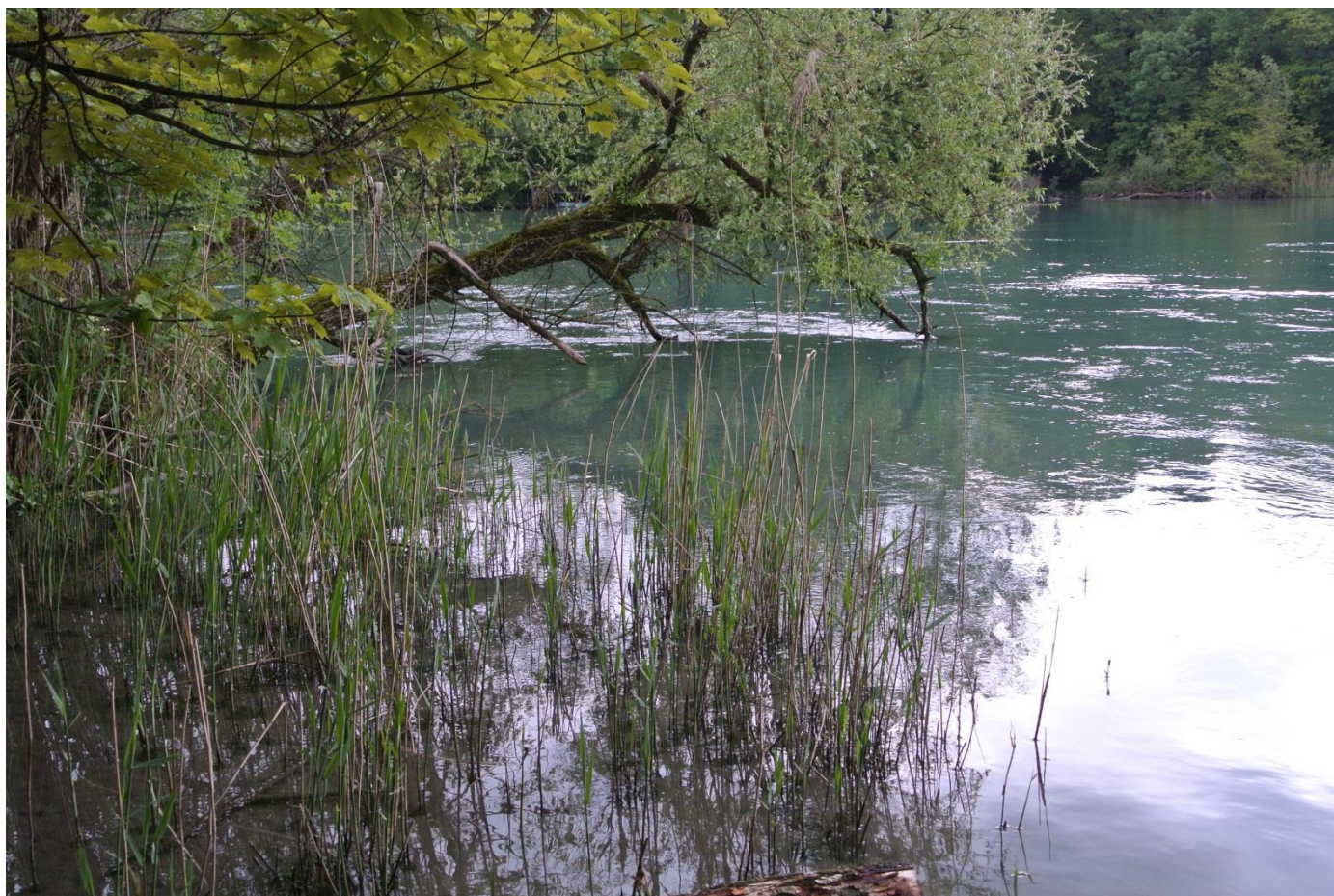




# Le Piolotien

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**

## **A mes vieux amis et vieilles amies dont le cerveau est toujours jeune !**

*Un très beau texte de Bernard Pivot*

*Extrait de son livre paru en avril 2011 : Les mots de ma vie*

Vieillir, c'est chiant. J'aurais pu dire : vieillir, c'est désolant, c'est insupportable, c'est douloureux, c'est horrible, c'est déprimant, c'est mortel. Mais j'ai préféré « chiant » parce que c'est un adjectif vigoureux qui ne fait pas triste. Vieillir, c'est chiant parce qu'on ne sait pas quand ça a commencé et l'on sait encore moins quand ça finira. Non, ce n'est pas vrai qu'on vieillit dès notre naissance. On a été longtemps si frais, si jeune, si appétissant. On était bien dans sa peau. On se sentait conquérant. Invulnérable. La vie devant soi. Même à cinquante ans, c'était encore très bien. Même à soixante. Si, si, je vous assure, j'étais encore plein de muscles, de projets, de désirs, de flamme.

