



Septembre / Octobre 2011

Te Piolutien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

Case postale 556 - 1211 GENÈVE 17



le oportéest

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

L'HISTOIRE DES BISSES DU VALAIS

Initialement construits pour irriguer le Valais, les bisses sont devenus des atouts touristiques.

Les valaisans ont créé près de 250 bisses depuis le Moyen Âge. Car contrairement aux apparences ce canton est l'un des moins arrosés (hic!)... par la pluie. « En plus, l'eau est mal répartie et difficile d'accès, explique Armand Dussex, créateur du musée des bisses d'Ayent. Elle s'écoule souvent au cœur de gorges escarpées. Il fallait donc réussir à la capter puis la conduire là où elle était utile, sur les prairies de moyenne altitude, où se faisait l'essentiel de l'activité agricole. »

Abandonné en 1964, le bisse de Saxon a été repris en main à la fin des années 1990 par des passionnés. Aujourd'hui, il est « en eau » sur 12 de ses 32 kilomètres dans les régions de Siviez et de la Tzoumaz. Les bisses, c'est aussi l'histoire des hommes. Chaque jour, quatre gardes inspectaient le bisse pour assurer son irrigation permanente. Des marteaux mus par une roue à eau émettaient, jour et nuit, un cognement régulier de 32 coups par minute. Les variations de rythme indiquaient un problème. « Le bruit du silence, témoignent d'anciens gardes des bisses, nous arrachait au sommeil. »

Les bisses avaient une importance stratégique pour les Valaisans. On faisait des efforts titanesques pour leur entretien. Sur l'un des plus impressionnants, celui de Savièse, 200 personnes s'activaient durant deux semaines à la fin de chaque hiver pour le remettre en état.

On en trouve les traces dans les premiers documents connus du Moyen Âge. Ensuite ils ont eu une importance variable dans l'histoire. La plupart des grands bisses ont été construits au milieu du XV^e siècle. On pense que leur développement est lié à celui de l'élevage. Nos ancêtres ont dû trouver des solutions pour irriguer leurs prairies. Les variations climatiques peuvent aussi expliquer les variations d'importance au fil des siècles. Mais ce sont surtout des changements économiques qui ont influencé leur rôle dans la société. L'arrivée du chemin de fer en 1850 leur a redonné de l'importance, car le Valais développe alors l'élevage.

Un Musée valaisan des bisses ouvrira ses portes l'année prochaine à Ayent. Voir les informations sur www.musee-des-bisses.ch.

Une exposition sur le bisse de Saxon, avec plus de 200 photographies et documents, est présentée au Restaurant Combatseline de Siviez, au sommet du télésiège du même nom. Ouverture le week-end en septembre et tous les jours en octobre.

Votre Président Jean Daniel Imesch



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.



Etanchélté Couverture Façades ventilées Constr. métaliques

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



RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE les 9 et 10 juillet – Les Weissmies

Voilà une année que je l'attendais! Annulée en raison des averses à caractère orageux, la course des Weissmies prévue pour le mois de juillet 2010 avait été remplacée par le Buclon et l'arête des Étiolets. Convaincu que cette course devait se faire, je l'ai proposée à nouveau pour le mois de juillet 2011. À tort ou à raison? Mmmh, la météo ne semble pas non plus très favorable pour ce week-end des 9 et 10 juillet. Contrairement à l'an passé, aucun plan B n'est prévu, la course est maintenue et les Piolutiens que sont Noëlle, Freddy, Daniel, Jean-Paul et Sébastien sont avertis du risque d'orages pendant le week-end. Il va falloir se lever tôt et ne pas trop s'écouter.

Comme nous avons eu raison puisque seulement une douzaine de gouttes de pluie se sont abattues sur nous tout au long de ce week-end, les premières peu après être arrivés à la cabane Almageller et les dernières en enlevant crampons et baudrier à Hochsaas... C'est ce qui s'appelle « passer entre les gouttes ».

Et la course dans tout ca?

La montée à la cabane s'effectue dans une forêt d'arolles et de mélèzes pour commencer puis par une longue vallée pour arriver à l'alpage de l'Almageller avec un sentier qui se redresse dans les 600 derniers mètres.

