



# Le Piolotien

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*

# **LE MOT DU PRESIDENT**

## **Bien vieillir**

Notre organisme et les éléments qui le composent vieillissent tous de façon différente et à des vitesses variables. Si certaines personnes semblent présenter une résistance accrue au vieillissement, d'autres vieillissent plus rapidement. Cette variabilité peut sans doute s'expliquer par une prédisposition génétique mais aussi et surtout par des modes de vie et des comportements individuels influençant le capital santé.

La plupart des gens prennent conscience du vieillissement en général assez tardivement dans la vie. Pour une personne sédentaire, les premières baisses de régime passent assez inaperçues. Elle ne s'en inquiète guère jusqu'au jour où elle découvre que le poids des ans a déjà profondément marqué l'organisme de son empreinte. La pratique d'un sport rend les choses un peu différentes. Même une petite baisse de forme se sent de suite voire se mesure en secondes ou en minutes sur un chrono. Certains, pour éviter cette comptabilité déprimante, changent de discipline, de distances ou alors laissent tomber le sport. D'autres persévèrent... et ont raison, puisqu'on sait bien que l'activité physique est le meilleur allié contre le vieillissement, même si elle ne peut l'empêcher.

Le vieillissement diminue la masse, la qualité et la force musculaire. De 30 à 60 ans, la masse musculaire baisse de plus de 30%, soit environ 1% par an. Dans la structure musculaire, les fibres "rapides" seraient plus affectées et remplacées par un tissu graisseux. L'aptitude à consommer l'oxygène (VO<sub>2</sub>max) décroît dans les mêmes proportions que la masse musculaire. On estime qu'elle diminue de 10 à 15% par décennie. L'âge avançant, la vitesse, la coordination et les capacités de récupération diminuent également.

L'âge n'est néanmoins pas fatal à tous les paramètres physiologiques. Les qualités d'endurance peuvent se maintenir à un niveau presque maximal jusqu'à 45 ans. D'autres facteurs peuvent même s'améliorer, comme la capacité de bien gérer l'effort. Avec des exercices physiques appropriés, les personnes âgées peuvent conserver en grande partie leur force musculaire. Une activité physique régulière est probablement l'intervention la plus efficace et la moins coûteuse pour lutter contre le vieillissement.

Certains individus âgés parviennent toutefois à conserver tout au long de leur vie des capacités physiques hors du commun. Ce sont souvent d'anciens athlètes ou des personnes qui ont exercé leur vie durant des activités physiques régulières. J'ai retenu quelques "Vieux du Stade". Ils ne sont certes pas représentatifs de la population générale mais constituent des modèles susceptibles de mieux nous faire comprendre les effets du vieillissement et aider à motiver des personnes sédentaires en leur montrant que l'âge ne saurait constituer une excuse et que l'on n'est jamais "trop vieux pour..."

Parmi ces "Vieux du Stade", le japonais Miyazaki peut se vanter de détenir le record du monde du 100 mètres des centenaires en 31.73 secondes (2012).

Sa compatriote MitsueTsuji lance le poids à 4.73 mètres, saute 2.07 mètres en longueur et court un 60 mètres en 13.85 secondes. Cela à 85 ans.

Fauja Singh est un Sikh, fermier de profession, qui a émigré au Royaume-Uni à l'âge de 81 ans et qui s'est décidé à 88 ans de se mettre au sport et à la course de fond. Tout ça pour devenir à 101 ans le plus vieux marathonien du monde (8h 25 minutes en 2011).

Le papi-cycliste français Claude Bares, 75 ans, vient d'établir un nouveau record de l'heure sur piste en altitude dans sa catégorie en parcourant 36.4 km sur le vélodrome de La Paz situé à 3417 mètres d'altitude. D'aucuns apprécieront.

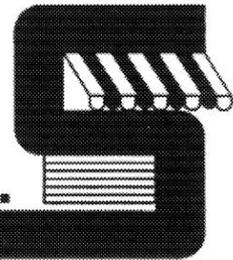
Et je n'oublie pas Robert Marchand qui, à 102 ans, a battu cette année son propre record de l'heure à vélo dans la catégorie des centenaires, en parcourant 26.927 kilomètres. « Et encore, je n'étais qu'à 90% de mes moyens », a-t-il précisé.

Et Carlos Soria vous connaissez ? Cet alpiniste espagnol a traversé le temps, gravi plus d'une centaine de montagnes dans le monde et, à 75 ans, a déjà 12 sommets de 8000 mètres à son actif. En mai 2014, il atteint le sommet du Kangchenjunga (8586 mètres). Ça fait rêver.

**-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**



Mais finalement, pas besoin d'aller si loin pour constater la vitalité des aînés. Plus proche de nous et plus modestement, nos octogénaires du Piolet Club ne sont pas à la traîne. Je reste toujours admiratif par les courses en montagne que réalisent encore nos Anciens, crapahutant dans nos Alpes et Préalpes, le sourire aux lèvres et la fleur au fusil. Malgré le poids des ans, la baisse des performances et parfois la maladie. L'enthousiasme, le plaisir, la volonté et la jeunesse d'esprit dament le pion aux seules performances. Place avant tout au plaisir et au bonheur de partager de précieux moments d'amitié et de convivialité. Cela aussi, ça fait rêver.

