N° 3 Mai / juin 2019



BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENEVE Rue Agasse 54, 1208 Genève



UNIVERS

Le choix - Le conseil - Le service

Rue de la Servette 52 – 1202 Genève Tél.: 022 733 33 58 Univers-sports@bluewin.ch





LE MOT DU PRESIDENT

LA DEBACLE DU GIETRO



Le glacier du Giètro surplombe la vallée de Bagnes avec sa langue de glace menaçante.

Dès 1811 des blocs de glace tombent du glacier et obstruent le cours de la Drance au niveau actuel du barrage de Mauvoisin. Après une année sans été, l'amoncellement de blocs de glace à

Mauvoisin durcit, se transforme en mur et bouche le passage de la rivière, un lac se forme et l'eau s'accumule.

La débâcle est inévitable et à 16h. ce 16 juin 1818 Ignace Venetz, ingénieur cantonal entend un bruit terrible, les derniers remparts de glace cèdent, les flots s'échappent avec fracas et descendent la vallée, la vague déferle avec force.

L'eau arrache tout sur son passage, elle s'engouffre dans le défilé de Mauvoisin à 7m. au-dessus du pont qui éclate. Chargée de blocs de pierre elle déboule dans le vallon, les pâturages

deviennent plaines de cailloux et de rocs, les pentes boisées de Fionnay grossissent et accélèrent la vague. En ravinant les flancs de la montagne, la vague s'amplifie chargée de débris de forêt, de terre, de pierres et s'abat sur Lourtier, 16 maisons et des dizaines de ruraux, écuries, raccards sont détruits.

Le lac se vide en une demi-heure, temps pendant lequel les riverains s'abritent comme ils le peuvent, en 40mn. La débâcle atteint le Châble, l'onde s'élève à plus de 15m. au-dessus du lit de la Dranse. La vague tue 4 adultes et un enfant à Sembrancher, champs et jardins sont anéantis, les digues sont détruites et ses berges fragilisées quand la vague arrive à Martigny-Bourg puis se divise en trois colonnes et toute sa masse s'étale dans la plaine avant de rejoindre le Rhône en divers points.

En ville de Martigny plusieurs personnes échappent à la noyade en s'agrippant aux débris de bois, quelques personnes meurent en essayant d'en sauver d'autres, et plus tard la Dranse retrouve son débit habituel.

Il y a aujourd'hui 201 ans, le tunnel creusé à la pioche dans le cône de glace par Venetz a affaiblit le mur qui se romps sous la pression de la masse d'eau. Grâce à la rapidité d'intervention de l'ingénieur et de l'esprit de décision des travaux, les dégâts ont été limités. Cette débâcle se serait de toute façon produite, les conséquences auraient été encore bien plus importantes sans l'intervention éclairée de cet homme devenu un héros dans le Valais.

Jean-Paul.



LA VIE DU CLUB

LES DAMES AU CLUB Trois nouvelles membres actives

Hôtel Calvy le 3 avril 2019 assemblée du Piolet.

Important moment puisque trois Piolutiennes sympathisantes deviennent membres actives. Depuis longtemps déjà ces trois personnes participent activement aux sorties organisées par le Piolet club. Il était donc des plus normal de les accepter très simplement par un levé de mains et des bravos. Spontanément trois parrains se sont manifestés. Ces trois dames et ces trois parrains sont :





Manuella Bugnon parrainée par Thierry Lentillon.





Marie-Jeane Bussat parrainée par Jean-Daniel Imesch.





Marie-Jo Dubas parrainée par Gino Zollo

Bienvenue à ces trois personnes qui nous n'en doutons pas se montrerons à la hauteur de leur nouveau statut et santé à tous puisque le verre de l'amitié est servi par nos charmantes nouvelles membres actives « les 3 Piolutiennes ».

JP Delisle.

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

En couverture : Le Reculet : course du 24 02 2019

Remise des textes pour le Piolutien N°4 Juillet / août 2019, avant le 20 juin 2019 Par e-mail (document Word, Arial 12 sans interligne) à : willy.goetschmann@sunrise.ch Vous saurez tout sur la vie du club en visitant le site www.le-piolet.net

Les cotisations 2019 se montent à CHF 70 pour les membres honoraires et actifs et à CHF 10 pour les membres sympathisants

Le matériel du club se trouve chez Stormatic SA. P. Normand 022 727 05 02 ou 079 347 50 80

RAPPORTS DE COURSES

2^{ème} groupe : Dimanche 10 Mars 2019 Le lac de Machilly.





