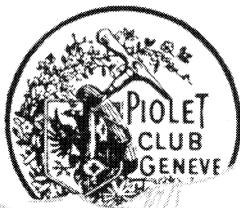


N° 5



Septembre / Octobre 2007

Le Piolotien

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

LE SYNDROME DE LA FEUILLE BLANCHE

Quand vient le moment d'écrire le mot du président, le stress s'installe, le syndrome de la feuille blanche me paralyse quelque peu. Quel sujet aborder, comment pondre un texte qui accroche un tant soit peu le lecteur ?

Si tout va bien, il reste un jour avant la remise des textes à l'imprimeur, mais le plus souvent, c'est au tout dernier moment que je trouve « l'Idée » me permettant de rédiger mon message.

Heureusement il est plus facile d'avoir des idées de rédaction en présidant le Piolet Club que « l'Association des collectionneurs de nains de jardin ». Que ces derniers me pardonnent, mais la montagne demeure une source quasi inépuisable d'inspiration.

Cela n'a pourtant pas toujours été le cas. Aux temps les plus reculés de l'Humanité, dans un environnement fortement influencé par les croyances et les légendes, la montagne inspirait surtout la crainte à ceux qui la contemplaient et peu de courageux osaient s'y aventurer.

Après les premières grandes ascensions, vers la fin du 18^e siècle, les hommes apprennent à l'appivoiser, à l'exploiter (parfois un peu trop). Mais c'est surtout la relation que l'homme entretient avec le milieu montagnard qui a changé. Nous gravissons les pentes pour y trouver le calme, la sérénité et ... l'inspiration.

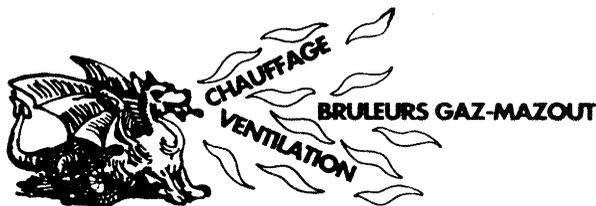
Un de nos plus célèbres genevois l'avait bien compris. Dans l'un de ses écrits, Rousseau nous raconte combien il apprécie le fait de marcher en harmonie avec ce milieu : « la marche a quelque chose qui anime et avive mes idées, je ne puis presque penser quand je reste en place ; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit. »

Au Piolet Club, nous le mettons en pratique peut-être sans le savoir. Ayons conscience de cette chance et profitons-en !

Michel Bugnon

Photo de couverture : Massif du Grand-Combin – Freddy Bourquin

Pages intérieures : Grande-course septembre 1^{er} gr. – F.Bourquin – W.Goetschmann



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

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE des 7, 8 et 9 juillet – Tour des Muverans

Samedi 7 juillet, 7 h. 30, au Relais du Grand-St-Bernard ; les marcheurs du 1^{er} groupe se sont donnés rendez-vous pour réaliser le Tour des Muverans, en trois jours, course qui avait dû être annulée l'an passé en raison de la météo.

Nous sommes huit à nous retrouver autour d'un premier café. Pour l'édition 2007, il y a Ruedi, organisateur, Mélanie et Patrick (sa fille et son gendre), Jean-Daniel, Silvio, Stan, Freddy et Willy ; Raymond rejoindra la troupe en cours de route, le dimanche. Ensuite, nous finissons la route jusqu'à Ovronnaz où nous partageons un café avec Thierry en attendant l'ouverture du télésiège (eh oui ! même le 1^{er} groupe prend maintenant des télésièges !).

La journée de samedi s'annonce magnifique, le ciel est dégagé. Reste à marcher. Le sentier monte gentiment, puis moins gentiment pour passer un premier col, le Col de Fenestral (2453m). Le chemin nous mène ensuite à Sorgno (2064m) avant de remonter au Col du Demècre (2361m). C'est là que Ruedi a prévu le pique-nique. Comme nous sommes à proximité d'une cabane, Silvio offre le rouge et Jean-Daniel le café et les biscuits... Royal ! L'après-midi, direction La Tourche (2198m). Difficile de trouver les mots pour exprimer à quel point le panorama est grandiose : nous avons une vue magnifique sur la Plaine du Rhône, sur le Mont-Blanc, les Dents du Midi et le Lac Léman.

À La Tourche, nous sommes chaleureusement accueillis par Paulette dans sa cabane CAS. Apéro, sieste, jeux de cartes, analyse de la carte pour la marche du lendemain (qui s'annonce dure), bon repas et au lit tout le monde... On a beau avoir été une dizaine dans le même dortoir, même pas eu besoin d'ouvrir les fenêtres pour bénéficier de l'air frais de la montagne ; il faisait même sacrément froid à vrai dire !

Dimanche matin, nous sommes confiants avec le temps, le ciel est bleu et le fond de l'air même pas si froid que ça bien que le vent souffle. Le sentier monte tout de suite de manière relativement raide et traverse un pierrier, jusqu'au Col des Perris-Blancs (2545m). De là haut la vue est une fois de plus splendide et nous pouvons voir le sentier qui va nous mener tout en bas, à Pont de Nant (1253m) ; près de 1300 mètres de dénivelé nous séparent du repas de midi. Malheureusement, en cours de descente, les nuages arrivent et très rapidement il pleut. C'est sous la pluie que nous retrouvons Raymond qui est venu à notre rencontre. Au bistrot, il nous fait part des dernières prévisions météo qui ne sont vraiment pas bonnes : pluie importante et orages pour dimanche et lundi.