Jacques

# **ASSEMBLEE GENERALE**

**Le mercredi 3 décembre 2014 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 4 décembre 2013 et de l'Assemblée mensuelle du mercredi 1er octobre 2014
3. Correspondance
4. Palmarès des courses 2014, remise des prix aux plus méritants
5. Prochaines manifestations
6. Rapport d'activité de l'année écoulée par le Président
7. Rapport du trésorier
8. Rapport des vérificateurs des comptes
9. Discussion et approbation des comptes
10. Election du Président et du Vice-Président
11. Election du comité
12. Election des vérificateurs des comptes
13. Nomination de la commission de rédaction du Piolutien
14. 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
15. Présentation, discussion et adoption du budget 2015
16. Présentation et approbation du calendrier des manifestations 2015
17. Divers, questions et propositions individuelles

Le Président : Jacques Dubas

**Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site  
[www.le-piolet.net](http://www.le-piolet.net)**



## Entreprise Vugliano

Entreprise générale de GYPSE et PEINTURE  
DÉCORATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES  
Maison fondée en 1910

E-mail: [rvugliano.ch@vugliano.ch](mailto:rvugliano.ch@vugliano.ch)

Boulevard Carl-Vogt 51  
Tél. 022 328 26 08 / 342 50 29  
1205 Genève

REVETEMENTS DE SOLS, MURS ET PLAFONDS  
RIDEAUX ET STORES INTERIEURS - DECORATION

# LACHENAL

SOURCE D'INSPIRATION

Rue de la Servette 25 - Tél. 022 918 08 88  
[www.lachenal.ch](http://www.lachenal.ch)



 **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 55 86 / rue de Carouge 72 - tél 022 320 12 75

# **RAPPORTS DE COURSES**

## **Course du 2<sup>ème</sup> Groupe, Le 17 août 2014 Col de Cou – La Berte 1993 m.**

Il a suffi d'y croire et quelques incantations plus tard, il fait enfin beau en ce jour de sortie. Beau comme on l'aime, éclatant, pur et limpide après deux mois de disette.

A l'heure dite 3 voitures se pointent simultanément à la Pallanterie. Bref palabres, répartitions des 7 collègues puis direction Morzine. Dans ce village devenu ville au fil des années une bien agréable terrasse nous donne envie de lézarder devant le « cahoua » qui s'impose. Ceci fait, ces messieurs tardent à s'extraire avec peine, mais quand faut y aller, on y va, la course reste à faire. Par la vallée de la Manche, le lac des Mines est atteint. Déjà quelques pêcheurs taquinent le goujon sans conviction, tandis qu'on se prépare pour ce classique, bien connu des skieurs de randos.

Hiver comme été, pas d'alternative : ça grimpe. Route pierreuse d'abord puis sentier nous rapprochent du col en deux bonnes heures, à cheval sur la frontière, avec un tantinet de jeu dans les articulations, tandis que trois des nôtres correctement huilés poursuivent et atteignent la Berte, monticule herbeux, septante mètres plus haut. La façade de l'ancienne petite douane, à l'abri d'un vent frisquet nous permet de pique-niquer confortablement avec en toile de fond les Dents du Midi, le Ruan et la Tour Sallière.

En changeant d'itinéraire, la descente s'avère casse pattes sur des pentes d'herbe détremées par les pluies précédentes, l'alpage de Frétérolle est dépassé sans s'arrêter car des tablées de touristes apprécient les œuvres d'un orchestre pain-fromage rehaussés de yodle à la savoyarde. En quelque sorte la ville à la montagne.

Retour aux voitures près du petit lac. A quelques encablures d'ici, une petite pause permet de faire le bilan de la journée, de se quitter en remerciant nos dévoués chauffeurs, en se souhaitant bonne route et à la prochaine.

Roland

## **GRANDE COURSES D'ETE 2014**

### **Le 2<sup>ème</sup> Groupe les 4, 5, 6 et 7 septembre Montana – Loèche les Bains La Gemmi et le lac Daubensée – Torrent**

Quelques informations sur la commune de Loèche les Bains, elle est autonome depuis 1315 et un ancien document y mentionne déjà des bains. Sise à 1411 m d'altitude la commune se situe dans la partie germanophone du canton du Valais et fait partie du district de Loèche 1535 habitants de langue allemande participent à l'activité essentiellement touristique de la commune. Située aux abords de la rivière Dala, la station est célèbre pour ses nombreuses sources thermales dont l'eau jaillit à plus de 51° et avec les bains de la bourgeoisie, Loèche les Bains dispose d'un des plus grands complexes thermaux en Europe.

Ce jeudi 04 septembre 2014 à 06.00 h sous une journée de bon augure, 4 Piolutiens, A. Perrottet chef de course, H. Bochud, P. Jenni et E. Détraz partent de Genève et prennent l'autoroute au Vengeron pour rejoindre le restauroute du St.Bernard et à 07.45 h. nous retrouverons J.Daniel Baud, R. Hoegen, A. Gardel, D. Oger et F. Manierka ce qui portera l'effectif à 9 Piolus pour le café croissant. Après les derniers commentaires du chef de course, nous reprenons l'autoroute pour le 2<sup>ème</sup> rendez-vous à la fin de l'autoroute de Sierre et ce au parking du départ de la course

de Sierre – Zinal, là un Taxi prenait en charge J.Daniel Baud, A.Gardel et D. Oger pour les acheminer à Aminona, puis à la cave du Scex à 1.870 m., (pour effectuer la traversée des Alpagnes jusqu'à Loèche-Les Bains durée de ~ 5.00h.) depuis là les 3 Piolus prennent le sentier et après avoir traversé la rivière Tièche continue pour une grande traversée ascendante de pâturages qui mène sur des replats ensoleillés de Varneralp à une altitude de 2160 m. d'où l'on peut admirer la plaine du Rhône ainsi que ses magnifiques sommets, puis il faut descendre le sentier assez raide tout en admirant en face l'illhorn et l'illgraben, et en poursuivant la descente qui conduit à la petite chapelle de Saint-Théodule de Chäller. Depuis la chapelle, il faut encore plus de 2.00 h. pour atteindre Loèche-les Bains par le sentier qui rejoint la Dalathal, alors changement complet de décor et l'on se retrouve à traverser en descente une grande barre rocheuse assez impressionnante, le sentier est taillé à même la falaise et est équipé de chaines qui sécurise la descente pour arriver en forêt, puis rejoindre un chemin plus agréable qui conduit à Loèche les Bains.

