



# 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***

**Vous avez eu trop chaud cet été, alors c'est le moment de penser à visiter le Fort de Pré-Giroud à Vallorbe.  
Plongée dans ce vestige enterré de la guerre.**

Actuellement c'est l'un des endroits les plus frais du canton, il y fait à peine 8 degrés. Ce fort de la Seconde Guerre mondiale s'enfonce 30 mètres sous terre.

De loin, c'est un chalet suisse, il ressemble à n'importe quel autre. Mais quand on arrive devant sa porte et ses fenêtres en trompe l'œil dessinées au pinceau mettent la puce à l'oreille. Perché à 1000 mètres au-dessus de Vallorbe, le faux chalet cache l'entrée du Fort de Pré-Giroud. Aujourd'hui en mains de la fondation éponyme, ce fort est l'une des 13'500 constructions militaires édifiées le long de la frontière à la fin des années 30. Il s'agissait de barrer le passage du col de Jougne (F) à toute armée étrangère.

A plus de 30 mètres sous terre, entre des murs de 4 mètres d'épaisseur, le thermomètre affiche à peine 8 degrés. Emmitouffée dans une veste militaire d'époque, la guide Erika Junod chausse ses baskets. Pour découvrir l'histoire de ce fort, il faut descendre 145 marches et parcourir 1500 pas. C'est une mini-ville souterraine qui s'étend sous la prairie. Construit entre 1937 et 1941, ce fort se compose de neuf bâtiments, dont six sont reliés entre eux. Quatre cents hommes ont participé à sa réalisation et quelque 130 militaires ont pu y séjourner. « C'était surtout des régionaux », explique la guide, elle-même fille d'un ancien de la Mob. Malgré cette proximité avec leurs foyers, les hommes rentraient rarement chez eux. La vie sous terre était organisée en trois fois huit. Huit heures aux armes, huit heures de garde et huit heures de repos. Dans cette zone « caserne », la partie la plus enfoncée dans la montagne, on trouve aussi tout ce qui est nécessaire à la vie souterraine. Une cuisine très bien équipée pour l'époque, deux réfectoires et un petit hôpital. La salle d'opération, avec laboratoire, fait face au cabinet dentaire, dont la fraiseuse actionnée par une pédale fait frémir le visiteur. La fréquence des douches ne manque pas non plus d'étonner : c'était tous les treize jours, dit Erika Junod, mais à l'époque, l'eau chaude n'était pas une habitude à domicile.

Cette vie bien organisée ne fait pas oublier la raison d'être du fort. Cinq blockhaus abritaient des armes lourdes, avec le viseur pointé sur le poste frontière du Creux, Vallorbe et le village de transit Ballaigues. Le canon le plus puissant (75 mm, capable de tirer 20 fois par minute) portait ses coups à plus de 10 km. Certaines pièces d'artillerie produisaient du monoxyde de carbone. Les artilleurs devaient porter des masques à oxygène. Tout un attirail relié à un lieu stratégique : la salle des machines. Elle abrite notamment la centrale électrique qui servait à faire fonctionner la lumière, la ventilation, les pompes à eau, les moteurs et les monte-charge.

Des photos et des objets d'époque témoignent de ce morceau d'histoire. Une carte géographique retrouvée dans les archives de la Wehrmacht montre qu'Adolf Hitler savait bien des choses sur la défense suisse. Il situait un bon nombre de nos constructions de défense. C'est peut-être pour cela qu'il nous a contournés, remarque Erika Junod. Sur la carte que la guide pointe du doigt, les desseins des envahisseurs sont en effet nettement plus clairs ! Orbe se nomme Orbach, Villeneuve, Neustadt, Saint-Maurice, St.-Moritz. C'était il y a plus de septante ans. Le fort est toujours là

Pour visiter le fort : [www.pre-giroud.ch](http://www.pre-giroud.ch)