Ensemble, nous décidons donc de stopper la course et de rentrer, en faisant toutefois un crochet par Ovronnaz pour profiter des bains. Un grand merci d'ailleurs à Raymond et Jean-François qui nous y ont conduits.

Encore une fois, le temps ne nous a pas permis de réaliser ce Tour des Muverans. Dommage ! Nous le finirons probablement une fois, en deux étapes : Pont de Nant – Derborence et Derborence – Ovronnaz. Quoi qu'il en soit, nous avons partagé un très chouette week-end et, tous, nous gardons un souvenir magnifique de la journée de samedi.

Mélanie Gras

COURSE DES MARCHEURS

du 15 juillet – Sommant, la Haute-Pointe (1968 m.)

Petite déception ; nous ne sommes pas très nombreux au rendez-vous. Vacances obligent. Deux voitures prennent la route. Arrivés à Sommant, en cette heure matinale, le Plateau est désert. Peu après la pose syndicale à l'Hôtel du Lac, nous poursuivons notre route en direction du Col de la Ramaz jusqu'au lieu dit « Chemin du Coin » où l'on s'équipe.

Dans la fraîcheur matinale, nous progressons sur un très bon sentier qui domine l'immense dépression de Sommant. Déjà le Mont-Blanc et ses dauphins apparaissent, immaculés dans un ciel limpide. Tout en dialoguant, nous parvenons au Col de Chavan d'où l'on découvre la face nord, assez rébarbative, de la pointe de Chalune. La fraîcheur fait maintenant place à une vraie chaleur de saison. Le but approche. Le sentier se redresse puis devient escarpé et rocheux, présumant le sommet tout proche... Et nous y sommes, tous les cinq, sans défections.

S'ensuit un pique-nique sommital. Dieu que la vue est belle tout autour ! Avec un peu d'imagination, on devinerait à l'ouest l'Atlantique et plus au sud la banlieue de Marseille... Ou presque...

Nous arrachant à cette contemplation, il faut songer au retour par le même chemin. La descente met à nouveau en valeur nos ménisques qui se rappellent à notre bon souvenir, de même que nos articulations plus ou moins bien lubrifiées. Et la course se termine par une verrée oh combien bienvenue !

Bravo à toute l'équipe de septuagénaires (et plus) pour le dynamisme ambiant et la volonté de parvenir au sommet.

Roland Hoegen



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

COURSE DES MERCREDISTES

du 15 août – Col du Marchairuz

En juillet, en raison des nombreuses absences, aucune sortie n'a été programmée. En revanche, ce mois-ci, six Piolus se sont annoncés. Leur choix s'est porté sur le Marchairuz. Depuis la rénovation de l'hôtel du même nom, ils souhaitent tester sa carte. Aujourd'hui c'est chose faite.

Or donc, nos six Mercredistes se retrouvent, selon le vœu de Jean, au café du Raisin à Begnins pour le café traditionnel et pour décider du choix du parcours, car deux de nos membres ont momentanément des difficultés à se mouvoir en terrain accidenté. Les consommations sont offertes par Roland à l'occasion de son anniversaire. Il est très fier d'être entré, il y a dix jours, dans le club du troisième âge.

La journée s'annonce radieuse et chaude, ce qui ne s'est pas produit souvent cette saison. Le groupe prend la direction de Burtigny, puis traverse les villages de Marchissy, Longirod et Saint-George, avant d'attaquer le col du Marchairuz. Pendant que les chauffeurs sont attentifs à la route, les passagers, eux, se délectent du paysage. Un bref arrêt au col pour retenir une table pour midi et c'est la descente sur l'autre versant jusqu'à la bifurcation pour les Amburnex. Là, les voitures sont abandonnées sur un grand parking et les Mercredistes partent à pied sur la route bien connue des skieurs de fond.

Un vent assez fort souffle dans le vallon. Il n'est pas désagréable, car il apporte de la fraîcheur. La route est pratiquement déserte. De temps à autres des cyclistes nous dépassent, sinon c'est le calme plat. De part et d'autre du chemin des vaches paissent paisiblement. Un peu plus loin, une femme fauche de l'herbe en bordure du chemin pendant que son troupeau attend patiemment qu'elle ait terminé sa besogne. Ses deux chiens nous accueillent bruyamment. Ils se calment après avoir reniflé chacun de nous. Nous échangeons quelques amabilités avec la paysanne. Roméo en profite pour faire le joli cœur. Quant à Jean, il est désolé de voir toutes ces vaches écornées, l'homme les a enlaidies. Elles n'ont plus qu'une bosse sur le sommet du crâne, comme si on les avait coiffées d'une calotte. Elles ont l'air d'une confrérie d'ecclésiastiques.

Le temps passe, ça commence à faire soif. Heureusement, Roméo est là avec son thermos de thé et une petite halte est la bienvenue. Nous n'allons pas jusqu'à la Givrine, c'est trop loin et il faut songer au repas qui nous attend au Marchairuz. Nous revenons donc sur nos pas. En passant devant les Amburnex, Jean et Roméo salivent à la vue d'un écriteau « vente de fromage », ils grimpent jusqu'au chalet pour s'acheter un morceau de gomme.

Nous retrouvons nos véhicules après plus de deux heures de marches. Richard est très content, sa jambe a bien supporté l'effort. Il est passé midi et demie, lorsque les pieds sont sous la table. La carte des mets et des vins tient ses promesses. Le choix s'est porté sur les croûtes au fromage, soit sur pâtes, soit sur röstli. Elles sont escortées d'un Féchy pour le blanc et d'un Yvorne pour le rouge. La course se termine avec le café, puis chacun rentre dans ses pénates.