Depuis la cabane, l'itinéraire débute par un pierrier qui nous amène au col Zwischbergen, original comme nom, non ? Puis nous traversons un bout d'arête pour aller rejoindre le versant SE. Dès ce moment, les crampons sont mis et le piolet est à la main car les névés sont omniprésents.

À quelque 400 mètres du sommet, nous remplaçons les crampons par le baudrier et la corde. Nous sommes sur l'arête dont la plus grosse difficulté est celle de dépasser et d'éviter les nombreuses cordées qui ont fait le même choix d'itinéraire. Enfin, en traversant une arête neigeuse, nous arrivons au sommet.

La descente présente un tout autre décor : nous sommes entourés de neiges éternelles, crevasses et séracs avec une note particulière pour le passage sur ce balcon formé entre deux barrières de séracs.

Enthousiasmés par ce week-end, nous prenons la benne pour redescendre à Saas-Grund. « Un 4000 de plus en moins...!».

Cédric Götschmann

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

Photo de couverture : Les Weissmies, course du 1^{er} groupe Pages intérieures : Pic-Marcelly, Les Weissmies, Mont-César,

visite au « Ninouninettes »



RUE DU XXXI DÉCEMBRE 52 CASE POSTALE 6192 1211 GENÈVE 6

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



REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

• Comptabilité

• Révision - Audit

Expertises

Administration

• Fiscalité

Gestion de sociétés

54, RUE AGASSE CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17 TÉLÉPHONE 022 707 04 10 TÉLÉFAX 022 736 41 14

COURSE DU 2^e GROUPE le 10 juillet – Le Pic Marcelly







Le Lac du Roy entouré de pâturages

C'est à 8h avec un soleil tamisé qui nous accompagnera ce dimanche que cinq Piolus, Jean-Daniel Baud, Albert Perrottet, Roméo Rizzi, Roland Hoegen, et Henri Bochud comme responsable de course se retrouvent au parking de la salle communale de Chêne-Bougeries (Ernest Détraz, souffrant des articulations, s'est excusé. Nous avons le plaisir d'accueillir pour la 2^e fois un ami de Daniel Willame, M. Dominique Oger, très intéressé par les activités du Piolet.

Avec deux voitures nous empruntons la route de Samoëns en direction de Mieussy, Sommand, col de la Ramaz pour arriver à Praz-de-Lys au Chalet Restaurant Chez-Jean-de-la-Pipe où nous prenons le premier café.

Depuis le parking, nous apercevons l'imposante croix de la Pointe Marcelly, but de notre sortie. Cette magnifique randonnée peut se faire en boucle, d'un dénivelé de 500 m. Elle débute aux Molliettes par un chemin caillouteux et très pentu qui sera notre premier « faux plat » de la journée. Après 20 minutes, nous atteignons le lac du Roy offrant un joli coup d'œil sur les pâturages et les sommets environnants, ensuite nous contournons le lac et continuons par le sentier parsemé d'une magnifique flore alpine qui serpente au versant sud de la pointe du Haut Fleury pour atteindre la Frête de Penaille. Le sentier devient plus aérien (mais il est sécurisé par un câble) et nous offre, à droite, une vue de la vallée de l'Arve avec Cluses, Bonneville et le Mont-Blanc, sur le côté gauche, le lac du Roy et Praz-de-Lys.

Après avoir dégusté le délicieux thé de Roméo, nous poursuivons et arrivons à la Pointe de la Couennasse et remarquons dans la vallée de l'Arve un brouillard montant par trainées et qui nous atteindra au pied du Pas de l'Âne. Trois Piolus, Jean-Daniel, Roméo et Dominique, partis en éclaireurs au Pas de l'Âne, renoncent vu les conditions qui s'aggravent à en effectuer l'ascension. Ils nous rejoignent et nous contournons le massif par le sentier conseillé avant d'arriver au Pic Marcelly après 2h3/4 d'efforts. Seuls Jean-Daniel, Roméo et Dominique feront les 15 derniers mètres de la montée devenue glissante par le début de la pluie et, avec un brouillard de plus en plus dense, toucheront la croix.