Alea de saison

Initialement prévue entre Praz de Lys et Sommand, la course s'est finalement déroulée en plaine.

Réunis le matin à la mairie de Chêne-Bougeries, les dix participants informés des conditions météo déplorables en montagne, pluie et forts vents, se sont ralliés à l'unanimité à la proposition de l'organisateur de rester dans la région et de découvrir un cheminement le long du Foron, proche du pied des Voirons.

Celui-ci, aménagé depuis quelques années relie Ville la Grand à Bons en passant par le petit lac de Machilly.

C'est de là que nous partons en en faisant d'abord le tour pour nous échauffer tout en observant quelques pêcheurs qui titillent on ne sait trop quoi.

Nous prenons la direction de Juvigny et traversons bois et campagnes le long de ce gros ruisseau qui après avoir traversé Annemasse et Thônex finit par se jeter dans l'Arve près de Villette.

Bien sûr, nous n'irons pas si loin, même si la ballade est très jolie et propice à de sympathiques discussions entre amis.

Après avoir marché environ deux heures et demie et épargnés par la pluie nous rejoignons le restaurant où nous buvons l'apéritif offert par Albert et partageons le repas.

Il faut bien sur ensuite retourner chercher les voitures laissées au bord du lac. Le ciel devient menaçant et la pluie finit par tomber, Nous pressons le pas et heureusement l'averse s'arrête assez vite ce qui nous permet d'arriver aux voitures tout secs.

Nous rejoignons nos amis restés au restaurant et c'est déjà la fin de cette ballade de fortune.

A l'année prochaine au Praz de Lys

Ont participés à cette course :

Roland, Albert, Dominique, Willy, Jean-Daniel I André, Jacques, Raymond, Gino et le soussigné.

L'organisateur : Jean Daniel Baud









Course du 1^{er} groupe : Samedi 6 avril 2019 Rando à ski à La Montagne de Sulens.



Une fois de plus, la course du mois d'avril est maudite. La météo soumise aux caprices des Dieux nous a obligés à changer nos plans. Mais nous n'allons pas en faire un fromage et une course de remplacement d'un jour a lieu dans les Aravis à la place de celle de deux jours au Simplon.

Il y a ce jour-là un événement bien plus important. C'est la première course du Piolet avec des femmes membres actives, officiellement reçues lors de l'assemblée du club au mois d'avril.

Ce sont donc 8 participants, dont 2 membres actives, 5 membres actifs et 1 sympathisant qui se retrouvent à Thônes pour le café d'avant-course.

Nous prenons ensuite la route qui nous mène au col de Plan-Bois et laissons nos voitures au parking proche du restaurant. Les conditions sont hivernales compte tenu de la neige tombée pendant la semaine. Nous chaussons les skis et nous engageons en direction des chalets de Sulens. Tranquillement nous parcourons les quelques 600 m de dénivellation qui nous mènent au sommet par une arête faîtière (même peut-être avant-hier) à l'altitude de 1839m. Nous pouvons admirer le magnifique panorama qui s'offre à nous, avec notamment le Mont Charvin, la pointe de Mandallaz, la Goenne et la tête de l'Aulp .

La descente s'effectue dans une neige pas encore tout-à-fait transformée, ce qui ne favorise pas nos notes de style. Nous rejoignons l'Auberge de Plan-Bois où l'accueil est toujours chaleureux. Grâce à notre ami Philip Normand, généreux donateur, nous avons droit à une 1ère tournée et ensuite Marie-Jeanne Bussat, pour sa récente promotion au rang de membre active nous offre une 2ème tournée agrémentée de beignets de pomme-de-terre.

En résumé, comment faire le maximum avec le minimum, le plaisir était au rendez-vous.