Michel Fleury

COURSE DU 1^{er} GROUPE

des 18 et 19 août – De Topalihütte à Turtmannhütte

Autant que de coutume pour ce mois d'août 2007, après la pluie de la semaine, le beau temps est au rendez-vous pour le weekend. Ce samedi matin, à 7 h. 15, quatre Piolutiens et un sympathisant se retrouvent à la gare Cornavin. Le train part à 7 h. 30. Au premier arrêt, à Nyon, deux Piolutiens (les vaudois) nous rejoignent. Nous pensions prendre le petit déjeuner dans le train : nous en sommes quittes, il n'y a ni wagon restaurant, ni charriot roulant. Zut, nous devons attendre jusqu'à Viège où nous changeons de train et où Silvio nous rejoint !

À Viège, désillusion... faute de temps et de disponibilité de la serveuse, nous n'arrivons pas à boire un café. Sur le quai de la gare, en attendant la correspondance, un panneau publicitaire, contenant deux slogans en allemand sur les précautions à prendre pour éviter le sida, attire notre attention. Une traduction personnelle de notre Ruedi national fait éclater de rire Ben et Silvio. Le premier slogan où il est question de « gummi » nous accompagnera tout le week-end.

Arrivée à St-Niklaus à 10 h. 48 : enfin nous buvons le café offert par Freddy et mangeons les croissants que Raymond avait eu juste le temps d'acheter à Viège. Nous finissons de nous équiper et nous partons à 11 h. 30.

Nous traversons le haut du village et nous prenons dans la forêt un chemin longeant un bisse sur deux ou trois kilomètres. Ensuite, nous entamons une longue montée raide et nous traversons, à l'aide de passerelles métalliques, plusieurs torrents impressionnants. Nous pique-niquons dans la forêt. Après avoir repris des forces, nous poursuivons le chemin qui sort de la forêt, mais qui est toujours aussi raide, pour arriver sur un petit plateau. Puis c'est la caillasse jusqu'à la cabane avec un dernier raidillon afin de mériter une « bonne grande mousse ». Magnifique montée soutenue (environ 1600 m.) faite par chacun à son rythme. Bravo à Raymond pour son exploit à « 75 balais » !

La cabane Topali est une cabane moderne avec des dortoirs de dix places, draps, duvet, lavabo avec eau froide à volonté, toilettes « sèches » à l'intérieur, une salle à manger toute vitrée avec une vue magnifique... Une table est réservée au nom de « Bioled » ! La langue de Voltaire pose des problèmes aux Hauts-Valaisans... Un dortoir de dix personnes nous est attribué. Après s'être lavés, certains jouent aux cartes, d'autres font des photos ou se reposent. Tout le monde se retrouve pour l'apéritif et un bon repas suivi d'un café arrosé au génépi. Grâce aux compliments subtils de Ruedi sur la qualité de la cabane et de l'accueil, une tournée de génépi est offerte par les responsables de celle-ci. À 9 h. 30, tout le monde va se coucher. Surprise, deux dames sont installées dans le dortoir car la cabane est pleine.

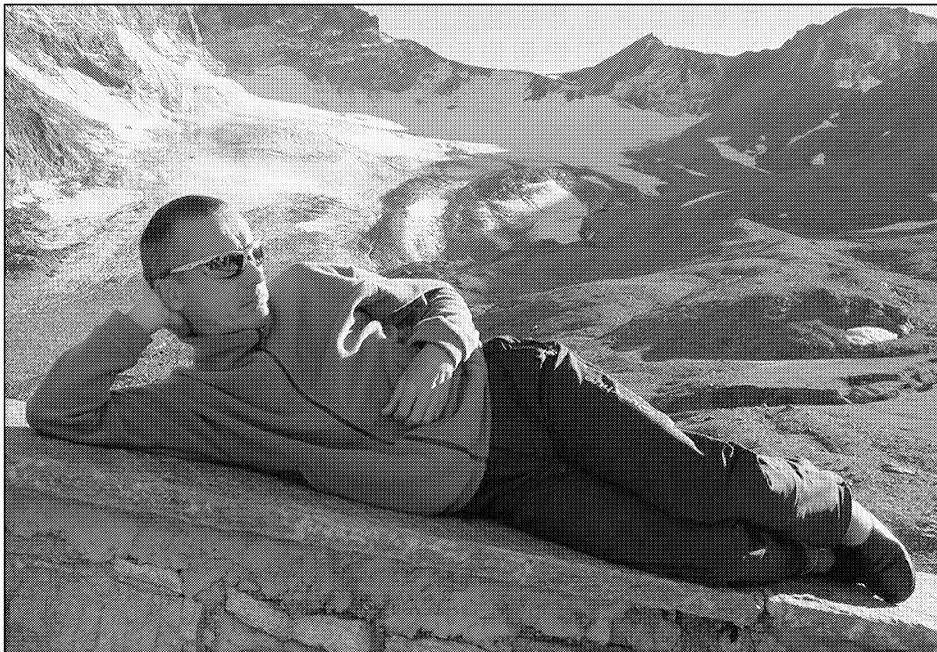
Le lendemain, diane à 6 h. 30, petit-déjeuner à 7 h. : un buffet composé de céréales, jus d'orange, thé, café, pain frais, beurre et confiture nous attend à la salle à manger, le luxe...

