



Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENEVE

Case Postale 556 – 1211 GENEVE 17



UNIVERS SPORTS

Le choix – Le conseil – Le service

Rue de la Servette 52 – 1202 Genève

Tél.: 022 733 33 58

Univers-sports@bluewin.ch

www.univers-sports.ch



stormatic s.a.

Fabrique genevoise de stores

Stores à rouleaux – Tentes solaires

Stores à lamelles

Réparations – Stores intérieur

Route de Pré-Marais 46

1233 Bernex-Genève

Tél.: 022 727 05 02

Fax 022 727 05 10

Email: info@stormatic.ch

<http://www.stormatic.ch>

- 10 % Sur présentation de cette annonce à tous les membres

La médicale du Président

La rhabdomyolyse

Et hop ! Une petite médicale au sortir d'un été sportif...et un charmant vocable issu du grec rhabdo: rayé, myo: muscle et lysis: destruction. Comme son nom l'indique, ce terme définit la destruction des cellules musculaires !

L'idée saugrenue de cette rubrique m'est venue lors d'une « bavante » sous un soleil de plomb et par une température caniculaire en pensant à tous ces sportifs qui réalisent -eux !- des efforts hors du commun dans une ambiance parfois torride.

La description initiale de la rhabdomyolyse remonte à la bataille d'Angleterre en 1940 lorsque des soldats souffraient d'écrasement des membres. Ce n'est qu'au début des années 1970 que les causes non traumatiques ont été identifiées. On peut rencontrer ce problème de destruction musculaire lors de sports très variés, notamment les courses d'endurance exténuantes (triathlon, marathon, trail, randonnée) mais aussi lors d'exercices de musculation intensifs.

Quelles conséquences ?

Pour le sportif, cette destruction des muscles squelettiques peut donc survenir après des efforts musculaires très intenses et prolongés (particulièrement chez les sujets non ou peu entraînés), souvent dans le cadre d'une chaleur élevée, d'une déshydratation associée, d'erreurs diététiques voire de prise concomitante de médicaments.

Comme toujours, il existe des formes bénignes le plus souvent sans conséquence et des formes sévères. Grosso modo, les symptômes sont les mêmes, à savoir des douleurs musculaires, un œdème musculaire douloureux localisé ou généralisé et une diminution de la force musculaire. Les urines prennent une teinte caractéristique, foncée, comparable à de l'Ice Tea.

Le danger essentiel de cette destruction musculaire est la libération dans le sang de substances toxiques qui vont aller « encrasser » les reins et entraver leur bon fonctionnement. Le risque de complications est donc l'insuffisance ou l'arrêt de fonctionnement des reins.

Et pour quelles raisons ?

Les cas de rhabdomyolyse ont tendance à se produire au début d'un programme d'entraînement quand l'exercice est excessif voire exténuant et accompagné d'un stress thermique et de déshydratation. Une adaptation insuffisante à l'effort, un régime alimentaire inadéquat et le manque de condition physique peuvent y contribuer.

Des données relatives à quelques coureurs ont servi à établir que le régime alimentaire peut avoir une influence sur la rhabdomyolyse. Les raisons pour lesquelles l'alimentation aurait un effet sur les lésions musculaires ne sont pas clairement établies. Il se peut que, lors d'un exercice exténuant, le dérèglement des réserves normales d'énergie musculaire, qu'elles aient augmentées ou diminuées, nuise à la fonction musculaire des personnes qui y sont prédisposées.

Et pour le traitement ?

Les cas bénins de rhabdomyolyse ne nécessitent pas de mesures spécifiques autres qu'une réhydratation et le rétablissement dure généralement une bonne semaine. Une rhabdomyolyse sévère peut toutefois entraîner une insuffisance rénale aiguë qui, dans de rares cas, peut causer la mort. Le traitement est en règle générale hospitalier et peut exiger dans certains cas une épuration rénale (dialyse).

