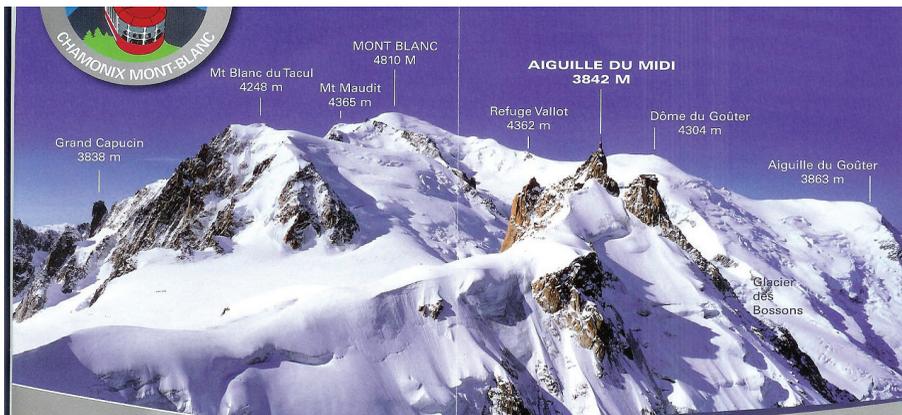
10 septembre : 9 h 15 de course, dénivelé + 1025, dénivelé - 935

11 septembre : 3 h 55 de course, dénivelé + 315, dénivelé - 980



COURSE DU 2^e GROUPE

le 23 octobre – Chamonix, Argentière par le Petit Balcon Sud



Le panorama de la chaîne du Mont-Blanc ainsi que la célèbre aiguille du Midi

C'est à 7h45 ce dimanche 23 octobre, qui nous laisse présager d'une belle journée, que nous nous retrouvons à la salle communale de Chêne-Bougeries, soit treize Piolus : Jean-Daniel Baud, Roland Hoegen, un bras en écharpe suite à certaines acrobaties effectuées lors du taillage de sa haie, Roméo Rizzi, Gérard Sutter, Paul Raval, Ernest Détraz, Pierre Jenni, André Gardel, Peter Noggler, Raymond Darbellay, Dominique Oger membre sympathisant, Henri Bochud et Albert Perrotet, chef de course par intérim jusqu'à Chamonix. À 8h nous prenons le départ avec trois voitures. Le trajet s'effectue dans de bonnes conditions malgré quelques nappes de brouillard dans la vallée de l'Arve et c'est à 8h45, dans la fraîcheur du matin (moins 2 degrés) que nous arrivons à Chamonix au parking du cimetière lieu de notre 2^e rendez-vous. Là nous avons le plaisir de retrouver Thierry Lentillon, chef de course de la journée, venu directement d'Ovronnaz.

Albert suggère de se rendre sur la tombe de Michel Gilbert, membre du Piolet né le 16 août 1938 et décédé accidentellement le 9 juillet 1994 à l'Arête des Papillons, pour lui rendre hommage. Ensuite nous reprenons la route jusqu'à un parking en bordure de l'Arve où Thierry nous sert gracieusement café et thé chaud en pots isothermes ainsi que les croissants apportés d'Ovronnaz. Merci Thierry.

Après la pause-café, nous prenons un agréable chemin en bordure de l'Aire en direction des Praz, puis du Paradis des Praz que nous atteignons après 45 minutes d'une marche soutenue tout en côtoyant le splendide golfe de Chamonix. Nous pouvons admirer le Mont-Blanc ainsi que la chaîne des Aiguilles de Chamonix qui nous est commentée par le connaisseur de la région, notre ami Raymond Darbellay. Nous bifurquons pour monter au Petit Balcon Sud par un sérieux faux plat qui va nous faire suer quelque peu, ensuite nous poursuivons le sentier escarpé de randonnée en direction de la Joux, puis à l'orée d'Argentière, que nous atteignons aux environs de 13h. C'est là que nos éclairieurs Thierry, Jean-Daniel et André nous ont choisi un espace suffisant pour permettre aux quatorze Piolus de s'installer pour un pique-nique bienvenu.