Nous partons à 7 h. 30 dans le brouillard qui disparaît rapidement. La marche se fait dans un pierrier à flan de coteau, puis nous gravissons une pente très raide pour arriver à un collet d'où nous pouvons admirer le Bruneggorn, le Bishorn et le Weisshorn. Après une petite pause, nous poursuivons pour arriver sur le glacier du Shöllli. Nous le remontons jusqu'à une barrière rocheuse que nous escaladons avec l'aide des cordes, des câbles et des marches installés pour arriver au Shöllhorn. De là, c'est une descente raide jusqu'à la Turtmannhütte que nous atteignons vers 11 h. 30.

Nous dîmons sur la terrasse, au soleil. Le temps change subitement, nous décidons de partir. Après cinq minutes, la pluie arrive et nous accompagne pendant environ 30 minutes. Vers 14 h., nous sommes dans la vallée. En attendant le bus qui nous emmène à Obererms, nous subissons un nouvel orage. La descente en téléphérique jusqu'à Tourtemagne se passe sans problème. C'est sous le soleil et la chaleur que nous rejoignons la gare pour prendre le train qui nous ramène à Genève.

Une très belle course. Merci à tous les participants pour leur bonne humeur !

Stanislas Varin



COURSE DU 2^e GROUPE

du 6 au 9 septembre – Val d'Hérens, Évolène et environs

Premier jour, jeudi 6 septembre

Venus de Genève par la rive droite où par la rive gauche, voire venus directement de Gryon, les huit participants se retrouvent vers 9 h. 30 à l'hôtel Hermitage d'Evolène, camp de base choisi par le responsable pour ces quatre jours. L'accueil par la patronne de l'établissement est des plus agréables et le décor correspond bien à l'état d'esprit du Piolet.

Passées les quelques minutes nécessaires à boire un café, à se chauffer et à acheter le pique-nique, la petite troupe se dirige vers le haut du village et emprunte un chemin non loin d'une « via ferrata » qu'elle ne fera qu'admirer. Le temps est superbe.

Le petit sentier serpente sur la face de la vallée en direction des prés de Villa à l'ombre des mélèzes, proche d'une très belle cascade.

Il est midi lorsque nous atteignons les premiers chalets de Villa, non sans avoir rencontré et admiré le travail de quelques paysans de montagne qui retournent au soleil leur dernière récolte d'herbe de la saison. C'est le temps des « reguins ». Un bord de ruisseau bien frais se prête à merveille à l'apéritif.

Quelques instants plus tard, le groupe s'installe sur la terrasse d'un chalet, propriété d'un ami genevois que nous remercions au passage. De là, la vue est magnifique sur la Dent-Blanche, la Dent d'Hérens, les Dents de Veisivi et, au loin, le Pigne d'Arolla.

Rassasié, le petit groupe poursuit son chemin de descente qui traverse les beaux villages que sont Villa, La Sage, Les Haudères, puis le long de La Borgne tumultueuse jusqu'à notre hôtel à Evolène.

Jean-Daniel Baud

Deuxième jour, vendredi 7 septembre

Le texte de Pierre Jenni ne nous est pas parvenu.

Troisième jour, samedi 8 septembre

À 8 h. 15, c'est le moment du petit déjeuner ; comme d'habitude il sera servi copieusement par la patronne avec un large sourire.

C'est sous un soleil radieux qu'à 9 h. 30 nos deux excellents chauffeurs, Jean-Daniel et Albert, nous conduisent à Ferpectle, où nous laissons les voitures pour continuer à pied en direction de l'alpage de Bricola.

Arrivés à un croisement, Jean-Daniel, Ernest et votre serviteur décident d'aller relativement à plat en direction du glacier du Mont-Miné. Les autres camarades choisissent de monter à l'alpage de Bricola par un sentier très escarpé. Depuis le bas du glacier, nous les verrons monter péniblement.

À 14 h., tout le groupe est réuni sur un coin à pique-niques bien équipé, dominant la vallée. L'heure passe et il nous faut songer à rejoindre nos voitures.

Arrivés à l'hôtel, nous prenons une bonne douche, suivie d'un apéro au restaurant Le Mazot puis d'un excellent repas dans une super ambiance.

Eric Depallens

Quatrième jour, dimanche 9 septembre

Nous voilà à la fin de notre séjour, beaucoup trop vite passé.

Petit déjeuner, fermeture des sacs... et nous voilà partis en direction d'Hérémance pour nous recueillir sur la tombe d'amis disparus

En descendant vers la plaine, nous nous arrêtons à Vex pour boire un café, puis nous allons à Plan-Cerisier pour le repas de midi, avec au menu un plat valaisan : viande séchée, raclettes et dessert.

À 15 h. nous rentrons sur Genève, toujours par un temps magnifique.

Je remercie Roland, Pierre, Ernest, Roméo, Albert, Henri et Jean-Daniel pour l'excellente camaraderie et leur bonne humeur pendant ces quatre jours.

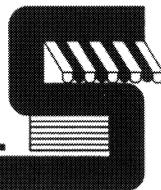
Eric Depallens



-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.



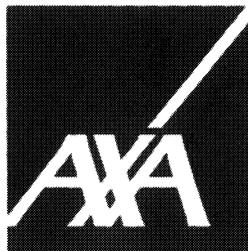
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

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



1^{er} groupe

Grande course du jeudi 6 au dimanche 9 septembre 2007

De cabane en cabane

Et bien mon ami Piolu... quelle chance on a eu ! Que du beau temps pour cette course de quatre jours.

