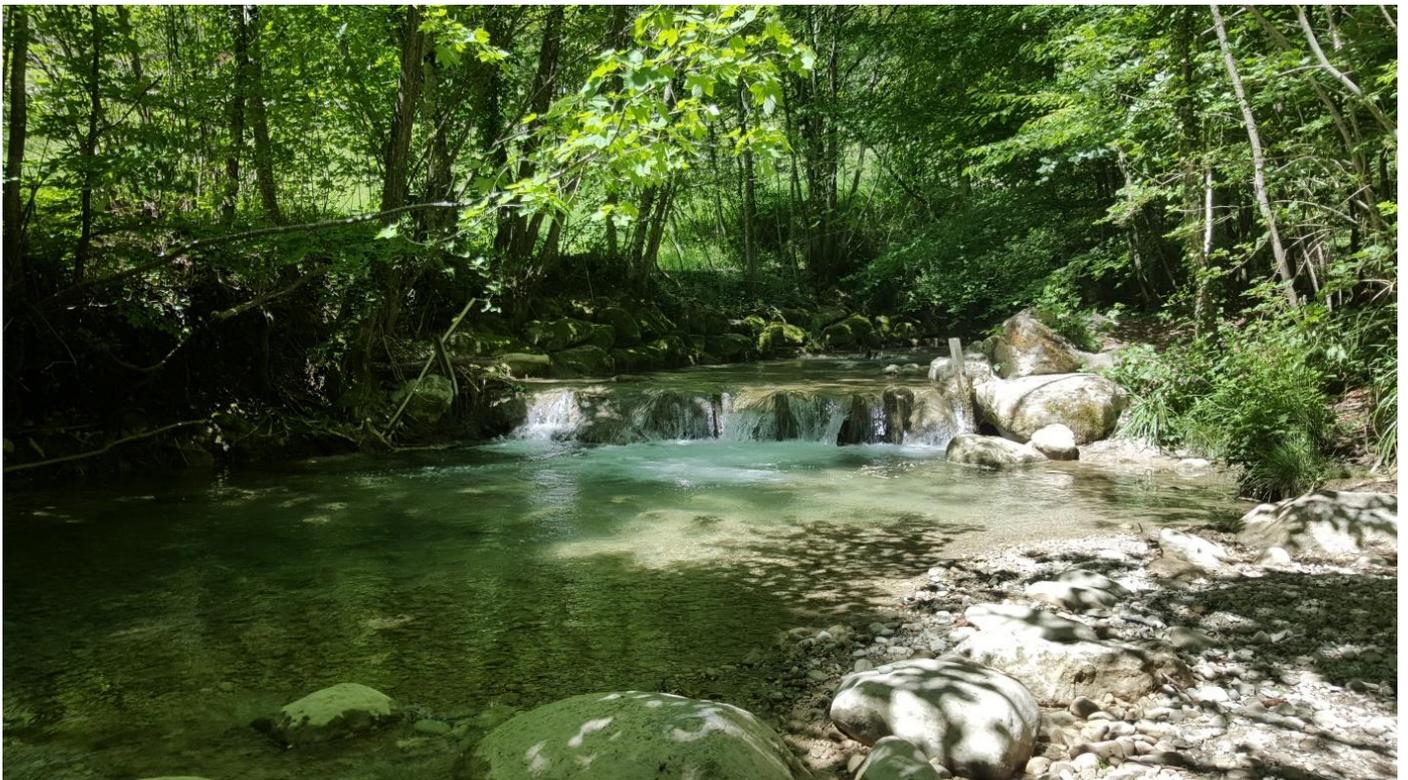




Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENEVE

Rue Agasse 54, 1208 Genève



UNIVERS SPORTS

Le choix – Le conseil – Le service

Rue de la Servette 52 – 1202 Genève

Tél.: 022 733 33 58

Univers-sports@bluewin.ch

www.univers-sports.ch



**SHOWROOM
DE 150 m2**

stormatic s.a.

Entreprise genevoise de stores

depuis
1963



**Pergolas - Stores à lamelles - Tentes solaires - Stores à rouleaux
Réparations - Stores intérieurs - Motorisations - Moustiquaires**

Rue du Cardinal-Journet 7

1217 Meyrin-GENEVE

Tél.: 022 727 05 00

<http://www.stormatic.ch>

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

LE MOT DU PRESIDENT

Barrage de la Grande Dixence

J'ai regardé l'émission « Passe-moi les Jumelles » du vendredi 1er mai. Elle m'a touché pour diverses raisons et j'aimerais partager avec vous mon ressenti : un bel hommage aux travailleurs de l'ombre et un profond respect des anciens.

Quelle tâche monumentale que de construire en 1951, au fond du Lac des Dix, ce mur de béton incliné, haut de 285 mètres et pesant 15 millions de tonnes ! Mais ce mur n'est que la partie visible de l'ensemble.

Entre la Vallée de Zermatt et le Val des Dix, 100 kilomètres de galeries avec des relais de pompage et des capteurs permettent d'alimenter le barrage en eau jour et nuit, ces galeries arrivent au fond du Lac des Dix. En juillet et août le débit de l'eau à la sortie du collecteur est de 80 m³. Dans les collecteurs, la température est de 5 degrés pour une humidité de 100%.

Au cours du reportage nous suivons deux hommes : en jeep, ils parcourent les galeries pour contrôler les prises d'eau ; le chef barragiste dit qu'il pense avoir roulé, dans ces conditions, environ 70.000 kilomètres, année après année, en 25 ans ... presque deux fois le tour de la Terre ! Le trajet à l'intérieur des galeries entre Arolla et Zermatt dure environ 50 min.

