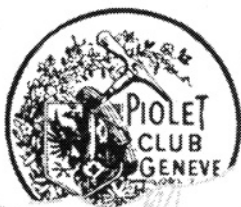


N° 1



Janvier / Février 2008

Le Piolutien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

Case postale 5531 - 1211 GENÈVE 11



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

LA ROUE TOURNE

Au Piolet, la fonction de président ne peut pas être exercée plus de deux années consécutives. Cette règle statutaire présente plusieurs avantages : elle répartit la charge et les responsabilités au fil des années sur un grand nombre de membres, évitant ainsi l'essoufflement du pouvoir, voire dans d'autres cas une certaine « main mise » de quelques-uns sur la marche des sociétés. Elle apporte également quelques fois des idées ou manières de faire différentes. Revers de la médaille, elle peut parfois limiter dans le temps des élans et des compétences reconnus. Que notre ami Michel Bugnon soit ici remercié de tout ce qu'il a apporté au Piolet pendant ses deux années de présidence.

Au comité, on salue l'arrivée de Stanislas Varin qui a accepté de prendre la charge de secrétaire, assumée jusqu'ici par Pierre Jenni. On regrette le départ de Bénito Jimeno, pionnier de la création de notre site internet.

À eux, et à tout le comité, j'adresse mes remerciements pour le travail accompli tout au long de ces dernières années.

J'associe à ces remerciements toute l'équipe du Piolutien qui, numéro après numéro, se « met en quatre » pour faire paraître notre journal, moteur et lien indispensable au déroulement de nos activités. À André Gardel, Philippe Lentillon et Philip Normand va toute ma gratitude.

La première activité du comité à l'approche des fêtes de fin d'année est la traditionnelle visite aux anciens. Qui y a participé une fois ou l'autre connaît la qualité et le plaisir de ce moment de rencontre et d'échange avec ceux qui, encore présents à nos sorties ou qui malheureusement en sont éloignés par l'âge ou la maladie, ont fait le Piolet tel qu'il est encore aujourd'hui. Nous leur en sommes reconnaissants et leur disons merci.

Nous fêterons cette année notre 115^e anniversaire sur le thème « Revisiter les grands mythes ». Ce sera l'occasion au cours des manifestations montagnardes et familiales de nous rencontrer très nombreux, je l'espère. Le comité d'organisation travaille déjà à la réussite de ces événements prévus tout au long de l'année et je l'en remercie.

Pour terminer, j'aimerais souhaiter à tous les membres actifs, sympathisants, aux familles et à tous ceux qui nous lisent et qui nous soutiennent, une très bonne et heureuse année 2008. Qu'elle soit propice à la réalisation de tous vos projets !

Jean Daniel Baud

Photo de couverture : Silvio Kofmel, course de Noël
Pages intérieures : W. Goetschmann, S. Kofmel



LEIGGENER S.A.

RUE DU XXXI DÉCEMBRE 52
CASE POSTALE 6192
1211 GENÈVE 6

TÉL. 022 / 735 71 42
FAX 022 / 735 71 55

Revidor SOCIÉTÉ
FIDUCIAIRE *S.A.*

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

8, CHEMIN RIEU
CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10
TÉLÉFAX 022 736 41 14

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DES MERCREDISTES du 21 novembre – V'là l'hiver

Alors, Bonhomme hiver, t'es tombé du lit cette année ? Si cette arrivée précoce réjouit les amateurs d'or blanc, il n'en va pas de même pour les promeneurs qui se voient privés des couleurs flamboyantes automnales. Cet affreux jojo, avec la complicité de la bise, a dénudé tous les arbres et pour compléter le tableau, la pluie et le brouillard ont ramené leur fraise. Et les Mercredistes, que deviennent-ils dans ce lugubre décor ? Eh bien ! Ils ont décidé de maintenir leur sortie mensuelle.