Après cet agréable moment de convivialité, nous reprenons le long chemin du retour, sans trois Piolus qui prennent l'option de revenir depuis Argentièrre au parking avec le car postal. Arrivés à la cabane des Praz, la terrasse ensoleillée nous tend les bras et nous permet de déguster une bonne bière panachée. C'est l'occasion de remercier notre chef de course pour l'organisation de cette belle journée et de lui souhaiter un bon retour à Ovronnaz. Également merci à nos excellents chauffeurs. Le retour sur Genève s'est bien effectué.

Encore une très belle course empreinte d'amitié, à inscrire au palmarès surtout avec cette participation record que nous ne pouvons qu'encourager !

Henri Bochud



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

COURSE DU 1^{er} GROUPE

le 9 octobre – La Duchère

Ce dimanche matin, six courageux Piolus sont au rendez-vous sous la pluie. Après une brève discussion, il est décidé de maintenir le lieu de la course. Au fur à mesure que nous avançons sur l'autoroute blanche, la pluie cesse et le ciel s'éclaircit. A la hauteur de Sallanches, le soleil fait son apparition. Nous avons fait le bon choix...

Une halte est prévue aux Contamines où Silvio doit nous rejoindre. Arrivés à St-Gervais, Silvio nous informe que tous les cafés sont fermés aux Contamines et qu'il nous rejoint à St-Gervais pour prendre le verre (café ou chocolat chaud).

Nous repartons en direction de Notre Dame de la Gorge où nous laissons les voitures au parking recouvert de 10 cm de neige. Heureusement nous sommes équipés pour l'hiver, sauf notre ami belge qui est venu équipé « light » : chaussures basses, pas de pique-nique et pas de crêpe ! La nuit a été probablement « mouvementée »...

Sous le soleil, dans un décor hivernal superbe, nous partons en direction du refuge du Nant-Borant (privé). Plus nous montons, plus la couche de neige s'épaissit. Au pont romain, nous nous arrêtons pour admirer la cascade du torrent venant du glacier de Tré la Tête. Nous passons devant le refuge du Nant Borant qui est fermé et poursuivons notre marche sur le GR5 du TMB en direction du Chalet-Hôtel de la Balme dans un décor magnifique. Au passage nous admirons un troupeau de vaches qui broutent sous 40 cm de neige !

En brassant la neige nous arrivons au Chalet-Hôtel de la Balme qui est également fermé. Nous décidons de pique-niquer aux alentours. La vue est magnifique sur le Mont Tondu et sur l'Aiguille de la Bérangère.

Le retour vers Notre Dame de la Gorge se déroule sans problème. Après un dernier arrêt à St-Gervais pour boire le verre de l'amitié, retour à Genève.

Merci aux participants pour leur bonne humeur. Ce fut la première course hivernale de la saison, dommage que nous n'ayons pas pris les skis et les peaux de phoque...

Stanislas Varin



PROCHAINES COURSES

COURSES DE NOËL 2011

Les samedi 17 et dimanche 18 décembre

OVRONNAZ

- Logement : Chalet Les Oisillons, chez notre ami Thierry
- Itinéraire : autoroute Genève - Martigny, ensuite sortie Riddes direction Ovronnaz par Chamoson. Chalet vers les Bains
- Programme : Samedi 17 décembre : pour les deux groupes et selon enneigement : skis, raquettes, rando et bains
Rendez-vous au chalet au plus tard à 17h30 pour la prise des chambres.
Départ à 19h. pour notre traditionnelle marche en direction du sapin, avec allocution du Président.
Retour aux Oisillons pour une soirée toute piolutienne avec un repas préparé par le chef des lieux.
Dimanche 18 décembre : programme idem que la veille
soit : marche, raquette, rando, skis et bains
- Matériel : raquettes à neige, skis alpins, skis de randonnée, skis de fond, chaussures de marches et maillot de bain
- Inscriptions : dernier délai assemblée de décembre ou par téléphone
- Organisateurs : Silvio Kofmel 079 212 40 25 - Jean-Daniel Imesch 079 315 95 76

ENTRE NOUS

1971

Restaurant Claire-Vue

2011



Biens chers Yvonne et Peter,

Au moment de la passation des pouvoirs, c'est une page quasi historique qui va hélas se tourner. Après toutes ces années de labeur, vous avez pris la décision de décamponner afin de passer à d'autres activités certainement plus bucoliques, au lieu de rester enfermés entre les quatre murs d'une cuisine ou de naviguer, plutôt butiner, entre le bar et les tables de l'établissement où, soit dit en passant, vous avez fait des miracles.

