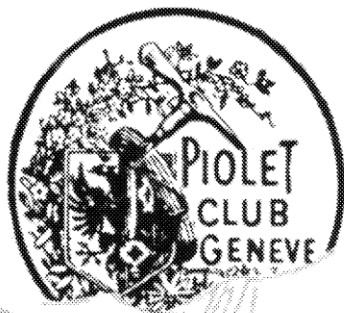




Le Piolutien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENEVE

Case Postale 556 – 1211 GENEVE 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

Note de lecture du Président

Traversé par 2800 volts, Marc Ruegger perd la parole et dix ans de mémoire. Il s'adresse aux sourds pour mieux communiquer. Puis, miracle, après une chute, il reparle.

Le Président nous propose un article paru dans le journal 24 Heures des 5 et 6 mai 2012

La vie de Marc Ruegger a basculé le dimanche 17 septembre 2006. Alors qu'il répare la pompe à chaleur de sa villa à Grandsivaz, il reçoit une décharge de 2800 volts qui le projette à l'autre bout de la pièce. C'est l'une de ses trois filles qui le retrouve là, dans le coma. Lorsqu'il se réveille le lendemain à l'Hôpital de Payerne, toute la partie gauche de son corps est paralysée. Et aucun son ne sort de sa bouche. « Les mots s'inscrivaient sur mon front mais ne parvenaient pas à faire vibrer mes cordes vocales, raconte-t-il aujourd'hui à haute et intelligible voix. J'ai essayé de crier, en vain. Je me suis senti prisonnier de mon propre corps. Seul, entouré d'appareils médicaux, je me suis mis à pleurer ».

Le pauvre homme n'est pas au bout de ses mauvaises surprises. La visite de son épouse et de ses filles va lui révéler qu'il a aussi perdu la mémoire. Un trou de dix ans. « J'avais trois jeunes filles devant moi, je n'ai reconnu que la dernière, la prenant pour l'aînée. Je me suis demandé si mon coma avait duré plusieurs années. En fait, je croyais que j'étais là à cause de mon accident de voiture de 1996 ». Il comprendra plus tard que la décharge électrique est entrée par le majeur et est ressortie par la tête.

Peu à Marc Ruegger se rend compte qu'il y a un décalage de dix ans dans ses souvenirs. Tous est effacé. Les images de 1996 sont appondues à celles de ce 18 septembre 2006. Ses proches doivent lui raconter sa propre vie. Il découvre que son beau-père est décédé d'un cancer foudroyant il y a quatre mois, que sa fille aînée a un petit copain, qu'il fait du cheval depuis deux ans, qu'il est myope, qu'il a un tatouage ...

Privé de parole et amputé de mémoire, il s'accroche et entame un gros travail de rééducation physique. Après quelques semaines, il rentre chez-lui, avec des béquilles. « J'avais peur de sortir de l'hosto. J'allais devoir quitter cet environnement devenu familier pour retrouver un milieu à la fois connu et inconnu. » Entre 1996 et 2006, les technologies ont évolué de façon impressionnantes, L'amnésique retrouve des ordinateurs et des téléphones portables nettement plus performants. « J'ai été surpris par la modernité, Je me suis senti dans la situation de Louis de Funès dans Hibernatus. »

Très vite, une autre réalité le rattrape : Marc Ruegger réalise qu'il ne va plus pouvoir reprendre son travail (avant l'accident, il était patron de sa propre entreprise de sanitaires, spécialisée dans la pose de hammams et saunas). Comment fonctionner sans parler ? Impossible de répondre au téléphone. En plus, il ne reconnaît pas ses clients. « J'ai dû réexpérimenter des pratiques professionnelles sans savoir si je les maîtrisais encore. »