Ce matin, pour ne pas contredire la météo, il pleut. Le froid et la crudité ambiante vous inciteraient plutôt à rester bien au chaud. Bravant le mauvais temps, huit Mercredistes se retrouvent au restaurant des Gravines, à la Bâtie sur Versoix. Ils se dopent en buvant un bon chocolat chaud.

Les voilà prêts à en découdre avec les intempéries, ils s'équipent de pied en cap, sans oublier l'indispensable parapluie. Puis ils se rendent dans les bois de Versoix. Les participants reprochent au soussigné de n'avoir pas pris une carte de la région. Il s'en excuse et leur fait remarquer qu'ils ont déjà parcouru cette région à plusieurs reprises. Enfin, les bois de Versoix ce n'est pas la brousse... On croit être paumé et au détour d'un chemin on reconnaît les lieux. Bien qu'il ne pleuve pas à torrent, par précaution nous restons sur les chemins goudronnés. C'est ainsi que nous rejoignons la maison forestière pour la pause thé. Cet emplacement, aménagé par la commune de Versoix pour les amateurs de grillades, est malheureusement détérioré par des utilisateurs dénués de tout scrupule ; notamment les tables ont de nombreuses marques de carbonisation dues à des ustensiles surchauffés. C'est dommage car l'endroit est agréable. Bref, après cet aparté, revenons à notre promenade qui reprend sans la pluie. Un groupe de geais apporte un peu d'animation, par des cris de crécelles. Un gros chien brun et noir, en rôde, paraissant s'ennuyer, se joint à nous et nous accompagne jusqu'à la sortie de la forêt. Enfin, nous croisons un cavalier qui nous trouve bien courageux de nous balader par ce sale temps.

Mouillés mais contents, nous retrouvons les Gravines pour prendre l'apéritif et nous sustenter avec un des très bons plats du jour, je passe sur les détails en raison de la diversité des menus choisis.

En dépit du temps maussade, tout le monde est content et chacun a pris un bon bol d'air.

Michel Fleury

COURSE DE NOËL

des 15 et 16 décembre – Le Noirmont, Les Rousses



Ce samedi matin 15 décembre 2007, c'est avec un soleil radieux qui nous accompagnera tout au long de ces deux journées que deux Piolus organisateurs, dont notre ami Albert Perrottet, s'apprentent à quitter Genève, avec sa voiture bondée de matériel et avec l'arbre de Noël, pour rejoindre via St-Cergue, La Cure, Le Noirmont-Les Rousses et l'hôtel-restaurant Le Chamois, lieu de notre séjour. Tout nous laisse présager un merveilleux week-end, bénéficiant de conditions idéales pour la pratique des sports d'hiver.

Puis, après avoir été reconnaître l'emplacement destiné à la veillée auprès du sapin, nous rejoignons le restaurant pour un petit repas en compagnie des premiers Piolus arrivés.

L'agape terminée, quatre Piolus du 2^e groupe vont effectuer une balade durant laquelle ils pourront admirer les prouesses de surfeurs des neiges équipés de snowboards reliés à de mini-parapentes. Puis le moment de la préparation de la veillée arrivé, il faut garnir le sapin, placer des tables ainsi que le réchaud légendaire de Roland, avec lequel il va nous préparer sa potion magique qui a pour nom **punch** !

Pendant ce temps arrivent à l'hôtel l'ensemble des participants qui peuvent, selon le tableau affiché, prendre possession de leurs chambres et, à 18h30, sous la conduite d'Albert Perrottet, le groupe des Piolutiens emmitoufflés dans leurs vestes, car le froid est vif (12° en-dessous zéro), s'ébranle sous un ciel étoilé pour rejoindre le traditionnel sapin en pleine nature.