Mieux vaut prévenir que guérir

Il est certain que le sportif ne devrait jamais commencer une saison d'entraînement par des exercices répétitifs ou exténuants inhabituels. Tous les programmes d'entraînement physique devraient débiter par des exercices d'intensité légère à modérée dont l'intensité devrait augmenter graduellement jusqu'à atteindre le niveau approprié.

Lors d'un exercice exténuant effectué par temps chaud, il est essentiel de prendre les précautions qui s'imposent en matière d'hydratation. Étant donné le lien entre déshydratation et rhabdomyolyse, il est primordial de bien s'hydrater avant et pendant l'exercice.

Il faut recommander aux athlètes de ne pas modifier leur alimentation pour la première fois ni de prendre des médicaments, surtout les anti-inflammatoires ou les diurétiques qui peuvent altérer la fonction des reins, avant une compétition exténuante.

Ces précautions peuvent non seulement prévenir les douleurs musculaires intenses et optimiser la performance mais aussi sauver des vies.

Jacques

Assemblée en campagne du 1 juillet

Pour cette assemblée en campagne, 14 Piolusiens se retrouvent en cette belle fin d'après-midi caniculaire sous le couvert des Jardins familiaux de Plan-Les-Ouates. Quel bon plan qu'Albert nous a dégotté là ! Lieu paisible, accès facile, proche de tout, parking assuré, magnifique local aménagé...terrasse, cuisinette, tables et chaises. Sans oublier un terrain dévolu à la pétanque.

Début de soirée par une traditionnelle, animée et brève assemblée officielle suivie d'un repas convivial tiré des sacs des uns et des autres.

Puis, après quelques tournées de rosé, blanc et rouge, c'est parti pour le tournoi de pétanque qui, à la nuit tombante et sous la pleine lune, a vu la victoire émérite de la doublette Anthoine-Varin à laquelle ont opposé une très belle résistance leurs adversaires d'un soir.

Un grand merci renouvelé à Albert qui s'est chargé de tout...réservation, fléchage, disposition des tables, animation, machines à café, rangement et j'en passe.

Je ne sais si nous pourrions revenir sur ce site quelque peu protégé, mais nous y avons passé un très bon moment dans un cadre fort agréable et dans une ambiance sympa, égale à elle-même comme toujours.

Jacques

RAPPORTS DE COURSES

Course du 2^{ème} Groupe : du 27 et 28 juin

Le Relais d'Arpette, la Brea, Val d'Arpette, Lac de Champex

C'est à 0700 h. ce samedi matin 27 juin 2015, avec un temps splendide que 6 participants : A. Perrottet, R.Hoegen D.Oger, F.Manierka, P.Jenni et H.Bochud chef de course s'apprêtent à partir pour le Relais d'Arpette pour deux jours.

Nous prenons l'autoroute à bord de 2 voitures et c'est au Relais du Grand Saint Bernard que nous nous retrouvons autour d'une table à déguster le café-croissant, puis nous reprenons la route pour la montée à Champex via le Relais d'Arpette notre pied à terre.

Après la prise de nos chambres, nous nous dirigeons vers le Vallon d'Arpette tout en côtoyant le torrent du Durnand et bénéficiant du panorama avec en toile de fond les aiguilles d'Arpette, le glacier du Trient et celui du Tour ce jusqu'au départ du sentier en forêt, c'est environ 700 m.de montée par un parcours sinueux et caillouteux que les Piolus vont affronter pour monter à la Brea. Le parcours sinueux et quelque peu ardu s'avéra trop difficile pour notre ami Pierre et s'est avec regret et prudence que le chef de course pris la décision de redescendre avec Pierre non sans avoir donné rendez-vous, à Albert, Roland, Dominique et Franck, à la station supérieure du télésiège. Henri et Pierre vont rejoindre par le chemin et le bisse la station de départ du télésiège de la Brea et rejoindre le sommet à 2198 m. La montée nous fait découvrir une superbe vue sur la vallée du Rhône et le Chablais jusqu'au lac Léman, Impressionnant ! Puis nous patientons jusqu'à l'arrivée de nos compagnons en prenant un jus de fruit à la terrasse du restaurant du télésiège, le premier à se pointer fut Dominique, tout en sueur, il nous donne des nouvelles d'Albert, Roland et Franck et c'est sur leurs conseils que je choisis un endroit pour le casse-croûte. Dominique ayant opté pour poursuivre la course en direction de la cabane d'Orny s'est restauré sur le pouce et nous donna rendez-vous en fin d'après-midi au Relais d'Arpette, quant à Albert, Roland et Franck, c'est après