Je le suis toujours, mais voilà, entre-temps – mais quand – j'ai vu le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l'âge qu'ils ne me considéraient plus comme un des leurs, même apparenté, même à la marge. J'ai lu dans leurs yeux qu'ils n'auraient plus jamais d'indulgence à mon égard. Qu'ils seraient polis, déférents, louangeurs, mais impitoyables. Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans l'apartheid de l'âge. Le plus terrible est venu des dédicaces des écrivains, surtout des débutants. « Avec respect », « En hommage respectueux », « Avec mes sentiments très respectueux ». Les salauds! Ils croyaient probablement me faire plaisir en décapuchonnant leur stylo plein de respect? Les cons! Et du « cher Monsieur Pivot » long et solennel comme une citation à l'ordre des Arts et Lettres qui vous fiche dix ans de plus !

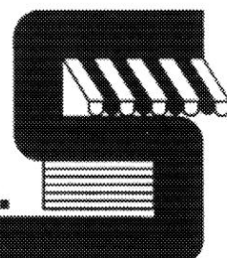
Un jour, dans le métro, c'était la première fois, une jeune fille s'est levée pour me donner sa place. J'ai failli la gifler. Puis la priant de se rasseoir, je lui ai demandé si je faisais vraiment vieux, si je lui étais apparu fatigué. « Non, non, pas du tout, a-t-elle répondu, embarrassée. J'ai pensé que... » Moi aussitôt : « Vous pensiez que...? -- Je pensais, je ne sais pas, je ne sais plus, que ça vous ferait plaisir de vous asseoir. – Parce que j'ai les cheveux blancs? – Non, c'est pas ça, je vous ai vu debout et comme vous êtes plus âgé que moi, ça a été un réflexe, je me suis levée...-- Je parais beaucoup plus âgé que vous? – Non, oui, enfin un peu, mais ce n'est pas une question d'âge... --Une question de quoi, alors? – Je ne sais pas, une question de politesse, enfin je crois...» J'ai arrêté de la taquiner, je l'ai remerciée de son geste généreux et l'ai accompagnée à la station où elle descendait pour lui offrir un verre.

Lutter contre le vieillissement c'est, dans la mesure du possible, ne renoncer à rien. Ni au travail, ni aux voyages, ni aux spectacles, ni aux livres, ni à la gourmandise, ni à l'amour, ni à la sexualité, ni au rêve. Rêver, c'est se souvenir tant qu'à faire, des heures exquis. C'est penser aux jolis rendez-vous qui nous attendent. C'est laisser son esprit vagabonder entre le désir et l'utopie. La musique est un puissant excitant du rêve. La musique est une drogue douce. J'aimerais mourir, rêveur, dans un fauteuil en écoutant soit l'adagio du Concerto no 23 en la majeur de Mozart, soit, du même, l'andante de son Concerto no 21 en ut majeur, musiques au bout desquelles se révéleront à mes yeux pas même étonnés les paysages sublimes de l'au-delà. Mais Mozart et moi ne sommes pas pressés. Nous allons prendre notre temps. Avec l'âge le temps passe, soit trop vite, soit trop lentement. Nous ignorons à combien se monte encore notre capital. En années? En mois? En jours? Non, il ne faut pas considérer le temps qui nous reste comme un capital. Mais comme un usufruit dont, tant que nous en sommes capables, il faut jouir sans modération. Après nous, le déluge? Non, Mozart.