À peine arrivé, à la lueur du sapin, des flambeaux et de la lune, chacun peut déguster et apprécier un punch (flambant du début à la fin) mijoté par notre spécialiste Roland Hoegen. Bravo et merci Roland. L'odeur fort alléchante de la potion se répandant à la ronde attire quatre marcheurs nocturnes qui, profitant de l'aubaine, purent déguster une tasse de ce bon reconstituant avant de poursuivre leur chemin. La lueur des bougies et des flambeaux s'étiolant peu à peu, c'est au tour de notre nouveau Président Jean-Daniel Baud de nous gratifier du discours de circonstance. La veillée auprès du sapin tire à sa fin et c'est sous la direction de Roland que nous chantons en chœur « Mon beau sapin, roi des forêts ». Puis le groupe reprend la marche en direction de l'hôtel et c'est grâce à la complicité de Manu Baud que nos vétérans peuvent effectuer le trajet du retour à l'hôtel en voiture.

C'est à 20h15 que nous fut servi un repas digne de l'évènement, apprécié des vingt-huit participants autant pour la vue de la décoration des assiettes, que pour la saveur des mets. L'ambiance étant de la partie, les heures s'égrainèrent à la vitesse grand V et, après avoir dégusté le petit noir, la panne de paupières aidant, les Piolus se retirèrent dans leurs chambres pour y passer une bonne nuit réparatrice.

Dimanche matin tout commence avec un copieux petit déjeuner et rendez-vous est donné à 13h45 pour le repas de midi. Au vu des conditions, soleil et neige idéale, chacun peut

s'adonner à son sport favori, soit le ski de piste, de fond, la marche avec raquettes ou tout simplement une marche dans les alentours.

De retour à l'hôtel, nous dégustons un succulent et copieux pot au feu préparé par le talentueux chef de cuisine.

Tous nos remerciements vont au chef de course pour ce merveilleux Noël qui nous a tous ravi, également aux généreux donateurs ainsi qu'aux bénévoles. Après les échanges de vœux, chacun prend le chemin du retour.

Henri Bochud



COURSE DU 2^e GROUPE - MARCHEURS-SKIEURS du 6 janvier – Megève

Il est 7h45, en ce jour des Rois. Un temps maussade et pluvieux va nous accompagner pour cette 1^e sortie de l'année. Huit Piolus résolus, équipés de skis, de chaussures de marche ainsi que de raquettes, se retrouvent au rendez-vous à la douane de Thônex-Vallard pour déguster un café et décider du déroulement de la journée. La destination de Megève est maintenue et rendez-vous est donné par Albert, chef de course, au parking de la piste de la Princesse à Combloux.

Le trajet par l'Autoroute blanche se déroule sans problèmes. Dans la montée en direction de Combloux, nous constatons la mauvaise qualité de la neige et, arrivés au parking de la piste, la pluie étant toujours de la partie, il est décidé d'aller consommé un thé à la buvette du départ de la télécabine sans oublier de scruter sans cesse le ciel... et c'est en désespoir de cause que nous renonçons de chausser les skis.

Comme le temps passe, Roméo propose que nous allions combler un petit creux au relais du Môle à St Jean de Tholome. Sitôt dit sitôt fait. Durant le trajet, une petite accalmie laissant entrevoir une brève éclaircie, nous permet dès l'arrivée d'effectuer une marche apéritive dans les alentours du Relais, complétée par le traditionnel thé à Roméo. Puis un petit bruit sympathique retentit dans le calme des lieux, c'est Paul Raval, aidé par Gérard Sutter, qui débouche une bouteille de blanc et nous offre le verre de l'amitié en guise de vœux pour l'année 2008.

Aux environs de midi nous rejoignons le Relais du Môle pour y déguster un frugal plat de charcuterie accompagné des traditionnels beignets de pomme-de-terre (déjà connus des participants de la sortie d'automne).

Les heures s'égrainent, il faut songer au retour et si notre physique n'a pas trop souffert, cette sortie nous laissera le souvenir d'une journée empreinte d'amitié.

Un grand merci au chef de course, ainsi qu'aux chauffeurs.

Henri Bochud





PROCHAINES COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE – SKI DE RANDO le 24 février – Sur Cou par la Vallée du Borne

Rendez-vous : station BP de Thônex à 7 h 45, départ 8 h

Description : course peu difficile, 1000 m de dénivelé

Matériel : matériel complet de ski-rando

Repas : prévoir un pique-nique

Renseignements : Stanislas Varin
Tél. 022 347 87 26 ou 079 616 88 70

Délai pour inscription : à l'assemblée du 6 février.