C'est 9 mordus de la montagne qui se sont retrouvés au Châble (Val de Bagnes) ce jeudi matin du Jeûne genevois. Parmi ce petit groupe on dénombre 3 sympathisants dont... une Piolette !

Le bus postal nous emmène jusqu'au pied du barrage de Mauvoisin en 45 minutes. Vers 10h30 la petite troupe constituée de Marie-la-Piolette, Freddy, Jean-Daniel I., Jean-Paul, Richard, Ruedi, Stan, Willy et Yves se met en route pour la cabane de Chanrion. En remontant la rive droite du lac par un grand soleil mais une température fraîche, nous admirons la vue sur le massif du Grand Combin qui se dévoile plus nous prenons de l'altitude. Le petit plateau des Lacs de Tsofeiret nous invite à sortir notre le pique-nique.

Au début de l'après-midi, nous nous installons à la cabane (2462m) et les joueurs de cartes se mettent à l'œuvre pour accumuler des points jusqu'à la nuit avec un intermède pour le repas. Le ragoût de wapiti servi au repas ne réchauffe pas l'atmosphère glaciale de cette cabane gardée par un beau spécimen d'ours... Mais la charmante assistante du gardien tempère un peu mon sentiment.

Vendredi matin, le départ se fait sous un ciel sans nuage mais par une température proche de zéro. Nous devons d'abord retourner sur nos pas de la veille par le col de Tsofeiret. Nous observons deux troupeaux de bouquetins qui vaquent paisiblement à la recherche de nourriture sans s'inquiéter de notre présence. De là, nous nous engageons sur une longue montée au col de Lire Rose (3115m). Puis nous traversons un grand pierrier avant de remonter sur le col du Mont Rouge (3326m) par un terrain raide et instable. Après un verre de thé et une barre de céréales notre courageuse Piolette retrouve le sourire.

Maintenant il faut s'encorder pour traverser le glacier du Giétro (sans crampons) sur un plateau en pente douce pour atteindre le col de Cheillon (3237m). Depuis là, notre expert (Yves) estime à juste titre, que la descente sur la cabane des Dix peut également se faire sans les crampons. Cette petite précision te permettra, cher ami lecteur, de comprendre que nous avons transporté nos crampons (bien réglés) durant les 4 jours sans les utiliser !

En ce début d'après-midi et après environ 6h30 de marche, la température à notre arrivée à la confortable cabane de Dix est plus qu'agréable. Un dixième Piolu nous rejoint ici (Raymond) et nous lui souhaitons la bienvenue. Il arrive depuis le barrage des Dix, rayonnant comme à son habitude.

Par cette belle journée et devant un panorama grandiose les joueurs de cartes s'en donnent à cœur joie pendant que les autres lézardent au soleil. Certains ont même testé les bienfaits de la douche panoramique en plein air : un petit régal...

La journée de samedi nous permet de rejoindre en 5 heures environ la cabane de Prafleuri (2624m) en longeant le lac des dix et en passant par le col des Roux (2804m). A mi-parcours, nous avons profité d'une halte intermédiaire à la cabane de la Barmaz pour déguster notre pique-nique.

Le paysage depuis la cabane Prafleuri est bien moins intéressant que depuis les deux précédentes, mais le soleil laisse à chacun de nous le loisir de reprendre ses petites habitudes et deux groupes se forment : les carteurs et les lézardeurs... Le repas que l'on nous sert ce soir là est tout simplement exquis et le meilleur des quatre jours.

Dimanche matin, notre ami Raymond doit nous quitter pour reprendre sa voiture au barrage des Dix. Chargé comme un mulet, il emporte nos 2 cordes devenues inutiles pour la suite de notre rando (Merci Raymond !)

Notre dernière étape nous emmène tout d'abord au col de Prafleuri (2987m) en traversant les anciennes carrières de la construction du barrage des Dix. De là, nous redescendons au pied du glacier du Grand Désert (2800m). La vue en direction du lac de Cleuson et au loin les Alpes bernoises est superbe.

Il nous faut ensuite remonter au col de Louvie (2921m). Et en redescendant de l'autre côté, nous avons la chance de nous retrouver presque nez à nez avec un magnifique bouquetin qui nous observe sans sourciller !

La dernière montée doit nous amener au col de la Chaux (2940m). Elle se fait par un long pierrier et une dernière raideur instable (le mot est un peu faible). On félicite la Piolette pour ce bel effort, on lui donne une tasse de thé et on continue par une descente toujours aussi raide suivie d'un névé glissant pour atteindre la cabane Mont Fort (2454m). On s'offre un petit casse-croûte avant un dernier petit tronçon jusqu'au départ du téléphérique de la Chaux où un minibus nous attend pour nous ramener à nos voitures laissées au Châble. Voilà une journée bien remplie avec 6h30 de marche environ.

Cette grande course est entièrement réussie tant par la météo fantastique que par une belle ambiance dans le groupe, et je ne te parle pas des paysages qui se sont présentés à nos yeux...

Merci à chacun pour votre bonne humeur et votre amabilité avec ma courageuse Piolette !

Freddy Bourquin



PROCHAINES COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE – MARCHEURS ET VTTISTES du dimanche 14 octobre – Leysin

Programme : parcours de 3 à 4 h. pour les marcheurs. Anne, cousine de Jean-Paul et véritable leysenoute, servira de guide ; elle connaît la région comme sa poche et les marcheurs auront la chance de côtoyer cette femme qui a vécu une mésaventure dans l'Himalaya en octobre 2005, relatée dans le Pioluetien 6/2006
Parcours de 4 h. pour les VTTistes.