André

**-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.**



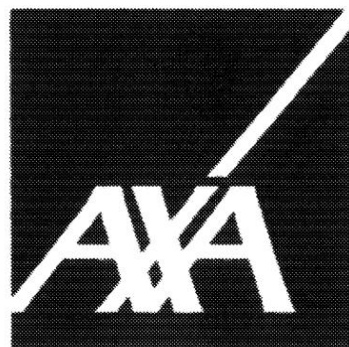
Étanchéité  
Couverture  
Façades ventilées  
Constr. métalliques

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**

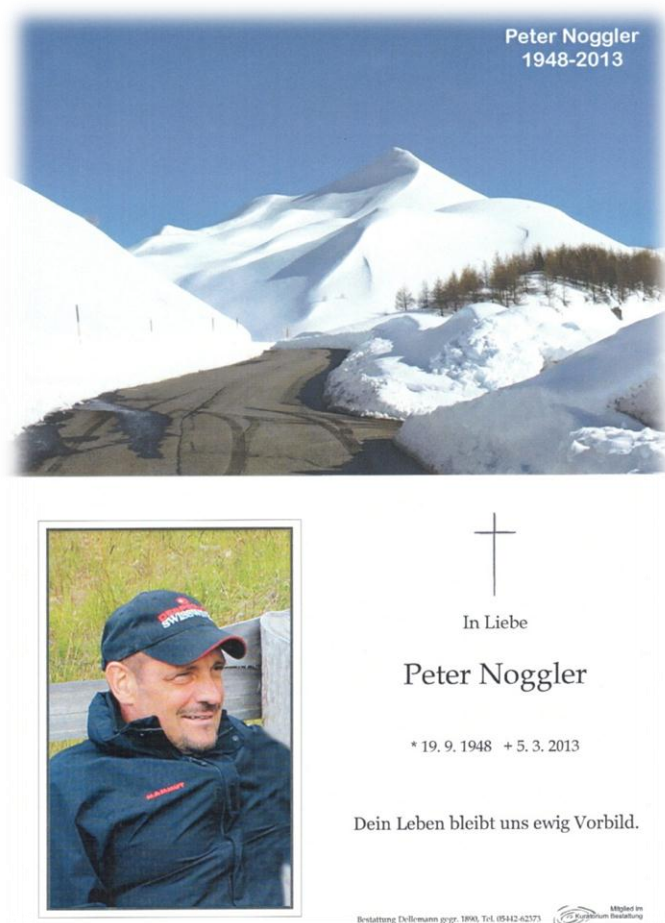


# ***LA VIE DU CLUB***

**Il est difficile de perdre un être cher,  
Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es toujours partout près de nous.**

**Nous vous remercions très affectueusement et sincèrement d'avoir partagé notre peine après le décès de Peter, ainsi que les marques de sympathie que vous avez témoignées par votre présence à nos côtés, qui ont été d'un grand réconfort dans ces moments douloureux.**

**Yvonne et Marc Noggler**



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

**POUR BIEN FAIRE SON NID:**

**LACHENAL**

**Source d'Inspiration**



Revêtements de sols & murs – Rideaux – Stores – Décoration

Rue de la Servette 25 – Tél. 022 918 08 88



**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 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

# **PROCHAINES COURSES**

## **Course du 1er groupe les 6 et 7 juillet 2013 Le Pigne d'Arolla 3790 m**

**Organisateur** : Jean-Paul Delisle

**Rendez-vous** : Samedi 6 juillet chez Stormatic à Bernex à 7h00, trajet en voitures

**Caractéristiques** : Randonnée de haute montagne. D'Arolla se rendre à la cabane des Dix en passant par le Pas de chèvre. Et Le lendemain faire la traversée par la Serpentine puis monter au Pigne d'Arolla , descendre sur la cabane des Vignettes , se désaltérer , et descendre sur Arolla.

**Matériel** : un piolet, un bâton, des crampons réglés !!!, un baudrier, deux mousquetons à vis, deux prussiks, une broche à glace et deux sangles. Vêtements chauds, gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire et ce qu'il faut pour passer une nuit en cabane. Subsistance pour les deux jours = 2 pique-niques

**Inscription jusqu'à**: fin juin 2013

**Frais** : env 150fr par voiture et 80 fr chacun pour la demi -pension à la cabane

**Dénivelés** : samedi +855m dimanche : +868m et -1800m jusqu'à Arolla.....

**Pour les détails** : voir les infos sur le site et l'organisateur.

## **Course du 2ème groupe le 14 juillet 2013 Grotte de Montarquis 2126 m**

**Organisateur** : Dominique Oger

**Rendez-vous** : Mairie de Chêne-Bougeries à 7h50, départ 8h00

**Caractéristiques**: Départ du Col de la Colombière, grotte de Montarquis, chaîne des aravis. Pour les amateurs possibilité de poursuivre jusqu'à la crête de Montarquis. Course facile dans les alpages. Environ 4h00 aller et retour.