Salzburg a légué au monde entier Mozart. Plus modestement mais aussi combien appréciés, vous avez été à Meyrin les artisans d'une fameuse cuisine toute de fraîcheur et combien succulente.

En maintes occasions, les membres du Piolet-Club lors d'assemblées, ou alors en famille, ou à titre individuel, ont profité de votre couple dévoué et attentionné.

Une certaine nostalgie va nous gagner à l'idée que vous nous quittez. Gageons que le successeur, à qui nous souhaitons plein succès, saura maintenir cette tradition de savoir-faire qui a justifié la renommée de Claire-Vue.

Yvonne et Peter, merci pour tout ce qui réunit le 2^e groupe en bonne compagnie en cette bien sympathique circonstance. Nous sommes certains que tous les édélweiss et rhododendrons de Nauders vont frétiler de joie à l'idée de retrouver l'enfant du pays et son épouse, qui vont enfin vagabonder en ce beau et amical pays

Roland Hoegen

Message d'Yvonne et Peter

À l'occasion de notre départ à la retraite, nous avons été très touchés par vos attentions.

Nous aimerions vous adresser nos très sincères remerciements pour les magnifiques cadeaux que vous nous avez offerts ainsi que pour votre fidélité pendant toutes ces années.

Nous aurons certainement encore l'occasion de passer de bons moments avec vous tous, que ce soit en Suisse ou au Tyrol.

Avec nos amicales salutations.

Yvonne et Peter

PROGRAMME DES COURSES 2011

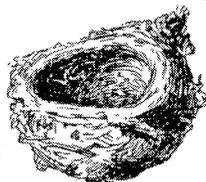
Voici le programme des courses de l'année 2012, tel qu'adopté lors de l'Assemblée mensuelle du 2 novembre 2011.

PROGRAMME DES COURSES 2012 – 1^{er} GROUPE			
JANVIER	Mercredi 11 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy Verre de l'amitié pour l'an neuf	Le Comité
	Dimanche 15	Ski rando : Pointe de Borée	Freddy Bourquin
FEVRIER	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 5	Ski rando : Roc de Tavanneuse	Jean-Daniel Imesch
	Mercredi 15	Balade au clair de lune : cabane Carroz	André Gardel et Jean-Daniel Imesch
	Vendredi 24	Repas anniversaire	Le Comité
MARS	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 11	Sortie hivernale en famille : but à déterminer	Le Comité
	Samedi 17 – dimanche 18	Ski rando : Col des Ignes – Arolla	Daniel Willame
AVRIL	Mercredi 4 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Samedi 21 – dimanche 22	Ski rando : Wildhorn, cabane des Audannes	Willy Goetschmann et Daniel Willame
MAI	Mercredi 2 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Samedi 5 – dimanche 6	Ski rando : Monte Leone, Hospice du Simplon	Michel Bugnon
JUIN	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Du vendredi 15 au dimanche 17	Escalade, marche : Orpierre	André Gardel
JUILLET	Mercredi 4	Assemblée en campagne et pétanque	Le Comité
	Samedi 7 – dimanche 8	Alpinistes, marcheurs : de cabane en cabane – à définir	Silvio Kofmel

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

AOUT	Dimanche 12	Alpinistes, marcheurs : « à nos belles années » au Bouton (Tournette)	Jean-Paul Delisle
	Mercredi 29 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
SEPTEMBRE	Du jeudi 6 au dimanche 9	Grande course d'été : Zermatt	Ruedi Diener
OCTOBRE	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 7	Marche : tour des Cornettes de Bises	Willy Goetschmann Jacques Dubas
NOVEMBRE	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 11	Sortie d'automne	Le Comité
	Vendredi 16	Soirée choucroute	Le Comité
DECEMBRE	Mercredi 5 – 20h30	Assemblée générale – Hôtel Calvy	Le Comité
	Samedi 15 – dimanche 16	Course de Noël – Col de la Croix Fry	Henri Bochud Albert Perrottet