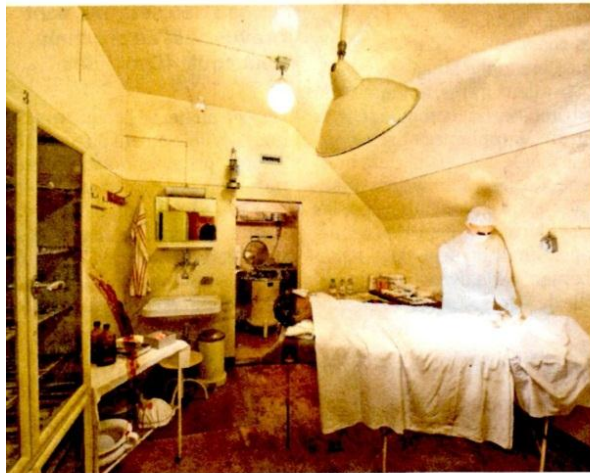
Article paru dans le journal 24 Heures des 18-19 août 2012

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





- |   |   |
|---|---|
| 1 Chalet, entrée du fort<br>2 mitrailleuses de 7,5 mm | 7 Casemate, 1 mitrailleuse de 7,5 mm                |
| 2 Puits d'accès                                       | 8 Casemate, 1 canon de 7,5 cm                       |
| 3 Cantonnements                                       | 9 Casemate, 1 canon de 7,5 cm,<br>1 canon de 4,7 cm |
| 4 Salle des machines                                  | 10 Casemate, 1 canon de 7,5 cm                      |
| 5 Place d'appel                                       | 11 Casemate, 1 mitrailleuse de 7,5 mm               |
| 6 Dépôts de munitions                                 |   |



Le fort comprenait aussi un hôpital avec une salle d'opération.



Lieu stratégique: le central téléphonique.



Au cœur du fort, le dortoir des sous-officiers.



Vue générale d'une casemate d'où les soldats pouvaient tirer.

**-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.**



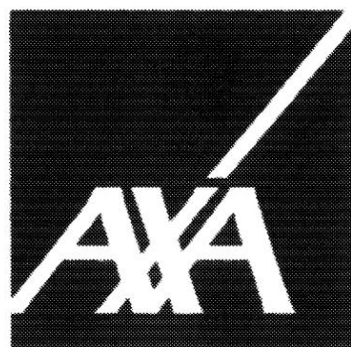
Étanchéité  
Couverture  
Façades ventilées  
Constr. métalliques

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**





# **PROCHAINES COURSES**

## **Pour tous, grande course d'été du 5 au 8 septembre Marcheurs - grimpeurs - vttistes VALLEE D'AOSTE : COGNE :**

**Logement :** Hôtel Belvédère - Village Gimillan - Cogne  
tél : 0165 - 74059 / 75812  
Mail : [info@albergobelevedere.net](mailto:info@albergobelevedere.net)  
Site : [www.albergobelvedere.net](http://www.albergobelvedere.net)

**Prix du logement :** demi-pension : 55. Euros par personne et par jour. Chambres de 2 et 3 lits  
**Programme :** Randonnées de toutes difficultés, site du Parc National du Grand-Paradis.  
Escalade, via ferrata : VTT pour tous les goûts. Tennis, etc.

**Déplacement :** en voitures

**Prix du transport :** environ 100.CHF par personne.

**Rendez-vous :** jeudi 5 septembre 2013 à 08h.00, lieu à définir,

**Repas de midi :** prévoir des pique-niques à acheter sur place

**Repas du soir :** au restaurant de l'Hôtel Belvédère

**Matériel :** bonnes chaussures de marche et bâtons. Pour l'escalade : baudrier, chaussons, casque, descendeur ou grigri, mousquetons, sangles, etc

**Inscriptions :** dernier délai : le 5 juin 2013 (pré réservation déjà effectuée)

**Responsable :** Jean-Daniel IMESCH

**Quelques infos en ligne :** <https://picasaweb.google.com/piolet1893/13095678Cogne>

## **Course du 1er groupe le 6 octobre 2013 Le tour des Cornettes de Bise**

**But de course :** Cornettes de Bise

**Date :** 6 octobre

**Groupe :** 1er

**Organisateur :** J.Dubas, W. Goetschmann

**Rendez-vous :** Mairie de Thônex

**Heure :** 7h45

**Départ :** 8h00

### **Caractéristiques / Difficulté / Altitude**

De Genève se diriger vers Thonon puis Abondance, Vacheresse et continuer en direction des a bises jusqu'au terminus de la route, parkinge les chalets de Bise 1502 m. Randonnée classée des incontournables de Haute-Savoie, les Cornettes de bise offre un très beau panorama mais un réel effort pour atteindre le sommet. De par la longueur, environ 6h00, cet itinéraire demande entrainement et un pas sur dans les quelques passages un peu plus escarpés.

