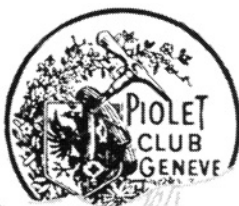


N°1



Janvier / Février 2009

# 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**

## **SOUS LE SAPIN**

*Les fêtes de fin d'année, et particulièrement la fête de Noël sont des moments privilégiés pour retrouver un peu de sérénité, en famille mais aussi entre amis.*

*Au Piolet, c'est l'occasion pour le président, sous le sapin, d'adresser quelques mots aux participants en guise de bilan et également de projets d'avenir. Puissent-ils intéresser tous ceux qui n'ont pas eu l'occasion de participer à cette course qui fut, il faut le dire, une parfaite réussite.*

Chers membres du Piolet, chers amis,

Tous ceux qui l'ont vécu avant moi, et bien sûr vous êtes nombreux ce soir, savent combien grande est l'émotion qui nous saisit au moment de prendre la parole lors de la fête de Noël.

Voilà ainsi que pour la seconde fois j'ai le grand plaisir de m'adresser à vous, là, sous ce sapin enneigé et décoré au milieu de la nature et de la montagne que nous aimons et qui font que nous nous trouvons réunis ce soir.

Plaisir de voir qu'année après année les membres de la société n'hésitent pas à consacrer un week-end entier et à faire nombre de kilomètres pour se retrouver ensembles, entre amis, pour fêter dans la joie et bien sûr chacun selon ses convictions la naissance du Christ.

C'est ainsi que ce soir, nous nous retrouvons vingt membres actifs et un sympathisant à l'appel de nos deux chefs de course, Gilbert Anthoine et Sylvio Kofmel, que je remercie d'ores et déjà en votre nom à tous.

J'aurais aimé pouvoir, comme ce fut le cas l'année dernière encore, me réjouir de la présence de quelques-uns de nos octogénaires. Malheureusement, notre ami Henri Decor, encore inscrit il y a peu de jours, a dû se désister pour des raisons de famille.

C'est ainsi que, ce soir, c'est notre ami Ernest Detraz qui devra jouer le rôle de doyen d'âge de notre fête de Noël. Bravo à lui.

Pour revenir à nos octogénaires, ils ne seront bien sûr pas oubliés car des membres du comité iront, comme chaque année, leur souhaiter un bon Noël de la part de tous les membres du Piolet.

Fêter Noël au Piolet est une tradition qui, selon nos archives, semble remonter à l'année 1929 à Boège dans la vallée Verte. Nous ne savons bien sûr pas comment se passait cette fête à cette époque, mais ce dont je suis certain c'est que l'état d'esprit et l'amitié que nous retrouvons lors de nos manifestations d'aujourd'hui devaient déjà être les valeurs de nos prédécesseurs... ce qui a très certainement permis que nous puissions débiter ce soir même notre 116<sup>e</sup> année d'activité.

Rappelons-nous cependant que la vie, voire même la survie, de notre société est de notre responsabilité à tous et qu'il nous appartient d'y contribuer, par



**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 *SA*

- 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

exemple en participant le plus régulièrement possible à nos courses, à nos manifestations et à nos assemblées, peut-être même en y prenant des responsabilités.

L'année dernière au Noirmont, vous vous en souvenez peut-être, je vous proposais de tendre la main et d'ouvrir nos cœurs à tous ceux qui n'ont pas la chance comme nous de fêter sereinement cette fête de paix afin que Noël redevienne pour tous une fête de joie et d'espérance.

Alors qu'au début de la semaine je remerciais le président du Sport-Toto pour la subvention versée à notre club, et rebondissant sur l'idée de l'un d'entre vous qui trouvait, à juste titre, notre caisse de secours trop étoffée, une idée germa dans ma tête : pourquoi notre société, à l'aise financièrement, ne ferait-elle pas, pour fêter la clôture de son 1115<sup>e</sup> anniversaire, un geste tangible en faveur de ceux qui se retrouvent en difficulté en consacrant à des jeunes, sous une forme ou sous une autre, une part de cette subvention qui, à mon sens, leur revient de plein droit ? Ce serait ainsi leur faire un beau cadeau de Noël !

C'est la proposition que je ferai à votre comité au mois de janvier et qui, le cas échéant, vous sera soumise lors de notre première assemblée de l'année prochaine. J'espère que vous y ferez bon accueil.

Je vous souhaite, à vous, à votre famille et à tous ceux qui vous sont proches, de très bonnes fêtes de Noël ainsi qu'une excellente année 2009.

Jean Daniel Baud

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



Photo de couverture : cours DVA dans le blizzard à Leysin  
Pages intérieures : Praz-de-Lys et Leysin

# **RAPPORTS DE COURSES**

## **GRANDE COURSE D'ETE DU 1<sup>er</sup> ET 2<sup>e</sup> GROUPE du 7 au 14 septembre – Région d'Andermatt (suite et fin)**

### Note de la rédaction

*Les divers rapports de la Grande course d'été ont paru de manière tronquée dans le dernier Pioluetien. Voici donc la suite et la fin.*

### **Visite d'Andermatt, du Pont du Diable et enfin la raclette au Berghotel Galenstock pour le groupe 1 & 2**

C'est par un temps neigeux et pluvieux que va se terminer la grande course du Piolet des groupes 1 et 2, parfaitement organisée par notre ami Yves Lambert, bravo et merci !