STOP *** 115^{ÈME} ANNIVERSAIRE *** STOP

Merci de réserver les dates des manifestations du 115^{ème} anniversaire sur le thème
« Revisitons les grands mythes »

Vendredi 22 février 2008 – **Repas anniversaire**
Restaurant la Mère Royaume

Apéritif – repas - partie
Organisation Comité du 115ème

Jeudi 1^{er} mai 2008 (Ascension)
Journée familiale

Animations, balade et repas
dans la campagne genevoise
Organisation Comité du 115ème

Grande course d'été du 6 au 14 septembre
Région d'Andermatt

Organisation et renseignements
Yves Lambert

Dimanche 9 novembre – Sortie d'automne

Course surprise !!!
Organisation Comité du 115^{ème}

Samedi 29 novembre 2008
Soirée de Gala à Veyrier

Animations, revue et danse,
Organisation Comité du 115ème

Nous vous attendons nombreux Votre présence est indispensable
Il faudra être là, qu'on se le dise

Pour le Comité du 115^{ème} anniversaire – Gilbert Anthoine – 078 709 92 14

GRANDE COURSE D'ETE – Du 6 au 14 septembre – Andermatt

Je sais que c'est encore loin... mais afin de faciliter l'organisation de la course je vous prie de bien vouloir vous pré-inscrire pour les jours où vous désirez y participer, en précisant les activités envisagées. Cette inscription est **totalemt indicative**, elle ne vous engage en aucune manière. L'inscription définitive sera nécessaire le 30 juin 2008 au plus tard.

Merci de me retourner ce document à :

Yves Lambert, 18, ch. de Passoret, 1234 Vessy

Pour le **30 mars 2008** au plus tard (voire même plus tôt). Je me tiens bien volontiers à votre disposition pour tout complément d'information au 079 238 61 24.

Yves Lambert

----- à découper svp -----

NOM et Prénom :

6 sept.	7 sept.	8 sept.	9 sept.	10 sept.	11 sept.	12 sept.	13 sept.	14 sept.

V = Voyage

A = Alpinisme

E = Escalade

R1 = Randonnée 1^{er} groupe

R2 = Randonnée 2^e groupe

VT = VTT

VR = Vélo route

Par exemple :

6 sept.	7 sept.	8 sept.	9 sept.	10 sept.	11 sept.	12 sept.	13 sept.	14 sept.
/	/	V	R1	R1	E	E	V	/

-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

TÉL. 022 346 19 11



LA VIE DU CLUB

ASSEMBLEE GENERALE DU MERCREDI 5 DECEMBRE 2007 À L'HÔTEL CALVY

1. Appel

La séance est ouverte à 20h30 par Michel Bugnon, Président, devant 23 membres actifs et 3 membres sympathisants : Georges Ursache, Roland Westermann et Patrick Audemars.

Excusés : Ernest Detraz et Arthur Kocherhans

Il n'y a pas de malades.

2. Lecture des procès-verbaux

Les procès-verbaux de l'Assemblée générale du 6 décembre 2006 et de l'assemblée mensuelle du 7 novembre 2007 sont lus par respectivement Pierre Jenni et Jacques Dubas.

3. Correspondance

Le Président a reçu une lettre de Pierre Jenni le remerciant pour la lettre reçue à l'occasion de son 60^e anniversaire.

4. Récits de course

Gilbert Anthoine nous relate la course du 11 novembre au Môle. En raison du mauvais temps, les vélos sont restés dans les voitures et les deux groupes sont partis à pied jusqu'au sommet du Môle pour le premier groupe et au Petit Môle pour le deuxième groupe. Merci à Albert qui nous a recommandé le restaurant.