L'hiver, la route du barrage étant fermée, une fois par mois, les deux barragistes sont hélicoptérés, puis restent dans une cabane pendant une semaine pour contrôler tous les appareils de mesure qui transmettent, en permanence les valeurs, à un centre de contrôle.

Mais revenons à l'époque de la construction de cette œuvre gigantesque, le travail se poursuit jour et nuit en deux équipes, de 11 heures chacune, quels que soient le temps et la température.

Durant le reportage, une fascination s'empare du spectateur, en imaginant tous les acteurs de cet ouvrage creusé de galeries, de cavernes : des manœuvres aux ingénieurs qui ont œuvré, jour et nuit, à réaliser cet ensemble à 2000 m sous les sommets et les glaciers des Alpes. Le travail des mineurs est le plus rude dans la nuit, dans l'humidité : à mesure qu'ils avancent, l'air devient plus rare et plus chaud. Pour creuser, ils utilisent des barres à mine de 1m 80, puis ils installent des mèches pour faire sauter la roche. Des conditions incroyables : essayez d'imaginer les équipements, les outils et les moyens de transport des années soixante !

Un grand coup de chapeau à tous ces travailleurs. Ce sont des Valaisans, mais aussi des étrangers, des Italiens principalement, qui passent toute une saison loin de leurs familles. Ils sont logés en montagne, mais peu à peu une vie sociale se crée : une fanfare, des équipes de football ... et chaque hiver une course de ski : le Trophée des Mineurs.

J'ai regardé l'émission avec émotion : mon père était un de ces mineurs. Tout au long de ce reportage, j'étais en pensées avec mon papa décédé plus tard de la silicose, conséquence de son travail sur le chantier du barrage.



RESTAURANT CLAIRE - VUE

CHEZ ELENA et FREDERICO RIZZETTO

21 Av. François-Besson
1217 MEYRIN
Parking à disposition
Fermé tous les jours entre 14h et 17h

Fermé le dimanche
Tél.: 022 782 35 98
Email: claire-vue@bluewin.ch

Daniel Schulthess S.A.



Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuri 21B - 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 SA

Agence Partenaire AXA Winterthur

Route de Chêne 5
1207 Genève
Tél.: 022 737 19 19

geneve.desgouttes@axa-winterthur.ch

VOIROL OPTIQUE

Optométrie, Lunetterie, Lentilles de contact



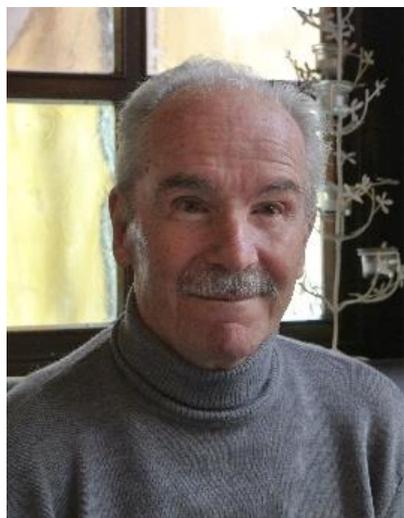
30 Bd Carl-Vogt
1205 Genève
Tél.: 022 328 56 86
Fax: 022 328 56 08
Mail: info@voiroil.ch

Rue de Carouge 72-74
1205 Genève
Tél.: 022 320 12 75
Fax: 022 320 12 74
Mail: ppisanello@voiroil.ch



LA VIE DU CLUB

Cher Ami Ernest,



Ce jeudi, 18 juin 2020, tu célèbres ton 90ème anniversaire, entouré de ton épouse et de tes proches.