Après avoir bouclé nos bagages et salué notre ami Francis Schenk qui repartait en train pour Genève, les sept Piolus restants du 2<sup>e</sup> groupe se rendent en voiture visiter d'Andermatt et le Pont du Diable.

Andermatt se trouve aux confins de l'austère val d'Urseren (où coule la Reuss) au cœur du massif du St-Gothard et à la jonction des cols du Gothard, de la Furka et de l'Oberalp. Nous profitons d'effectuer à pied la traversée de la commune (~1500 habitants) par l'unique route pavée où sont regroupés les bâtiments truffés d'hôtels-restaurants... car la région vit principalement du tourisme.

Ensuite, nous reprenons la route en direction de Göschenen par les gorges sauvages et pittoresques du Schöllenen pour arriver au Pont du Diable, qui fut le théâtre de la bataille du 25 septembre 1799 entre les armées françaises commandées par le Général Lecourbe et les armées russes commandées par le Général Suvorov. A cet endroit un monument dédié à la mémoire des Français a été inauguré, le 25 septembre 1999, soit deux cents ans plus tard (consulter, pour en savoir plus sur la campagne de 1799 en Italie et en Suisse, le site du Piolet – information de Sébastien).

Le temps étant de plus en plus venteux et pluvieux, nous effectuons une rapide visite des lieux et nous reprenons la route pour le retour. Arrivés à notre hôtel, nous chargeons les bagages et partons de suite par la Furka pour le restaurant du Galenstock, où nous sommes accueillis par 10 cm de neige fraîche.

Il est 11h30 et un apéritif bienvenu nous est servi. C'est le moment choisi par notre Président pour nous adresser son discours, ses remerciements au chef de course, ses félicitations à la gent féminine et son rappel des prochaines festivités pour l'anniversaire du Piolet. Après les applaudissements des participants la suite nous est servie, à commencer par l'assiette de viande séchée, puis la raclette à volonté, ce qui a mis une bonne ambiance chez les participants. A 14h15, après les poignées de mains d'usage, et en emportant le souvenir de ces journées emplies d'amitiés, le groupe 2 s'installe dans les deux voitures conduites avec brio par Albert et Jean-Daniel pour le retour qui se déroulera parfaitement. Un chaleureux merci à nos deux chauffeurs.

Henri Bochud

# COURSE DES MERCREDISTES

## du 19 novembre – À la foire

Les Mercredistes ne se retrouvent pas uniquement pour la course officielle du Piolet, si une occasion se présente pour se rencontrer, ils ne s'en privent pas. Ils ont, notamment, l'habitude de se rendre à la foire de Genève et comme cette année la seule date disponible coïncidait avec la sortie des Mercredistes, ils ne se sont pas posé trop de questions, ils ont décidé de réunir les deux manifestations.

Or donc, ce matin, nous avons rendez-vous à notre « stamm » des Eaux-Vives. De là, nous partons à pied, d'abord à travers le marché de Rive dont les étals débordants de légumes, de fruits et de fleurs allèchent le client. Ensuite la marche se poursuit par la rue du Rhône, le pont des Bergues et la rue Winkelried pour rejoindre la rue piétonne du Mont-Blanc. A l'écart du trafic, c'est très agréable de déambuler en ville, surtout dans des rues que nous fréquentons rarement. C'est l'occasion de se rendre compte de la vitalité de Genève. D'anciens commerces ont disparu, remplacés par d'autres plus aux goûts du jour. Sur une place, des ouvriers mettent en place les décorations des fêtes de fin d'année. Illumination en novembre, Noël en décembre, comme le disait je ne sais plus qui. Bref, nous traversons ensuite le centre commercial de la gare pour rejoindre les parcs des Crottes et de Beaulieu. C'est au Vidollet que prend fin la course des Mercredistes. Le groupe n'ayant plus vingt ans, il veut se ménager pour la visite de la foire qui, elle, est plus fatigante qu'une promenade. Le parcours se termine en bus, il faut bien soutenir nos TPG.

Bien qu'ils soient un peu sur les rotules, les huit participants sont enchantés de leur journée.

Michel Fleury



**-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.**



Etanchéité  
Couverture  
Façades ventilées  
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleurli 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**





# COURSE DE NOËL

## des 13 et 14 décembre – Tête de Ran

La nature nous avait gâtés ce samedi matin avec un manteau neigeux tout frais et des températures bien sibériennes (ou si vous voulez moscovites...). Amenés par Willy, le régional de l'étape, neuf randonneurs se retrouvent au départ de la course à Bugnenets pour faire l'ascension du Chasseral, montagne dominante du Jura neuchâtelois. Ernest Détraz est également au rendez-vous, raquettes aux pieds, pour faire une petite course en solitaire.

La montée passe d'abord par un petit chemin dans un long vallon bien étroit pour ensuite déboucher sur les alpages où nous retrouvons le soleil et un magnifique ciel bleu. Après une belle montée raide, nous retrouvons les crêtes du Jura où de violentes rafales de vent nous agressent. De loin nous commençons à apercevoir le Restaurant du Chasseral et au fond le sommet. Les conditions météorologiques poussent la majorité des participants à s'arrêter au chaud pour une petite fondue alors que Michel, Willy, Jacques et Silvio résistent et montent jusqu'au sommet.