5. Prochaines manifestations

Samedi 15 et dimanche 16 décembre : course de Noël. Organisation par Albert Perrottet. Logement à l'hôtel Le Chamois au Noirmont près de La Cure. Samedi à 18h, balade et punch dans la nature si la neige est là, un télésiège se trouve juste à côté de l'hôtel.

Dimanche 6 janvier 2008 : course du 2^e groupe à la Crête de Véry. Pour les skieurs. Organisation par Albert Perrottet. Rendez-vous 7h45 à la douane de Vallard.

Mercredi 9 janvier : assemblée mensuelle.

Mercredi 16 janvier : sortie des Mercredistes.

Dimanche 20 janvier : course du 1^{er} groupe. Rochers de Leschaux. Organisation par Jean-Paul Delisle. Instruction Arva prévue avec un guide.

Mercredi 23 janvier : balade au clair de lune. Organisation par René-Marc Baud et André Gardel.

6. Palmarès des courses

Le palmarès a déjà été lu lors de la soirée choucroute. Voir aussi le Piolutien de novembre-décembre.

7. Programme des courses

Le programme des courses qui a été proposé à la soirée choucroute avait été adopté à main levée. Voir aussi le Piolutien de janvier-février.

8. Rapport du trésorier

Notre trésorier Gilbert Anthoine nous commente les chiffres du bilan au 30 novembre 2007 ainsi que ceux du compte de Perte et Profits. L'exercice courant du 1^{er} décembre 2006 au 30 novembre 2007 dégage un bénéfice de 3102.74 francs.

9. Rapport des vérificateurs des comptes

Philip Normand (vérificateur des comptes avec Thierry Lentillon et Jean-Daniel Imesch) nous rapporte brièvement les travaux des vérificateurs des comptes et demande à l'assemblée d'approuver les comptes.

Ceux-ci sont approuvés à main levée.

10. Élection du Président et du vice-président

Jean-Daniel Baud est élu à l'unanimité comme Président et Michel Bugnon devient vice-président.

Le Président fraîchement désigné prend la parole et rappelle qu'il avait déjà été Président il y a 28 ans. Il adresse quelques mots à Michel Bugnon qui a accompli ses deux années de présidence avec maestria.

11. Élection du comité

Le comité perd un membre en la personne de Benito Jimeno et en gagne un autre : Stanislas Varin. Le comité est élu par acclamation. La répartition des tâches sera communiquée lors de la prochaine assemblée mensuelle.

12. Élection des vérificateurs des comptes

Philip Normand et Jean-Daniel Imesch sont désignés comme vérificateurs des comptes. Henri Bochud est désigné comme suppléant.

13. Nomination de la commission de rédaction du Piolutien

Selon le principe qu'on ne change pas une équipe qui gagne, l'assemblée confirme nos amis André Gardel, Philippe Lentillon et Philip Normand.

14. Fixation des cotisations

Il est proposé de ne rien changer. Les cotisations restent ainsi à :

70.- Frs pour les membres actifs

10.- Frs minimum pour les membres sympathisants.

15. Budget

Gilbert Anthoine présente le projet de budget 2007/2008.

Notre trésorier propose d'allouer une subvention de 5.000.- francs au « Fonds futures manifestations » pour les évènements liés au 115^e anniversaire du club.

Une subvention de 500.- francs est également prévue pour le « Fonds du guide ».

Ceci a comme conséquence une perte prévue pour l'exercice 2007-2008 de 2.750.- francs.

Le budget est approuvé à l'unanimité.

Jean-Daniel Baud propose de remplacer les termes de « Perte Piolutien » par « Coût du Piolutien ».

16. Divers

Le comité propose à titre exceptionnel et compte tenu du 115^e anniversaire du club

d'attribuer une subvention de 50.- francs à chaque participant de la Course de Noël, ce qui est accepté par l'assemblée.

L'ordre du jour étant épuisé, le Président lève la séance à 21h40.