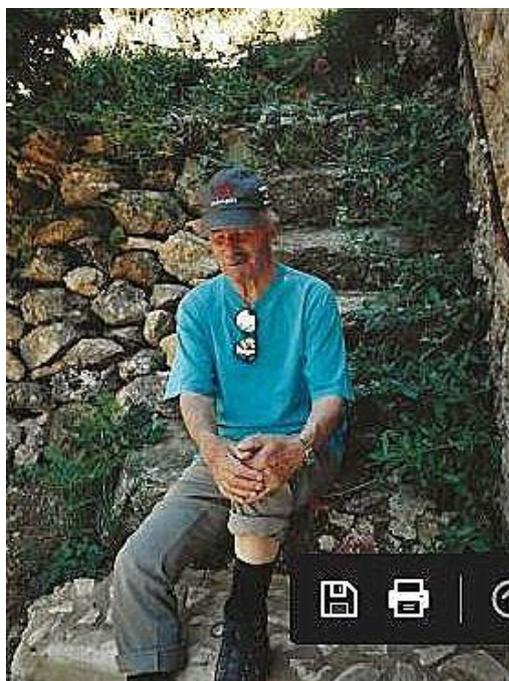
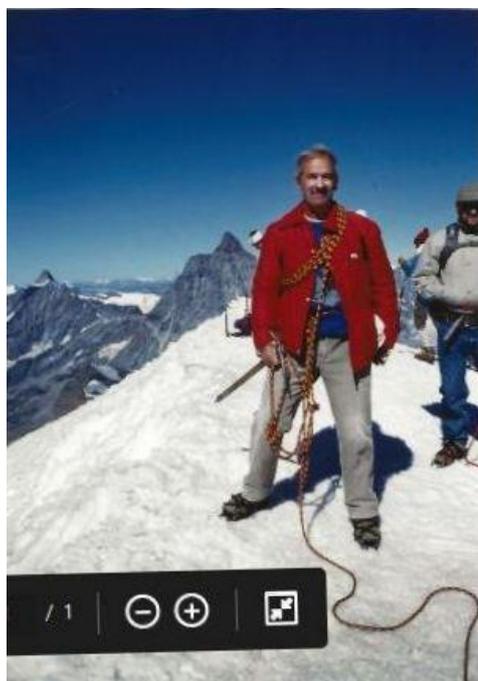
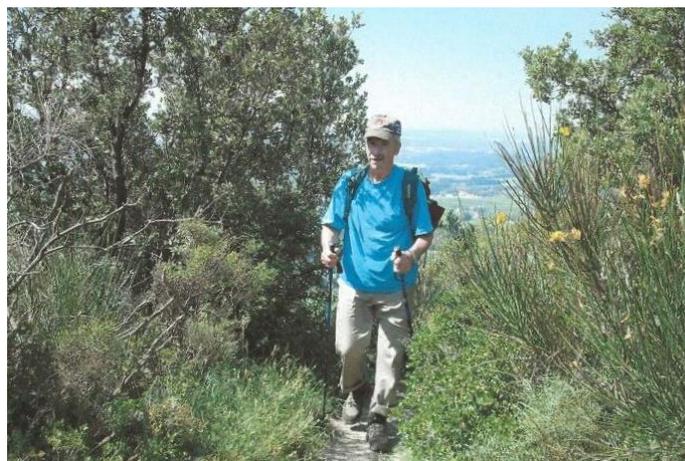
Jour de fête pour ta famille, mais aussi pour tes amis du Piolet-Club qui se réjouissent avec et pour toi.

Nèness, tu es entré au club en 2001 comme membre actif, voilà des décennies que tu participes aux courses du club. Tu avais pour parrains Francis Schenk décédé en 2011 et Jean-Daniel Baud.

Tu es le doyen du club, ton excellente forme physique fait que nous avons la peine à imaginer que tu as déjà 90 ans, nous souhaitons vivement que tu continues à participer aux courses de notre cher club encore longtemps. Cher Nèness, à l'occasion de cette journée du 18 juin 2020, tous tes amis du Piolet-Club t'adressent leurs plus cordiales félicitations et te souhaitent, du fond du cœur, santé, joie et satisfactions multiples tout au long des années qui suivront.

Nous t'avons vu en montagne, nous savons que tu as le souffle nécessaire pour souffler 90 bougies ! Un grand bravo Ernest !
Bon anniversaire Ernest !

Le Président : Jean-Daniel Imesch



Les comités de 1959 à 2020

Année	Président		Vice-président
	Trésorier	Secrétaire	Membres
1959	Albert Perrottet		René Huissoud
Roger Dussinge	Henri Ponsot	Armand Dubois Arthur Kocherhans Achille Molino	Roger Desusinge Albert Perrottet
1960	René Huissoud		Albert Perrottet
Armand Dubois	Henri Ponsot	Roger Desusinge Arthur Kocherhans Achille Molino	Roger Desusinge Albert Perrottet
1961	René Huissoud		Robert Pechoux
Armand Dubois	Henri Ponsot	Roger Desusinge Arthur Kocherhans Albert Perrottet	Roger Desusinge Albert Perrottet
1962	Robert Pechoux		René Huissoud
Armand Dubois	Henri Ponsot	Roger Desusinge Arthur Kocherhans Albert Perrottet	Roger Desusinge Albert Perrottet
1963	Robert Pechoux		Louis Jomini
Armand Dubois	René Huissoud	Roger Desusinge Arthur Kocherhans Albert Perrottet	Roger Desusinge Albert Perrottet
1964	Louis Jomini		Robert Pechoux
Armand Dubois Louis Fontaine	René Huissoud	Roger Desusinge Arthur Kocherhans Albert Perrottet	Roger Desusinge Albert Perrottet
1965	Louis Jomini		Roger Desusinge
Armand Dubois Louis Fontaine	René Huissoud	Roger Desusinge Arthur Kocherhans Albert Perrottet	Roger Desusinge Albert Perrottet
1966	Roger Desusinge		Louis Jomini
Armand Dubois Louis Fontaine	René Huissoud	Arthur Kocherhans Jean Marchand Albert Perrottet	Roger Desusinge Albert Perrottet
1967	Roger Desusinge		Albert Perrottet
Louis Fontaine	René Huissoud	Arthur Kocherhans Jean Marchand Albert Perrottet Francis Schenk	Roger Desusinge Albert Perrottet
1968	Albert Perrottet		Roger Desusinge
Louis Fontaine	René Huissoud	Arthur Kocherhans Jean Marchand Francis Schenk	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann Albert Perrottet