Les 6 piolus restant ont pris possession des 3 voitures et sont montés à Loèche les Bains à l'Hôtel Lindner-Maison Blanche ( 115 chambres avec piscine thermique intérieure et extérieure toutes deux à 36°), arrivé à l'hôtel nous déposons nos bagages à la réception et nous nous équipons pour la randonnée et partons en direction de Birchen, Larschi à la rencontre des trois courageux J.Daniel, André et Dominique qui effectuent la Traversée depuis Aminona-Cave du Scex, comme les heures s'égrainent rapidement la rencontre prévue pour le pique-nique n'étant pas possible chaque groupe le fera à l'endroit où il se trouve, pour nous c'est dans les pâturages ensoleillés en-dessus du hameau de Bodmen, un petit chalet volets clos avec une table à l'extérieur nous tendait les bras, après le pique-nique nous reprenons le sentier pour le retour, non sans s'arrêter au restaurant BodmenStübli pour un café , et après 2.00 h. de marche soutenue sous un soleil radieux nous retrouvons la réception de l'hôtel, un cocktail de bienvenue fut très apprécié pendant qu'Albert réglait les derniers détails ainsi que l'attribution des chambres, durant ce laps de temps, les 3 détachés de la journée sont arrivés ( bravo Messieurs) et après la prise des chambres, le temps d'enfiler le costume et le peignoir de bain chacun se retrouva à barboter dans la piscine thermique extérieure dans une eau à 36° avec vue sur les Alpes ; quel délasserment !!!

Pour le repas du soir, Albert nous proposa le restaurant Römerhof sis au village et chacun pût choisir son menu et le savourer en toute quiétude, puis après cette longue 1<sup>ère</sup> journée bien remplie, les pannes de paupières se manifestant, chacun va rejoindre sa chambre pour un sommeil réparateur.

### **Ce vendredi 05-09-14 (but de la course, col de la Gemmi, le lac Daubensée et le Berghôtel à Schwarenbach)**

Après un copieux déjeuner (buffet somptueux, pas pour les régimes !), c'est à 9.00 h. que nous partons en direction de la télé de la Gemmi, là J.Daniel, André et Dominique décident d'effectuer à pied la montée au col de la gemmi (alt.2314 m. soit un dénivelé de 900 m.) par un sentier bien entretenu, balisé et sécurisé. La montée s'effectue en 2.30 h. à travers une gorge entre deux parois de rochers et offre une vue extraordinaire sur la falaise abrupte et chaque mètre se mérite. Ce sentier existe depuis la préhistoire des vestiges romains y furent découverts. Par la suite ce sentier servit de liaison pour les habitants pour se rendre de Loèche à Kandersteg et vice versa et en co-voiturage avec des mulets pour les touristes.

Pour Nénès, Pierre, Frank, Roland, Henri et Albert le téléphérique s'avérait être le meilleur moyen de grimpe, (le trajet se faisant en 6 minutes). Au sommet nous descendons vers le lac et poursuivons par la rive droite en direction de Schwarenbach, à mi-parcours le temps devenant maussade, Nénès, Pierre et Frank décident de prendre le chemin du retour et d'attendre les trois courageux qui font la montée à pied et ils casseront la croûte ensemble, quant à Albert, Roland et Henri après s'être équipé pour la pluie, ce ne sera qu'une légère bruine qui nous accompagnera sur le chemin en direction du Berghotel situé à 2061 m. en plein cœur du col de la Gemmi, là nous recevons un accueil très chaleureux, après avoir consommé un bol de soupe nous reprenons le chemin du retour en direction du télé de la Gemmi, entre-temps le soleil refaisait son apparition et nous profitons à notre tour de casser la croûte à proximité d'un troupeau de moutons dont quelque uns sont venus quémander des croûtons de pain, puis nous

poursuivons sur le chemin du retour pour se retrouver tous vers 14.00 h. au télé pour redescendre à Loèche les Bains, non sans qu'un dissident (se sentant des ailes) fit la descente à pied, bravo Dominique.

Arrivés à l'hôtel le temps d'enfiler le caleçon et le peignoir de bains et nous nous retrouvons tous dans la piscine thermale extérieure à se prélasser dans cette eau bouillonnante. Albert nous ayant concocté une soirée raclette et c'est avec le mini-bus de l'hôtel et son chauffeur que le déplacement se fera à Sierre pour la visite avec apéritif du caveau du château Villa, suivi de la raclette à gogo avec une douzaine de fromages des alpages des vallées de la région. Un racleur professionnel nous servi avec une dextérité sans égale et ce jusqu'à satiété, et s'est à 22.00 h que le chauffeur avec le mini-bus nous reprenait devant le Château Villa pour nous reconduire à l'hôtel de Maison-Blanche à Loèche les Bains et s'est en se souhaitant une bonne nuit que nous allons retrouver nos chambres.

### **Ce samedi 06-09-14 (but de la course, montée à Rinderhutte-Torrent-Wyss-See (lac Blanc))**

Après le traditionnel petit déjeuner, c'est à 9.00 h. que nous partons en direction du téléphérique de Rinderhutte-Torrent, là le groupe se divise comme d'habitude, J.Daniel, André et Dominique vont monter à pied à Rinderhutte (à l'alt. de 2350 m. ce qui fait un dénivelé de 950 m.) en prenant un sentier en forêt, sinueux et pentu, jusqu'à la station intermédiaire du télé de Flaschen – Torrentalp, à 1930 m., puis la montée des derniers 420 m. de dénivelé se poursuit à travers les pâturages avec un soleil généreux, les muscles chauffent et l'organisme s'épuise (vivement le sommet) et se sera après 3.30 h. d'effort que la station du télé de Rinderhutte sera atteinte. A l'arrivée, un Piolu, en l'occurrence Nénès, tout sourire pour les accueillir, puis les quatre pique-niquèrent aux alentours de la station du télé.