PROGRAMME DES COURSES 2012 – 2^e GROUPE

JANVIER	Mercredi 11 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy Verre de l'amitié pour l'an neuf	Le Comité
	Dimanche 15	Skieurs, marcheurs : Mégève Col de Véry	Albert Perrottet
FEVRIER	Mercredi 1 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 5	Raquettes, marcheurs : Jura	Pierre Jenni
	Mercredi 15	Balade au clair de lune : cabane Carroz	André Gardel et Jean-Daniel Imesch
	Vendredi 24	Repas anniversaire	Le Comité
MARS	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 11	Sortie hivernale en famille : but à déterminer	Le Comité
	Dimanche 18	Raquettes, marcheurs : Praz de Lys	Jean-Daniel Baud

AVRIL	Mercredi 4 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 22	Raquettes, marcheurs : Mont-Tendre	Jean Daniel Baud
MAI	Mercredi 2 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 6	Marcheurs : La Dôle	Ernest Détraz
JUIN	Mercredi 6 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Samedi 16 – dimanche 17	Marcheurs : Les Gastlosen, chalet du Régiment	Henri Bochud
JUILLET	Mercredi 4	Assemblée en campagne et pétanque	Le Comité
	Dimanche 8	Marcheurs : chalets du Criou	Dominique Oger
AOUT	Dimanche 12	Marcheurs : Bernex et environs, château d'Oche	Roméo Rizzi
	Mercredi 29 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
SEPTEMBRE	Du jeudi 6 au dimanche 9	Grande course d'été - Val d'Annivier	Jean-Daniel Baud
OCTOBRE	Mercredi 3 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 7	Marcheurs : Chamonix	Thierry Lentillon
NOVEMBRE	Mercredi 7 – 20h30	Assemblée mensuelle – Hôtel Calvy	Le Comité
	Dimanche 11	Sortie d'automne	Le Comité
	Vendredi 16	Soirée choucroute	Le Comité
DECEMBRE	Mercredi 5 – 20h30	Assemblée générale – Hôtel Calvy	Le Comité
	Samedi 15 – dimanche 16	Course de Noël – col de la Croix Fry	Henri Bochud Albert Perrottet

CONVOCATION
A L'ASSEMBLEE GENERALE
DU MERCREDI 7 DECEMBRE 2011
20 h. 30 à l'Hôtel Calvy

Ordre du jour

1. Appel (liste de présence)
2. Lecture du procès-verbal de l'Assemblée générale du mercredi 1 décembre 2010 et de l'Assemblée mensuelle du mercredi 2 novembre 2011
3. Correspondance
4. Prochaines manifestations
5. Rapport du trésorier
6. Rapport des vérificateurs des comptes
7. Discussion et approbation des comptes
8. Election du Président et du Vice-Président
9. Election du comité
10. Election des vérificateurs des comptes
11. Nomination de la commission de rédaction du Piolutien
12. 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
13. Présentation, discussion et adoption du budget 2012
14. Divers, questions et propositions individuelles

Pour le comité
Jean-Daniel Imesch

LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

MARCHER POUR VIVRE VIEUX

Est-ce la vision de Willy survolant les cailloux tessinois, celle de nos aînés crapahutant sur les échelles et les glaciers ou l'approche d'un prochain jubilé... toujours est-il que je me suis intéressé à la problématique d'une activité toute simple mais fondamentale, à savoir la marche.

Y A-T-IL UN BENEFICE A BOUGER UN MINIMUM ?

Pour répondre à cette interrogation, une récente étude a analysé un collectif de 400'000 taiwanais, suivis entre 1996 et 2008, ayant répondu à un questionnaire permettant d'estimer leur exercice physique hebdomadaire puis de les distribuer en différentes catégories, du sédentaire pur et dur au physiquement très actif.

Comparé au groupe à faible activité physique (92 minutes en moyenne hebdomadaire), le groupe d'individus sédentaires avait une mortalité globale augmentée de 17%, correspondant à une diminution moyenne de trois ans de leur espérance de vie. Pour chaque tranche de quinze minutes supplémentaires d'exercice physique journalier par rapport au groupe de faible activité physique, la mortalité globale baissait de 4%.

Cette étude démontre ainsi le bénéfice d'une activité physique quotidienne minimale sur la mortalité.

COMMENT ET A QUELLE VITESSE MARCHER ?