Après une première petite descente, nous remettons les peaux pour une courte remontée avant d'arriver au départ des pistes de Bugnenets et faire une superbe descente qui nous ramène jusqu'aux voitures. Nous y retrouvons également notre ami Pierre qui s'était égaré et avait fait un autre sommet, persuadé qu'il avait atteint le sommet du Chasseral.

D'autres Piolutiens avaient découvert la région pendant la journée en raquettes, à ski ou tout simplement à pied. Tout le monde se retrouve vers 17h à la Tête de Ran, à une petite distance du sommet de la Vue des Alpes, sauf de notre ami Gilbert qui avait perdu sa clef de voiture en mangeant la fondue au Chasseral (ah, s'il était venu avec nous au sommet...) et qui attendait une gentille dame qui lui ramenait à pied son objet perdu pour redémarrer. L'Hôtel de La Clef des Champs accueille les vingt-et-un Piolutiens dans des chambres bien confortables.

Le traditionnel départ vers le sapin se fait sous un ciel magnifique, illuminé par une belle lune. Roland le magicien n'a rien perdu de ses talents et nous a préparé un succulent punch, dont il partage dorénavant le secret avec Manu. Le Président nous a ensuite adressé son message de Noël suivi par de notre également traditionnelle chanson piolutienne.

Le repas au Restaurant Tête de Ran fut délicieux, arrosé par des spécialités du vignoble neuchâtelois.

Le lendemain, un programme à la carte permet à des petits groupes de repartir en peaux, en raquettes, à ski et à pied pour profiter une nouvelle fois des excellentes conditions d'enneigement. A midi, Thierry et Manu nous préparent un magnifique plateau d'huitres pour l'apéro, que nous prenons dehors malgré le grand froid et sous un ciel qui s'était bien couvert au cours de la matinée. Le repas de midi fut tout neuchâtelois avec son fameux saucisson bien garni.

Et voilà déjà le temps de se dire au revoir et de se souhaiter les bons vœux. Pour beaucoup parmi nous, ce week-end fut une superbe découverte de ce Jura neuchâtelois. Un grand merci à mes collègues Gilbert, Thierry et André qui m'ont donné un bon coup de mains pour l'organisation de ce week-end.

Silvio Kofmel

# **COURSE DES MERCREDISTES**

## **du 17 décembre – Sortie de Noël**

Cette course n'est pas prévue au calendrier de décembre, elle est trop proche des fêtes de fin d'année. Qu'à cela ne tienne, les Mercredistes n'ont pas particulièrement des fourmis dans les jambes mais, ce jour-là, l'amicale dont ils font presque tous partie organise son repas annuel. Ils sont d'avis qu'une bonne trotte vous ouvre l'appétit, surtout avant un bon gueuleton. Il n'est pas défendu, non plus, de joindre l'utile à l'agréable.

Étant donné que Bonhomme hiver a pointé le bout de son nez plus vite que d'habitude et qu'il y a mis le paquet... de neige, il est hors de question d'aller folâtrer en campagne. Les Piolus optent pour la course « la montagne en ville ». Elle a déjà été organisée, il y a deux ou trois ans. Pour mémoire, on part des Eaux-Vives rejoindre le bord du Rhône, par la rue du même nom, puis on traverse les Halles de l'Île, toujours aussi désertes et son restaurant encore fermé et en travaux. Ensuite, on longe le Bâtiment des Forces Motrices avant de traverser le fleuve sur l'écluse et atteindre enfin le sentier du Promeneur solitaire. Là, c'est le complet dépaysement.

La nature se fait sauvage. Le chemin en terre battue longe les falaises de Saint-Jean. Au bord de l'eau, des canards, des foulques et des grèbes barbotent à qui mieux-mieux. Plus loin, un héron s'envole à notre approche. Grimper les escaliers pour rejoindre le pont de la Jonction demande un effort certain. En traversant le viaduc, on croise un train du futur CEVA. A la suite d'un glissement de terrain, le chemin pour rejoindre le bois de la Bâtie est impraticable, il est remplacé par un escalier métallique provisoire, dernière difficulté de la journée. Encore un petit quart d'heure et on arrive au restaurant de la Terrasse où l'on retrouve les autres membres de l'amicale.

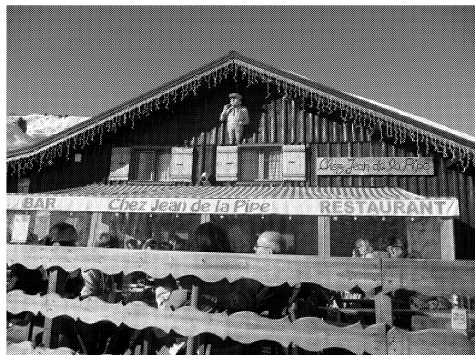
Ainsi s'achève cette marche de moins de deux heures et qui fait place au banquet. Les huit marcheurs souhaitent aux lectrices et aux lecteurs de joyeuses fêtes et les invitent pour la suite de leurs aventures... pépères. Oui, car les Mercredistes, à une exception près, sont tous septuagénaires, mais encore pleins de vigueur.