Pour les 6 Piolus restant, comme la veille le téléphérique s'avérait être le meilleur moyen pour la montée à Rinderhutte, arrivée au sommet, Nénès souffrant de son dos préféra attendre à la terrasse du restaurant du télé. Quant à nous cinq nous prenons la direction du lac Wiss-See (lac Blanc) le sentier sinueux s'élève à travers les Pâturages, puis s'étire le long d'un grand coteau et finit par se transformer en balcon nous offrant une vue magnifique sur la crête des Alpes valaisannes même jusqu'au Mt Blanc et au premier plan notre regard plonge dans la vallée du Rhône du bois de Finges et ce jusqu'à Martigny, ce genre de sentier fait la joie des vététistes et nous en croisons un certain nombre, un poteau indicateur indique le Lac à 20 minutes et nous poursuivons en sa direction, 20 minutes passent et toujours pas de Lac ? alors comme il est passé midi nous décidons de pique-niquer et après s'être requinqués, nous refaisons le trajet en retour pour tous se retrouver à la terrasse du restaurant du télé à déguster une bière, puis tous ensemble nous prenons la cabine du télé pour descendre et rejoindre notre hôtel, là comme les jours précédents nous allons nous refaire une santé dans la piscine thermale. Pour le repas du soir, c'est au restaurant Maison Blanche que nous allons satisfaire nos papilles et passer un bon moment ensemble.

### **Ce dimanche 07-09-14 (but de la course, Birchen, Bodmen, retour à Genève)**

C'est avec regret que nous quittons ce plantureux buffet destiné à notre dernier petit déjeuner pour ensuite effectuer une dernière course en direction de Birchen via Bodmen au restaurant BodmenStübli pour permettre à Albert notre émérite chef de course d'effectuer le décompte des frais de chaque participants moins la substantielle subvention offerte par le Piolet, un grand merci au Président et à son comité ainsi qu'aux généreux donateurs. Un chaleureux merci à A. Perrottet pour la parfaite organisation de cette course qui restera un merveilleux souvenir et c'est sous les applaudissements des participants que notre chef de course peut clore cette partie officielle. Un petit encas accompagné d'un dernier verre pour marquer l'amitié qui a régné tout au long de cet agréable séjour.

Le retour à l'hôtel se fera sous le soleil, puis nous chargeons les bagages dans les voitures pour le retour et après la poignée de main, sans oublier de remercier nos chauffeurs, nous partons via Genève.

H. BOCHUD

# Le 1er Groupe les 11, 12, 13 et 14 septembre 2014

## Le tour du Mont Thabor

### Le jeudi 11 septembre

En ce jeudi 11 septembre, 9 piolutiens, Noëlle, Silvio, Jean-Paul, Willy, Stan, Dominique, Benito, 2 sympathisants, Richard, Roberto, se retrouvent à l'aurore. Le week-end s'annonce radieux pour ce tour du Mont Thabor. Tout le monde embarque dans les voitures, et départ pour Bardonecchia, de l'autre côté du tunnel du Fréjus. Après une pause pour apprécier un café italien et achever de remplir les sacs avec les déjeuners pour le week-end, l'équipe repart pour Névache, point de départ de la randonnée. Nous y retrouvons Freddy et Marie, qui étaient déjà sur place.

Après avoir apprécié l'omelette et la charcuterie à Névache, nous partons pour la première étape de notre randonnée, en direction du col des Thures, en traversant le vallon du même nom. Une petite pause, voire même un petit somme pour certains, face au lac Chavillon. Ceux qui ne dorment pas apprécient le magnifique paysage qui s'offre à eux.

Commence alors la descente vers le refuge « Terzo Alpini », menée bon train par Ben et Willy, suivis de près par les autres randonneurs. Après avoir savouré une bière au refuge, et pris une douche réparatrice, nous nous retrouvons autour du souper constitué notamment d'une soupe, de polenta et de saucisses et d'un dessert, le tout bien arrosé, et clôturé par quelques liqueurs locales. Tout le monde se retrouve alors dans un dortoir assez confortable, et pas trop surpeuplé pour une bonne nuit réparatrice.

Dominique

### Le vendredi 12 septembre

Notre chef de course nous a annoncé une petite journée de marche ce qui nous a permis de nous de ne pas se lever tôt. Nous nous retrouvons donc à 8h00 pour le petit-déjeuner. La nuit fut bonne car nous étions répartis dans 3 dortoirs.

Il fait beau mais froid car le soleil n'éclaire pas encore la cabane. Vers 9h il est là et réchauffe le randonneur.

Le mont Thabor est face à nous dans le lointain. Cela présage une bonne dose de kilomètres à se mettre dans les pattes d'ici demain. Le but du jour est le refuge du Mt Thabor.

Après 25 minutes de marche, nous quittons l'itinéraire prévu pour faire un crochet par le Lac Vert. Nous découvrons un magnifique petit lac caché dans les bois. Sa « verdure » est éclatante sous les rayons du soleil. Il valait bien le détour.

Puis nous reprenons la direction du Refuge par une montée dans un vallon. Après une petite pause nous traversons de beaux pâturages à moutons pour atteindre notre point de pique-nique à 2250 m environs. Le soleil brille sans le moindre nuage.

Après une petite sieste au soleil, nous poursuivons notre progression jusqu'au Col de la Vallée étroite à 2434 m. Nous sommes ici au croisement du GR 5 et du GR 57.