Année	Président		Vice-président
Trésorier	Secrétaire	Membres	Journal
1969	Albert Perrottet		Jean Marchand
Louis Fontaine	René Mathyer	Arthur Kocherhans Francis Schenk	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann Albert Perrottet
1970	Jean Marchand		Albert Perrottet
Louis Fontaine	René Mathyer	Arthur Kocherhans Jean Marchand Francis Schenk	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann Albert Perrottet
1971	Jean Marchand		Arthur Kocherhans
Louis Fontaine	René Mathyer	Henri Briccarello Roger Desusinge Albert Perrottet	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann Albert Perrottet
1972	Arthur Kocherhans		Albert Perrottet
Henri Briccarello	René Mathyer	Roger Desusinge Roland Hoegen Maurice Muhlemann	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann
1973	Arthur Kocherhans		Maurice Muhlemann
Henri Briccarello	René Mathyer	Roger Desusinge Roland Hoegen Albert Perrottet	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann
1974	Maurice Muhlemann		Arthur Kocherhans
Henri Briccarello	René Mathyer	Roger Desusinge Roland Hoegen Georges Lentillon	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann
1975	Maurice Muhlemann		Roland Hoegen
Henri Briccarello	René Mathyer	Roger Desusinge Arthur Kocherhans Georges Lentillon	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann
1976	Roland Hoegen		Maurice Muhlemann
Henri Briccarello	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Georges Lentillon	Roger Desusinge Jean Fayet Maurice Muhlemann
1977	Roland Hoegen		Georges Lentillon
Henri Briccarello	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Maurice Muhlemann	Roger Desusinge Maurice Muhlemann
1978	Georges Lentillon		Roland Hoegen
Henri Briccarello	Henri Heizmann	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Maurice Muhlemann	Roger Desusinge Maurice Muhlemann

Année	Président		Vice-président
Trésorier	Secrétaire	Membres	Journal
1979	Georges Lentillon		Jean-Daniel Baud
Henri Briccarello	Henri Heizmann	Roger Desusinge Roland Hoegen Maurice Muhlemann	Roger Desusinge Maurice Muhlemann
1980	Jean-Daniel Baud		Georges Lentillon
Henri Briccarello	Henri Heizmann	Roger Desusinge Roland Hoegen Maurice Muhlemann	Roger Desusinge
1981	Jean-Daniel Baud		Francis Schenk
Henri Briccarello	Henri Heizmann	Roger Desusinge	Roger Desusinge
1982	Francis Schenk		Jean-Daniel Baud
Henri Briccarello	Henri Heizmann	Roger Desusinge Thierry Lentillon	
1983	Francis Schenk		Thierry Lentillon
Henri Briccarello	Henri Heizmann	Roger Desusinge	Roger Desusinge Georges Lentillon René Mathyer
1984	Thierry Lentillon		Francis Schenk
Henri Briccarello	Henri Heizmann	Roger Desusinge	Roger Desusinge Georges Lentillon René Mathyer
1985	Thierry Lentillon		Gérard Blancpatin
Henri Briccarello Jean-Daniel Imesch	Georges Lentillon	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Francis Schenk	Roger Desusinge Georges Lentillon René Mathyer
1986	Gérard Blancpatin		Thierry Lentillon
Henri Briccarello Jean-Daniel Imesch	Georges Lentillon	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge	René-Marc Baud Roger Desusinge Georges Lentillon René Mathyer
1987	Gérard Blancpatin		Georges Lentillon
Henri Briccarello Jean-Daniel Imesch	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Thierry Lentillon	René-Marc Baud Roger Desusinge Georges Lentillon René Mathyer
1988	Georges Lentillon		Jean-Daniel Baud
Jean-Daniel Imesch	René Mathyer	Roger Desusinge André Gardel Thierry Lentillon Albert Perrottet	René-Marc Baud Roger Desusinge Georges Lentillon René Mathyer
1989	Georges Lentillon		Jean-Daniel Imesch
André Gardel	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Thierry Lentillon Albert Perrottet	René-Marc Baud Roger Desusinge René Huissoud Georges Lentillon René Mathyer

Année	Président		Vice-président
Trésorier	Secrétaire	Membres	Journal
1990	Jean-Daniel Imesch		Georges Lentillon
André Gardel	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Thierry Lentillon Albert Perrottet	René-Marc Baud Roger Desusinge René Huissoud Georges Lentillon René Mathyer
1991	Jean-Daniel Imesch		Albert Perrottet
André Gardel	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Georges Lentillon Thierry Lentillon	René-Marc Baud Roger Desusinge René Huissoud Georges Lentillon René Mathyer
1992	Albert Perrottet		Jean-Daniel Imesch
André Gardel	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Georges Lentillon Thierry Lentillon	René-Marc Baud Roger Desusinge René Huissoud Georges Lentillon René Mathyer
1993	Albert Perrottet		André Gardel
André Gardel	René Mathyer	Jean-Daniel Baud Roger Desusinge Georges Lentillon Thierry Lentillon	René-Marc Baud Roger Desusinge Georges Lentillon René Mathyer
1994	André Gardel		Albert Perrottet
André Gardel	Pierre Jenni	Roger Desusinge Michel Gilbert Georges Lentillon Thierry Lentillon	René-Marc Baud Roger Desusinge Georges Lentillon
1995	André Gardel		Yves Lambert
Jean-Daniel Imesch	Pierre Jenni	Roger Desusinge Georges Lentillon Thierry Lentillon Albert Perrottet	René-Marc Baud Roger Desusinge Georges Lentillon
1996	Yves Lambert		André Gardel
Jean-Daniel Imesch	Pierre Jenni	Gilbert Anthoine Thierry Lentillon Albert Perrottet	René-Marc Baud Roger Desusinge André Gardel Georges Lentillon
1997	Yves Lambert		Gilbert Anthoine
Jean-Daniel Imesch	Pierre Jenni	André Gardel Silvio Kofmel Thierry Lentillon	René-Marc Baud Roger Desusinge André Gardel Georges Lentillon