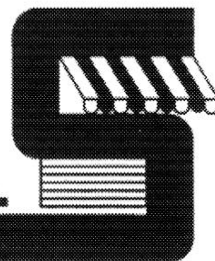
Etonnement, il constate que la mémoire corporelle est, quant à elle intacte. « Quand je suis remonté à cheval, je contrôlais ma monture automatiquement. Je me suis dit que les acquis n'avaient rien à voir avec la mémoire. Mais au niveau professionnel, même si j'avais conservé des compétences, j'avais perdu confiance en moi. Comment être sûr que mon boulot présente toutes les garanties ? Bref, tout a tourné au fiasco. »

Pas du genre à rester à ne rien faire, Marc Ruegger décroche un poste de machiniste dans une gravière à 50%. « C'était du pain bénit, même si c'était répétitif et que j'avais le temps de réfléchir. Au moins, j'étais en contact avec des collègues. » A ce stade, son problème principal est relationnel. Muet, Marc Ruegger, qui s'exprime par l'écriture, supporte mal les frustrations découlant de ce mode de communication. « Je me promenais avec mon cahier et mon stylo. Mais chaque fois que je voulais dire quelque chose, c'était trop tard, ça me

-10%
sur présentation de cette annonce
à tous les membres

stormatic s.a.

Fabrique genevoise de stores



**STORES A ROULEAUX - TENTES SOLAIRES
STORES A LAMELLE - RÉPARATIONS - STORES INTÉRIEUR**

Route de Pré-Marais 46 - 1233 Bernex-GENÈVE
Tél. 022 727 05 02 - Fax 022 727 05 10

Daniel Schulthess S.A.



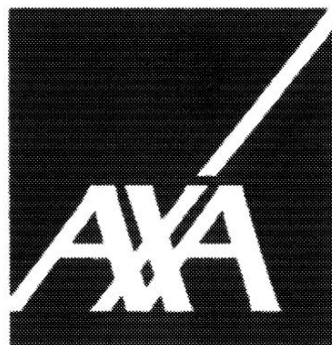
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuri 21 B • Case postale 140 • 1228 Plan-les-Ouates
Tél. 022 706 17 30 • fax 022 706 17 39 • CCP 12-4155-7 • e-mail: schulthess1@bluewin.ch

**DES GOUTTES & Cie S.A.
ASSURANCES**

5, ROUTE DE CHÊNE
CASE POSTALE 6270
1211 GENÈVE 6

TEL. 022 737 19 19



gonflait ! Je n'avais jamais de contact visuel direct. Quant aux discussions de groupe, tintin ! Personne à part ma fille, n'a jamais fait l'effort de suivre une conversation avec moi par écrit. J'ai perdu 90% de mes copains. »

Marc n'oubliera jamais le jour où il a eu l'idée de s'adresser aux sourds. « J'étais en train de manger du poulet, j'avais les doigts gras, donc impossible de prendre mon stylo. J'ai eu une illumination : j'ai soudain pensé aux sourds qui communiquent en langage des signes. J'ai décidé que j'allais l'apprendre. »

Il mettra un mois pour trouver son contact. Pierre Auger Micou, cet enseignant en langue des signes qu'il considère comme son sauveur. « Quand je suis arrivé à mon premier cours, j'avais peur. Je n'avais jamais rencontré de sourds. Je me suis demandé comment j'allais faire. Finalement, j'ai écrit trois mots : Où est Pierrot ? » A partir de ce moment, je n'ai plus touché mon stylo. Je pense que si je n'avais pas trouvé cette solution, je serai devenu fou. »

Alors qu'il était simplement venu pour acquérir de nouveaux outils de communication, Marc Ruegger découvre toute une culture. « Je ne m'attendais pas à rencontrer un monde si différent, si intéressant. » Il se documente, lit de témoignage d'Emmanuelle Laborit, *Le Cri de la mouette*, et lie des amitiés. Sa famille est partagée. D'un côté, elle le voit s'éloigner vers ce nouveau monde auquel elle n'a pas accès. D'un autre, elle se réjouit de le voir transformé, libéré, heureux.