Des chalets de Bise monter par le col du pas de Bosse, le couloir Serrauquin et suivre les jusqu'au sommet. Le retour se fait par le col Chaudin puis le col d'Ugeon pour se retrouver aux Cornettes de Bise. Voir l'itinéraire sur la carte.

**Matériel :** Bonne chaussures de marche, bâtons, vêtement en conséquence et pique-nique.

**Inscription jusqu'au :** 4 octobre ou au plus tard sur place au départ.

## **Course du 2ème groupe le 13 octobre 2013 Région Chamonix (T.Lentillon) SURPRISE ??**

**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**

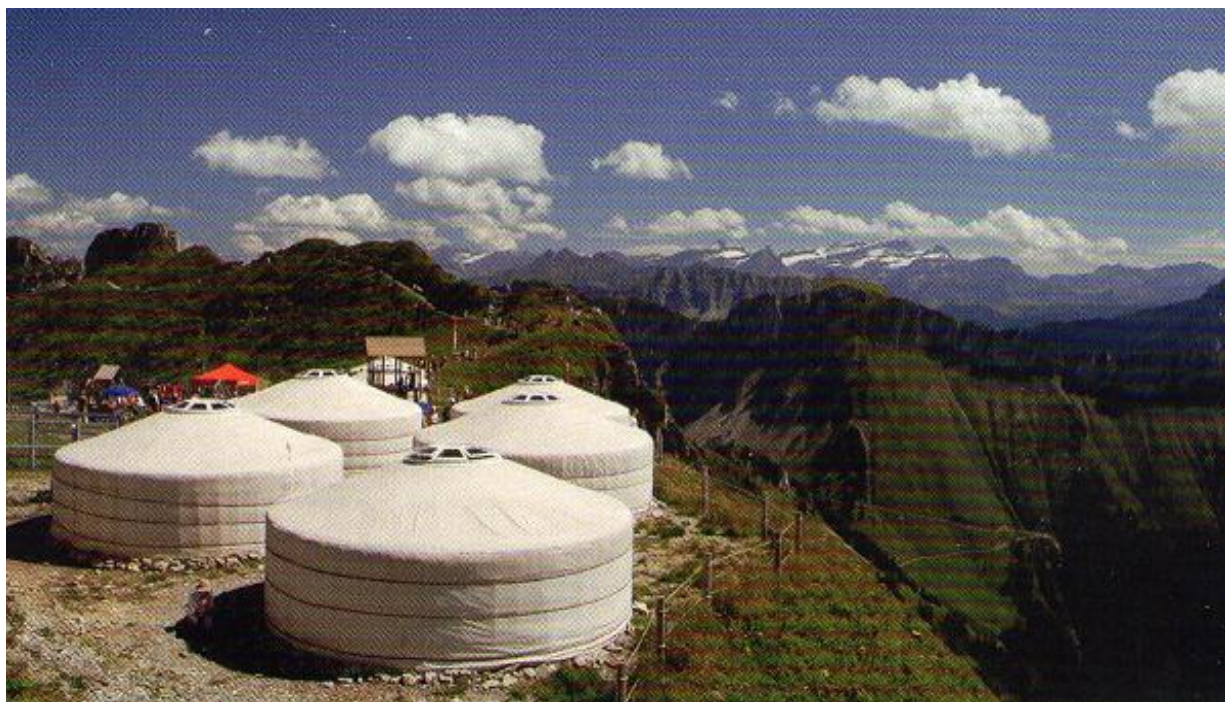
Entreprise générale de GYPSE et PEINTURE  
DÉCORATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES  
Maison fondée en 1910

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

# **RAPPORTS DE COURSES**

## **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



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



Premier rassemblement de bonne heure pour 4 piolus et notre guide à Bernex stormatic. Notre ami Stan s'est fait porter pâle et ne sera pas avec nous ce WE. Nous décidons de nous serrer à 5 dans une seule voiture, sacs à dos compris, c'est un peu juste pour les passer arrière mais.....