Année	Président		Vice-président
Trésorier	Secrétaire	Membres	Journal
1998	Gilbert Anthoine		Yves Lambert
Jean-Daniel Imesch	Pierre Jenni	André Gardel Silvio Kofmel Thierry Lentillon	René-Marc Baud André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
1999	Gilbert Anthoine		Silvio Kofmel
Jean-Daniel Imesch	Pierre Jenni	André Gardel Thierry Lentillon	René-Marc Baud André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2000	Silvio Kofmel		Gilbert Anthoine
Jean-Daniel Imesch	Pierre Jenni	André Gardel Thierry Lentillon	René-Marc Baud André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2001	Silvio Kofmel		Pierre Jenni
Jean-Daniel Imesch	Gilbert Anthoine	André Gardel Thierry Lentillon	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2002	Pierre Jenni		Silvio Kofmel
Michel Bugnon	Gilbert Anthoine	Jean-Daniel Baud Thierry Lentillon	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2003	Pierre Jenni		André Gardel
Michel Bugnon	Gilbert Anthoine Bénito Jimeno	Jean-Daniel Baud Silvio Kofmel	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2004	André Gardel		Pierre Jenni
Michel Bugnon	Gilbert Anthoine Bénito Jimeno	Jean-Daniel Baud Silvio Kofmel	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2005	André Gardel		Michel Bugnon
Gilbert Anthoine	Pierre Jenni Bénito Jimeno	Jean-Daniel Baud Silvio Kofmel	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2006	Michel Bugnon		André Gardel
Gilbert Anthoine	Pierre Jenni Bénito Jimeno	Jean-Daniel Baud Silvio Kofmel	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon
2007	Michel Bugnon		Jean-Daniel Baud
Gilbert Anthoine	Pierre Jenni Bénito Jimeno	Raymond Darbellay Jacques Dubas Silvio Kofmel	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon

Année	Président		Vice-président
Trésorier	Secrétaire	Membres	Journal
2008	Jean-Daniel Baud		Michel Bugnon
Gilbert Anthoine	Pierre Jenni Stanislas Varin	Raymond Darbellay Silvio Kofmel	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon Jacques Dubas +site
2009	Jean-Daniel Baud		Jean-Daniel Imesch
Gilbert Anthoine	Pierre Jenni Stanislas Varin	Michel Bugnon Silvio Kofmel	André Gardel Georges Lentillon Philippe Lentillon Jacques Dubas (site)
2010	Jean-Daniel Imesch		Jean-Daniel Baud
Michel Bugnon	Pierre Jenni Stanislas Varin	Michel Bugnon Silvio Kofmel Stanislas Varin	André Gardel Philippe Lentillon Philip Normand Jacques Dubas (site)
2011	Jean-Daniel Imesch		André Gardel
Michel Bugnon	Pierre Jenni Silvio Kofmel Stanislas Varin	Daniel Willame	André Gardel Philippe Lentillon Philip Normand Jacques Dubas (site)
2012	André Gardel		Jean-Daniel Imesch
Daniel Willame	Silvio Kofmel Stanislas Varin	Daniel Willame	Jean-Paul Delisle Jacques Dubas (site) Willy Goetschmann +site Philip Normand
2013	André Gardel		Jacques Dubas
Gilbert Anthoine	Silvio Kofmel Stanislas Varin	Daniel Willame	Freddy Bourquin Jacques Dubas +(site) Willy Goetschmann +site
2014	Jacques Dubas		André Gardel
Gilbert Anthoine	Silvio Kofmel Stanislas Varin	Dominique Oger	Jacques Dubas +(site) Willy Goetschmann +site
2015	Jacques Dubas		Silvio Kofmel
Gilbert Anthoine	Silvio Kofmel	Dominique Oger	Jacques Dubas +(site) Willy Goetschmann +site
2016	Silvio Kofmel		Jacques Dubas
Gilbert Anthoine	Jacques Dubas		Jacques Dubas +site Willy Goetschmann +site
2017	Silvio Kofmel		Jean-Paul Delisle
Gilbert Anthoine	Jacques Dubas		Jacques Dubas +site Willy Goetschmann +site

Année	Président		Vice-président
Trésorier	Secrétaire	Membres	Journal
2018	Jean-Paul Delisle		Silvio Kofmel
Gilbert Anthoine	Jean-Daniel Imesch		Jacques Dubas Willy Goetschmann +site
2019	Jean-Paul Delisle		Jean-Daniel Imesch
Gilbert Anthoine	Silvio Kofmel	André Gardel	Jacques Dubas Willy Goetschmann +site
2020	Jean-Daniel Imesch		Jean-Paul Delisle
Gilbert Anthoine	Silvio Kofmel	André Gardel	Jacques Dubas Willy Goetschmann +site
2021			

Les imprimeurs sont :

- **IMPRIMERIE RIVIERA**, Messieurs Petey Pierre et le fils Petey Philippe
Route des Acacias 54B – 1227 CAROUGE
Du mois d’avril 1985 au mois de juillet 1998
- **CCV PRINT**, Messieurs Philippe Aubert et Philippe Petey
L’adresse postale est restée Route des Acacias 54B – 1227 CAROUGE, mais l’atelier était à une autre adresse, à Carouge que je n’ai pas retrouvée
Du mois d’août 1998 au mois de décembre 2006
- **IMPRIMERIE POT**, Rte des Communes Réunies 18 – 1212 GRAND-LANCY
Du mois de janvier 2007 au mois de mars-avril 2014
- **PRINT ON TIME – IMPRIMERIE POT Sàrl**, Rte des Communes Réunies 18 – 1212 GRAND-LANCY
Du mois de mai-juin 2014 à ce jour.