Puis arrive ce fameux 19 décembre 2008. Le dernier jour de boulot de l'année. Une soirée bien arrosée au bistrot avec les collègues. « A minuit, je suis sorti complètement saoul. Le sol était gelé. J'ai glissé et je me suis assommé. J'étais dans les vapes. Mon boss me giflait pour me réveiller, et tout à coup, je lui ai dit : « Tu me fais chier ! »

Certes, mon élocution n'est pas redevenue spontanément ce qu'elle était. « Il a fallu remettre en route le mécanisme. Mais tout cela était tellement surprenant que pendant deux à trois mois, j'avais l'impression de planer. J'étais à l'ouest. Il faut le dire, après avoir tout essayé, de l'acupuncteur au gourou, en passant par le psy et les électrochocs, je n'y croyais plus. Et là miraculeusement, j'étais libéré. L'avenir se rouvrait à de nouvelles perspectives. »

Marc Ruegger n'a pas cherché à reprendre son mode de vie passé. Et le destin lui a donné un nouveau coup de pouce : en septembre 2009, la TSR lui consacre une émission intitulée *Sauvé par les sourds*. A sa suite, les fondateurs des ateliers Effata, destinés aux sourds et malentendants, lui proposent un poste de maître socio-professionnel. Aujourd'hui, Marc Ruegger est le directeur de cette structure. « Je me sens à l'aise dans ce monde-là. Je comprends les frustrations de ces gens. » Reste un grand poids dans mon cœur : dix ans de souvenirs effacés. « Quand ma fille a passé son permis de conduire, ça m'a donné un terrible coup de blues. »

Pour soutenir Effata, Marc Ruegger a écrit un livre : *Mémoire sans parole*, à commander à : info@ateliereffata.ch

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

Photo de couverture : Chalet du Trot (2^{ème} groupe, juillet 2012)

Pages intérieures : Samoens (1^{er} groupe, juillet 2012) Chalet du Trot (2^e groupe, juillet 2012) / Mont Baron (2^e groupe, août 2012) / Le Mont de Grange (1^{er} groupe, août 2012)



Constructions Métalliques
Inox, Aluminium
Entretien

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



+41(0) 22 304 15 21

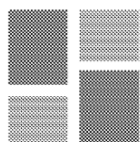
+41(0)79 449 43 59



+41(0)22 304 15 29



pa.volpe@pavolpe.ch



REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

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

CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10
TÉLÉFAX 022 736 41 14

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE - SAMOENS

les 7 / 8 JUILLET 2012



L'organisateur, déjà sur place, avait donné rendez-vous aux participants au bar « Le Samoëns » au centre du village. Thierry Lentillon était le 1^{er} à pointer son nez en venant directement du Valais alors que les autres 7 participants arrivaient 5 minutes plus tard y compris notre fidèle représentante féminine Noelle. Ce weekend, le village organisait une Fête Américaine et un énorme bœuf entier cuisait déjà depuis un certain temps devant la terrasse du bar avec des odeurs fort sympathiques.

Le temps était magnifique et vers 10 heures, nous partions en voiture en direction du hameau « les Allamands » jusqu'au parking du Pied du Crêt. En 1 heure 50, nous avalons les 670 mètres de dénivelé à travers la forêt pour arriver un peu avant midi au Refuge de Folly à 1550 m d'altitude. Le gardien Jean Moatti nous accueille chaleureusement et la première petite bière pression était très appréciée. Tout le monde profite de la carte sympathique du refuge et commande un plat rustique, avec l'exception de Daniel qui grignote son pique-nique avec un grand succès pour sa petite viande séchée achetée au village et qui fournissait un excellent amuse-bouche à tous les Piolutiens présents. Le repas fut délicieux comme la petite goutte offerte par le gardien !