En route direction Arolla où nous nous équipons au soleil pour monter tranquillement en direction du Pas de chèvre, arrêt pique-nique au milieu de nombreuses fleurs, le temps est splendide et ça va durer ! Le soleil brille et les sommets sont encore bien blancs pour la saison.

Descente des échelles métalliques sur le glacier de Cheillon que nous traversons, pour remonter en face à la cabane des Dix où nous passerons le reste de l'après-midi à discuter avec d'autres amateurs partant pour le Pigne le lendemain pour la plupart.

Dominique peine la moindre malgré sa volonté à désirer cramponner avec nous le lendemain et il est décidé que la meilleure solution est de se retrouver le dimanche après-midi à Vex pour le retour.

Bonne soirée passée ensemble en cabane, au lit pas trop tard car nous déjeunons à 4h et départ au lever du jour vers 5h.

Dimanche matin réveil général vers 3h30 pour les alpinistes, déjeuner et départ dans une bonne atmosphère à 4°.

Pose des crampons à l'endroit où le glacier se met à monter en direction de Serpentine, notre cordée de 4 monte lentement ...mais sûrement sur de la neige dure, aucune crevasse visible sur notre chemin et c'est 4h plus tard que nous arrivons au sommet du Pigne à 3796m. L'oxygène ne manque pas mais nous sentons notre peu d'entraînement à l'altitude malgré tout.

Belle vue, sommets enneigés partout autour de nous, soleil presque chaud, c'est parfait, merci guide ! Et descente droit en bas direction la cabane des Vignettes où nous faisons une petite halte à l'extérieur avant de continuer, encordés, la descente sur glacier jusqu'aux premiers



cailloux et sentier sur la moraine qui descend jusqu'à Arolla , longue , longue descente de 1800m.....

Arrivés à la voiture nous décidons d'aller directement chercher Dominique au pied du barrage des Dix où il est arrivé après avoir marché non sans difficulté dans la neige tendre....

On s'arrête tout de même boire un verre dans un charmant bistro un peu plus bas dans la vallée et c'est le retour sur Genève dans la chaleur de la plaine conduits par notre chauffeur Freddy qui lui n'a pas dormi du tout au volant.

Excellente course, conditions, amitié et guidage par Blaise.

Jean-Paul DELISLE



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

Avec le mois de juillet, la météo s'est enfin améliorée, et les randonnées peuvent se dérouler comme planifié. Il en va de même pour la course du 2<sup>ème</sup> groupe du mois de juillet, avec pour objectif la grotte de Montarquis, dans les Aravis.

Six piolutiens se retrouvent au point de ralliement habituel à Chêne-Bougeries : Albert, Pierre, Raymond, Roland et Roméo, sous la conduite de Dominique, chef de course du jour. Direction : col de la Colombière, entre Scionzier et le Grand-Bornand.

Malgré l'heure matinale d'arrivée au col, le parking est déjà largement occupé. Après nous être équipés, nous prenons le café au restaurant du col, accompagné pour certain par un morceau de



gâteau fait maison. La randonnée commence par une montée un peu raide, direction lac de Peyre. Au chalet de la Colombière, nous continuons vers la grotte de Montarquis. Au bout d'une heure et demie de marche, c'est la pause, et nous dégustons le toujours excellent thé de Roméo ... quand donc nous en donnera-t-il la recette ?

Albert, Roland et Pierre préfèrent prolonger la pause jusqu'au déjeuner. Raymond, Roméo et Dominique poursuivent la randonnée vers la grotte, qu'ils atteignent après une heure d'effort. Après une courte pause, nous redescendons rejoindre nos trois camarades qui rôtissent tranquillement au soleil.