Pique-nique et boisson. Equipement de marche. Prendre un frontale pour la visite de la grotte et de la cascade de glace.

**Inscription** : 14 juillet

**Informations** : <http://www.randoraquenet.com/montarquis.html>

# ***PROCHAINES COURSES***

## **Course du 2ème groupe le 18 août 2013 Le Reculet 1717 m**

**Organisateur** : Roland Hoegen

**Rendez-vous** : Parking de la Chatière, Arare à 7h45, départ 8h00

**Caractéristiques** Depuis Thoiry, Parking des Tiocans. Monter au sommet le plus haut du jura, environ 2h30 par les Voûtes. La descente par la combe de Thoiry environ 2h00. Pique-nique et boisson, équipement de marche

**Inscription jusqu'au** : fin juillet

## **Course du 1er groupe le 25 août 2013 Le Mont Charvin 2409 m**

**Organisateur** : Freddy Bourquin

**Rendez-vous** : Mairie de Plan les Ouates à 7h30

**Caractéristiques** : Magnifique randonnée en faisant une boucle en montant par l'arrête est puis en redescendant au point de départ par la combe Ouest. Passages rocheux sur l'arrête de montée équipée de câbles. Le dénivelé est de 1100 m. Le temps est d'environ 6h00

**Matériel** : Bonnes chaussures de marche, vêtements selon la météo. Pique-nique

**Inscription jusqu'au** : 23 août

**Pour les détails** : voir les infos sur le site et l'organisateur



# ***RAPPORTS DE COURSES***

## **Course du 1er groupe le 5 mai 2013 Le sentier du Vertige au Salève En lieu et place du Col du Passon**

Alors cette année il faut bien reconnaître que pour les courses du Piolet la météo ne nous a pas épargnée.

Le weekend du 5 et 6 mai, si la neige était en abondance elle était pour la course prévue vraiment pourrie. En plus, une mauvaise météo et un danger d'avalanche élevé, tous les ingrédients étaient réunis pour mettre à mal notre rando à ski.

Vendredi 4 au soir, c'est avec déception mais raison que nous décidons d'annuler la course. Mais comme le veut la tradition piolutive, il y a toujours quelque chose à faire. Fidèle à ce principe nous nous retrouvons à quatre Piolus à 8h00 au Coin chez Jean-Paul pour le café.

Certes Le temps n'est pas terrible mais nous décidons de faire connaître à Jacques quelques sentiers du Salève que nous nommerons « Le sentier du vertige ».

Nous passons en revue le début d'Orjobet, puis Chavardon, là en crapahutant nous visitons le trou de la Mule. Nous finissons de gravir le cirque des Etournelles pour emprunter ensuite la sente menant jusqu'au haut de la grotte d'Orjobet. De là nous suivons le sentier de la Corraterie. Là nous profitons de la vue magnifique sur la plaine genevoise pour s'offrir quelques instants de repos et de se remettre du cœur au ventre.

Le retour se fait par les hauts du Salève pour rejoindre le sentier des Allumés et finir par le sentier du Facteur pour arriver à notre point de départ, Le Coin chez Jean-Paul pour le verre de l'amitié.

Willy Goetschmann



# ***RAPPORTS DE COURSES***

## **Course du 2<sup>ème</sup> groupe le 26 mai 2013 Balade au bord du Rhône en remplacement De la Pointe d'Ireuse**

Les courses du Piolet se suivent et se ressemblent. Encore une fois la météo fait des siennes, il fait vilain, le temps est gris et il fait frais.

Enfin quoi un temps à ne pas mettre un chat dehors.

Et pourtant quatre Piolus trouvent le moyen de se rencontrer à 8h00 à la Mairie de Chêne-Bougeries.

Roméo, Albert, Raymond et Willy décident de visiter les bords du Rhône depuis les Evaux en parcourant le sentier de la presqu'île de l'Oie jusqu'à Aigues Vertes. Enfin à cet endroit après s'être revigoré pour le retour aux Evaux et afin d'éviter la marche sur le bitume Albert nous propose le taxi. Voilà qui ragaille Roméo !

Moralité. Comme quoi il y a toujours quelques choses à faire !