2.45 h. d'une montée harassante qu'ils atteignent le sommet et que l'on se retrouve pour le pique-nique, pour le retour au Relais d'Arpette la descente se fera avec le télésiège, (ce d'autant qu'il est gratuit pour les octogénaires)

Après la douche, nous nous retrouvons à la terrasse pour l'apéro et dans l'attente de Dominique, nous bénéficions des derniers rayons colorés du soleil couchant et oh! surprise qui l'on voit se pointer, Thierry avec son bouvier, il va passer la soirée avec nous et ce pour notre plaisir, quant à Dominique après une journée bien remplie, un peu fatigué, mais content nous rejoignit vers 18.30 h. bravo Do! Puis vers 19.30 h nous dégustons un bon repas accompagné d'un excellent vin rouge qui finit d'activer la panne de paupière.

Après un sommeil réparateur, nous nous retrouvons à 08.30 h. ce dimanche 29 juin pour le petit déjeuner. La journée s'annonçant radieuse nous nous empressons de descendre sur Champex pour effectuer une randonnée bucolique autour du lac et puis nous remonterons au relais d'Arpette par le sentier du bisse qui sautille dans son lit entre les cailloux et c'est vers 12.00 h. que nous satisferons nos papilles tout en dégustant à volonté d'excellentes raclettes du Relais. Les heures s'égrainant, il faut songer au retour, non sans avoir remercié nos deux dévoués chauffeurs Dominique et Franck avec un petit + à Franck pour les petits trajets supplémentaires. Le retour s'effectuera sans problème malgré les travaux sur l'A 9 et après une chaleureuse poignée de main chacun va retrouver son chez soi.

Henri Bochud



Course du 1^{er} groupe : Vendredi 3 et samedi 4 juillet. Le Grand Paradis.



Vendredi 13 juillet

De bonne heure ce matin, Blaise de Saint-Blaise notre guide et Roland le Meyrinois viennent me rejoindre au Coin. Départ pour Genève où l'on fait un arrêt pour prendre Stan, puis direction chez Willy à travers un labyrinthe de routes où nous attendons également Freddy.

De là on emprunte l'autoroute pour Chamonix, le Tunnel, et un petit café-croissant à Entrèves. Après avoir remonté le val Savarenche jusqu'à Terre 1871m, on s'équipe pour la longue montée en direction du refuge Chabod, 2750m. Ça chauffe déjà très fort, mais pour l'instant la montée s'effectue en forêt, notre souffrance est relative, pause pique-nique devant une bergerie et suite de la montée sur un beau sentier mais en plein soleil.

Arrivés au refuge on se rafraîchit avec une pression italienne, quel bien ça fait ! Une petite sieste, puis plus tard on prend le temps de repérer le trajet de montée du sommet que l'on voit si beau devant nous. La montée sera longue, la trace est visible, pas trop de risques de se tromper mais attention aux crevasses, 0° à 4600m !

A table ! Repas copieux et quelques flacons de crûs valdotins. Il est déjà l'heure d'aller s'allonger, le réveil est prévu à 3h45 ! Quel beau temps, quelle douceur, va pas faire froid au réveil, BONNE NUIT !