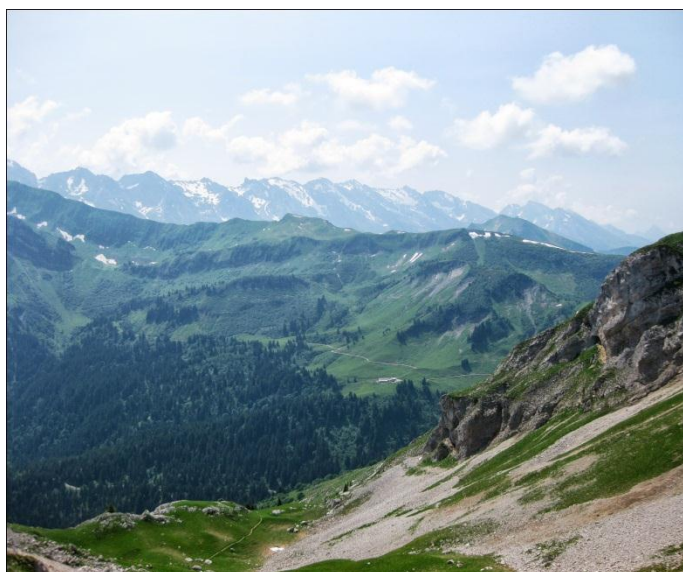
L'apéro permet au 2<sup>ème</sup> groupe d'apprécier un Sablet Blanc, à base de Viognier, ramené de Sablet où eut lieu la sortie du premier groupe au mois de juin.

Après le déjeuner et la pause (encore!) qui s'en suit, Roméo prend les devants, et entame le retour vers les voitures. Le restant du groupe suit avec un bon quart d'heure de retard, et retrouve Roméo tout penaud, assis sur le chemin : notre Roméo venait de glisser sur le chemin, et avait dévalé dans le gazon sur une trentaine de mètres ... Heureusement sans gravité, à part quelques éraflures et la perte d'un GSM vite retrouvé par les piolutiens.

La descente reprend, et arrivé au restaurant du col, les boissons fraîches aident à désaltérer et remettre sur pied nos piolutiens.

Une belle journée se termine, tout le monde a bien profité des magnifiques paysages et du beau temps. Nous nous séparons à Chêne-Bougeries, prêts pour la prochaine course.

Dominique Oger



## **Course du 2ème groupe le 8 août 2013 Le Reculet 1717 m**

Janvier 1894, sur la photo, 15 piolus posent sur le toit de l'alpage de Narderant, recouvert d'une épaisse couche de neige. Sur l'autre photo, nos 15 ancêtres sont au sommet autour de la croix de métal. Impressionnant. Comment ont-ils fait ? D'où peuvent-ils venir ? De Satigny peut-être ? Mais à pied ? Quelle aventure !

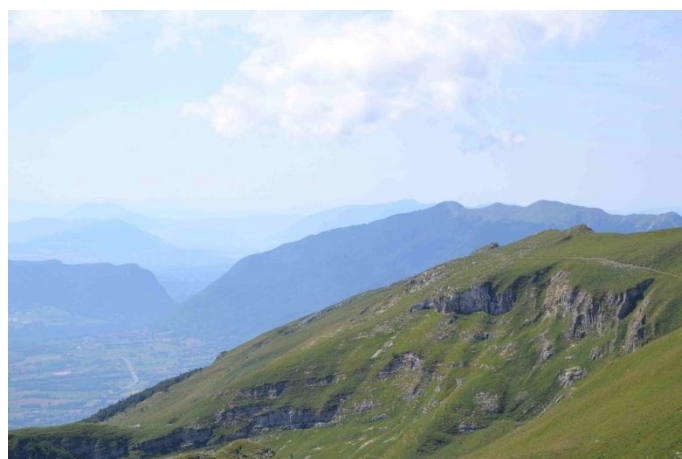
Quelques temps plus tard, chaque 1<sup>er</sup> janvier, la course officielle du C.A.S. se déroule ici au même Reculet, emmenée par August Zoller, maréchal-ferrant à Dardagny, qui lui, robuste obsédé, s'offre le luxe, si l'on peut dire, d'y être monté quelques 200 fois.