A toutes fins utiles, nous vous informons que tous les jeunes retraités sont les bienvenus. Trois ans se sont écoulés depuis l'arrivée de la dernière recrue.

Michel Fleury

# COURSE RANDONNEE DU 2<sup>e</sup> GROUPE

## du 11 janvier – Le Praz-de-Lys



Chez Jean de la Pipe



Au sommet du col de la Ramaz

C'est avec un brouillard givrant en ce dimanche 11 janvier 09 que neuf Piolus, sous la houlette d'A. Perrottet, J.-D. Baud, E. Détraz, R. Rizzi, R. Hoegen, P. Jenni, H.Bochud, plus G. Sutter et P. Raval qui nous font le plaisir de se joindre à nous, se retrouvent au parking de la salle communale de Chêne-Bougeries pour se diriger avec trois voitures en direction d'Annemasse, du Pont-de-Fillings, puis par la route de la vallée du Giffre – qui nous gratifie d'un paysage féérique entièrement givré que nous admirons jusqu'à Tanninges – monter ensuite au Praz-de-Lys. À mi-parcours le soleil fait son apparition et va nous faire profiter de ses rayons toute la journée.

Arrivée à la station à 9h30. Nous prenons le café Chez Jean de la Pipe et réservons pour le casse croûte de midi.

L'enneigement est abondant et comment le mieux prendre le temps de s'oxygéner ? En empruntant l'itinéraire pour piétons bien balisé et damé du col de la Ramaz... une belle promenade d'environ 12 km. entre les deux villages que nous arpentons au rythme de chacun. À mi-parcours, Roméo nous sert son thé traditionnel, merci Roméo, puis nous poursuivons la montée du col pour arriver au sommet à 11h30, au cœur d'un paysage merveilleux avec à nos pieds le Mont-Blanc et un panorama exceptionnel de 360° des Alpes au Jura, que nous admirons en prenant l'apéritif.

C'est alors qu'un petit creux à l'estomac se fait sentir et nous encourage à descendre et nous retrouver Chez Jean de la Pipe pour déguster une excellente et copieuse assiette montagnarde.

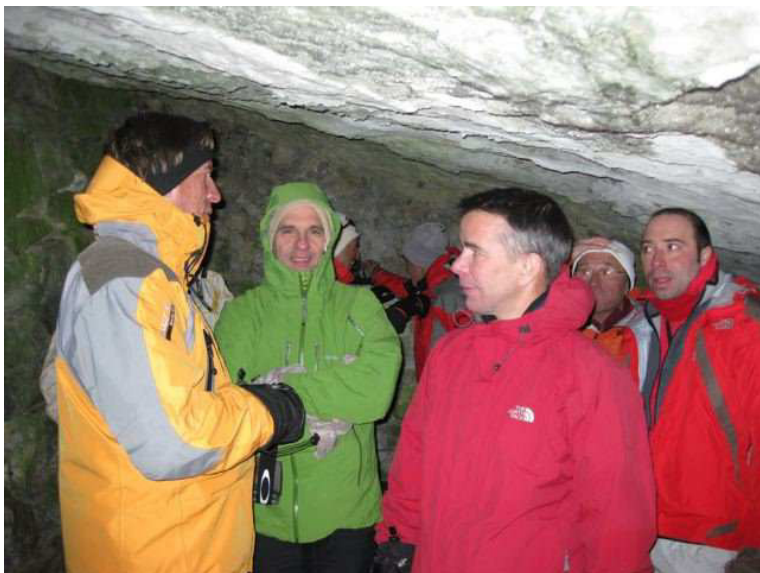
Ce bon moment d'amitié passé, chacun gardera le souvenir d'une magnifique journée et, après la poignée de mains et les remerciements à nos chauffeurs, Albert, Jean-Daniel et Paul, le retour à Genève se fait dans de bonnes conditions.

Henri Bochud

# PROCHAINES COURSES

## COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE Le 15 mars – La Tournette, Vallée du Fier

- Lieu : La Tournette, Vallée du Fier (Annecy / Thônes)  
altitude au départ : 995 m. à 1070 m. selon enneigement  
altitude au sommet : 2351 m.  
dénivelé : env. 1300 m. + 30 m. à pied au sommet  
horaire global : 5h30 à 6h environ.
- Difficulté : PD avec passages en S3/S4 par endroits.
- Rendez-vous : à Plan-les-Ouates à 7h, départ à 7h15  
café-croissants en route.
- Inscriptions : jusqu'au 12 mars par téléphone au 079 347 50 80  
ou aux assemblées de février et mars.
- Chef de course : Philip Normand, tél. 079 347 50 80 ou [pnormand@stormatic.ch](mailto:pnormand@stormatic.ch)



# **ENTRE NOUS...**

## **SOIREE DU 115<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE – 29 NOVEMBRE 2008**

*Nous vous proposons le discours du Président, Jean-Daniel Baud, puis en deuxième partie la distribution des rôles pour La Revue.*

### Première partie

Chers membres du Piolet, chers amis,

Notre Club fête ce soir en famille et entre amis, le 115<sup>e</sup> anniversaire de sa fondation.