Jean-Paul

Samedi 14 juillet

Après une nuit passée à une température douce pour cette altitude (2750m), nous prenons le petit déjeuner à 4 heures. Le départ se fait à la frontale à 4 h 30 sous un ciel dégagé. Nous empruntons un sentier raide le long de la moraine pour atteindre le bas du glacier de Laveciau. Nous nous équipons pour la marche sur glacier (crampons, piolet, corde, etc). Deux cordées sont formées: 1ère Blaise, Willy et Stan, 2ème Jean-Paul, Freddy et Roland. Les conditions climatiques sont agréables : bonne température, pas de vent. Trois cordées nous précèdent. La montée du glacier se fait avec prudence en passant parfois sur des ponts de neige fragiles. Arrivés au col de la Becca de Moncorvé, changement de conditions : vent, fraîcheur et plusieurs cordées montant le glacier du Grand Paradis.

Une pause est la bienvenue : nous mettons nos vestes et nous nous désaltérons. Nous repartons pour attaquer une pente raide qui nous amène aux rochers sommitaux. Il y a du monde, ça bouchonne... Nous laissons les skis à la rimaye.

Sur les rochers, c'est la bousculade car on ne peut pas se croiser. Blaise force le passage et la 1ère cordée peut atteindre la vierge qui se trouve au sommet nord du Grand Paradis (le plus haut). La 2ème cordée nous attend sur les rochers juste en-dessous où elle a trouvé une place.

La descente se fait par le glacier du Grand Paradis dans une neige qui devient de plus en plus lourde au fur et à mesure que nous descendons. Arrivés au refuge Victor-Emmanuel (2732m) dans la chaleur, nous nous mettons en tenue estivale (à part les chaussures) pour la descente dans la vallée.

Au parking du village de Pont nous déposons nos sacs. Nos sympathiques et dévoués chauffeurs partent faire de l'autostop pour aller récupérer les voitures laissées au parking du début du sentier menant au refuge Chabot. A leur retour nous allons boire le verre de l'amitié au restaurant du village, puis c'est le retour à Genève. Superbe course dans une excellente ambiance. Merci et bravo Willy.

Stan



Course du 2ème groupe : le dimanche 12 juillet La Pointe d'Autigny 1803 m

Nous sommes six, dimanche matin, au rendez-vous de La Pallanterie : Albert, Henri, Roland, André, Dominique et Raymond. Par Thonon, la vallée d'Abondance et Vacheresse nous gagnons Ubine, au pied de la face nord du Mont-Chauffé, point de départ de notre balade. Ubine, c'est quelques chalets d'alpage, un refuge des Amis de la Nature, une chapelle et une buvette communale qui est ouverte mais déserte. Ce n'est qu'après avoir réussi à trouver un responsable que nous pouvons commander des cafés. Le problème des préférences entre expresso et café est vite réglé quand nous recevons un gros thermos de "café chaussette".

Pas trop énervés par cette boisson, nous prenons le sentier qui traverse d'abord un ruisseau avant de s'élever dans les pâturages puis en forêt. Par une courte descente, on atteint le Col de la Plagne où l'on rejoint la piste 4X4 qui vient d'Abondance. Nous suivons cette piste qui descend légèrement puis remonte pour atteindre par un dernier raidillon les Chalets d'Autigny. Nous en admirons quelques-uns qui ont été magnifiquement rénovés et sont abondamment fleuris. Après une pause, nous poursuivons par un sentier qui s'élève à flanc de coteau dans les pâturages jusqu'au sommet (1798 m.) Contents d'y être tous parvenus, nous nous félicitons parmi. Malgré un ciel brumeux, la vue est magnifique et s'étend du Jura au Mont-Blanc. Plus près de nous, la Dent d'Oche, les Cornettes de Bise, le Mont Chauffé et le Mont de Grange nous rappellent de bons souvenirs. La contemplation n'étant pas nourrissante, le moment est venu de chercher un endroit pour le pique-nique et c'est André qui le trouve en contre-bas du sommet. Confortablement installés, nous pouvons apprécier nos victuailles arrosées de Dôle blanche et de Pinot noir qui remplacent agréablement le thé. Une sieste serait bienvenue mais nous devons penser au retour. Pour la descente, nous renonçons à la possibilité de prendre un sentier que nous trouvons trop raide et empruntons le même itinéraire qu'à la montée. Après un parcours sans histoire, si ce n'est que les remontées nous paraissent plus longues et plus raides, nous avons le plaisir de retrouver la terrasse de la buvette d'Ubine.