Des solides vous dis-je ! Plus modestement, en cette année du 120<sup>ème</sup>, c'est une poignée de 6 piolus du 2<sup>ème</sup> groupe qui tentent la course. Cette journée d'arrière été s'annonce superbe. A 08h30 déjà 20 voitures au moins sont garées au Tiocan. Ça promet ! Allez, on embraye direction la combe de Narderant puis l'alpage. Deux grupetti se forment puis la montée devient sérieuse, surtout en raison de cette caillasse omniprésente et relativement dangereuse jusqu'au lieu-dit « Les Voûtes ». Encore une succession de marches ravinées et le sommet est à portée. Certains y parviennent une heure avant un autre (que je connais personnellement). Bref, arrivés là-haut, la vue est presque belle tout autour car les montagnes lointaines se perdent dans les brumes, le Grand Genève est à nos pieds. Bof ! Ça fait du monde.

Après avoir quitté les nombreux randonneurs agglutinés au sommet, il faut songer à la descente qui s'annonce fastidieuse par le même itinéraire. Effectivement, comme disait l'autre en d'autres circonstances, « pierre qui roule n'amasse pas mousse ». Il faut faire gaffe et encore merci aux bâtons salvateurs. En cours de descente nous rencontrons Fredy Bourquin et Madame, tout sourire. Que de monde. Entre aller et retour, on distribue au moins 300 bonjour...bonjour, etc. Ça devient lassant mais bon, on est éduqués.

Enfin, oui enfin nous tous, soit Albert, Roméo, Pierre, Jean-Daniel, Dominique, retrouvons Narderant, havre de paix et de pique-nique, puis la descente toujours aussi casse-pattes se termine au Tiocan après 900 m de dénivelé. Un arrêt désouffe termine cette journée musclée à St-Genis. Autoroute et circulation intense nous ramènent à la réalité : Dans le Grand Genève, eh oui.

Roland





## Course du 1er groupe le 25 août 2013 Le Mont Charvin 2409 m (le Piton)



Une fois de plus, la météo nous a contraints de changer notre objectif de course. Après une magnifique période de beau et chaud, voilà-t-y pas que dans la journée de samedi d'importantes averses et de violents orages avec de la grêle dans certains endroits s'abattent dans toutes les régions. La neige est annoncée à 2300 m alors que le Mont Charvin culmine à 2409 m.

Avec contrariété mais grande sagesse, nous décidons de nous rabattre sur notre beau Salève qui ne laisse jamais indifférent tellement les possibilités de randonnées sont nombreuses.

Suite à quelques défections, c'est finalement 5 Piolus qui se retrouvent au Coin (mais non, ce n'est pas une punition !). Nous décidons d'attaquer la montagne des genevois depuis Beaumont. Vite dit, vite fait, on embarque tous dans la voiture de Willy. Depuis le parking du centre du village, sur les conseils de Jean-Paul (le local de l'étape en quelque sorte), nous renonçons à prendre le sentier de la Thuile car les pluies diluviennes d'hier l'ont mis dans un état pitoyable.

Nous nous dirigeons à l'opposé pour prendre le chemin qui passe par « Chez Marmoux » avant de bifurquer à droite en direction de « Sur la Grande Roche ». Une fois dans la forêt nous constatons que les bûcherons ont récemment fait d'importants travaux sur la première partie de notre itinéraire. De gros engins ont été utilisés et un large chemin a été taillé à la place du sentier.

Plus haut, nous retrouvons le sentier qui se redresse devant nous. Dans cette pente plus raide deux Piolus traînaient ce qui permet à Willy de lancer quelques plaisanteries du style « Allez ! On avance les ânes ? Faut pas nous prendre pour des mules ! ».

Un peu plus tard, nous traversons un magnifique pâturage pour atteindre le Grand Piton en une heure quarante. La vue sur le bassin genevois est différente que depuis l'Observatoire, mais très belle aussi. C'est le moment de boire un coup, de poser pour la photo de famille, puis on continue notre balade en rejoignant le sentier classique qui traverse le Salève pour arriver à la Croisette.