C'était le moment de repartir car la montée au Lac des Chambres à 1 h.30 du refuge nous attendait. Belle montée dans la verdure et avec une flore magnifique ! Nous avons traversé un grand névé avant d'arriver au Lac à 2115 mètres qui était encore complètement gelé et rempli de glace. Après une petite sieste sur les rochers surplombant le lac, nous redescendons au refuge. Après la douche, nous nous installons sur la terrasse du refuge au soleil. Le champagne a coulé à flot pour arroser l'anniversaire de Thierry. Le repas qui suivit était copieux et succulent et une nouvelle fois le gardien et sa sympathique serveuse nous ont gâtés ! Nous profitons dehors du soleil agréable jusqu'à ce que ce dernier se couche vers les 21h30 !

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

Le lendemain, le programme prévoyait une belle traversée via la combe au Puaires au lac et au refuge de Vogealle avant de redescendre au Fer à Cheval. Mais malheureusement, comme la météo l'avait annoncé, le temps changeait pendant la nuit et à partir de 6h du matin une bonne pluie commençait à tomber. Nous attendions pour voir si le beau temps allait revenir mais le chef de course décidait finalement que nous allions redescendre à Samoëns. Cette descente s'est faite sous une pluie battante ininterrompue jusqu'aux voitures. Une fois de retour dans le village de Samoëns, nous constatons le retour du soleil et du ciel bleu. La décision fût prise de repartir et de monter sur la Pointe de la Bourgeoise sur le versant sud de Samoëns. Les voitures ont été laissées à la Combe Emeru et en 1h30 par un chemin hyper-glissant rendu très boueux par le passage des vaches, nous arrivions 400 mètres plus haut sur ce petit sommet qui domine non-seulement toute la vallée du Giffre mais offre également une vue superbe sur le massif du Mont Blanc, sur le Mt Ruant et le Buet coté Sixt Fer à Cheval mais également sur les Aravis, le Roc d'Enfer jusqu'à la frontière Suisse du Col de Cou ! En traversant sur le Col de Joux Plane nous avons retrouvé la petite auberge au col où nous avons dégusté une omelette montagnarde succulente arrosée d'un petit rouge de Savoie avant de redescendre vers les voitures.

Merci à tous les participants et participantes (y compris ma femme qui nous avait rejointe pour passer la nuit au refuge). Malgré l'annulation de la traversée sur le Fer à Cheval, nous avons passé un très bon moment ensemble.

Silvio Kofmel





Course du 2^{ème} groupe

Les chalets de Criou

Le 8 juillet

Première course organisée, première décision délicate : la météo n'est pas fameuse au lever, et la question se pose déjà de savoir si la course aura lieu ou non ! Après vérification des différents service météorologiques disponibles, ils semblent tous d'accord pour annoncer une amélioration. Allons-y donc ...

Regroupement à Chêne-Bougeries (et non à Chêne-Bourg comme annoncé erronément par l'organisateur qui ne connaît toujours pas Genève ...), et départ de 8 piolutiens vers Samoëns pour un arrêt café-croissant dans une excellente boulangerie au centre du village. Merci Raymond pour le tuyau ! Mais il pleut toujours, et la pause se prolonge

Vers 10h, décision est prise d'avancer vers le point de départ de la course au hameau de Vallon-d'En-Haut, et miracle, la pluie cesse juste au moment où l'on arrête le moteur des voitures ! Tous les piolutiens en profitent pour s'équiper, et la promenade peut commencer.

Le parcours est parfois un peu ennuyeux sur cette piste 4x4 en forêt, mais cela n'empêche pas Jean-Daniel et André, notre président, de mettre le turbo, et de rejoindre le lieu-dit Chalet du Trot bien avant le restant du groupe. Et Roland et Roméo se font attendre, ayant taillé une bavette avec deux promeneurs qui descendaient...