Il nous reste environ 20 minutes de montée pour rejoindre le refuge du Mont Thabor à 2502 m d'altitude. Il est 15h et le soleil est toujours aussi rayonnant.

Pour certains, la journée se termine par une escapade jusqu'au Col des Bataillères à près de 2800 m, pour d'autres un tour du Lac St-Marguerite et du lac Long et pour les derniers une bronzette sur la terrasse du refuge.

Freddy

### Le samedi 13 septembre

Samedi 13 sept 2014 du refuge Thabor au sommet du même nom 3178m et descente sur le refuge des Drayères dans la vallée de la Clarée.

Aujourd'hui belle et longue journée programmée. A vos chaussures ! Ça va durer ! Mais relax, debout de bonne heure, petit déjeuner pris encore de nuit nous quittons le refuge du Thabor avec la lumière du jour vers les 7h, autant partir tôt. Nous revenons un peu en arrière au col de la vallée étroite et marchons sur un long sentier à flanc, facile, nous dirigeant vers le lac du Peyron à travers de multiples collines de caillasse abandonnée par les glaciers il y a quelques temps. Et après une raide grimpe vers les Chances du Peyron tout le monde s'attend au soleil, boisons,

fruits secs et on continue, col des Méandes, on enlève une couche. La vraie montée est là en zigzag. Chacun monte à son rythme et après un gros effort nous arrivons à la chapelle puis au sommet, le temps est splendide, le ciel sans nuages ou alors si loin de nous! Vue panoramique extraordinaire, on peut voir la rotondité de notre terre!!

Bravo à toutes et à tous pour cette performance. On s'embrasse comme des fous, mais sagement !

Descente dans ce site si minéral, des couleurs de roches et de sables ocre partout, c'est si particulier ! Pique-nique de midi au col de Valmeinier en plein soleil dans la caillasse, il fait si bon. Allez ! Il faut y aller, nous passons par des pierriers et des névés avant de remonter jusqu'à la roche du Chardonnet pour ensuite rejoindre le col des Muandes avant de redescendre dans cet interminable vallon en direction des Drayères. Rencontre avec un troupeau de 2000 moutons et biquettes aux cornes tordues, passage devant les lacs des Muandes, Rond, Long, et dernière descente sur la Clarée. Une bonne douche est la bienvenue au refuge. Un apéritif et bon repas avant de filer aux dortoirs de 2x 6 lits confortables. Bonne nuit à tous, nous avons réussi cette ascension. Demain sera la journée dessert!

Jean-Paul

### **Le dimanche 14 septembre**

Dimanche matin, nous prenons le petit déjeuner à 8 heures. Nous attendons l'arrivée du soleil pour partir. A 9 heures nous quittons le refuge des Drayères pour rejoindre Névache. A peine partis, nous passons à côté du troupeau de moutons vu la veille, qui se trouve dans un enclos. Selon le berger, il y a 1500 bêtes, dont une centaine de chèvres... Nous descendons la vallée de la Clarée en longeant sa rivière éponyme sur sa rive droite. Nous croisons une colonie de marmottes pas du tout effrayée par notre présence. Les parents sortent de leurs trous pour se réchauffer au soleil, les enfants jouent et courent. Le décor est magnifique. Le sentier longe la rivière qui s'écoule d'abord tranquillement, puis elle se fraie son chemin par une suite de cascades à travers de petites gorges.

Nous atteignons l'auberge de la Fruitière où Jean-Paul a réservé pour le repas de midi. Est-ce la magnifique terrasse ou la fatigue des jours précédents qui décident 4 participants sympathisants à terminer la course ici ? Nous ne le sauront jamais. Il reste une heure de marche jusqu'aux voitures. Nous laissons nos sacs sous la surveillance des « déserteurs » et nous continuons d'un bon pas.

Des coureuses et des coureurs du trail local (25 et 50 km) nous dépassent. Le short en dentelles d'une coureuse émeut même Willy ! Nous rejoignons les voitures. Le temps de se changer et nous partons rejoindre nos 4 sympathisants. La terrasse est pleine. C'est le moment dîner. La grande majorité commande la salade au fromage de chèvre chaud aux amandes et miel : un délice ! Notre chef de course, voulant attirer l'attention, se distingue en commandant une salade de chèvre chaud **sans fromage** ... Le repas se termine par soit une tarte aux myrtilles, soit un fromage blanc aux myrtilles et le café.

C'est le moment de rentrer à Genève, sauf pour Marie et Freddy qui prolongent d'une journée leur séjour à Névache, les veinards...

Merci Jean-Paul pour cette magnifique grande course superbement organisée où l'ambiance a été formidable.

Stan

## **Course du 1er Groupe le 5 octobre 2014 Les Cornettes de Bise**

Faudra-il à nouveau, pour cause de météo capricieuse remettre ce but de course déjà tenté plusieurs fois ?

Les prévisions annoncées le vendredi 3 octobre n'étaient pas du tout engageantes pour le dimanche par contre assez bonne pour le samedi. Faut-il essayer de reporter la course au samedi ? Et puis zut, la plupart des participants ne sont pas disponibles samedi. On verra bien à l'heure du rendez-vous ce que le temps sera et ce que le radar météo annoncera.

Nous sommes huit à 7h30 à la Mairie de Thônex. Chouette Manu et Leila nous accompagnes.

Le temps est plutôt découvert et sec. Quelques faibles averses sont prédites pour l'après-midi. Et c'est parti ! Direction les chalets de Bise. Arrivé à Vcheresse nous prenons un bon café à l'hôtel restaurant Plein Soleil. Cet endroit pourrait être pris en considération pour une sortie de Noël.