C'est en effet le dimanche 19 février 1893 que fut tenue l'Assemblée constitutive par neuf camarades amoureux de la montagne.

Pour la faire courte, comme on le dit communément de nos jours, je ne vais pas vous citer leurs noms mais vous rappeler que nous le faisons chaque année lors du repas anniversaire en nous rappelant très bien ce que nous leur devons.

Le bon ordonnancement de toute partie officielle voudrait aussi que je salue tel ou tel membre honoraire ou sympathisant, voire le doyen de notre société. Je n'en ferai rien.

Je souhaite cependant dire à notre ami Albert Perrotet tout le bonheur que nous avons de le voir ce soir parmi nous après la grande frayeur dont il nous a gratifiés cet automne.

Laissez-moi vous dire maintenant, en tant que Président du Piolet, comme je suis heureux de vous voir si nombreux ce soir.

Ceux d'entre vous qui me font l'honneur de lire tous les deux mois ce que l'on appelle « Le mot du Président » auront compris mon inquiétude de constater une certaine désaffection pour certaines de nos manifestations.

Alors, ce soir, je peux dire que je suis quelque peu rassuré puisque nous sommes près de quatre-vingt dans cette salle communale de Veyrier.

Nous étions également nombreux à la sortie hivernale en famille, à l'Ascension à Essertines, à la Grande course d'été à Andermatt et bien sûr lors de la récente Course cuisine.

C'est la preuve que vous êtes attachés au Piolet et je m'en réjouis. C'est aussi l'occasion pour nous tous de remercier ceux, qui tout au long de l'année, se dévouent pour organiser nos sorties et courses de montagne et, plus spécialement ce soir, le comité du 115<sup>e</sup> anniversaire sous la présidence experte de notre ami Gilbert Anthoine.

Encore merci à vous tous pour votre fidélité.

Passons maintenant à une partie un peu plus festive de notre soirée.

La salle communale de Veyrier est très certainement un lieu qui convient bien au Piolet. On peut dire qu'il y a comme une histoire d'amour entre eux. Rappelez-vous :

1973 : nous fêtons ici même notre 80<sup>e</sup> anniversaire et le club était présidé par notre ami Arthur Kocherhans ;

1988 : toujours à Veyrier nous fêtons notre 105<sup>e</sup> anniversaire. Le club était présidé par Gilbert Anthoine.

Évidemment, de cette soirée mémorable, personne n'a oublié « Télé Piolet », son speaker de choc Freddy Bourquin et tous les acteurs qui nous avaient fait rire aux larmes.

Alors ce soir, ils ont acceptés de remonter pour vous sur les planches et bien sûr ils sont stressés et morts de trac.

Ils sont en train de se préparer mais je vous demande déjà de les applaudir très fort avant l'ouverture du rideau.

Encore vous dire que ce petit spectacle, textes et chansons, a été écrit et mis en scène par ceux qui vont l'interpréter. Les histoires qu'il conte se veulent certes gentilles, mais tout de même réalistes.

Elles sont le fruit de faits et d'événements observés au cours de ces dernières années et bien sûr, toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existé n'est pas le fruit du hasard.

Merci encore de vos encouragements.

### ***Le rideau se lève et le spectacle commence***

## **Deuxième partie (après le spectacle)**

Merci de vos applaudissements et de votre gentillesse... On va encore les rappeler une fois pour que je vous les présente...

- Il était tour à tour un Piolutien, un membre du comité, Patrick Joye, le Président du Piolet-club de Lausanne ..... Gilbert Anthoine
- Il interprétait l'adjudant Lambert, et bien sur le speaker ..... Freddy Bourquin
- Il était un membre du comité, le Docteur Piolu, Milo Minder ..... Michel Bugnon
- C'était le garçon de café, un Piolutien ..... Jean-Daniel Imesch
- Pour vous il était redevenu un Président du Piolet ..... Roland Hoegen
- Enfin, il interprétait magistralement le Docteur Piolu ..... Bénito Jimeno



# **50<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU PIOLUTIEN**

*Voici une autre intervention de Jean-Daniel Baud, à l'occasion du repas de gala pour le 115<sup>e</sup> anniversaire du club, le 29 novembre à Veyrier.*

Ce soir, nous avons la chance de fêter également un autre anniversaire.

Vous ne le savez peut-être pas, et pourtant il s'agit certainement de celui de votre « canard » favori.

C'est en effet il y a 50 ans, plus précisément en décembre 1958, qu'a paru le 1<sup>er</sup> numéro de notre journal « Le Piolutien ».

C'est à notre ami Roger Desusinge que le club doit ce bulletin qui devint très rapidement le journal officiel du Piolet et qui se substitua, pour ce qui concerne la vie de notre société, à l'Écho Montagnard dans lequel figuraient, entre autres, nos activités.

Ce soir me semble le moment idéal pour rendre hommage et remercier Roger, lui qui pendant 30 ans assumait la parution mensuelle de notre bulletin qui, nous en sommes tous conscients, est une des richesses du Piolet et une des causes de sa longévité.

Il n'est malheureusement pas avec nous ce soir mais je suis certain que depuis sa résidence où il coule des jours paisibles avec son épouse, il appréciera vos applaudissements nourris.