Ce document est le fruit d’un gros travail effectué par André Gardel. Un grand merci à lui. Il se trouve également en ligne sur le site.



RAPPORTS DE COURSES

Mercredi 20 mai - Une course hors programme Le sentier des Toblerones



Pour donner suite au début du déconfinement, le 20 mai, une piolutienne et cinq piolutiens se sont retrouvés pour se dégourdir les jambes. Le but, suivre le sentier des Toblerones depuis Gland jusqu'à Bassin. Par un temps magnifique et en respectant les consignes sanitaires, la balade s'est déroulée dans une très belle ambiance. Les participants, Paulette Imesch, Jean-Daniel Imesch, Silvio Kofmel, Thierry Lentillon, Stanislas Varin et Willy Goetschmann sont prêts à renouveler l'expérience. Il se trouve que les prochaines sorties seront celles agendés dans le calendrier du club déconfinement oblige. Celles-ci sont d'ailleurs décrites sur le site du Piolet et le journal.



Tous : Dimanche 14 juin – le Creux du Croue



14 inscrits pour cette course de reprise après 2 mois d'arrêt, c'est un succès. Nous prenons le café offert par Jean-Daniel Imesch, à Signy, avec les croissants apportés par André.

Nous nous déplaçons jusqu'à la Cure où nous retrouvons Marie-Jeanne et Philippe. Vers 10h00, départ en direction de la ferme des Copettes 1320 m, le temps est couvert et brumeux, mais pas de pluie, nous continuons par un sentier très agréable jusqu'à la ferme de l'Arzière 1444 m, petit arrêt boissons et repartons en direction du Croue 1470 m et bifurquons en direction du Creux du Croue 1369 m. Nous redescendons jusqu'au Croue pour pique-niquer où nous pouvons déguster de bons crus rosés et rouges. Le groupe repart en direction du sommet du Noirmont par une pente assez raide. Vanessa et André décident de s'en retourner par le chemin de montée. Nous nous retrouvons tous au parking de la Cure vers 15h30. Arrêt à St.-Cergue pour un verre de l'amitié offert par la famille Dubas.

Statistiques tirées d'un relevé GPS :

Distance aller et retour : ~14 km

Dénivelé montée : ~650 m

Dénivelé descente : ~650 m

Temps total de marche : ~4 heures

André Gardel



PROCHAINES COURSES

Tous : Dimanche 5 juillet - La croix du Nivolet



Description : De Genève à Pragondran compter 1h15mn. Par l'A 41 sortie 13' Méry, D51, traverser Méry, D211, route de St Saturnin, Pragondran.

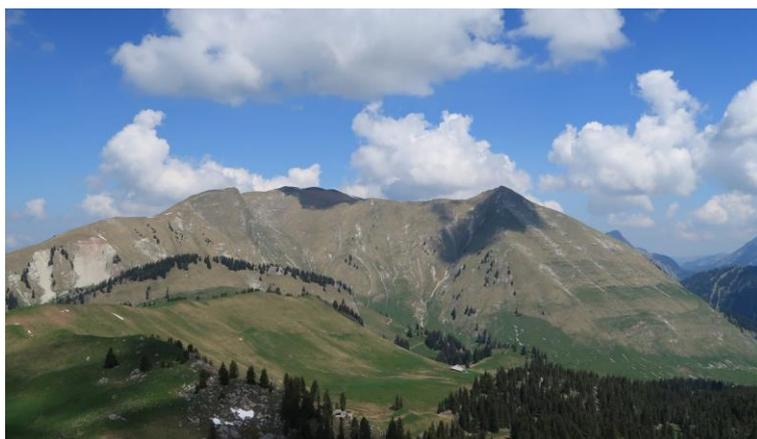
Concernant la course : Pragondran 810m, montée à la Croix du Nivolet 1545m - dénivelé de 885m. 2h de montée et 2h de descente. Sans difficulté majeure le dernier tronçon avant le sommet un petit tronçon sur échelles métalliques.

Rendez-vous : Départ de Genève à 8h30 - RV sur le parking en face de la douane de Veyrier côté France. Co-voiturage. Je serai au départ de Veyrier.

Matériel : Chaussure de montagne, pique-nique, boisson, bâtons de marche.

Organisateur : J.P. Delisle

Dimanche 16 août - Préalpes fribourgeoises Le Hochmatt 2151 m



Description : Randonnée dans les Préalpes fribourgeoises avec vue sur les Gastlosen. Quelques passages du niveau T4 dans des lapiaz demande un pied sûr et de ne pas craindre le vide. Globalement env. 900 m de dénivellation montante et autant pour descendre. Une rando d'environ 5 h de marche.

Matériel : Chaussures de montagne, (bâtons,) vêtements selon la météo. Pique-nique pour la journée avec boisson selon besoins personnels.

Rendez-vous: Bulle - Le chef de course, vous attend pour 8h30 à la station d'essence de la sortie de l'autoroute à Bulle. Covoiturage depuis Genève. En voiture (env. 140 km / 1h45).