Avant de nous quitter, nous partageons encore un moment d'amitié en sirotant une bière, contents de notre balade et, surtout, malgré les "problèmes de jeunesse" des uns et des autres, de s'être tous retrouvés au sommet.

Un grand merci à tous et, plus particulièrement, à nos deux chauffeurs.

Raymond Darbellay





Course du 2ème groupe : Le dimanche 16 août Le Mont d'Hermone 1413m

Fallait que ça arrive.

7h45 à la Pallanterie – 16 degrés. Il pleut. Vu le temps franchement médiocre, un conciliabule réunit 6 participants. Que faire ? Deux sont sans avis et quatre divergent. Que voulez-vous, mon bon Monsieur, c'est le Piolet.

Bref ! A 8 h, embarquement dans deux voitures, puis suivant un parcours sinueux, hors des sentiers battus, passant par Brenthonne, Fessy, Cervens, Orcier, on arrive au Col du Feu à 1117 m, après 40 minutes.

En plus de la pluie, déception, le bistrot est fermé. Tutti va bene ! Après avoir sisougné le pécelet d'une porte, un cuisinier affairé, mais aimable, veut bien nous servir le café... Ce n'est pas mon job nous dit-il ; alors merci l'ami pour ce geste humanitaire. En ressortant le brouillard est maintenant de la fête. L'affaire est salement compromise. Ben... Qu'est-ce qu'on fait ? Vite vu, on va rentrer ! Alors, adieu l'épilobe pourpre, l'anémone soufrée, la gentiane indigo, la vue sur le lac, le pique-nique et le coup de rouge ; ce sera pour une prochaine fois.

Merci Dominique d'avoir conduit Henri et Albert à bon port et Merci Franck d'avoir véhiculé Raymond et Roland dans le droit chemin avec arrêt à Boège... en passant.

Roland Hoegen

PROCHAINES COURSES ***GRANDES COURSES D'ETE 2015*** 2ème groupe : Du 10 au 13 septembre Saas-Fee

Logement : SUNSTAR - BEAU-SITE Boutique Hôtel SAAS – FEE, www.saasfee.sunstar.ch

Prix de l'hôtel : environ 315 frs par personne, pour 3 nuits, y compris petit-déjeuner buffet, piscine couverte, sauna et bain de vapeur. (à déduire subvention du Club)

Programme : montée à la Cabane Britannia et au Col de de l'Allalin, diverses randonnées à portée de tous les participants.

Déplacement : en principe en train, Prix du transport : à définir

Rendez-vous : jeudi 10 septembre 2015, heure à définir. Repas de midi, pique-niques à acheter sur place, Repas du soir au restaurant.

Matériel : bonnes chaussures de marche et bâtons, éventuellement crampons rapides, tout le matériel du randonneur par tous les temps.

Inscriptions : dernier délai, assemblée en campagne du 1er juillet (réservation de l'hôtel pour 6 personnes déjà effectuée)

Responsables : Dominique OGER et André Gardel.

1er Groupe : Du 6 au 12 septembre

Une randonnée sur le GR 5

Pour arriver au départ de la course à Saint-Gingolphe, il restera à voir si quelqu'un arrivera à nous emmener en voiture/mini-bus ou si nous prenons les transports publics.