Vers les 9h15 nous nous préparons, et décidons de laisser les affaires de pluie dans les voitures. Oui le soleil sera de la partie et la température sera agréable. Optimiste et joyeux, nous démarrons notre rando. Des Chalets de Bise 1500m, nous remontons un vallon pour atteindre le pas de la Bosse 1816m. De là nous rejoignons la rampe du Serrauquin et bien que raide, elle se monte facilement. On la quitte vers 2000m par une courte vire exposée puis un couloir et après quelques lacets et un ressaut on arrive sur la crête sud des Cornettes de Bise. Le sentier suit ensuite son flanc droit au travers de lapiaz pour atteindre facilement le sommet culminant à 2432m et situé sur la frontière franco-suisse. Congratulations, serrées de mains et bizz. Un clin d'œil à Laila qui après son ennui de santé suite à un virus nous a montré sa volonté, bravo. Il faut dire qu'elle a bénéficié d'une assistance particulière, celle de Cédric, aux quelques endroits un peu plus scabreux.

Un bon piquenique une photo de groupe et il faut songer au retour.

La descente se fait par un bon sentier jusqu'au col de Chaudin 2250m. De là on bascule sur le versant nord côté Suisse. Une longue traversée au travers de gros blocs puis par un bel alpage nous atteignons le col d'Ugeon 1964m. Il nous reste alors plus qu'à descendre aux voitures après avoir admirés quelques magnifiques bouquetins au pied de la majestueuse dent du Velan. Arrivés aux voitures, plein ouest, des nuages menaçants nous créditent de quelques gouttes de pluie mais sans gravité. Ce qui ne nous empêche pas de se regrouper autour d'une table pour déguster la boisson de fin de course.

Incroyable, une fois n'est pas coutume, dame beau temps nous a suivi toute la journée. Embrassades et à la prochaine, merci et bravo aux participants.

Willy

## **Course du 2<sup>ème</sup> groupe, Le 12 octobre 2014**

### **La Dôle par la Vattay**

Nous sommes 8 participants au rendez-vous de la Châtière pour prendre la route en direction du Jura. Nous faisons un arrêt à Gex pour le traditionnel café-croissant pendant lequel nous avons le plaisir d'être rejoints par notre ami Gilbert.

Par le col de La Faucille nous gagnons le site nordique de La Vattay où nous retrouvons nos amis vaudois, André et Jean-Daniel, venus par Saint-Cergue. Le temps est peu engageant, nous sommes sous le brouillard mais nos amis nous disent avoir vu du soleil en passant à La Cure. Nous décidons de maintenir le but que nous avons prévu et gagnons encore un peu d'altitude par une route forestière jusqu'au parking de La Cabosse (1385 m.)

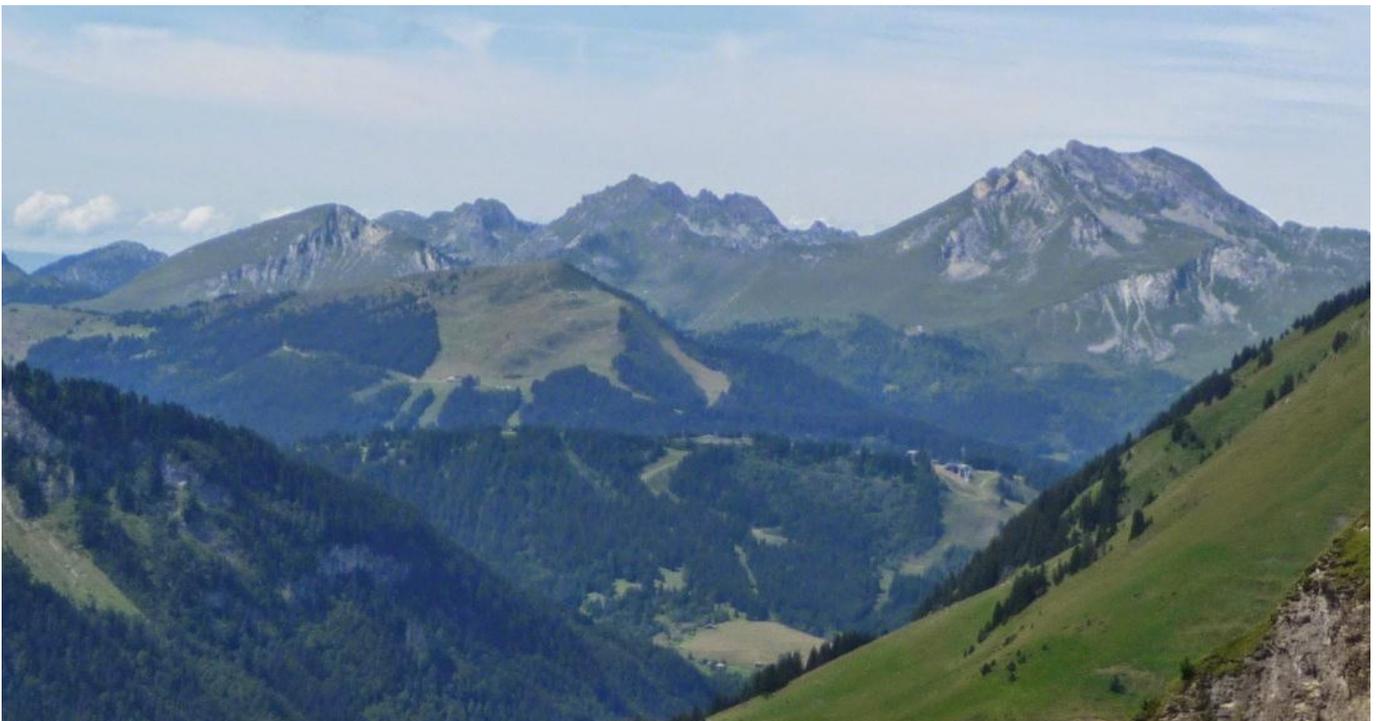
Equipés, nous partons par une route conduisant au chalet d'alpage de la Grande-Grand, bien connu des skieurs de fond. Nous sommes 4 vétérans (327 ans au total) pour qui la cadence de nos « jeunes » amis est trop rapide et nous sommes vite largués du peloton. Nous poursuivons notre chemin à un rythme plus adapté à nos moyens, qui nous permettra d'arriver au sommet. Après une trentaine de minutes, nous quittons la route pour un sentier à travers les pâturages et la forêt, qui est parfois boueux et glissant et demande un peu d'attention.