Trois heures de ballade ça creuse les estomacs ! On s'installe sur la terrasse de l'Auberge des Montagnards pour prendre l'apéro en attendant qu'une table se libère à l'intérieur et voilà-t-y pas qu'un vilain nuage lâche quelques gouttes. C'est rien de bien grave et ce sera les seules gouttes de pluie de notre randonnée.

Le repas constitué soit de tartiflette, soit de croûte au fromage est bien arrosé avec un Vacqueyras de derrière les fagots qui délie les langues et favorise les plaisanteries.

La suite digestive se fait par le sentier du facteur qui nous amène au Coin en 1 heure en rejoignant le sentier d'Orjobet sur les derniers 300 mètres. Sur le sentier du facteur nous avons été très étonnés de fouler de grandes quantités de grêlons tombés le jour précédent. Ils avaient encore une jolie taille de noisette !

Dominique, Raymond, Willy, et Freddy quittent Jean-Paul qui est ici sur ses terres. A défaut d'altitude et d'effort intense, nous avons passé une chouette journée.

Freddy



# ***LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU***



## **Un petit coup de rouge ?**

Cette chronique vient à l'heure d'un scandale annoncé dans le milieu du cyclisme où, pour mémoire, 200 poches de sang congelées, des milliers de doses d'EPO et de boîtes d'hormones viennent d'être saisies par la police espagnole. Rien que ça...

### **DIS TONTON, A QUOI SERT L'OXYGENE ?**

L'oxygène est un gaz indispensable à la production d'énergie par les cellules de l'organisme. Il est transporté dans le sang par l'hémoglobine, une protéine contenant du fer renfermée dans les globules rouges. L'augmentation de l'apport d'oxygène aux tissus par l'hémoglobine des globules rouges est un facteur fondamental pour optimiser l'activité musculaire et améliorer de manière substantielle la performance physique. On peut schématiquement dire que plus le corps possède d'hémoglobine, plus les muscles sont alimentés en oxygène et plus ils deviennent performants.

### **ET L'ÉRYTHROPOÏÉTINE ?**

L'érythropoïétine (ou EPO pour les intimes) est une hormone naturelle sécrétée à 90% par les reins et à 10% par le foie. Elle est responsable de la croissance des globules rouges dans la moelle osseuse et entraîne une augmentation du nombre de ceux-ci dans le sang, capables de transporter l'oxygène jusqu'aux muscles. On comprend dès lors l'intérêt que revêt cette hormone en matière de performance sportive. Il est intéressant de savoir qu'en altitude la baisse de la pression en oxygène stimule la sécrétion d'érythropoïétine naturelle.

L'histoire de l'érythropoïétine ne s'arrête pas là. En 1983, un laboratoire californien produit de l'EPO de synthèse. Cette avancée scientifique s'avère capitale pour certains malades, particulièrement les insuffisants rénaux ou ceux souffrant de graves anémies.

Dès 1987, l'EPO apparaît dans le milieu sportif et trouve rapidement sa place dans l'arsenal du dopage. Depuis cette date et jusqu'à aujourd'hui, l'EPO est plébiscitée par certains sportifs pratiquant des activités d'endurance (marathoniens, cyclistes). Cet engouement s'explique par une efficacité incontestable et par une amélioration de la performance jusqu'à 10 à 20%.

### **C'EST QUOI L'HEMATOCRITE ?**

L'hématocrite indique le volume occupé par les globules rouges par rapport à la quantité totale de sang. L'hématocrite normal, se situe chez l'homme entre 40 et 52%, chez la femme entre 35 et 45%. Jusqu'à 50%, l'hématocrite est jugé non dangereux pour la santé. L'EPO qui multiplie les globules rouges augmente l'hématocrite, parfois jusqu'à 60% !

Un taux d'hématocrite supérieur à 50% a plusieurs causes : il peut se rencontrer naturellement chez certains individus, être la conséquence d'un séjour en altitude ou être le reflet d'un abus d'EPO. Un taux d'hématocrite élevé n'est donc pas synonyme d'utilisation d'EPO et de dopage. En cyclisme, lorsqu'un taux d'hématocrite supérieur à 50% est enregistré, le sportif concerné se voit prescrire un repos forcé ; il s'agit d'une mesure de santé et non d'une sanction.