Le secrétaire :
Pierre Jenni



COMPOSITION DU COMITE

Président :	Jean-Daniel Baud
Vice-président :	Michel Bugnon
Trésorier :	Gilbert Anthoine
Secrétaire :	Stanislas Varin
Site Internet :	Jacques Dubas
Publicité Piolutien :	Pierre Jenni
Membre :	Raymond Darbellay
Membre :	Silvio Kofmel



TRISTE NOUVELLE

Jean-Daniel Baud nous informe du décès de Mme Germaine Duparc, descendante d'un des membres fondateurs du Piolet-Club.

Une nouvelle page qui se tourne... la dernière sans doute.



STATISTIQUES

PARTICIPATION AUX COURSES 2007

Rang	N. de courses	Actifs	
1 ^{er} rang	12 courses	Roland Hoegen	Albert Perrottet
2 ^e rang	10 courses	Jean-Daniel Baud Pierre Jenni	Ernest Detraz Stanislas Varin
3 ^e rang	9 courses	Jean-Daniel Imesch	Roméo Rizzi
4 ^e rang	8 courses	Henri Bochud (4 courses en tant que sympathisant)	Raymond Darbellay Jacques Dubas
5 ^e rang	7 courses	Michel Bugnon	Ruedi Diener Silvio Kofmel
6 ^e rang	6 courses	Gilbert Anthoine Philip Normand	Freddy Bourquin
7 ^e rang	5 courses	Jean-Paul Delisle	Yves Lambert
8 ^e rang	4 courses	André Gardel	
9 ^e rang	3 courses	Arthur Kocherhans	
10 ^e rang	2 courses	Jean-Marie Gaist Thierry Lentillon Peter Noggler	Benito Jimeno Emile Minder Paul Raval
11 ^e rang	1 course	Henri Decor Jacques Noll Luigi Zollo	Eric Depallens Gérard Sutter
12 ^e rang	0 course	18 membres	

- Soit :
- total des participations : 179
 - moyenne par course : 14.91 membres
 - moyenne par membre (50 membres actifs) : 3.58 courses

Membres sympathisants

19 membres sympathisants ont participé à nos courses pour un total de 34 participations,

soit :

- moyenne par course : 2.83

- deux d'entre eux sont devenus membres actifs au cours de l'année
- meilleurs participations des membres sympathisants avec 5 courses ; Willy Goetschmann et Sébastien Tallent
- 5 femmes ont participé aux courses du 1^{er} groupe : une d'entre elles a participé à 2 courses (Dominique Hugli) et quatre autres ont participé à une course (Marie-José Dubas, Mélanie Gras, Marie Chollet, Anne Bonzon).

Mercredistes

Il n'y a pas de statistiques pour ce groupe

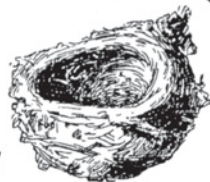




POUR BIEN FAIRE SON NID:

LACHENAL

SOURCE D'INSPIRATION



REVETEMENTS DE SOLS & MURS - RIDEAUX - STORES - DECORATION

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

**GRANDE PHARMACIE
DE PLAINPALAIS S.A.**

P. JENNI
pharmacien responsable

**Herboristerie - Produits vétérinaires -
Parfumerie**

13, rue de Carouge (angle rue Leschot 1)

Adresse postale :

1211 Genève 4

Téléphone 022 329 12 55 - C.C.P. 12-1646



VOIROL
OPTIQUE

Les spécialistes
des lunettes de sport et
des lentilles de contact

Grand choix de lunettes de sport

Bd Carl-Vogt 30 - tél 022 328 56 86 / rue de Carouge 72 - tél 022 320 12 75



Entreprise Vugliano

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

E-mail: rvugliano.ch@vugliano.ch

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

BIENVENUE AU CLUB

WILLY GOETSCHMANN



Lors de l'assemblée d'octobre, nous avons eu le plaisir d'accueillir un nouveau membre actif en la personne de Willy Goetschmann.