En arrivant sur la crête, nous découvrons le bassin du Léman et sa mer de brouillard ainsi que le sommet de La Dôle et son dôme caractéristique que nous rejoignons facilement. Nous retrouvons nos amis qui ont eu la gentillesse de nous attendre pour l'apéro et le pique-nique malgré les rafales de vent, merci à eux.

Pour le retour, Gilbert et Jean-Daniel proposent d'aller chercher leurs voitures laissées à La Cabosse, ce qui nous permet de descendre plus rapidement en empruntant la piste de ski des Dappes pour gagner l'auberge du même nom. C'est là que nous nous quittons après avoir bu le verre de l'amitié.

Raymond

## Le col de Cou – la Berte

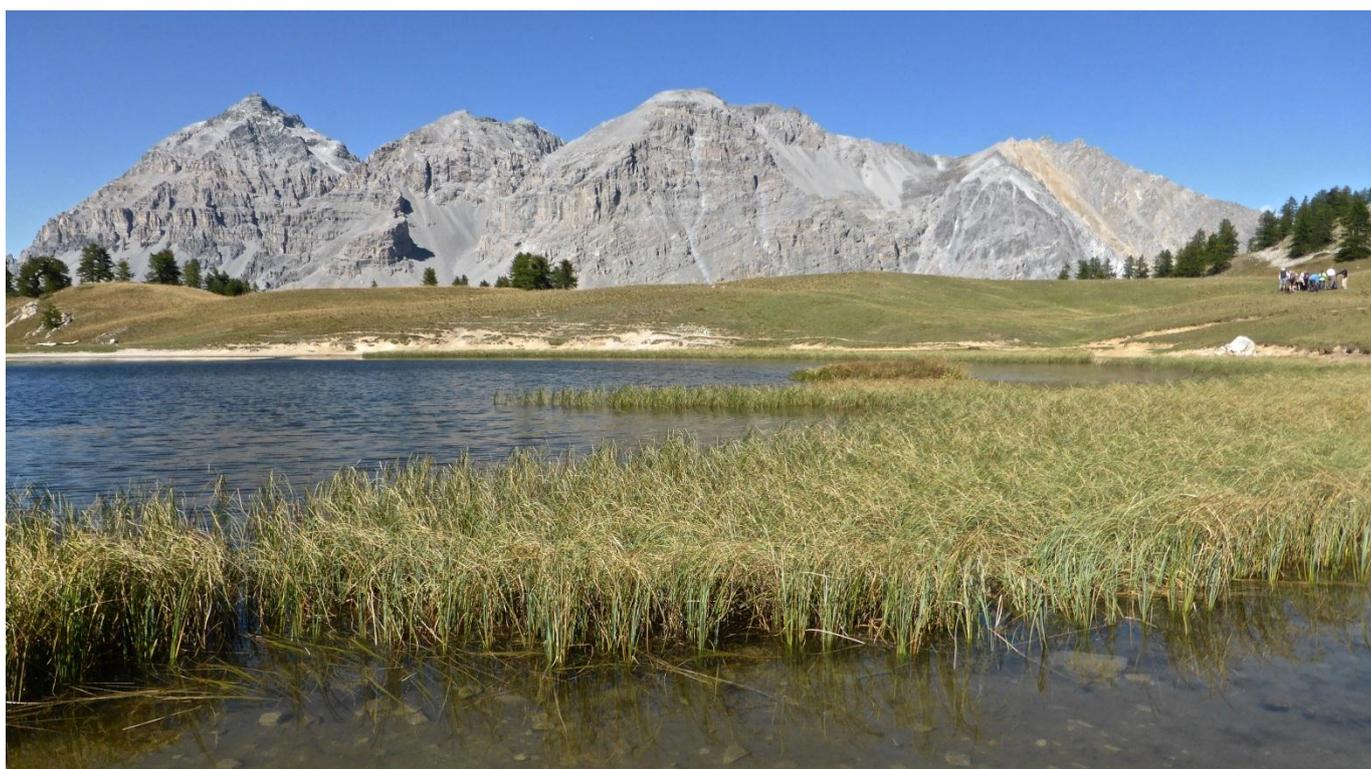


Loèche les Bains





## Le tour du Mont Thabor





## La traversée des Cornettes de Bise



# La Dôle



# ***TOUS ENSEMBLE***

## **La course de Noël, les 13 et 14 décembre 2014 Le Chinailon – Hôtel l'Alpage**



Notre course de Noël aura lieu au Chinailon, à l'Hôtel L'Alpage, qui se situe au centre du village de Chinailon sur la route du col de la Colombière. Nous serons reçus par Madame Chantal Masson et son équipe.

Programme :

Samedi 13 décembre 2014

18h30 - Rendez-vous sur place pour le départ au Sapin (discours, chant et apéro).

Les deux groupes s'organisent pour les activités de la journée. Possibilité de faire du ski selon l'enneigement.