Il est déjà midi passé, et le groupe s'installe pour le déjeuner, accompagné de quelques bouteilles. dont celle d'Œil de Perdrix de Roland qui a déjà fait quelques aller-retours dans son sac, et qui est finalement dégustée aujourd'hui. Merci Roland pour ton abnégation. Des chèvres font leur apparition, qui essayent de grappiller quelques morceaux de notre déjeuner. Tout en gardant un œil sur les chèvres, nous en profitons pour admirer le paysage, qui s'est enfin découvert, et bénéficions des immenses connaissances de Raymond qui connaît la région comme le fond de sa poche.

Après avoir repoussé toutes les tentatives de grappillage des chèvres, le groupe est assez tenté par un café au Chalet du Trot, et retourne donc sur ses pas, s'installer sur la terrasse du troquet. Le café se fait attendre, et certains appétits se réveillent en découvrant que la maison propose également des tartelettes aux myrtilles. Aussitôt découvertes, aussitôt commandées, aussitôt partagées entre piolutiens. Et pour couronner cette longue pause, une petite goutte d'Arquebuse ou de Pomme, alors que les chèvres refont leur apparition, et sont maintenues sur la terrasse par le chien de garde qui les y a emmenées.

La descente se fait alors par un chemin différent, plus agréable et plus varié que celui de la montée, et qui nous ramène aux voitures à la fin de la boucle. Retour à Samoëns pour le verre de l'amitié, où le parking fut très difficile, du fait d'une fête de « country ». Après avoir regardé la fin de l'étape du tour de France, les 8 piolutiens remontent en voiture, et rentrent sans encombre à Genève.

Dominique Oger



COURSE DU 2^e GROUPE

Mont Baron 1560 m

Le 12 août 2011



Ce dimanche 12 août 2012 avec un soleil radieux et caniculaire, 7 piolus, H.Bochud chef de course par intérim, A.Perrottet, R.Hoegen, R.Rizzi, D.Oger, R.Darbellay et P. Jenni se retrouvent au parking de la salle communale de Chêne-Bougeries pour le départ de cette course ; après un bref exposé de la part de Roland sur l'itinéraire à suivre pour le Mont Baron qu'il a découvert dans un bouquin du Gd-Balcon du Léman ; c'est avec 2 voitures que nous prenons la route en direction de Thonon, Evian via Chevenoz, où nous prenons le café avec les croissants de Roméo (importés de Genève), ensuite nous prenons la route pour Prébuza et son parking.

Après s'être équipé, et ayant en poche le titre de Baron !! Nous prenons le chemin caillouteux et fort pentu en direction du Mont Baron. Nous cheminons en sous-bois de sapins, fort apprécié par ce temps caniculaire et après 1.00 h. nous atteignons le pâturage du Pt.Chesnay et prenons un sentier qui monte assez raide en direction du Gd.Chesnay, où nous faisons une pause bienvenue en se désaltérant avec le délicieux thé citronné offert par Roméo. Après s'être requinqué, nous poursuivons notre ascension à travers les pâturages parsemés d'une splendide flore en direction du Mont Baron. Arrivés au pied de celui-ci, le sentier monte entre les rochers sur environ une centaine de mètre, passage ardu que nous effectuons un peu comme les singes !!!



Après 2.15 h. d'effort et un dénivelé de 576 m. nous atteignons le sommet au pied de la croix. Nous bénéficions d'un magnifique panorama avec en primeur la dent d'Oche, la chaîne des Alpes, ainsi que le lac Léman avec ses rives côtés Suisse et Savoyarde.



C'est sur cette crête que nous trinquons et apprécions un verre de vin blanc en guise d'apéritif et nous suivons avec un pique-nique très convivial.

Après une brève sieste nous reprenons le même sentier pour le retour au parking de Prébuza et s'est après 1.30 h. de descente que nous l'atteignons, oh stupeur ! Un Piolu nous a fait la belle et après un coup de fil et ¼ h. d'attente nous le retrouvons sain et sauf. Avant le départ nous apprécions une bonne bière panachée au café-bar de Chevenoz et c'est l'occasion de remercier nos deux chauffeurs.