Rendez-vous : à 7 h. (départ à 7 h. 15), à l'avenue de la Paix, à côté de la place des Nations.

À prendre : un pique-nique pour chacun.
Pour les marcheurs : équipement de randonnée en montagne avec éventuellement vêtements de pluie selon les conditions météorologiques.
Pour les VTTistes : équipement complet.

Responsable : Jean-Paul Delisle, tél. privé 00 33 450 95 35 38 – tél. prof. 022 309 48 49

Inscriptions : auprès du responsable de course.



COURSE DES MARCHEURS du dimanche 14 octobre – Le Môle

Programme : Le Môle

Rendez-vous : à 8 h. à la douane de Thônex-Vallard.

Déplacement : en voitures.

Repas : pique-nique (ou autre selon conditions météo).

Renseignements : à l'assemblée du mois d'octobre.

Inscriptions : jeudi 11 octobre au plus tard.

Organisateur : Jean Daniel Baud, tél. 079 212 45 70.
Jean-Daniel Baud sera absent de Suisse du 3 au 13 octobre. Pendant cette période, renseignements auprès d'Albert Perrottet, tél. 022 346 19 11.



COURSE DE NOËL

15 et 16 décembre 2007

La fête de NOËL se déroulera à :

**L'HOTEL LE CHAMOIS
Le Noirmont
39220 LES ROUSSES**

**Situé à environ de 70 km. de GENEVE
par la Faucille.**

SAMEDI 15 décembre 2007-

**Départ de Genève selon vos possibilités
Prise des chambres**

Possibilités de prendre le repas de midi selon vos désirs à l'Hôtel

- 18h30** **Marche en direction de la forêt, SAPIN DE NOEL
allocution de notre nouveau Président J.D. BAUD.
traditionnel punch NOEL PIOLUTIEN, les pieds dans
la neige, étoiles sur la tête et les bougies du sapin.**
- 20h00** **Retour à l'Hôtel.**
- 20h15** **REPAS**

DIMANCHE 16 décembre 2007

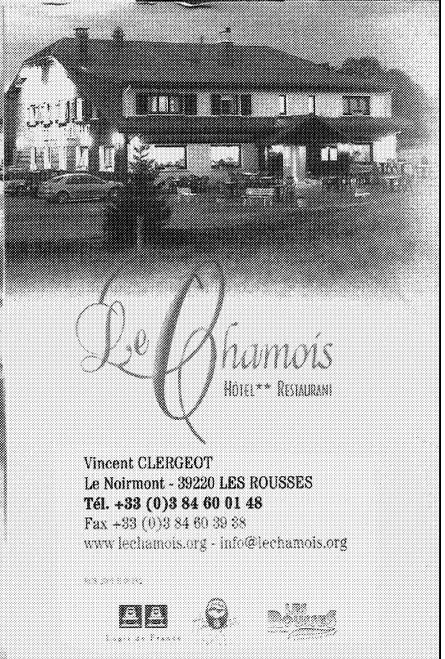
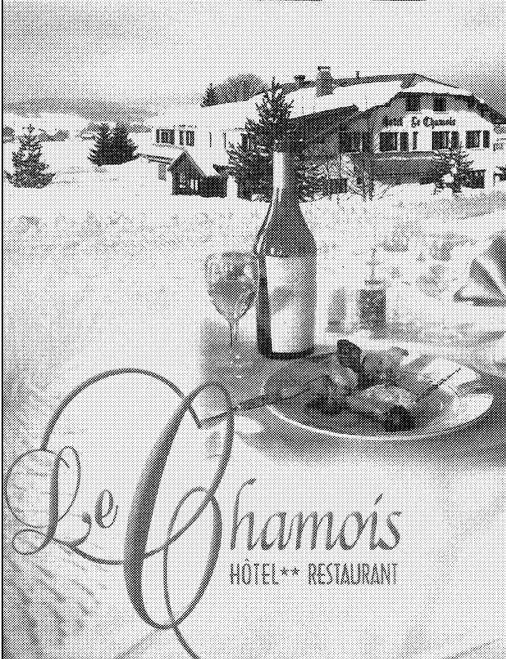
SKI-MARCHE REPAS 13 h 00

INSCRIPTIONS auprès du chef de course Tél. 022 342.66.20

**le chef de course
Albert Perrottet**



COURSE DE NOËL



Gino Ciccarone

Gypserie - Peinture - Papiers peints



2, chemin Saladin
1224 Chêne-Bougeries

Tél. 022 349 99 51
Natel 079 202 48 23
Fax 022 348 24 49
ginoc@swissonline.ch

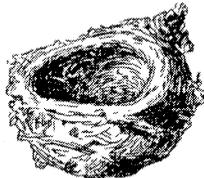




POUR BIEN FAIRE SON NID:

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



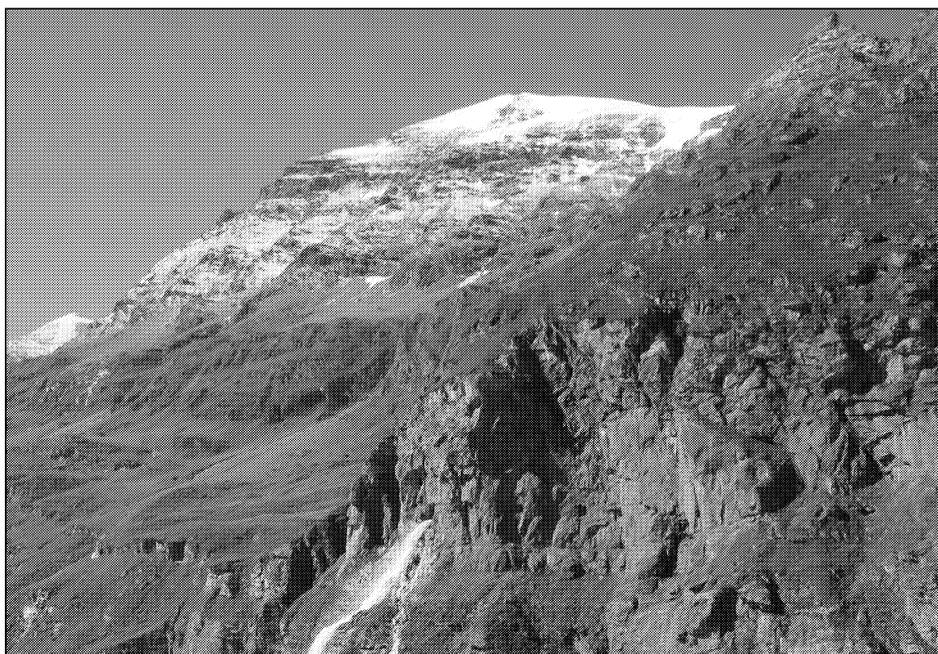
Entreprise Vugliano

Entreprise générale de GYPSERIE 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





LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

L'IMPOTANT C'EST L'ARTHROSE¹

L'arthrose, qui se rappelle parfois à notre bon souvenir après quelques heures de marche, se définit par une usure du cartilage, structure dense et élastique qui protège la surface des os dans les articulations. Elle touche autant les hommes que les femmes, déjà dès 40 ans.

L'arthrose de la colonne vertébrale est la plus fréquente, celle de la hanche et du genou la plus invalidante. Toutes les articulations peuvent être touchées, mais l'épaule, le coude, le poignet et la cheville sont plus rarement atteints.

Y A-T-IL DES FACTEURS DE RISQUE D'ARTHROSE ?

L'augmentation de la fréquence de l'arthrose est liée en général avec l'âge. Même si l'association entre âge avancé et arthrose est très forte, son mécanisme reste peu clair. Le caractère héréditaire de l'arthrose a été établi pour certaines localisations (mains et genoux) mais pour les autres localisations, rien n'est prouvé pour l'instant.

Autre facteur de risque, l'obésité. Des études ont clairement démontré que si le poids était excessif, le risque de souffrir dans le futur d'une arthrose du genou était augmenté.

Les fractures, les luxations ou les microtraumatismes répétés entraînent également une augmentation du risque d'arthrose. Certaines activités professionnelles lors desquelles le port fréquent et répété de lourdes charges sont susceptibles de provoquer une arthrose.

Les traumatismes sportifs et les sollicitations excessives (activités trop intenses, trop fréquentes ou trop longues en particulier à l'adolescence et chez l'adulte jeune) sont pourvoyeurs d'un risque accru d'arthrose. La localisation de cette dernière est variable selon le sport pratiqué (les hanches et les genoux pour le football ou le rugby). Le cyclisme, la natation ou le footing sont moins à risque au plan articulaire. Le niveau de pratique intervient également. Les risques d'un sportif amateur sont moindres que ceux d'un professionnel.

Enfin, certaines anomalies de naissance (luxations congénitales, p.ex.) peuvent entraîner une arthrose, car l'articulation ne fonctionne pas optimalement.

COMMENT SE MANIFESTE UNE ARTHROSE ?

Il faut différencier la phase chronique où l'arthrose n'évolue pas ou peu et les phases aiguës inflammatoires. En période chronique la douleur arthrosique est modérée, exacerbée par l'activité et soulagée par le repos, accompagnée parfois par une raideur matinale. Par contre, en phase aiguë, la douleur ressentie est très vive, parfois nocturne aussi, cause de réveils précoces.

COMMENT FAIRE LE DIAGNOSTIC D'UNE ARTHROSE ?

Il n'existe aucun examen sanguin ou urinaire permettant de diagnostiquer une arthrose. Seules des radiographies standards permettent de poser le diagnostic. Le scanner ou l'IRM ont peu d'intérêt supplémentaire.

¹ Jean Yanne

L'ARTHROSE S'AGGRAVE-T-ELLE INÉLUCTABLEMENT ?

On ne peut actuellement guérir d'une arthrose car les lésions constituées ne peuvent régresser. L'évolution d'une arthrose ne se fait pas sur un mode continu inexorable, mais plutôt par poussées intermittentes sur des dizaines d'années. Alors comment faire pour éviter une aggravation ?

- Tout d'abord, dépister les facteurs de risque de survenue ou d'aggravation de l'arthrose, sur lesquels on peut agir : le surpoids, une activité physique trop intense, la pratique de sports à risque.
- Adopter une bonne hygiène de vie et adapter ses activités en fonction de sa condition physique, de la douleur ou de la gêne ressentie.
- Éviter le port de charges lourdes, la marche en terrain irrégulier, les stations debout prolongées.
- En dehors des poussées aiguës où il est préférable de mettre l'articulation au repos pendant une courte période voire de s'aider d'une paire de cannes anglaises, le maintien d'une activité physique régulière a un effet bénéfique démontré. L'erreur à ne pas commettre est de cesser toute activité. L'autre erreur est de nier la douleur lorsqu'elle survient.
- L'activité sportive doit être pratiquée avec modération et progressivement, précédée et suivie de mouvements de stretching. Le respect de phases de repos est important.
- Le rôle de l'alimentation dans la prise en charge d'une arthrose est peu clair bien que des recherches soient actuellement conduites pour évaluer l'éventuel effet protecteur de certaines vitamines (C, D et E).