Privés de la vue panoramique à 360 degré au sommet, nous décidons de pique-niquer au bas du cirque et reprenons le sentier pour le retour en descente plus directe, passant par un mini cayon et une série de lacets fort pentus et glissants qui occasionnent quelques glissades sans gravité.

Le soleil refaisant son apparition, Roméo nous déniche un endroit asséché pour le piquenique et il est près de 14h. Après nous être restaurés, nous reprenons le dernier tiers de la descente et nous nous retrouvons à la terrasse de Jean-de-la-Pipe, avec un Roméo quelque peu gêné et déguisé en majorette : son short n'a pas résisté aux efforts consentis lors de la montée... Nous prenons le café et pour le dessert nous avons le plaisir de déguster la madeleine à la griotte de Dominique et la tranche de cake d'Albert.

Un grand bravo aux Piolus et un merci particulier à nos chauffeurs. Après la poignée de mains, le retour à Genève s'effectue sans difficultés.

Henri Bochud



ENTRE NOUS

Sympathie

Nous avons appris le décès du fils de Michel Gros, membre sympathisant et annonceur dans le Piolutien.

À lui et à sa famille nous adressons nos sincères condoléances.

Le Comité

COURSE DU 1^{er} GROUPE le 14 août – Le Bouton

Trois plans sont établis :

A. le Bouton par beau temps;

B. école d'escalade par temps incertain ;

C. le mur de vitam parc par temps pourri.

Nous retiendrons le plan D et à 8h dimanche matin 5 Piolus et mon fils sont au rendezvous à Croix de Rozon pour faire la Nationale au Salève avant que la pluie annoncée à mi journée n'arrive.

On laisse les voitures à côté du club Nymphéa, voir www.le nymphea-club.com, et la montée jusqu'au pied de la voie nous sert parfaitement d'échauffement.

Les trois cordées décidées attaquent la montée sous un vent chaud du sud à décorner un élan, prémices du mauvais temps qu'on va se prendre dans la figure et que nous redoutons une fois engagés.

Arrivés dans la grande faille, il se met à pleuvoir sérieusement. Nous sommes vite trempés et le rocher devient très glissant... il faut pourtant continuer et sortir.

Nous pensons terminer cette course trempés et glacés mais, au bout d'un moment, la vague passe et le beau temps est là, ouf !

Concernant la faune locale, pas grand chose, quelques pétolles de chamois et soudain... horreur! Nous nous trouvons face à face avec un orvet d'au moins 25 cm, que nous stoppons dans son cheminement. Quelle peur! À six contre un...

Pas de grande difficultés jusque-là si ce n'est pour accéder au trou de la grotte de la Mule où il faut se hisser par des prises lisses, enlever le sac et descendre à reculons jusque dans la grotte. Boissons et fruits sont avalés et la troupe descend le sentier en passant par Chafardon et Orjobet jusqu'au Coin où l'organisateur propose de boire une bière chez lui avec pique-nique sur la terrasse.

Puis après cette bonne pause de midi nous marchons encore pour aller récupérer nos voitures près du fameux club www.le nymphea-club.com

Ah oui ! Y en a un qui s'appelle biiiiiiiipp qui a oublié son baudrier au club, non... à la maison. Mais bon, on a pu faire sans.

Merci aux premiers de cordée pour leur engagement, ce fut une belle course.



Jean-Paul Delisle

COURSE RANDONNEE DU 2^e GROUPE le 21 août – Mont-César, Pic des Mémises



Mont César (alt.1574)

Pic des Mémises (alt. 1674)

Ce dimanche 21 août avec un soleil radieux et caniculaire, huit Piolus – Roméo Rizzi chef de course, Albert Perrottet, Ernest Détraz, Roland Hoegen, Jean-Daniel Baud, Henri Bochud, Pireer Jenni et Dominique Oger se retrouvent à Jussy pour le départ de cette sortie et c'est avec deux voitures que nous prenons la route en direction de Thonon, Evian via Bernex, le col de la Creusaz et arrivons à la résidence de l'Alpage (alt.1160 mètres) où nous prenons le café avec les croissants de Roméo (importés de Genève).