Bien sûr, je ne voudrais pas oublier ceux qui l'ont aidé dans sa tâche et j'en citerai trois, malheureusement aujourd'hui disparus, nos amis Jean Fayet, Maurice Muhlemann et Georges Lentillon qui, par leurs dessins ou par leurs textes, ont beaucoup apporté au « Piolet ». J'en oublie certainement, qu'ils veuillent bien me pardonner.

Mais notre journal est toujours bel et bien vivant et je m'en voudrais de ne pas remercier ce soir ceux qui, numéros après numéros, assurent sans défection sa parution. Ce sont nos amis André Gardel, le « réd' en chef », son adjoint Philippe Lentillon et celui qui se « tape » tous les envois, Philip Normand. C'est grâce à eux que tous les deux mois vous le trouvez comme par miracle dans votre boîte à lettres.

A tous les trois, un grand merci et je vous remercie de les applaudir très fort.

Ils ont droit à un modeste cadeau souvenir, s'ils veulent bien s'approcher...



## LA PIOLETTE – NOUVEL ECLAIRAGE

*Et encore une autre contribution de Ghyslène Baud, toujours à l'occasion du même repas pour le 115<sup>e</sup> anniversaire du club, le 29 novembre à Veyrier.*

C'était hier le 105<sup>e</sup> anniversaire. La Piolette a pris quelques rides mais elle attire toujours nos hommes.

Aujourd'hui elle a 115 ans, elle s'essouffle un peu, nos hommes aussi. Nous sommes là ensemble pour la fête.

A cette occasion, il faut revenir 115 ans en arrière. La vie n'était pas facile, il y avait peu de distractions, voire pas du tout.

Il y avait bien l'animation de la maison en compagnie de Bobonne et d'une ribambelle de mioches braillards et aussi quelques petits à côté.

En 1893, une année marquante, une poignée de Messieurs s'ennuyaient attablés devant un verre de vin. L'histoire ne dit pas si c'était le premier ou le dernier de la soirée.

Tout à coup ils entendirent une petite voix qui leur dit : « alors Messieurs, vous essayez de chasser l'ennui ? Vous en avez assez d'être toujours à la maison ? ». Un peu surpris, ils répondirent oui tous ensemble.

La voix se présenta et leur dit :

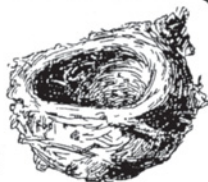
« Je suis la fée Piolette et je vous incite à me suivre. Fondez un club de montagne et je serai toujours avec vous, fidèle, gaie et courageuse. Vous verrez, je vous ferai oublier votre ennui et vos soucis.

Je vous le dis, vous êtes nés 115 ans trop vite. Vous n'avez pas la télévision, pas le téléphone portable, pas le cinéma, pas la voiture et pas d'ordinateur. Votre vie est bien triste, même le stress vous ne le connaissez pas. Vous avez donc toutes les raisons de créer un club de montagne.

**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](http://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 GYPSERIE 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



Là haut, sur les sommets, vous oublierez tout. Vous connaîtrez des paysages magnifiques avec des couleurs qui vous raviront, des fleurs, des arbres que vous n'avez jamais vus et qui changent de parure chaque saison ».

Pourquoi pas, finalement, écouter cette petite voix qui leur donnait de l'espoir, l'espoir de connaître un autre univers ?

La fée Piolette avait vu juste. Le fruit avait trouvé son noyau d'amoureux de la nature, de l'indépendance et de l'amitié.

Pendant ce temps, à la maison, ces dames continuaient de torcher, de nettoyer, ravauder et préparer la soupe pour leurs vaillants montagnards.

La Piolette, de fil en aiguille, les tira hors de la maison... des soirées à jouer aux cartes pendant la semaine, des réunions de comité, car il fallut bien élire un président et tout son staff.

Les courses de montagne s'organisent pour les dimanches et, dans l'année, cela fait beaucoup de dimanches, croyez moi.

Ils devinrent nombreux, ces bougres, soudés ensemble, ces évadés du foyer.

La femme a le sentiment d'être délaissée et en devient un peu jalouse. A cette époque, elle n'avait rien à dire : l'homme avait tous les pouvoirs, fort de son « piolet » dans la culotte. Cela faisait bien sûr toute la différence.

Voilà déjà 115 ans de passés. Les hommes ont-ils changé ?

Pris dans l'engrenage de la vie trépidante, il faut aller toujours plus vite, plus haut, se surpasser, être noyé dans une quantité d'activités. L'amitié, la solidarité, l'écoute de l'autre, est ce que cela existe encore ? La modernité n'a-t-elle pas pris la place des valeurs authentiques ?

Maintenant, les hommes ont tout ce que leur avait prédit la fée Piolette il y a 115 ans. Sont-ils plus heureux ?

Pour certains, la réponse est « oui » car ils ont encore la montagne et leur club.

Nous pouvons donc remercier La Piolette qui emmène nos Piolus par monts et par vaux en leur enseignant les vraies valeurs de la vie.