Le retour via Genève s'est bien déroulé et après la poignée de mains, chacun le cœur content va retrouver son foyer.

Henri Bochud

COURSE DU 1^{er} GROUPE

Du Bouton au Mont de Grange 2432 m

Dimanche 18 août 2012

Ah, mes amis si vous saviez !!! Quel succès ! Phénoménal, mais oui, pour au moins trois d'entre nous qui sont allés au sommet du mont de Grange près d'Abondance ce chaud dimanche

Avons démarré en un lieu-dit les Fauges 1230 m pour monter par des chemins forestiers et des pâturages l'arrête ouest du Mont , longue et chaude montée qui passe par différents terrains et se termine par des éboulis de gros rochers .

Il nous a fallu tout de même 2 h 30 d'efforts pour atteindre ce sommet bizarre un peu effondré où nous pic-niquons au pied d'une antenne paratonnerrepeu risqué vu le temps.....

Une famille nombreuse de montagnards hollandais parle très fort, crie, enfin s'exprime quoi.....quelle langue étrange, une fois rassasiés nous descendons par l'arrête sud et le calme est à nouveau là....

La descente herbeuse est très raide, mieux vaut ne pas glisser car ce serait une toute dernière planée.

Nous empruntons encore un raccourci aléatoire à travers les sapins et les saules dans un couloir jusqu'à l'Enlevay où l'on retrouve chalets et vaches en nombre, puis retour à flanc direction la chapelle St Théodule sur un horrible chemin fait de gros cailloux casse-pattes puis un autre tronçon de route jusqu'à la voiture, une seule ayant suffi.

En résumé, course intéressante à découvrir, jolie et longue montée, descente plutôt décevante et sans véritable intérêt

Une bonne bière Leffe sur une terrasse d'Abondance nous remet les idées à jour avant de rentrer sur Genève.

Merci à mes deux accompagnateurs sportifs pour avoir accepté d'aller découvrir ce Mont pas trop fréquenté mais plutôt exigeant

Jean-Paul





PROCHAINES COURSES

COURSE D'ETE DU 1^{er} GROUPE

Marcheurs entraînés
Du 6 au 9 septembre –
Le Cervin – versant sud

<u>Jeudi 6</u> :	Mont Pancherot (2616 m) depuis Perrères (1844 m).
<u>Vendredi 7</u> :	Refuge Duc des Abruzzes (2802 m) et Croix Carrel (2950 m).
<u>Samedi 8</u> :	Lac Goillet (2567 m) et Col du Théodule (3301 m).
<u>Dimanche 9</u> :	à définir, descente du refuge vers 14h30 et repas de midi à Gignod chez Edy.
<u>Rendez-vous</u> :	jeudi 6 à 7h à la Mairie de Thônex, départ à 7h15.
<u>Logements</u> :	deux nuits Hôtel Cime Bianche*** à Breuil (2100 m) www.hotelcimebianche.com et une nuit au Refuge du Théodule (dortoir) à Breuil (3327 m).
<u>Repas de midi</u> :	pique-niques (à acheter sur place pour 3 jours).
<u>Déplacement</u> :	en voitures (185 km) par le tunnel du Mont-Blanc.
<u>Budget</u> :	190 €, sans les boissons ni le transport.
<u>Matériel</u> :	bonnes chaussures de randonnées, vêtements chauds/pluies, le sac de couchage d'intérieur est obligatoire, éventuellement bâtons télescopiques, protection auditive.
<u>Inscriptions</u> :	jusqu'au dimanche 26 août auprès du responsable rm.diener@bluewin.ch ou 079 214 25 50.
<u>Responsable</u> :	Ruedi Diener.
Pour mémoire :	« Le Cervin est le pic le plus noble d'Europe »