Chef de course : Freddy Bourquin - 076 378 02 49 - freddybourquin@bluewin.ch

LES MANIFESTATIONS 2020

Janvier

- Mercredi 8- dès 19.00h Stamm - Hôtel Calvy - Choucroute et verre de l'Amitié Le Comité
Groupe 2 Samedi 18 Skieurs-marcheurs : Megève - Gilbert ANTHOINE
Groupe 2 Vendredi 24 Repas des aînés : Le Comité
Groupe 1 Dimanche 19 Ski rando : Pointe d'Andey - Willy GOETSCHMANN

Février

- Mercredi 5 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Groupe 2 Dimanche 9 Raquettes-marcheurs : but à déterminer – A- GARDEL
Tous Mercredi 12 Balade au Clair de Lune : La Chèvrerie - Silvio KOFMEL
Groupe 1 Dimanche 23 Ski Rando : Roc de Tavaneuse - Stan VARIN

Mars

- Mercredi 4 - dès 19.00h Stamm - Hôtel Calvy
Groupe 2 Dimanche 8 Raquettes - marcheurs : Praz-de-Lys – JD. BAUD
Groupe 1 Samedi 14 - dimanche 15 - Ski rando : Val Ferret Italien - Michel BUGNON

Avril

- Mercredi 1 - 20.30 h – **C'est une 1^{ère}, Assemblée en vidéo conférence**
Groupe 2 ~~Dimanche 5 Marcheurs : but à déterminer – Dominique OGER~~
Groupe 1 ~~Samedi 4 - Dimanche 5 Ski rando : Simplon, Spitzhorli & Galehorn - Jean-Daniel IMESCH~~

Mai

- ~~Mercredi 6 - dès 19.00h - Stamm - Hôtel Calvy~~
Groupe 1 ~~Dimanche 10 Rando : but à déterminer - Marie-Jeanne BUSSAT~~
Groupe 2 ~~Dimanche 17 Marcheurs : Solaison - XXX~~

Juin

- Mercredi 3 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Tous Dimanche 14 - Marcheurs – Le creux du Croue – André GARDEL
Tous Dimanche 28 - Marcheurs : Le Môle – Silvio KOFMEL

Juillet

- Mercredi 1 - dès 18.00h - Assemblée en campagne et pétanque - Le Comité
Groupe 1 Dimanche 5 Marcheurs : Croix du Nivolet - Jean-Paul DELISLE
Groupe 2 Dimanche 5 Marcheurs : Le Jura - Gino ZOLLO

Août

- Groupe 1 Dimanche 16 Marcheurs : Préalpes fribourgeoises - Hochmatt - Freddy BOURQUIN
Groupe 2 Dimanche 9 Marcheurs : ??? - XXX

Septembre

- Mercredi 2 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Groupe 2 Samedi 12 - dimanche 13, ou un Jour - Marcheurs : but à déterminer - André GARDEL
Groupe 1 Du jeudi 10 au dimanche 13 - Marcheurs : Tour des Wildhorn JP Delisle – W Goetschmann

Octobre

- Mercredi 7 - dès 19.00h - Stamm - Hôtel Calvy
Tous Dimanche 4 - Marcheurs : Lac d'Emosson - Thierry LENTILLON

Novembre

- Mercredi 4 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Tous Dimanche 8 - Sortie d'automne - Le Comité

Décembre

- Mercredi 2 - 20.30 h - Assemblée générale - Hôtel Calvy - Le Comité
Tous Samedi 12 - dimanche 13 - Course de Noël : Th. LENTILLON - S. KOFMEL

En couverture : La Serine - Le sentier des Toblerones: course du 20 mai 2020

Remise des textes pour le Piolutien N°5 Septembre – octobre 2020, avant le 20 août 2020. Par e-mail (document Word, Arial 12 sans interligne) à : willy.goetschmann@sunrise.ch. Et vous saurez tout sur la vie du club en visitant le site www.le-piolet.net

AUTRES INFORMATIONS

Couleur café



Les Suisses se classent 3e au classement mondial des plus grands consommateurs de café! Selon une étude de CafetierSuisse parue en 2018, chaque helvète en consomme en moyenne chaque jour près de trois tasses. Seuls les Norvégiens et les Allemands, en boivent davantage, respectivement 1275 et 1246 tasses par année. Dans un récent numéro de la Revue Médicale Suisse, Isabelle CORDONIER et Thierry FAVROD-COUNE évoquent les bénéfices et les risques de cette consommation. Je résume.

Il s'est dit autrefois que la consommation de café pouvait engendrer de l'hypertension, de la tachycardie, des anomalies du cholestérol, de l'acidité gastrique, de l'anxiété, des

modifications de l'humeur et des insomnies. Réalité ou fake news ?

Différentes études observationnelles récentes semblent démontrer que la consommation de café aurait des effets étonnement bénéfiques sur la santé. Pour faire court, ces études rapportent un bénéfice dose-dépendant sur la mortalité atteignant une diminution du risque de 14%-15% ainsi qu'un avantage, bien que plus restreint, pour la mortalité liée aux cancers. Une autre étude rapporte une diminution du risque relatif de dépression de presque 25 %.

Peut-on vraiment croire que ces effets soient liés au café ? En tout cas, plusieurs critères utilisés pour renforcer la vraisemblance d'une causalité sont retrouvés dans ces études : une forte association, une relation dose-effet, une reproductibilité des résultats et une plausibilité biologique. Certains de ces effets sont sans doute associés aux antioxydants et aux anti-inflammatoires contenus dans le café et non à la caféine elle-même.

Prudence toutefois si vous souffrez de problèmes cardiovasculaires non équilibrés, de troubles anxieux ou du sommeil. S'il est connu qu'un sevrage peut se produire chez la moitié des consommateurs réguliers (sous la forme de maux de tête et de fatigue surtout), le risque de développer un syndrome de dépendance relève du mythe.