Willy est né en 1942 aux Ponts-de-Martel, dans le Jura neuchâtelois, où il passe son enfance et sa jeunesse. Il fait ses études au Technicum de La Chaux-de-Fonds où il obtient un CFC d'horloger puis un diplôme d'ingénieur en microtechnique à l'École d'ingénieurs du Locle.

Il travaille ensuite dans plusieurs sociétés en Suisse et en Allemagne avant de venir s'installer en famille à Genève en 1984, pour exercer son métier chez Rolex. Il est actif pendant 10 ans chez Rolex à Genève puis, tout en gardant son domicile à Genève, 10 autres années chez Rolex à Bienne en tant que responsable du département qualité. Il est aujourd'hui un jeune retraité.

J'ai connu Willy il y a quelques années en allant skier et nous avons découvert que nous avions la même passion pour ce sport. Très bon skieur, Willy était intéressé par le ski de randonnée et je lui ai alors proposé de se joindre à nos courses. Depuis lors, Willy a participé en tant que membre sympathisant à de nombreuses courses, tant en été qu'en hiver. Il a su se faire apprécier par son caractère agréable et sa gentillesse et nouer des amitiés qui l'ont amené à souhaiter devenir membre actif.

C'est aujourd'hui chose faite et je lui souhaite longue vie au Piolet.

Raymond Darbellay





LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

MAGNESIUM ET ACTIVITE PHYSIQUE. QUELLE UTILITE ?

Après un effort physique important, les sportifs ressentent souvent des douleurs ou des crampes musculaires et se voient alors fréquemment administrer du magnésium. Les prétendues vertus curatives du magnésium l'ont imposé dans l'arsenal thérapeutique des sportifs de tous niveaux. Cette pratique largement répandue reste cependant très discutée.

Le magnésium (Mg) est un élément majeur de l'organisme, aussi important que le sodium, le potassium ou le calcium. C'est un facteur essentiel dans de très nombreux processus métaboliques, notamment ceux liés à la production d'énergie et à la contraction musculaire. Les connaissances des mécanismes de la performance et du rôle des nutriments dans les processus de fourniture d'énergie sont encore de nos jours très incomplètes.

Un article récemment paru dans la Revue Médicale Suisse (R. W. Bielinski, juillet 2006) fait un point intéressant de la situation.

COMMENT DETERMINER LE STATUT EN MAGNESIUM ?

L'organisme contient environ 25 g de Mg dont 60% se trouvent dans l'os et 25% dans le muscle. Seul 1% du Mg est extracellulaire. Ce Mg extracellulaire, celui que l'on dose dans le sang, ne rend compte que de 1% des réserves totales de l'organisme et ne reflète donc que très partiellement les fluctuations de ces dernières. Le diagnostic du statut en magnésium est donc difficile, faute de test adapté à la pratique courante.

LES APPORTS EN MAGNESIUM

Les apports en Mg sont en règle générale proportionnels aux apports d'énergie. En effet, une alimentation riche en hydrates de carbone (sucres) améliore le statut en magnésium. Par exemple, un sportif consommant 3500 kcal par jour, dont deux tiers d'hydrates de carbone, absorbe largement plus que les apports de magnésium recommandés. En d'autres termes, si le sportif a une alimentation équilibrée et en quantité suffisante, une déficience en Mg est peu probable.

Ce sont essentiellement les groupes de population ayant tendance à limiter leurs apports caloriques, soit en rapport avec le type d'activité (gymnastique, course d'endurance), soit parce qu'ils suivent une diète pauvre en calories, qui sont les plus exposés.

A noter qu'il existe des interactions entre les aliments ingérés, les sels minéraux et le statut en magnésium. Par exemple, un régime riche en graisse diminue l'absorption intestinale de magnésium, le calcium diminue la biodisponibilité du magnésium et du fer et le magnésium inhibe la résorption du calcium et du fer. Ainsi, un régime riche en produits laitiers, hyperprotéiné, hyperlipidique et pauvre en hydrates de carbone tend à abaisser le statut en magnésium. A l'inverse, un régime riche en magnésium peut accentuer un déficit en calcium.