Au parking, après nous être équipés, nous prenons le chemin en direction du Mont César par l'échelle des chasseurs. Nous cheminons en sous-bois, fort apprécié par ce temps caniculaire et après 40 min. nous atteignons une bifurcation et prenons un sentier qui monte assez raide et caillouteux en direction des falaises, après 15 min. et avoir escaladé quelques gros blocs de rochers nous arrivons au pied de l'échelle.

Cette échelle de 12 mètres très bien sécurisée va nous permettre de franchir l'escarpement rocheux. Jean-Daniel Baud en Piolu bienveillant grimpe le premier et nous tend la main pour sécuriser notre sortie de l'échelle. Tout de suite au sommet nous poursuivons la montée pour arriver au col du Pertuis (alt.1512m.).

C'est là que nous apprécions le thé bien citronné de Roméo en admirant les falaises du Mont César, puis nous reprenons la montée pour atteindre le sentier des crêtes que nous suivons tout en prudence car les falaises sont toutes proches. Le panorama sur le lac Léman et la chaine du Jura est superbe et de l'autre côté on peut admirer les falaises nord de la Dent d'Oche. Après 2h d'efforts et de suées nous atteignons le Pic des Mémises (alt.de 1674 mètres) et l'antenne de radio Thollon.

Après nous être désaltérés et avoir admiré le panorama nous prenons le même sentier pour le retour jusqu'au col du Pertuis, il est 13h, et une petite faim se manifestant, Roméo va nous découvrir un petit ilot de sapin. C'est là que nous allons pique-niquer en toute convivialité.

Pour la suite de la descente, nous optons de contourner le Mont César par l'ouest et une bonne heure nous sera nécessaire pour atteindre le parking du col de la Creusaz et enfin la terrasse du restaurant pour satisfaire notre soif d'une bonne bière panachée en commentant le village de Bernex, à environ 55 km.de Genève, une jolie bourgade à 940 mètres d'altitude et de 1200 habitants (les Bernolands) avec des maisons bien rénovées ainsi que des chalets magnifiquement fleuris. Et Albert de nous rappeler que le Piolet y avait en l'an 2000 fêté Noël, organisé par feu Georges Lentillon.

Le retour sur Genève via Jussy se déroule bien. Après avoir remercié notre chef de course Roméo ainsi que nos deux chauffeurs et après la poignée de mains, chacun va retrouver son foyer.

Henri Bochud



POUR BIEN FAIRE SON NID:

LACHENA



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.

Herboristerie - Produits vétérinaires -**Parfumerie**

13, rue de Carouge (angle rue Leschot 1)

Adresse postale: 1211 Genève 4

P. JENNI pharmacien responsable

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



VOIROL

Les spécialistes des lunettes de sport et des lentilles de contact

Grand choix de lunettes de sport

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



Boullevard Cart. Volt 51 1205 Geneve <6 08/342 50 29 Entreprise générale de GYPSERIE et PEINTURE DÉCÔRATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES Maison fondée en 1910

E-mail: rvugliano.ch@vugliano.ch

PROCHAINES COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE Le 9 octobre – La Duchère

Rendez-vous: à 7h45 à la Mairie de Thônex, départ à 8h.

Programme: varappe, marche.

Déplacement : en voitures.

Matériel: pour les grimpeurs, 1 baudrier, 1 descendeur, 1 sangle, 2 mousquetons

à vis, dégaines, chaussons de grimpe et casque.

Alimentation : prévoir pique-nique et boissons.

<u>Inscriptions</u>: jusqu'au 5 octobre.

Organisateur: Stanislas Varin, tél. 022 347 87 26 ou stan.varin@bluewin.ch



Jacques et Marie-Jo Dubas en visite au gîte des Ninouninettes, à Montferrier dans l'Ariège, chez Célia et Stéphane Bouchard, membres du Piolet.





NOTES DE LECTURES

14^e sommet à 8000 mètres sans oxygène

Silvio Kofmel nous a communiqué cette dépêche de l'ATS :

L'alpiniste autrichienne Gerlinde Kaltenbrunner a atteint mardi le sommet du K2 (8611 m), dans l'Himalaya, a annoncé son mari sur son site internet. Elle devient ainsi la première femme à parvenir aux 14 sommets de plus de 8000 m sans bouteille d'oxygène.