Willy Goetschmann pour Roméo



## Course du 1er groupe les 14 15 et 16 juin 2013

### Sablet : Les Dentelles de Montmirail



**Vendredi 14**, après un voyage de 4 heures avec crochet à Saint-Blaise pour passer prendre le guide B. Demaurex, je retrouve 7 piolus à Sablet, vers 12h30. Nous prenons nos quartiers au gîte de Blaise. Dès 14h, nous chargeons les voitures de tout le matériel d'escalade et nous rendons au Col du Cayron par une piste pentue. Départ du parking pour le Rocher du Grand Travers. Jean-Paul décide de ne pas grimper à cause d'un épanchement au bras gauche, suite à un don du sang qui a mal tourné. Les 6 autres, après une courte marche d'approche arrivent au pied des voies d'escalade. Rapide mise en train et rappel par notre guide des différents encordements. Blaise pose la 1<sup>ère</sup> corde dans « L'Octobule » 5b/c et j'installe la 2<sup>ème</sup> dans « l'Ivaldi » 5c/6a, avec un joli surplomb en fin de voie, les conseils de Blaise me permettent de passer « hum », les premiers grimpeurs peuvent ainsi se lancer sur ces 2 belles voies pendant que le guide pose encore 2 cordes dans « la G.G. » 5b/c et « la D7 » 5b. Chacun peut se faire plaisir dans ces voies bien équipées de 20 à 25 mètres. En fin d'après-midi, nous plions et redescendons aux voitures et retour par la même piste (qui paraît encore plus pentue !), direction la plaine et le village de Gigondas où nous prenons plaisir à déguster quelques bières. Retour au gîte, douche très appréciée, et nous sommes prêts pour partir à pieds, au Restaurant « Les Genets » à Sablet, tenu par Patricia et Frédéric Raffaelli, une très belle adresse, un repas gartro de qualité avec dégustation de divers vins de la région, terminaison du repas par une discussion avec le patron du restaurant, qui finit fatalement par parler de politique française !!

**Samedi 15**, Silvio, parti à 5h00 de Genève nous rejoint pour le petit-déjeuner, vers 10h30, nous partons à nouveau pour le Col du Cayron, les grimpeurs, 5 piolus et le guide escaladerons dans la chaine de Gigondas, secteur Aiguillette Lagarde, « La Petite Emeline », de 3b à 5b, voie de 3 longueurs. Blaise constitue la 1<sup>ère</sup> cordée avec Raymond et Stan et André avec Willy et Dominique. Belles longueurs avec quelques passages un peu ardu, une sortie par un trou dans la paroi et fin sur un piton bien redressé. Le retour par un rappel de 20 mètres bien installé par Blaise et un sentier qui contourne la chaine. Revenus au point de départ, pique-nique à l'ombre bienvenue. Pendant ce temps, Freddy, Jean-Paul et Silvio font une grande balade en passant par Lafare, Le Grand-Montmirail, Col d'Aslan et retour par le rocher du Midi, nous les

retrouverons au gîte vers 17h15. Pour nous, une fois plié cordes et matériel, nous nous rendons à Gigondas pour nous désaltérer au petit bar déjà visité la veille, la patronne est vraiment accueillante. On ne s'attarde pas trop, retour au gîte, rétablissement et prêts pour le départ : une visite d'une cave, le Domaine Chamfort, le jeune propriétaire nous fais déguster ces excellents vins : blanc, Viogner de Sablet, rouges : vin de pays, Côte du Rhône, Rasteau et Vacqueyras, tous très typés et agréables à boire, une belle commande récompense notre hôte.

De retour au gîte, nous préparons le repas du soir : grillades, pommes de terre sautées et salades diverses. Tout se passe pour le mieux, nous pouvons continuer la dégustation des vins du Domaine Chamfort, la soirée se termine par divers débats, cette fois un peu moins politique !