Avec les années, la condition de la femme a changé. Nous avons maintenant la liberté d'expression et de mouvement. Nous ne sommes plus à nous morfondre, à pleurer le mari qui « crapahute » par n'importe quel temps avec La Piolette. Nous avons la chance d'avoir nos propres activités.

Attention les Piolus ! Pensez à vos femmes qui maintenant peuvent jouir d'autres horizons : elles pourraient s'habituer à vos absences et apprécier vos nombreux déplacements. Danger !

Nous autres, femmes des Piolus, vous souhaitons un très bon anniversaire. Continuez à suivre longtemps votre Piolette et faites en sorte que votre société perdure car vous ne voudriez tout de même pas que nous devenions malheureuse de vous voir trop souvent à la maison.

Vive Le Piolet !



# TELE-PIOLET – EN DIRECT DE VEYRIER

*Décidément, le repas du 115<sup>e</sup> anniversaire a suscité des vocations de rédacteurs. Voici la contribution de Manuel Baud.*

Après l'Euro, le démarrage raté du CERN, Genève a vécu en novembre l'événement mondial le plus réussi de l'année 2008, la célébration du 115<sup>e</sup> anniversaire du Piolet Club de Genève.

Plus de 80 convives triés sur le volet ont répondu à l'invitation lancée par le Comité d'Organisation des festivités du 115<sup>e</sup>. Anciens, nouveaux, mesdames, messieurs, les amoureux et amoureux de la montagne et leurs épouses, maris, conjoints et enfants ont eu la chance de prendre place pour la Grand Messe du montagnard averti dans une salle communale magnifiquement fleurie pour l'occasion.

Cette année encore les heureux participants furent tour à tour régalez par des mets fameux et les bons mots de la troupe de comédiens montagnards ainsi que ceux d'une Piolette qui a assuré la première partie de leur spectacle, le tout sur fond musical délivré par « Claude ».

Revenons plus longuement sur cette fameuse troupe découverte il y a déjà 10 ans. J'ai pu approcher la plupart de ces artistes si demandés notamment, Michel Bugnon, Jean-Daniel Imesch, Roland Hoegen, Benito Jimeno, Freddy Bourquin, Gilbert Anthoine et Jean Daniel Baud, le grand Manitou de la technique sonore. Croyez-moi, ils font tous encore plus jeunes en vrai, quels artistes ! Ce soir-là ils ont livré une représentation drôle et caustique. À n'en pas douter, le succès et une carrière internationale s'ouvrent à eux. Les premières dates étant selon mes sources déjà prévues dans un cabaret connu de Moscou.

À présent parlons des organisateurs, il y a 10 ans, l'un était Président du C.O. et l'autre Président tout court, cette année ils n'ont fait qu'échanger leurs rôles, il s'agit de messieurs Gilbert Anthoine et Jean Daniel Baud qui ont su, aux côtés de nombreuses aides, rendre cette soirée magnifique et mémorable. Qu'ils en soient tous chaleureusement remerciés.

À dans 10 ans pour revivre cet incontournable événement des amis de la Montagne.



## LE NOUVEAU COMITE... ET LES COTISATIONS

Voici la composition du nouveau comité :

Président : **Jean-Daniel Baud**

Vice président + listing participation aux courses : **Jean-Daniel Imesch**

Trésorier : **Gilbert Anthoine**

Secrétaire + publicité du Piolutien : **Pierre Jenni**

Site Internet : **Jacques Dubas**

Fichier des membres : **Stanislas Varin**

Membres : **Michel Bugnon** et **Silvio Kofmel**

Quant aux cotisations 2009, elles se montent à **Fr. 70.-** pour les membres honoraires et actifs, et à **Fr. 10.-** au minimum pour les membres sympathisants.



# **LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU**

## **MANGER MIEUX GRAS**

Dès les années cinquante, les scientifiques ont mis en évidence des disparités géographiques des taux de mortalité cardiaque. L'intérêt s'est rapidement focalisé sur les modes d'alimentation, tout d'abord sur le seul taux de cholestérol puis sur la qualité des graisses alimentaires ingérées telles qu'on les rencontre à travers la diète méditerranéenne (ou régime crétois), riche en acides gras polyinsaturés.

Ces acides gras se composent de deux familles, les oméga-3 et les oméga-6. Ils sont appelés essentiels car l'organisme en a besoin mais ne peut pas les synthétiser.

### **LES ROLES DES OMEGA-3**

Les oméga-3 sont des constituants fondamentaux des membranes de nombreuses cellules, notamment celles du tissu nerveux. Ils participent au renouvellement des neurones et au maintien des fonctions essentielles comme la mémoire, la capacité de concentration ou les facultés d'apprentissage. Ce sont aussi des précurseurs de molécules qui interviennent dans de nombreux mécanismes de l'immunité, de l'inflammation et de la coagulation du sang.

La consommation régulière d'oméga-3 est actuellement reconnue comme un facteur très efficace de prévention cardiovasculaire. En prévention primaire, le risque de survenue d'événements coronariens est plus bas chez les individus consommant du poisson une fois par semaine par rapport à ceux qui en consomment moins d'une fois par mois. En prévention secondaire (c'est-à-dire après un infarctus par exemple), plusieurs études ont démontré qu'un supplément en oméga-3 associé à une diète méditerranéenne (riche en fruits, légumes et poissons), avec un apport moindre en viande et en produits laitiers gras, entraînait une réduction des risques cardiaques. La mortalité cardiovasculaire est réduite de 30% et les risques coronariens dans leur ensemble diminuent de 50 à 70%. Les dernières études semblent encore montrer un effet favorable des oméga-3 sur l'incidence des morts subites.