20h30 – Repas de Noël (montagnard) à l'Hôtel l'Alpage

Dimanche 14 décembre 2014

8h30 Petit déjeuner

9h30 Activités

12h30 Repas

15h00 Retour à Genève

Inscriptions aux assemblées, par téléphone, sms ou par mail

Les organisateurs : Thierry Lentillon – 079 654 84 24 – [thierry.lentillon@etat.ge.ch](mailto:thierry.lentillon@etat.ge.ch)

Gilbert Anthoine – 078 709 92 14 – [g.anthoine@revidor.ch](mailto:g.anthoine@revidor.ch)

# **MEMENTO**

## **JANVIER**

Mercredi 8 dès 19h00 - Stamm (réunion informelle)  
Hôtel Calvy- Verre de l'amitié à l'occasion de l'an neuf  
Groupe 2: Samedi 11 -Skieurs-marcheurs : au Mont d'Arbois - A. PERROTTET  
Groupe 1: Dimanche 19 -Ski rando: Les Aravis, le Chablais - JD. IMESCH

## **FEVRIER**

Mercredi 5 - 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy  
Groupe 2: Samedi 8 ou Dimanche 9 - Raquettes-marcheurs: Cabane Rochefort  
P. JENNI  
Tous: Mercredi 12 -Balade anniversaire au Clair de Lune  
Cabane Carroz - JD. IMESCH A.GARDEL  
Groupe 1: Dimanche 16 - Ski rando: Le mont Verreu - J. DUBAS

## **MARS**

Mercredi 5 dès 19h00 - Stamm (réunion informelle)  
Groupe 2: Dimanche 9 -Raquettes-marcheurs: Col de la Ramaz -JD. BAUD  
Groupe 1: Samedi 15 - Dimanche 16 - Ski rando: Le Buet - M. BUGNON

## **AVRIL**

Mercredi 2 - 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy  
Groupe 1: Samedi 5 - Dimanche 6 - Ski rando: Le Rogneux  
N. PILLER - P. NORMAND  
Groupe 2: Dimanche 6 Marcheurs: Le Salève - E. DETRAZ

## **MAI**

Mercredi 7 dès 19h00 - Stamm (réunion informelle)  
Groupe 1: Samedi 3 - Dimanche 4 Ski rando ; le Mont Tellier – W. Goetschmann  
Groupe 2: Dimanche 25 Marcheurs: le Roc des Tours - Th. LENTILLON

## **JUIN**

Mercredi 4 - 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy  
Groupe 1: vendredi 13 à dimanche 15 - Escalade, marche, VTT, instruction maniement  
de cordes : Sablet - A. GARDEL  
Groupe 2: Samedi 28 et dimanche 29 -Marcheurs: Le Moléson - H. BOCHUD

## **JUILLET**

Mercredi 2 dès 18h00 - Assemblée en campagne et pétanque - Le comité  
Groupe 1: Samedi 5 - dimanche 6 - Marcheurs: Six - Fer à Cheval  
S. KOFMEL  
Groupe 2: Dimanche 13 - Marcheurs: Le lac du Mt. Charvin - D. OGER

## AOÛT

Groupe 2: Dimanche 17: Marcheurs: la Berthe - R. HOEGEN  
Groupe 1: Dimanche 24: Alpinistes, marcheurs: Mont Charvin - F. BOURQUIN

## SEPTEMBRE

Groupe 2: Mercredi 3 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy  
Du Jeudi 4 au dimanche 7: Grande course d'été: Marcheurs: Montana, Loèche les Bains, Daubensee Torenthorn - A. PERROTTET  
Groupe 1: Du Jeudi 11 au dimanche 14: Grande course d'été marcheurs: Le Tour du Mont Tabor -JP. DELISLE

## OCTOBRE

Groupe 1: Mercredi 1 20.30 h: Assemblée - Hôtel Calvy  
Groupe 2: Dimanche 5: Marcheurs: Les Cornettes de Bise - W. GOETSCHMANN  
Dimanche 12: Marcheurs: la Dôle par la Vattay - R. Darbellay

## NOVEMBRE

Tous: Mercredi 5 dès 19h00: Stamm (réunion informelle)  
Dimanche 9: Sortie d'automne - Le Comité

## DECEMBRE

Tous: Mercredi 3 20.30 h: Assemblée générale - Hôtel Calvy  
Samedi 13: Dimanche 14 Course de Noël, à Chinaillon:  
G. ANTHOINE / T. LENTILLON

### Matériel du Club

Dès le 1<sup>er</sup> mai 2013, le matériel du Club (cordes, etc.), est entreposé chez STORMATIC SA, Route de Pré-Marais 46 – 1233 BERNEX.

L'inventaire et le tri du matériel a été fait.

Contact : Philip NORMAND au no. 022 727 05 02 ou portable 079 347 50 80

REMISE DES TEXTES POUR LE PROCHAIN PIOLUTIEN DE JANVIER FEVRIER 2014

D'ici le 20 décembre

Envoyer par e-mail (document Word) à :

andre.gardel@netplus.ch et willy.goetschmann@sunrise.ch

## **Restaurant «Claire Vue»**

Cuisine soignée

Spécialités diverses

### **Chez Elena et Frédéric Rizzetto**

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21 Av. François-Besson

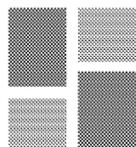
1217 MEYRIN

Parking à disposition

Tel. 022 782 35 96

022 782 35 16

Fermé le dimanche



## **REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA**

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

CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10

TÉLÉFAX 022 736 41 14



### **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

## **NOUVEAU CET HIVER**



### **FONDUE SUR RESERVATION**

A PARTIR DE 10 PERSONNES

RESERVATION AU 06 18 70 72 59

NANT BORRANT 1500 M – LES CONTAMINES MONTJOIE

JEAN PHILIPPE PONCHAUD

## **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