COURSE D'ETE DU 2^e GROUPE

Du 6 au 9 septembre – Le Val d'Anniviers

- Rendez-vous : au parking de la Chattière, départ des voitures à 7h30.
Course facile ouverte à tous.
- Regroupement : au restauroute du Saint-Bernard.
- Logement : à Chandolin, hôtel Plampras et Hôtel du Weisshorn.
- Inscriptions : Responsable de course
Les renseignements détaillés seront transmis aux participants à l'assemblée et par courrier.
Inscrivez-vous sans tarder, les places sont chères !
- Responsable : Jean-Daniel Baud – tél. 079 212 45 70



COURSE DU 1^{er} GROUPE

Le 7 octobre - Les Cornettes de Bises 2432 m

Difficile : 1100 mètres de dénivelé et 5h30 pour la boucle.

Matériel : Matériel de randonnée. Habits ad hoc. Bâtons de marche. Pique-nique. Boissons.

Description : Randonnée incontournable de Haute-Savoie, les Cornettes de bise offre un très beau panorama mais demande un réel effort pour atteindre le sommet. Itinéraire pas facile du fait de la longueur du parcours, du dénivelé et d'un long passage raide. Quelques passages aériens.

Rendez-vous : Parking de la mairie de Thônex à 7h30. Départ à 7h45.

Accès : Depuis Thonon-les-bains prendre direction Morzine puis la D22 en direction. d'Abondance. Suivre Vacheresse chef-lieu et continuer en direction des alpages de bise. Continuer jusqu'au terminus de la route, parking aux chalets de bise 1502m.

Prix : 60.- CHF environ par véhicule.

Inscriptions : Jusqu'au 6 octobre auprès de, Willy Goetschmann ou Jacques Dubas.



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

Foudroiemment

Lu dans JIM, Journal International de Médecine, cet intéressant article d'Amandine Ceccaldi sur le foudroiemment, phénomène auquel peuvent être exposés les montagnards. Je vous le livre in extenso.

« Ces derniers jours, plusieurs cas de foudroiemment ont été rapportés dans la presse : dimanche, deux femmes ont été touchées par un éclair sur la plage de la Gautrelle située sur l'île d'Oléron. L'une d'elles, victime d'un arrêt cardiaque, a été transportée en hélicoptère vers le centre hospitalier de La Roche-sur-Yon. Elle est aujourd'hui hors de danger. Hier, cinq adultes et enfants ont été foudroyés alors qu'ils faisaient de l'accrobranche dans un parc d'attraction des Hautes-Pyrénées. Si le pronostic vital des blessés n'est pas engagé, trois d'entre eux sont « susceptibles de blessures profondes » et ont donc été placées en service de réanimation.

En France, on recense plus d'une centaine de foudroyés chaque année, dont une trentaine succombe à ses blessures. La plupart des victimes sont des sujets jeunes, de sexe masculin. Les accidents surviennent majoritairement au cours des mois de juillet et d'août, qui sont à la fois les plus orageux de l'année et ceux qui coïncident avec la période la plus propice aux activités de plein air. Si la grande majorité des victimes de la foudre survivent, elles présentent très fréquemment des séquelles. Le Dr Elisabeth Gourbière, médecin spécialiste de la foudre, rappelle sur le site de l'association Protection Foudre que « les foudroiemments sont globalement graves: 10 % des victimes décèdent, plus de 70 % des survivants ont des séquelles permanentes et invalidantes ».

Lors du coup de foudre, la plus grande partie du courant (environ 300 000 volts) contourne la victime. Mais l'énergie qui traverse le corps est parfois suffisante pour provoquer des perturbations cardiovasculaires et neurologiques graves, voire mortelles. Les séquelles sont très diverses (troubles cardiaques, troubles visuels ou auditifs, lésion des organes internes, perte de mémoire, choc psychologique) et peuvent se développer lentement, d'où la nécessité de suivre médicalement les victimes.