L'organisateur : Michel Bugnon













Course du 2^{ème} groupe : Samedi 7 avril 2019 Marcheur : Le Pas de l'Echelle



La météo s'est faite capricieuse cette année ... Au lieu d'une belle course du côté des Glières, les trois piolutiens (Dominique, André et Gino) décident de se faire rincer sur place ... Direction donc le Salève, côté Pas de l'Echelle.

Arrêt à Saint-Julien, dans une boulangerie plutôt vide, mais qui nous propose d'excellents croissants pour accompagner notre café.

La pluie n'a pas encore cessé, et la montée vers la station supérieure de la télécabine commence. Chemin plutôt boueux, malgré les arbres qui essayent de nous protéger de la pluie. C'est par endroit plutôt glissant, et il est très vite pris la

décision que la descente se fera en télécabine.

Le chef de course à de la peine aujourd'hui, et André et Gino doivent régulièrement l'attendre à divers endroits. Nous finissons par arriver au sommet, et rejoignons le restaurant pour un apéritif qui nous réchauffera.

Le Vacqueyras souhaité n'est plus disponible. On en choisi donc un autre, que le restaurateur est probablement allé chercher dans le cave à vin blanc ... température estimée : environ 10-11 degré – vraiment trop froid pour du rouge ! Pour se faire pardonner, le restaurateur nous offre l'apéro avec un autre Vacqueyras, en attendant que nous passions commande pour le repas et que la bouteille se réchauffe.

Très bon repas d'ailleurs, accompagné du vin qui a repris quelques degrés.

Après deux heures à table, les 3 piolutiens prennent le téléphérique pour redescendre, et rejoindre la voiture. Ils se séparent alors, après cette course finalement plus gastronomique que sportive.

A bientôt, pour de nouvelles aventures.

Dominique

PS: la course prévue pour le 7 avril est remise à l'agenda pour le 7 juillet prochain





PROCHAINES COURSES

Course du 1^{er} et 2^{ème} groupe les 18 et 19 mai 2019 Marcheurs - VALLEE DE L'INTYAMON



Logement : Hôtel-Restaurant de La Croix de Fer – Les Allières (Montbovon)

www.lacroixdeferallieres.ch - 079 822 94 60

Prix de l'Hôtel: CHF 65. -- par personne pour la nuit y compris petit-déjeuner.

Repas du soir à l'Hôtel – à la carte : environ CHF 30. -- par personne.

Déplacement : En voiture, trajet aller, 130 km, temps de trajet, environ 1h40.

Prix: 45. -- Fr. par personne (compter une voiture pour 3 personnes), le prix sera

réajusté selon le nombre de participants

Rendez-vous: A définir, si possible départ à 07h00 de Genève et passage à Nyon

Repas de midi: 2 pique-niques à prendre avec soi.

Matériel: Bonnes chaussures de marche et bâtons, tout le matériel du randonneur par

tous les temps

Inscriptions: dernier délai : Au stamm du mercredi 1er mai 2019, mais le plus rapidement

possible pour les réservations, merci – inscriptions définitives

Programme samedi :

1^{er} groupe

Balade sur la crête sauvage du Haut-Intyamon : voir topo et carte annexés dénivelé positif env. 600 m - 10 km – durée 3h30 environ + sommet de la

Dent de Lys – 2014 m

2ème groupe

A la découverte des poyas – entre Estavannens et Lessoc – parcours facile –

3,8 h – 10 km – possibilité de faire une partie en train

Programme Dimanche:

Pour les 2 groupes, au départ de la gare d'Enney : balade dans les lisières de l'Intyamon – voir topo annexé – dénivelé positif 400m, 13,5 km – 4 heures

- peut être fait seulement en partie pour les ainés

Responsable: André GARDEL tél. privé: 022 566 40 46 - portable: 079 351 33 46

E-mail: andre.gardel@netplus.ch

Course 1er groupe : Dimanche 5 mai Rando à ski - la Tête des Lindars

Rendez-vous: Mairie de Thönex à 7h00, départ 7h15 pour Flaine

Matériel: Pour une rando à ski avec pique-nique

Organisateur et inscriptions: Stanislas Varin, tél. 0796168870

Les course de juin restent à définir quant aux buts et aux chefs de courses.

Pensez-y!