QUELS MOYENS DE TRAITEMENT ?

Il faut d'abord calmer la douleur avec du paracétamol (Dafalgan[®] p.ex.) à doses efficaces de 3 à 4g par jour, voire avec des anti-inflammatoires ou des antalgiques majeurs. Les gels anti-inflammatoires sont parfois utiles à appliquer pour certaines articulations.

Les infiltrations de corticoïdes consistent à apporter une substance anti-inflammatoire puissante au sein de l'articulation. Elles sont très utiles pour passer un cap aigu, mais ne doivent pas être répétées trop souvent. Leur efficacité dure en général 1 à 2 mois.

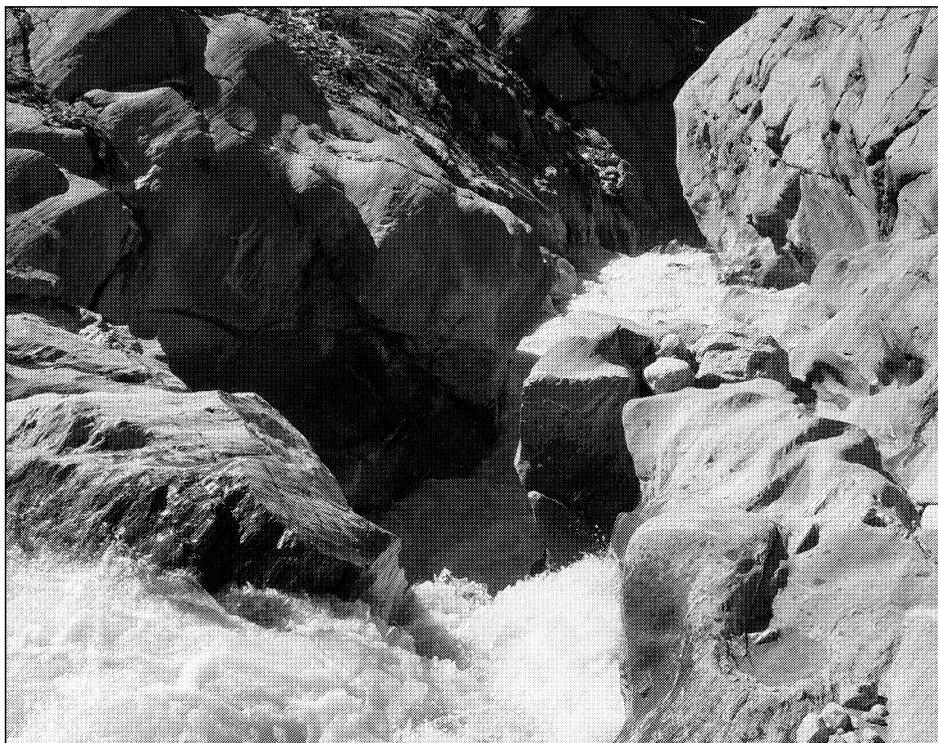
L'injection d'acide hyaluronique consiste à remplacer le liquide synovial de l'articulation par un gel. L'efficacité se manifeste plus tardivement que celle des corticoïdes mais dure plus longtemps.

Et les cures thermales ? Leur bienfait doit être nuancé. Aucune eau n'a prouvé son efficacité dans le traitement de l'arthrose. La cure thermale est parfois bénéfique mais probablement pour de nombreuses autres (bonnes) raisons. C'est un moment à part : on prend soin de son corps, on partage ses préoccupations, on profite pleinement de traitements de physiothérapie et de conseils diététiques. En bref, on se fait du bien.

Quand l'articulation est détruite par l'arthrose, le seul traitement est chirurgical. Il s'agira de remplacer l'articulation déficiente par une articulation artificielle (prothèse) dont les matériaux sont composés d'alliages et de céramiques. Avant de décider d'une intervention chirurgicale, l'orthopédiste va prendre en compte plusieurs critères : l'importance de la douleur, la raideur de l'articulation, le handicap fonctionnel, l'âge, la profession exercée, les besoins et les attentes ou les maladies associées.

Si la pratique du ski est peu recommandée après une prothèse du genou ou de la hanche, en revanche la randonnée pédestre reste tout à fait possible. Rassurant, non ?

Jacques Dubas
jdubas@freesurf.ch



MEMENTO

OCTOBRE

mercredi 3

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

dimanche 14

Marche, VTT – Tours d’Aï

dimanche 14

Marcheurs – Le Môle

mercredi 17

Sortie des Mercredistes

NOVEMBRE

mercredi 7

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

dimanche 11

Sortie d’automne

mercredi 14

Sortie des Mercredistes

vendredi 23

Soirée choucroute – Hôtel Calvy

DÉCEMBRE

mercredi 5

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

samedi 15 et dimanche 16

Course de Noël – Les Rousses

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN
DE **NOVEMBRE – DÉCEMBRE** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d’ici le 2 NOVEMBRE 07*
ou de préférence par e-mail (document Word) à : philippe.lentillon@etat.ge.ch

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

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