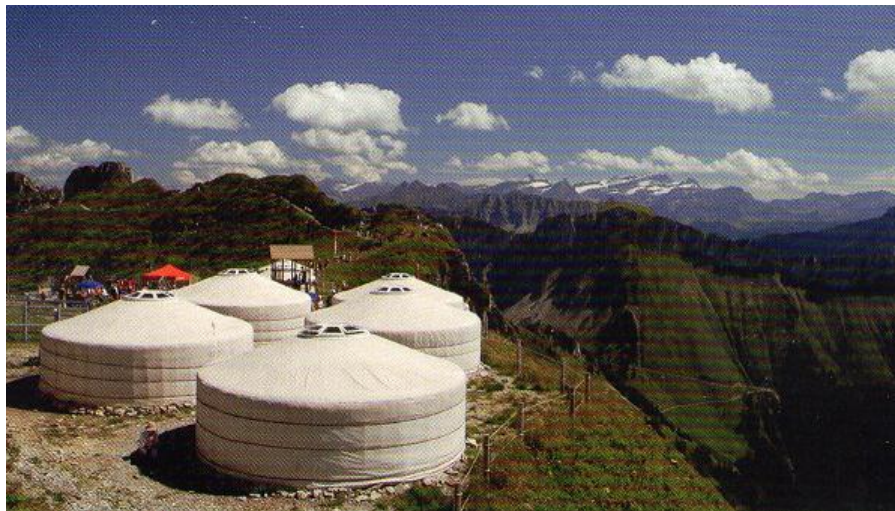
**Dimanche 16:** aujourd'hui pas d'escalade, pendant que Blaise reste au gîte, les 8 piolutiens se rendent à Beaume-de-Venise, départ d'une virée par monts et par vaux, sous un soleil implacable, le tour donné pour 3 heures est assez difficile à suivre, les indications manquent, en prenant une traverse, nous nous faisons mal recevoir par un vigneron hargneux, ce chemin, pourtant indiqué sur la carte, est interdit !!, ce n'est en tout cas pas chez ce producteur que nous nous arrêterons pour une visite. Après un pique-nique à l'ombre, nous reprenons le chemin de retour, tantôt sentiers, tantôt route carrossable, finalement parcours bien assez long et fatigant. Arrêt désaltérant à Beaume-de-Venise et retour au gîte, il est environ 17h00 quand nous partons de Sablet, pour moi, retour en Luberon pendant que mes amis prennent la route de Genève, avec un passage en douane sans problème aux dernières nouvelles. Merci à tous et surtout aux chauffeurs.

André Gardel





## Course du 2<sup>ème</sup> Groupe les 22 et 23 juin 2013 Les Rochers de Naye avec nuitée en Yourte



**Les 7 Yourtes de 8 places des Rochers de Naye**

C'est à 07.00 h. ce samedi matin 22 juin 2013, avec un temps nuageux, que 8 participants : A. Perrottet, R. Rizzi, R. Hoegen, P. Jenni, E. Détraz, D. Oger, T. Lentillon ( qui nous rejoindra directement à la gare de Montreux ) et H.Bochud, chef de course se trouvent au 80 Rte de Bardonnex à Arare.

C'est à bord de deux voitures que nous prenons l'autoroute via le parking de la Gare de Montreux, puis nous nous dirigeons au buffet de la gare du MOB ou nous trouvons T. Lentillon venant d'Ovronnaz pour déguster un café, et c'est à 09.45 h. que nous prenons le train à crémaillère pour les rochers de Naye et ce jusqu'à la gare des Hauts de Caux qui se situe à mi-parcours des Rochers de Naye, et là 6 piolutiens, après s'être délestés des bagages superflus vont effectuer la montée par le sentier de randonnée d'une distance d'environ 8 km avec un dénivelé de 950 m. c'est une jolie balade avec des paysages très variés., mais assez pénible pour des octogénaires. Vers 13.00 h. la pause pique-nique fut fort appréciée, puis reprise de la montée dont la dernière demi-heure fut assez raide et c'est après 3.30 h d'effort que le sommet fut atteint.

Pendant ce temps les deux nantis Nénes et Henri s'était occupés des bagages ainsi que de la Yourte. Après la douche, l'apéritif fut fort apprécié et vers 19.00 h. nous nous rendons au restaurant panoramique, Plein Roc qui fait partie de l'ensemble, par un tunnel d'une centaine de mètres avec vue sur le Léman pour déguster au choix une bonne fondue ou une grillade de bœuf et de poulet.

Après le dessert, un café ou une tisane fut servi, le voisin de Roméo parlant un peu avec les mains bouscula le plateau du garçon dont le contenu d'une tasse de café échoua sur les pantalons de Roméo, morale de l'incident, il n'y a pas que les Italiens qui parlent des mains !!!