## **L'EPO, UN JEU DANGEREUX**

L'utilisation d'EPO à visée dopante peut avoir des conséquences graves, parfois mortelles. En effet, l'injection d'EPO augmente la quantité de globules rouges. En augmentant le nombre de globules rouges, le sang devient moins fluide et se transforme en un liquide épais, visqueux, susceptible d'entraîner la formation de caillots sanguins. Dans ces conditions, des accidents vasculaires cérébraux ou une défaillance cardiaque peuvent survenir. A plus long terme, l'EPO entraîne des risques d'hypertension artérielle voire de cancer de la moelle osseuse. Sa prise devant être couplée à celle de fer, on peut aussi craindre des surdosages en fer responsable de nombreuses affections (cirrhose du foie, diabète, accidents cardiaques, etc.). Malgré ces risques, l'EPO séduit encore et toujours...

Depuis les années 2000, l'EPO de synthèse peut être détectée de manière fiable dans les urines. La méthode de détection directe permet de différencier l'EPO naturelle de l'EPO synthétique. L'inconvénient de la méthode, hormis sa complexité, est la nécessité d'effectuer des contrôles inopinés car la détection n'est possible que pendant la prise du médicament ou au maximum dans les trois jours qui suivent son administration.

## **AUTRES MOYENS DOPANT SIMILAIRES**

D'autres techniques ou substances sont utilisées à visée dopante pour améliorer le transport en oxygène. Parmi elles, l'autotransfusion a repris du poil de la bête. Cette technique consiste à réinjecter au sujet une quantité de son propre sang avant une épreuve sportive. Elle permet d'augmenter les globules rouges de 10% et les capacités de transport d'oxygène de 5%.

On connaît également l'utilisation des perfluorocarbones (PFC), molécules capables de dissoudre d'importantes quantités d'oxygène dans le sang et celle d'hémoglobine réticulée, une hémoglobine reconstituée dissoute dans le sang capable de transporter l'oxygène. Ces substances ont peut-être l'avantage de ne pas modifier le taux d'hématocrite, mais sont très dangereuses à l'emploi, grevées d'importants effets secondaires.

## **L'EPO EST-ELLE DÉJÀ DÉPASSÉE ?**

L'arrivée de nouvelles EPO inquiète les instances de la lutte antidopage. En particulier, les EPO retard, dont l'intérêt est de diminuer le nombre d'injections tout en prolongeant ses effets, les substances mimant l'action de l'EPO (EPO-Like) et surtout les EPO issues de la thérapie génique dont la détection urinaire directe serait rendue quasi impossible. Les tricheurs, qui ont souvent un coup d'avance, ont encore de beaux jours devant eux.

Par chance, les activités sportives en montagne échappent encore à ce fléau, mais jusqu'à quand ?

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

<http://www.wada-ama.org/fr/> (agence mondiale anti-dopage)

Jacques

# **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

Groupe 1: Mercredi 2 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy  
Dimanche 6 Marcheurs - Tour des Cornettes de Bise. J. DUBAS  
W. GOETSCHMANN  
Groupe 2: Dimanche 13 Marcheurs: Région Chamonix - Thierry LENTILLON

## NOVEMBRE

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

## DECEMBRE

Tous: Mercredi 4 - 20.30 h Assemblée générale - Hôtel Calvy  
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), est entreposé chez chez STORMATIC SA, Route de Pré-Marais 46 – 1233 BERNEX.

L'inventaire et le tri du matériel a été fait.

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 PROCHAIN PIOLUTIEN DE NOVEMBRE / DECEMBRE :

Envoyer par e-mail (document Word) à :  
andre.gardel@netplus.ch et willy.goetschmann@sunrise.ch  
D'ici le 20 octobre

## **Restaurant «Claire Vue»**

Cuisine soignée

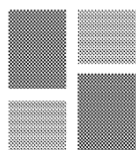
Spécialités diverses

### **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