Toutes vos propositions seront les bienvenues. Faites-les parvenir à notre président Jean-Paul Delisle



Des Gouttes & Cie SA Agence Partenaire AXA Winterthur

Route de Chêne 5 1207 Genève

Tél.: 022 737 19 19

geneve.desgouttes@axa-winterthur.ch



LES MANIFESTATIONS 2019

Janvier

Mercredi 9 - Dès 19.00 h Stamm - Hôtel Calvy - Choucroute et verre de l'Amitié.

Groupe 2 : Samedi 19 Skieurs-marcheurs : Jura - A. Gardel

Les ainés : Vendredi 25 Repas des ainés : Le Comité

Groupe 1 : Dimanche 20 Ski rando : Pointe de Chalune – W.Goetschmann

Février

Mercredi 6 - 20.30 h Assemblée - Hôtel Calvy

Groupe 2 : Dimanche 10 - Raquettes - marcheurs : Jura – A. Gardel

Tous: Mercredi 20 Balade au Clair de Lune - Chalet du Reculet JD. IMESCH - A. GARDEL

Groupe 1 : Dimanche 24 - Ski rando : Sulens – JD. Imesch

Mars

Mercredi 6 - dès 19.00 h Stamm - Hôtel Calvy

Groupe 2: Dimanche 10 - Raquettes-marcheurs – Praz-de-Lys - JD. BAUD

Groupe 1 : Samedi 16 - dimanche 17 Ski rando - Val Ferret - Italie - P. Normand annulée

Avril

Mercredi 3 - 20.30 h Assemblée - Hôtel Calvy

Groupe 2 : Dimanche 7 Marcheurs : Le Salève - D. OGER

Groupe 1 : Samedi 6-- Dimanche 7 - Ski rando - Sulens M. Bugnon

Mai

Mercredi 1 - dès 19.00 h Stamm - Hôtel Calvy

Groupe 1 : Samedi 4 - Dimanche 5 Ski rando – La Tête des Lindars – S. Varin

Groupe 2 : Samedi 18 - Dimanche 19 - Marcheurs : Vallée de l'Intyamon – A. Gardel

Juin

Mercredi 5 - 20.30 h Assemblée - Hôtel Calvy

Tous: Samedi 14 – Dimanche 16 Marcheurs – Vallée du Rhône – A. Gardel

Groupe 2 : Eventuellement 1 jour – But à déterminer – X. Yyyyyy

Juillet

Mercredi 3 - dès 18.00 h Assemblée en campagne et pétanque – Le comité

Groupe 1 : Dimanche 7 Marcheurs – Samoëns – Emosson – S. Kofmel

Groupe 2 : Dimanche 7 Marcheurs – Chalets des Auges – D Oger

Août

Groupe 2 : Dimanche 11 Marcheurs - But à déterminer - R. Hoegen

Groupe 1 : Dimanche 18 Marcheurs - Préalpes fribourgeoises - F. Bourquin

Mercredi 28 - 20.30 h Assemblée - Hôtel Calvy

Septembre

Groupe 2 : Samedi7 – dimanche 8 Marcheurs - But à déterminer Y. Xxxxxx

Groupe 1: Du jeudi 5 au dimanche 8 - Marcheurs - Autour de Wildhorn - JP. Delisle W.

Goetschmann

Octobre

Mercredi 2 - dès 19.00 h Stamm - Hôtel Calvy

Tous: Dimanche 13 - Marcheurs: Pointe de Québlette J. Dubas- R. Darbellay

Novembre

Mercredi 6 – 20h30 Assemblée - Hôtel Calvy

Tous: Dimanche 10 Sortie d'automne - Le Comité

Décembre

Mercredi 4 - 20.30 h Assemblée générale - Hôtel Calvy - Le Comité

Tous: Samedi 11 - dimanche 15 - Course de Noël: But à déterminer – G. Anthoine

LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

Faut-il boire avant d'avoir soif?

Un article intéressant des docteurs E. Chabbey et P.Yves Martin paru dans la Revue Médicale Suisse (2019) mérite d'être connu des sportifs. En résumé...



Nombre de publications ont incité les athlètes à boire le plus possible durant l'exercice et surtout avant de ressentir la sensation de soif. Cette prise excessive de liquide pendant l'effort peut entraîner chez les athlètes d'endurance ou d'ultra-endurance une surhydratation avec, comme conséquence, une dilution du taux de sodium dans le sang. On appelle cette complication une hyponatrémie.