Après ce magnifique coucher de soleil, nous allons prendre possession de nos lits gigognes (pas des plus faciles pour nos vieilles carcasses) dans la yourte dépourvue de sanitaire, il fallait se rendre au bâtiment principal avec la lampe frontal pour soigner sa prostate, mais chacun passa malgré tout une bonne nuit, jusqu'au chant du coq !!! Le natel à Pierre était resté branché, et puis chacun sommeilla jusqu'à l'heure du petit déjeuner. Au lever nous découvrons un épais brouillard ce qui nous empêcha de faire une balade au sommet et de voir les marmottes. Alors nous décidons de descendre jusqu'à Caux avec le train, malgré cette brume ruisselante deux courageux, Thierry et Dominique, prennent le sentier qui s'est avéré glissant pour le retour

jusqu'à Caux ou nous nous retrouvons à midi pour le pique-nique sous un couvert équipé pour la circonstance, après le casse-croute, nous reprenons le train qui nous amèneras à la gare de Montreux, et après avoir salué et souhaiter un bon retour à Thierry, nous reprenons possession des voitures pour rentrer au 80, rte de Bardonnex à Arare. Encore une sortie très réussie empreinte d'une bonne camaraderie, remerciements à nos deux chauffeurs Roméo et Dominique, et après la poignée de main chacun rentra à son domicile.

Henri Bochud



# **LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU**

## **Sport et arthrose**

J'ai de l'arthrose, puis-je pratiquer une activité physique ? Si oui, laquelle et comment ? Cruel dilemme, sachant que la pratique sportive peut accroître le risque de lésions articulaires susceptibles de mener au développement d'une arthrose mais que le sport est une thérapeutique reconnue en cas d'arthrose.

J.-L. Ziltener & Col. Traitent de cette problématique dans un récent article de la Revue Médicale Suisse (2012 ; 8 : 564-70).

### **PRATIQUE SPORTIVE ET DEVELOPPEMENT DE L'ARTHROSE**

Chez l'animal, les expérimentations montrent que l'utilisation accrue d'une articulation et des impacts répétés produisent différents résultats, qu'il s'agisse d'une articulation «normale» ou non. En cas d'articulation dite « normale », c'est-à-dire sans lésion préalable, l'ensemble des études conclut au fait que la répétition des contraintes «physiologiques», même réitérées, ne provoque pas de dégénérescence de l'articulation. Au contraire, en présence d'une lésion ligamentaire, le risque de développement d'une arthrose est clairement accentué, même en cas d'utilisation «normale» de l'articulation. Chez l'homme, par lésion articulaire, on entend une déchirure d'un ligament, une fracture ou une lésion d'un ménisque. Par exemple, une lésion méniscale ou d'un ligament croisé, réparée chirurgicalement ou non, est un facteur de risque reconnu pour le développement d'une arthrose du genou.

### **QUELS ACTIVITE SPORTIVE EVITER ?**

Pratiquement toutes les études montrent que le risque de développer une arthrose, en particulier du membre inférieur, et ce même si l'articulation est initialement «saine», est clairement liée aux sports développant des impacts articulaires marqués. Les sports générateurs d'arthrose sont donc ceux associés à des impacts en termes de vitesse et d'intensité, de même qu'en contraintes de torsion susceptibles d'induire un traumatisme. Cela d'autant plus que le temps de pratique sportive est long et le niveau élevé.

### **FINALEMENT, QUE FAIRE ET QUE PRIVILEGIER ?**

Premièrement, il convient d'insister sur l'importance d'un équipement sportif adéquat et sur des surfaces d'entraînement appropriées. Il serait également optimal d'alterner les pratiques sportives permettant de réduire la répétition des contraintes articulaires. Il est aussi important de maîtriser le poids. Maintenir un poids normal serait susceptible de réduire l'arthrose de 25 à 50% dans la population générale. Le fait d'éviter des mouvements répétés de flexions ou d'agenouillement prolongé permet de réduire de plus de 15% la prévalence de l'arthrose du genou. Enfin, le maintien voire l'amélioration de la force musculaire peut minimiser les contraintes articulaires et protéger d'une arthrose. Il importe de sélectionner des sports qui ne sont pas associés à un risque lésionnel augmenté et d'éviter des programmes d'exercices impliquant des impacts répétés trop importants ou à des vitesses excessives. Une pratique raisonnée de sports à impacts faibles ou modérés paraît clairement bénéfique. Pour la course à pieds, activité à forts impacts, il paraît légitime de la conseiller à doses modérées.