On prête également aux oméga-3 des effets bénéfiques sur les mécanismes de l'inflammation et du système immunitaire. Ils pourraient jouer un rôle intéressant dans plusieurs maladies, notamment les rhumatismes inflammatoires (arthrite).

Les oméga-3 possèdent aussi des actions bénéfiques chez les sportifs. Certaines études font état d'une amélioration des performances, de la puissance maximale et de la capacité maximale aérobie en augmentant la capacité de transfert de l'oxygène vers les muscles. La supplémentation en oméga-3 semble particulièrement indiquée pour les sports d'endurance.

En revanche, aucune évidence robuste ne permet d'affirmer l'intérêt des oméga-3 dans le traitement des troubles de l'humeur, des psychoses ou de la démence.

### **L'EQUILIBRE OMEGA-3/OMEGA-6**

L'industrie agro-alimentaire et nos choix alimentaires ont déséquilibré le rapport oméga-3/oméga-6 en privilégiant massivement les oméga-6 dont les deux tiers que nous mangeons proviennent des animaux. Les oméga-6 ont des effets directs sur le tour de taille et la prise de poids en favorisant la fabrication et le stockage des

graisses. De plus, ils inhibent l'effet des oméga-3 qui, eux, favorisent plutôt la combustion des graisses. Le déséquilibre a donc un effet catastrophique.

On estime aujourd'hui que le rapport idéal est de un oméga-3 pour trois oméga-6, alors qu'actuellement, le rapport est de 1/30. Autrement dit, il existe dans nos modalités alimentaires une carence relative en oméga-3.

Une étude française portant sur la consommation en oméga-3 confirme une consommation faible, entre 0.10 et 0.20 g/jour en moyenne, alors que les apports nutritionnels conseillés sont de 2g/jour chez l'homme et 1.6 g/jour chez la femme adulte.

### **LES SOURCES PRINCIPALES D'OMEGA-3**

On trouve les oméga-3 principalement dans les huiles végétales (pépins de raisin, noix, tournesol, soja, maïs, colza), l'huile d'olive en contenant peu. Les poissons gras (sardines, thon, hareng, maquereau, saumon), les oléagineux (noix, amandes, par exemple), les fromages d'alpage à pâte dure et certains légumes verts à feuilles (mâche, chou, laitue, salade, épinards, etc.) en sont riches. Les études ont montré qu'il n'y a pas de bénéfices supplémentaires à consommer du poisson plus de deux fois par semaine.

Il faut savoir que l'on trouve actuellement dans le commerce des produits enrichis en oméga-3 (lait, pains, biscuits, margarine) et des gélules d'oméga-3 à base d'huile de poissons. La complémentation doit toutefois rester raisonnable car il faut aussi compter sur l'augmentation totale des graisses apportées.

Deux bémols à la consommation d'oméga-3. Des incertitudes quant à l'effet sur la survenue de cancer de la prostate et le problème de la contamination des poissons gras par des métaux lourds ou d'autres substances chimiques. L'origine des poissons consommés devrait varier et les analyses toxicologiques sur les gélules être explicites.

### **EN CONCLUSION...**

Selon l'OMS, 30% des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées par une bonne alimentation. Pour ce faire, plus que d'imposer une restriction dogmatique de toutes les graisses, autant privilégier celles qui sont bénéfiques pour la santé à travers un régime équilibré, notamment par un apport adéquat en acides gras polyinsaturés.

L'important n'est finalement pas de manger moins gras mais de manger mieux gras. Voilà qui va réjouir certains.

Jacques Dubas  
jdubas@freesurf.ch

# MEMENTO

## FEVRIER

### **mercredi 4**

20 h 30 – assemblée mensuelle  
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

### **mercredi 18**

Course des Mercredistes

### **mercredi 18**

Balade au clair de lune – La Genolière, Givrine

### **dimanche 22**

1<sup>er</sup> groupe, ski de rando – Les Quatre-Têtes, Cordon

### **dimanche 22**

2<sup>e</sup> groupe, marcheurs, raquettes – Lamoura

### **vendredi 27**

Repas anniversaire – Restaurant Claire-Vue (Meyrin)

## MARS

### **mercredi 4**

20 h 30 – assemblée mensuelle  
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

### **dimanche 8**

Sortie hivernale en famille – But à déterminer

### **dimanche 15**

1<sup>er</sup> groupe, ski de rando – La Tournette

### **dimanche 15**

2<sup>e</sup> groupe, marcheurs, raquettes – Sur Cou

### **mercredi 18**

Course des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **MARS – AVRIL** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 9 mars 2009*  
ou de préférence par e-mail (document Word) à : [philippe.lentillon@etat.ge.ch](mailto:philippe.lentillon@etat.ge.ch)

## **Restaurant «Claire Vue»**

Cuisine soignée

Spécialités diverses

**M. et Mme NOGGLER**

*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