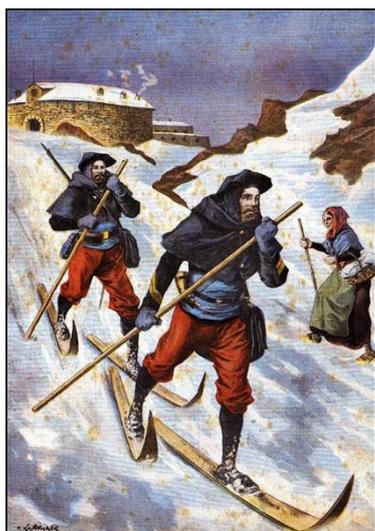
Attention, les boissons énergisantes doivent être considérées différemment en raison de leur haute teneur en sucre. C'est bien le café qui permet enfin de pouvoir tenir un discours différent que ceux de prudence et de modération habituels. Si vous l'aimez et le tolérez bien, il est très certainement bon pour votre santé physique et mentale ! Ceci s'entend sans sucre ni crème ou crème double surajoutés.

Rassurez-vous, je ne saurais quand même sous-estimer le bénéfice des petits moments de plaisir en dégustant un cappuccino, un macchiato, un cortado, un café Schümli ou un grand crème...

Jacques Dubas



La grande épopée du ski de randonnée



L'histoire du ski de randonnée n'existe pas. Ou plutôt elle n'existe pas dans les livres. Car en réalité l'homme skie depuis 4000 ans. Mais le mot « ski » a pris au siècle dernier un nouveau tournant ; il parle de descente, de slalom, jeux olympiques, de stations et de remontées mécaniques. Et ainsi vont les « Histoires » du ski. Qu'est devenu le ski de randonnée, pourtant descendant le plus direct du ski des origines ? Retour sur l'histoire d'une pratique...

Les origines : La trace des premiers skis remonte à 4000 ans environ. Ils sont chaussés quelque part entre la Scandinavie et la Sibérie ; c'est dans l'île de Rodoy, en Norvège, que sont retrouvées les plus anciennes gravures rupestres attestant son utilisation.

En inventant ce moyen de se déplacer sur la neige, l'homme peut enfin poursuivre son gibier pendant les longs mois d'hiver. Ou son ennemi. « Armé » de soldats à skis, Gustav Vasa, futur roi de Suède, organise en 1522 le soulèvement de son pays qu'il libère de l'envahisseur Danois. A son tour, la Norvège crée, au 17ème siècle, un corps spécial de skieurs militaires.

Dans nos contrées, à l'exception de la Slovénie où les habitants de la région de Bloke découvrent l'usage du ski au 17ème siècle. Il faut attendre la fin du 19ème siècle pour que l'idée mûrisse. Sans doute grâce au retentissement mondial de la traversée à skis du Groënland par l'explorateur Norvégien Fridtjof Nansen, en 1888. L'efficacité du ski n'est plus à démontrer. L'homme ne se contente pas de glisser, il remonte aussi les pentes : les récits font état de semelles recouvertes de peaux de rennes, de phoques ou d'élan.

Les débuts du ski en France sont un peu chaotiques : en 1878, le Grenoblois Henri Duhamel, membre fondateur du Club alpin français, ramène de son passage à l'exposition universelle de Paris, sa première paire de skis... Mais sans mode d'emploi, il ne parvient pas à résoudre des questions aussi fondamentales que, comment fixer les pieds aux skis, comment ne pas glisser en arrière à la montée. Le ski prend bientôt en Europe sa fonction de moyen de transport. A Chamonix, dès 1896, le Dr Payot peut se rendre chez des patients jusqu'alors isolés par la neige.



PRINT@TIME^{CH}

print / web / design

Imprimerie POT sàrl

Avenue des Communes-Réunies, 78

1212 Grand-Lancy

Tél. : +41 22 794 36 77

www.print-on-time.ch

welcome@print-on-time.ch



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



R. Vugliano & Cie

Boulevard Carl-Vogt 51

1205 Genève

Tél.: 022 328 26 08

Fax: 022 328 04 53

Email: info@vugliano.ch

<http://www.vugliano.ch>

peinture décorative

gypserie

peinture

peints

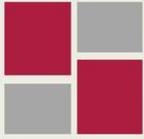
pose de moquette

architecture d'intérieur

• Gypserie • Peinture • Peinture décorative • Revêtements muraux • Revêtements de sols

P.P.
CH- 1200 Genève 2
LA POSTE 

Changement d'adresse, retour à :
Piolet club Genève, Rue Agasse 54, 1208 Genève



REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE **SA**

- Comptabilité
- Révision – Audit
- Expertise
- Administration
- Fiscalité
- Gestion de sociétés

54, rue Agasse
1208 Genève
www.revidor.ch
email : info@revidor.ch

Tél.: +41(0) 22 707 04 10
fax: +41 (0) 22 736 41 14



 **V. GUIMET FILS SA**
Entreprise de vidange hydraulique
depuis 1873

Canalisations – Travaux publics
Transports de matières dangereuses
Nettoyage de colonnes de chute
Contrôle des canalisations par TV

info@guimet.ch
http://www.guimet.ch/
Urgences 24h sur 24h

Rue des Buis 12
CH-1202 Genève
Tél. 022/906 05 60
Fax 022/906 05 66