« A 18h18 heure locale, Gerlinde a atteint le sommet du K2 », a déclaré l'alpiniste allemand Ralf Dujmovits, son époux. L'Autrichienne de 40 ans s'est lancée à 7h30 heure locale à l'assaut du dernier sommet manquant à son tableau de chasse, par la face nord, située en Chine.

Gerlinde Kaltenbrunner, qui avait échoué six fois dans ses tentatives de conquérir le K2 côté pakistanais, était accompagnée dans cette ascension par les alpinistes kazakhs Maxout Zoumaïev et Vassili Pivtsov et polonais Darius Zaluski, qui devaient encore atteindre le sommet, selon Ralf Duimovits.

Le mari de Gerlinde Kaltenbrunner, resté au camp de base, a suivi leur progression par lien radio et avec des jumelles. Gerlinde Kaltenbrunner se trouvait depuis deux mois déjà dans l'Himalaya pour cette expédition. Les alpinistes ont profité mardi d'une météo favorable, avec un vent modéré et un ciel dégagé.

La Sud-Coréenne Oh Eun-Sun et l'Espagnole Edurne Pasaban ont terminé leur conquête les 14 sommets en 2010, mais ont eu recours à des bouteilles d'oxygène pour au moins une ascension

Le record de la Sud-Coréenne, qui a affirmé fin avril 2010 être la première femme à avoir atteint les 14 sommets, est contesté, certains experts et Edurne Pasaban la soupçonnant de ne pas avoir vraiment atteint en mai 2009 le sommet du Kanchenjunga (8.586 m) contrairement à ce qu'elle a toujours affirmé.

Le premier homme à avoir conquis les quatorze sommets répertoriés de plus de 8000 mètres fut l'Italien Reinhold Messner en 1986.

LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

Les crampes musculaires sont des plaintes très fréquentes et pourtant on n'a toujours pas aujourd'hui d'explication complète sur les mécanismes exacts qui en sont à l'origine. Il n'existe par ailleurs pas de consensus sur la prise en charge des crampes dont les traitements ne sont le plus souvent pas fondés sur des preuves bien solides.

COURBATURES ET CRAMPES MUSCULAIRES

Les courbatures sont des douleurs musculaires qui surviennent 12 à 24 heures après un effort physique inhabituel et disparaissent en 2 à 3 jours. Elles sont attribuées communément à un excès d'acide lactique ou d'ammonium dans le muscle voire à des microlésions musculaires génératrices d'une inflammation. Le repos, un bain chaud, un sauna, des massages, des étirements doux et une alimentation adaptée permettent d'accélérer la disparition des courbatures. Les diverses pommades sont sans effet démontré. La prévention passe par un entraînement progressif, des efforts raisonnables, des étirements musculaires et une bonne hydratation.

Les crampes sont des contractions musculaires spontanées, soutenues, douloureuses, intéressant un ou plusieurs muscles, survenant la plupart du temps au cours de l'effort. Elles sont plus volontiers déclenchées par un mouvement de raccourcissement que d'élongation du muscle et prédominent au niveau des jambes, notamment aux mollets. Les crampes d'effort ne sont pas réservées aux amateurs mais concernent également les athlètes entraînés.

Il convient de distinguer les crampes banales liées à un effort physique d'avec les crampes secondaires à une maladie générale, susceptibles de survenir même au repos. C'est là toute la difficulté. Les crampes à répétition ou de repos nécessitent un examen médical pour exclure une affection sous-jacente comme le diabète, les troubles circulatoires ou les maladies neurologiques.

QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

Les causes exactes des crampes sont mal connues et de toute évidence complexes. Plusieurs facteurs sont incriminés : la fatigue, le manque d'entraînement, les efforts intenses, la déshydratation, l'accumulation d'acide lactique ou d'ammonium dans les tissus, les pertes en sels (sodium et potassium) ou les déficits en minéraux (calcium et magnésium). Pour certains, l'apport insuffisant en vitamines B et E pourrait également favoriser l'apparition de crampes.

QUEL TRAITEMENT APPLIQUER?