L'incidence de cette hyponatrémie liée à l'effort est difficile à évaluer si les athlètes n'ont pas de symptômes. Elle est probablement élevée dans les compétitions de longue

distance (51 % lors d'ultramarathons, 25 % lors des Ironman et 13 % lors de marathons).

En revanche, cette hyponatrémie peut évoluer, plus rarement heureusement, de manière rapide et sévère. Depuis 1981, 14 cas de décès associés ont été identifiés. C'est surtout dans les ultramarathons (38 %) et les Ironman (23 %) que des hyponatrémies importantes ont été recensées. Les symptômes sont peu spécifiques mais potentiellement gravissimes : nausées, vomissements, maux de tête, vertiges, désorientation, difficultés respiratoires, convulsions, coma.

Les facteurs de risque principaux de cette complication ont été identifiés, à savoir une surhydratation avant et pendant l'exercice, une durée de l'effort supérieure à 4 heures et des ravitaillements trop nombreux. Le poids corporel est une manière de cibler les personnes à risque : un gain de poids pendant l'effort peut être synonyme d'une surhydratation.

Chose intéressante, la prise d'anti-inflammatoire, largement utilisé en automédication pour lutter contre les douleurs, est associée à une incidence augmentée d'hyponatrémie liée à l'effort. Sur 327 triathlètes participant à l'Ironman du Brésil, 60 % ont consommé des anti-inflammatoires durant les trois mois précédant la compétition, 25 % d'entre eux en ont utilisés le jour d'avant, 18 % juste avant et 48 % durant la course!

La principale cause d'hyponatrémie liée à l'effort est donc l'apport excessif d'eau. Dès lors, à part dans des situations extrêmes ou chez des personnes à risque (nouveau-nés, vieillards, etc.), la notion de boire avant la sensation de soif, répandue dans les sports d'endurance, encourage surtout la surhydratation et ses complications.

Les messages clé de prévention sont d'écouter la sensation de soif, de ne pas boire, contrairement aux idées reçues, avant d'en ressentir le besoin étant donné que la soif suffit à prévenir la déshydratation et de se méfier de la consommation non contrôlée d'anti-inflammatoires. Une autre façon de prévenir les hyponatrémies liées à l'effort est de boire non pas de l'eau pure, mais des boissons enrichies en sodium.

AUTRES INFORMATIONS

100 ans du Cirque National Suisse Knie



Le Cirque National Knie, « tel est son nom officiel » souffle 100 bougies cette année. L'entreprise, considérée comme une véritable institution par de nombreux Suisses dans toutes les régions du pays, annonce souvent ses représentations au moyen d'affiche splendides.





Le Cirque National Knie – tel est son nom officiel – souffle 100 bougies cette année. L'entreprise, considérée comme une véritable institution par de nombreux Suisses dans toutes les régions du pays, annonce souvent ses représentations au moyen d'affiches splendides.

Cette tradition est reprise sur la feuille miniature à huit timbres. Elle reproduit deux des affiches les plus connues du Cirque Knie, à savoir les créations du graphiste Herbert Leupin (1916–1999) et du peintre Hans Erni (1909–2015), dont le savoir-faire en matière d'affiches a trouvé un écho bien au-delà de nos frontières. L'histoire du Cirque Knie remonte à 1803, quand Friedrich Knie, fils d'un médecin autrichien, tombe amoureux d'une artiste... et de la vie d'artiste : c'est le début de l'une des dynasties circassiennes les plus célèbres du monde. La première représentation du Cirque National Suisse s'est donnée le 14 juin 1919 à la Schützenmatte de Berne.

En 2011, l'entreprise s'est vu attribuer le « Prix du bilinguisme ». Le jury a voulu récompenser une institution qui joue depuis des années un rôle de pont entre les régions linguistiques du pays en offrant une plate-forme d'envergure nationale à des artistes qui ne sauraient peut-être pas y prétendre autrement. Au nombre de ceux-ci, citons par exemple Marie-Thérèse Porchet et Emil Steinberger.







P.P.
CH- 1200 Genève 2
LA POSTE

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