### **EN CONCLUSION**

Une articulation saine supporte davantage les charges liées à la pratique d'une activité physique qu'une articulation lésée, cette dernière étant clairement d'avantage susceptible de développer une arthrose en lien avec une pratique sportive. L'arthrose est d'autant plus fréquente que le sport soumet l'articulation à des impacts répétés ou à des contraintes en torsion. A contrario, une activité physique à impacts faibles ou modérés joue un rôle protecteur de l'articulation, entre autres en améliorant la force musculaire. Qu'on se le dise dans les chaumières...

jubas@sunrise.ch



# ***MEMENTO***

## **JANVIER**

Mercredi 9 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Verre de l'Amitié à l'occasion de l'an neuf

Groupe 1:

Dimanche 13 - Ski rando: Pointe d'Andey - Jean-Paul DELISLE

Groupe 2:

Dimanche 13 - Skieurs-marcheurs : Mégève - Albert PERROTTET

## **FEVRIER**

Groupe 1:

Dimanche 3 - Ski rando: Pointe de la Québelette - Stanislas VARIN

Mercredi 6 - 20.30h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 2:

Dimanche 10 - Raquettes-marcheurs: Crêt-de-la-Neuve - Pierre JENNI

Tous:

Vendredi 22 - Repas anniversaire du 120ème - le Comité

Tous:

Mercredi 27 - Balade au Clair de Lune, Cabane Carroz

J.-D. IMESCH - A.GARDEL

## **MARS**

Mercredi 6 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 2:

Dimanche 10 - Raquettes-marcheurs: à définir - Jean-Daniel BAUD

Groupe 1:

Dimanche 17 - . Ski rando: Col de Bérard - Willy GOETSCHMANN

## **AVRIL**

Mercredi 10 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 2:

Dimanche 14 - Marcheurs: Le Salève, cabane Pré Berger

Ernest DETRAZ

Groupe 1:

Dimanche 21 - Ski rando: la Vorlaz - Michel BUGNON

## **MAI**

Mercredi 1 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 1:

Dimanche 5 - Ski rando: Vallée de Chamonix avec guide – Willy Goetschmann

Groupe 2:

Dimanche 26 - Marcheurs: Pointe d'Ireuse - Roméo RIZZI

## **JUIN**

Mercredi 5 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 1:

Vendredi 14 - Samedi 15 - dimanche 16

Escalade, marche, VTT et instruction maniement de cordes

Dentelles de Montmirail - André GARDEL

Groupe 2:

Samedi 22-dimanche 23 - Marcheurs: Les Rochers de Naye, Henri BOCHUD

## **JUILLET**

Mercredi 3 - Assemblée en campagne à Meinier 18h00 pétanque - Le Comité

Groupe 1:

Samedi 6-dimanche 7 - Alpinistes, marcheurs - course de haute montagne

Région Arolla avec guide - Jean-Paul DELISLE

Groupe 2:

Dimanche 14 - Marcheurs, grotte de Montarquis - Dominique OGER

## AOÛT

Groupe 2: Dimanche 18 - Marcheurs - Le Reculet - Roland HOEGEN  
Groupe 1: Dimanche 25 Alpinistes, marcheurs - Mont Charvin - Freddy BOURQUIN  
Mercredi 28 Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

## SEPTEMBRE

Tous: Du jeudi 5 au dimanche 8 - Grande course d'été  
VTT, marcheurs et grimpeurs – Cogne, Vallée d'Aoste  
Jean-Daniel IMESCH

## OCTOBRE

Mercredi 2 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy  
Groupe 1: Dimanche 6 Marcheurs - Tour des Cornettes de Bize  
Jacques DUBAS - Willy GOETSCHMANN  
Groupe 2: Dimanche 13 Marcheurs: Région Chamonix - Thierry LENTILLON

## NOVEMBRE

Mercredi 6 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy  
Tous: Dimanche 10 - Sortie d'automne - Le Comité  
Tous : Samedi 30 - Repas de Gala 120ème anniversaire et animation - Commission

## DECEMBRE

Mercredi 4 - 20.30 h Assemblée générale - Hôtel Calvy  
Tous: Samedi 14 - Dimanche 15 - Course de Noël - à définir - Silvio KOFMEL

### Matériel du Club

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

A cette occasion un inventaire complet sera fait. Quel est ce matériel et dans quel état il se trouve.

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

### 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 MAI / JUIN :

Par e-mail (document Word) à :

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

**D'ici le 20 août**

## **Restaurant «Claire Vue»**

Cuisine soignée

Spécialités diverses

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

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21 Av. François-Besson

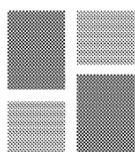
1217 MEYRIN

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

**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