Les crampes dues à une intense activité physique sont généralement bénignes et n'ont pas de conséquences pour un sportif en bonne santé. Comme la cause de l'apparition de crampes musculaires n'est pas complètement élucidée, il n'y a pas de traitement de fond. La thérapie consiste donc à atténuer les symptômes.

Dès les premières prémices, réduire l'intensité de l'effort physique et s'hydrater en suffisance.

Dans la phase aiguë, le muscle concerné doit être étiré. En effet, la contraction du muscle antagoniste (muscle opposé à la crampe) inhibe la contraction du muscle douloureux. Les étirements se pratiquent de façon douce, progressive, sans à coup ni douleur, pendant 10 à 20 secondes.

Le massage du muscle douloureux permet également de soulager la douleur. L'usage d'un anti-inflammatoire par voie orale (Voltaren® ou Brufen® par exemple), pour autant qu'il n'y ait pas de contre-indication médicale, peut soulager une douleur intense.

COMMENT LES PREVENIR ?

Le meilleur moyen de prévenir les crampes musculaires est l'hygiène de vie, à savoir un entraînement bien conduit, une hydratation et une diététique adaptées.

L'exercice physique doit être progressif, précédé d'un échauffement musculaire et d'étirements doux pendant une dizaine de minutes, préalable obligé à tout effort prolongé ou intense. Un muscle échauffé et étiré est plus efficace.

Une bonne hydratation est impérative, avant, pendant et après l'effort et ce, d'autant plus que l'exercice est intense et que la température ambiante est élevée. Pour mémoire, boire pendant l'effort 100 à 200 ml toutes les 15 à 20 minutes. Si l'effort est inférieur à une heure, une eau minéralisée est suffisante. Pour des efforts supérieurs à 1 heure, les boissons habituelles du sportif sont suffisantes pour fournir le sel (sodium) dont le corps a besoin. En cas d'exercices de plus de 3 heures en température ambiante élevée, un apport supplémentaire en sel et en potassium peut être requis. Bien évidemment, il convient de limiter la consommation d'alcool et de café.

L'apport nutritionnel en calcium, magnésium et potassium doit être respecté. Les apports quotidiens chez l'adulte doivent être de 1000 mg de calcium par jour (abondant dans les laitages et les eaux de boisson) et 400 mg de magnésium (le sportif peut nécessiter jusqu'à 600 mg). Voici quelques sources de magnésium, avec leur teneur par 100 g : son (550 mg), cacao (400), germe de blé (300), amande (250), cacahuètes (180), riz complet (160), chocolat noir (150), noix (130), céréales complètes (130), lentilles (90), pommes de terre (30), œufs (13), lait et yogourt (12). La meilleure façon d'apporter le potassium dont l'organisme a besoin est de consommer suffisamment de poissons, de légumes frais et de fruits secs.

ET LE MAGNESIUM DANS TOUT CA?

Lors de l'apparition de crampes musculaires, les sportifs pensent d'emblée à un manque de magnésium. Rien de moins sûr, pourtant ! Diverses études ont en effet montré qu'il n'y avait pas de lien évident entre une crampe musculaire et la concentration de magnésium dans le sang. On peut dire, au jour d'aujourd'hui, que l'absorption de magnésium pour protéger le muscle est aussi fréquente que controversée.

Quant aux vitamines C ou E, elles n'ont pas d'effet clairement démontré.

Jacques Dubas jdubas@sunrise.ch



MEMENTO

OCTOBRE mercredi 5

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

dimanche 9

1er groupe - Escalade, marche : La Duchère

dimanche 9

2^e groupe – Marcheurs : région de Chamonix

NOVEMBRE mercredi 2

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

dimanche 13

Sortie d'automne - Chéserex

vendredi 18 Soirée choucroute

DECEMBRE mercredi 7

20 h 30 – Assemblée générale Hôtel Calvv. 5. ruelle du Midi

samedi 17 et dimanche 18 Course de Noël – Ovronnaz

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 PIOLUTIEN

DE NOVEMBRE - DECEMBRE :

à Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, <u>d'ici le 28 octobre 2011</u> ou de préférence par e-mail (document Word) à : 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



www.sofgensavetax.com

105, Rue de Lyon 1203 Genève



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

Case postale 556

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