QUELLES SONT LES SOURCES ALIMENTAIRES DE MAGNESIUM ?

Les apports quotidiens recommandés en Mg peuvent être estimés en fonction du poids, soit environ 6 mg/kg par jour en cas d'activité physique intense.

La teneur en magnésium des aliments ou des eaux minérales est très variable. Quelques exemples parmi les aliments riches en Mg : amandes 240 mg de Mg/100g, cacahuètes 150 mg/100g, son de blé 400 mg/100g, pain complet 100 mg/100g, épinards cuits 80 mg/100g, saumon 30 mg/100g, eau Badoit 85 mg/100g, chocolat noir 110 mg/100g.

On admet qu'une alimentation équilibrée et en quantités adéquates permet de couvrir les besoins de la majorité des sportifs, indépendamment de leur niveau.

Y A-T-IL UNE RELATION ENTRE MAGNESIUM ET PERFORMANCE SPORTIVE ?

Les études scientifiques réalisées jusqu'alors ne permettent pas de tirer des conclusions définitives quant à un éventuel effet bénéfique du Mg sur la performance d'endurance. Certains auteurs ont trouvé qu'une supplémentation prolonge la durée de l'effort, mais ceci uniquement en présence d'une déficience initiale franche en Mg.

Peu d'études ont été réalisées dans les exercices de force. L'administration de suppléments à des patients carencés en Mg augmente la force, mais il n'y a pas d'arguments parlant en faveur de l'action favorable d'une supplémentation dans le cadre d'un statut normal en Mg.

ET LE ROLE DU MAGNESIUM SUR LES CRAMPES MUSCULAIRES ?

Si un déficit en Mg peut se manifester par des crampes musculaires, la relation entre le taux de Mg dans le sang et la survenue de crampes musculaires n'est pas démontrée. Devant une symptomatologie de crampes musculaires à l'effort, l'administration empirique de suppléments de Mg (200-300 mg/j) donne des résultats très aléatoires. Si l'on observe parfois une amélioration initiale, elle n'est souvent que passagère.

Il existe certainement de nombreux autres facteurs plus fréquemment responsables des crampes, comme un entraînement inadéquat, une déshydratation ou des troubles circulatoires veineux.

FAUT-IL RECOMMANDER AUX SPORTIFS UN SUPPLEMENT DE MAGNESIUM ?

En l'état actuel des connaissances, on peut conclure qu'une déficience franche en Mg est très rare chez le sportif quel que soit son niveau d'entraînement, que les suppléments en Mg n'ont pas d'effets significatifs sur la performance des sujets sans signe de carence en Mg et que l'action thérapeutique du Mg dans le traitement des crampes musculaires liées à l'effort physique est probablement du domaine de l'effet placebo. Les sportifs sont des grands sensibles...

Jacques Dubas
jdubas@freesurf.ch

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

MEMENTO

FEVRIER

mercredi 6

20 h. 15 – Assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

mercredi 20

Sortie des Mercredistes

vendredi 22

Repas anniversaire

dimanche 24

1^{er} groupe : ski de randonnée – Sur Cou,
Vallée du Borne

2^e groupe : skieurs, marcheurs, raquettes –
Praz-de-Lys

MARS

mercredi 5

20 h. 15 – Assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 9

Sortie hivernale en famille – but à déterminer

dimanche 16

1^{er} groupe : ski de randonnée – Le Pic-Chaussy

2^e groupe : skieurs, marcheurs, raquettes – Le
Risoux

mercredi 19

Sortie des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN
DE **MARS – AVRIL** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 3 MARS 08*
ou de préférence par e-mail (document Word) à : philippe.lentillon@etat.ge.ch

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

Spécialités diverses

M. et Mme NOGLER

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21, av. François-Besson

1217 MEYRIN

Parking à disposition

Tél. 022 782 35 98

022 782 35 16

Fermé samedi et dimanche

A LOUER



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 5531
1211 Genève 11 Stand

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