UTILISER SON PORTABLE

L'association Protection Foudre rappelle que des gestes simples permettent de minimiser le danger par temps orageux. Il est ainsi recommandé aux personnes circulant en groupe de s'écarter d'au moins trois mètres les unes des autres car le foudroiemment peut se propager d'un individu à l'autre par un phénomène d'« éclair latéral ».

Plus une victime est proche du point d'impact de la foudre et plus l'écart entre ses deux pieds est important, plus le potentiel du courant est élevé. C'est la

raison pour laquelle on recommande de ne pas marcher à grandes enjambées ni de se tenir debout les jambes écartées.

Tout objet dépassant la tête peut transmettre la foudre s'il est conducteur d'électricité. Les objets métalliques comme le parapluie doivent donc être déposés au sol, à au moins 3 mètres de distance. Le téléphone portable peut, lui, être utilisé car son volume est trop petit pour attirer la foudre, une information cruciale à retenir puisque son usage est recommandé pour appeler au plus vite les secours.

UN RISQUE MULTIPLIE PAR 50 EN FORET

Par temps orageux, il faut éviter de sortir et de pratiquer des activités de plein air, notamment près d'un point d'eau. Si on se trouve en forêt quand l'orage éclate, le risque d'être foudroyé est multiplié par cinquante. Il faut donc s'éloigner le plus vite possible des arbres en se réfugiant si possible dans un abri comme une grotte ou une construction en pierre. L'idéal est de s'y tenir accroupi en prenant soin de ne pas toucher les murs et le plafond. Les cabines téléphoniques sont des lieux à proscrire en cas d'éclair. À l'inverse, les voitures à l'arrêt, bien que métalliques, constituent de bons refuges si elles ne sont pas décapotables et ne possèdent pas de toits en plastique. Elles forment alors

une cage de Faraday, enceinte métallique close isolant une portion d'espace des champs électriques. A défaut d'abri, l'association Protection Foudre recommande de se plaquer au sol, les jambes repliées sous soi.

À l'intérieur d'une habitation, quelques précautions sont également à prendre. Il faut éviter de toucher les conduites d'eau et les robinets, ne pas prendre de bain ni de douche, débrancher les appareils électriques, ne pas téléphoner ou utiliser Internet.

Enfin, l'association rappelle qu'il n'y a aucun risque à porter secours à une victime. Après avoir alerté les secours, on peut débiter les manœuvres habituelles de réanimation cardio-respiratoire si elles s'avèrent nécessaires. »

EN SAVOIR PLUS <http://www.apfoudre.com/> jdubas@sunrise.ch

DORENAVANT ENVOYER VOS ARTICLES A :

andre.gardel@netplus.ch et willy.goetschmann@gmail.com

Voir comme d'habitude en dernière page du Piolutien les délais de remise des textes et merci de les respecter pour faciliter le travail de la nouvelle commission.

MEMENTO

SEPTEMBRE

du jeudi 6 au dimanche 9 (Grande course d'été)
1^{er} groupe – Le Cervin, versant sud

du jeudi 6 au dimanche 9 (Grande course d'été)
2^e groupe – Val d'Anniviers

OCTOBRE

mercredi 3
20 h 30 – Assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 7
1^{er} groupe – Le tour des Cornettes de Bises

dimanche 7
2^e groupe – Marcheurs région Chamonix

NOVEMBRE

mercredi 7
20 h 30 – Assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 11
Sortie d'automne

Vendredi 16
Soirée choucroute

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 **NOVEMBRE – DECEMBRE** :

par e-mail (document Word) à :
andre.gardel@netplus.ch et willy.goetschmann@gmail.com

D'ici le 26 octobre 2012

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

Spécialités diverses

Chez Elena et Frédérico Rizzetto

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21 Av. François-Besson

1217 MEYRIN

Parking à disposition

Tel. 022 782 35 96

022 782 35 16

Fermé le dimanche



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

Changement d'adresse et retour à:
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