C'est ici qu'intervient un travail américain ayant analysé la vitesse spontanée de marche de 30'000 patients âgés de 65 ans ou plus, suivis pendant au moins 5 ans, en tant qu'indicateur de survie. Il semble que la détermination toute simple de la vitesse de marche, combinée aux facteurs d'âge et de sexe, soit un excellent indicateur du pronostic de la durée de vie résiduelle. Et ceci, aussi bien que des modèles plus complexes tenant compte de multiples autres facteurs liés à la santé (utilisation d'aides à la mobilité, maladies chroniques, tabagisme, hypertension artérielle, masse corporelle, etc.).

Pour quelles raisons la vitesse de marche pourrait-elle prédire la survie ? Probablement parce que marcher requière de l'énergie, le contrôle des mouvements et le fonctionnement optimal de nombreux systèmes vitaux, cardiaque, pulmonaire, circulatoire, musculo-squelettique ou neurologique. Le ralentissement de la marche pourrait refléter un dysfonctionnement de l'une ou l'autre de ces fonctions corporelles.

Dans ce travail, les chercheurs ont constaté que la vitesse de marche est clairement associée à des différences de probabilité de survie à tous les âges et ce, dans les deux sexes. Les prévisions des années de vie restantes pour chaque sexe et âge augmentent en même temps que la vitesse du pas augmente.

Ainsi, une marche d'environ 0,8 m/s correspond à l'espérance de vie médiane. En deçà, à une espérance de vie inférieure à la moyenne et au-delà, supérieure à la moyenne.

QUE RETENIR ?

Premièrement, que le bénéfice de quinze minutes par jour d'activité physique sur la mortalité est déjà évident. Pas de besoin d'un exercice démesurément prolongé, 15 minutes semblent suffire.

Deuxièmement, que la vitesse de marche est associée à la survie. L'espérance de vie prévue, pour chaque sexe et chaque âge, augmente avec cette vitesse. En clair, plus l'individu marche vite, plus il vit longtemps.

Troisièmement, que la vitesse de marche représente un outil d'évaluation simple et rapide, avec deux seuils, à savoir 0.4 m/s (1.44 km/h), qui marque une fragilité majeure et 0.8 m/s (2.88 km/h) qui marque la médiane de survie. Cette mesure de la vitesse de marche peut être aisément mise en œuvre et représente un indicateur simple de la santé de la personne âgée. Elle pourrait identifier les personnes à risque de mortalité plus précoce, peut-être celles marchant à moins de 0.6 m/s (2.16 km/h). Chez ces patients les plus fragiles, la mise en route d'interventions préventives pourrait peut-être en modifier la survie.

REFERENCE POUR LES MORDUS

Studenski S, Perera S, Patel K, Rosano C, Faulkner K, et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011;305:50–8. doi: 10.1001/jama.2010.1923.

Wen C, et al, Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. Lancet 2011;378:1244-53

Jacques Dubas
jdubas@sunrise.ch



MEMENTO

NOVEMBRE

dimanche 13

Sortie d'automne – Chésereux

vendredi 18

Soirée choucroute

DECEMBRE

mercredi 7

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

samedi 17 et dimanche 18

Course de Noël – Ovronnaz

JANVIER

mercredi 11

20 h 30 – Assemblée mensuelle + verrée de l'amitié pour l'an neuf
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 15

1^{er} groupe – Ski rando : Pointe de Borée

dimanche 15

2^e groupe – Skieurs, marcheurs : Megève, Col de Véry

Mercredistes

En dehors des courses organisées par le club, un groupe de Mercredistes réunissant informellement des membres actifs, sympathisants et non membres du club effectue des balades dans le canton.

Renseignements auprès de Michel Fleury, tél. 079 681 47 28

Pour mémoire, ces sorties ne sont pas couvertes par l'assurance RC du club et se font sous la propre responsabilité des participants.

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

à **Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 13 janvier 2012**
ou de préférence par e-mail (document Word) à : philippe.lentillon@etat.ge.ch

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

Spécialités diverses

M. et Mme NOGLER

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21, av. François-Besson

1217 MEYRIN

Parking à disposition

Tél. 022 782 35 98

022 782 35 16

Fermé samedi et dimanche



SOFGENTM

SaveTax

www.sofgensavetax.com

105, Rue de Lyon
1203 Genève



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