1er jour (dimanche): St.Gingolphe - Novel - Col de Bise - Refuge de Bise

Horaire globale: 5h40

Dénivelé positif: 1'530 m / négative: 413 m

Repas de midi: pic Nic ou resto à Novel

Dormir: refuge de Bise (CAF) - 1'502 m / 70 places (non-gardé?)

2ème jour (lundi): Refuge de Bise - la Chapelle d'Abondance - Gîte de Trébentaz

Horaire globale: 5h50

D. Pos: 1'143 m / nég: 795 m

Repas de midi: pic Nic ou resto à la Chapelle

Dormir: Gîte de Trébentaz - 1'850 m / 24 places (tél 06 07 14 49 34)

3ème jour (mardi): Trébentaz - Refuge de Chésery (CH)

Horaire global: 4h45

D.pos: 604m / nég: 482 m

Repas de midi: pic Nic

Dormir: refuge de Chésery - 1'981 m / 35 places, tél 004124 479 35 11 ou 0041 24 481 34 91

4ème jour (mercredi): Chésery - col de Coux - col de la Golèse - Samoëns

Horaire global: 5h30

D.pos: 649 m / nég: 1'800 m

Repas de midi: pic Nic

Dormir: à définir selon le nombre des participants

5ème jour (jeudi): Samoëns - Lac d'Anterne - Refuge de Möede-Anterne

Horaire global: 6h30

D.pos: 1'425 m / nég. 257 m

Repas de midi: pic Nic ou refuge d'Anterne

Dormir: refuge de Möede-Anterne - 2'000 m / 140 places (tél 0450 93 60 43)

6ème jour (vendredi): Anterne - Col du Brévent - refuge du Bellachat

Horaire global: 4h40

D.pos: 929 m / nég: 778 m

Repas de midi: pic Nic

Dormir: refuge du Bellachat - 2'151 m / 28 places (tél 0450 53 43 23)

7ème jour (samedi): Bellachat - les Houches

Horaire: 2h15

déniv nég: 1'186 m

Aux Houches, nous prendrons un dernier repas ensemble avant de rentrer sur Genève. Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de faire toute la semaine, il y a donc la possibilité de nous rejoindre le jeudi matin à Samoëns pour faire les 3 dernières étapes.

Pour pouvoir réserver les refuges assez rapidement début juin je vous prie de bien vouloir me confirmer très rapidement si vous êtes intéressés à participer à la semaine ou éventuellement à partir de jeudi.

Organisateur Silvio Kofmel

Course du 1er groupe : Le dimanche 4 octobre Traversée du Mont Billiat

Rendez-vous : A 8h00 Mairie de Thônex

Matériel : De randonnée, pique-nique

Organisateur, inscriptions et infos : J. Dubas

Course du 2ème groupe : Le dimanche 11 Octobre Virée dans le jura

Les précisions lors de la prochaine assemblée de septembre.

Organisateur et inscriptions : D. Oger

Tous ensembles, le dimanche 8 novembre Col de Joux Plane

Selon le temps et la forme du moment : La Bourgeoise, La pointe d'Angolon ou autres ballades.
Les dernières infos lors des prochaines assemblées.



Des Gouttes & Cie SA
Agence Partenaire AXA Winterthur

Route de Chêne 5
1207 Genève
Tél.: 022 737 19 19 geneve.desgouttes@axa-winterthur.ch

Daniel Schulthess s.a.

TOITURES



**ETANCHÉITÉ - COUVERTURE
FERBLANTERIE**

FAX 022 706 17 39
022 706 17 30



R. Vugliano & Cie

Boulevard Carl-Vogt 51
1205 Genève
Tél.: 022 328 26 08
Fax: 022 328 04 53
Email: info@vugliano.ch
http://www.vugliano.ch

peinture décorative

gypserie

peinture

peints

pose de moquette

architecture d'intérieur

• Gypserie • Peinture • Peinture décorative • Revêtements muraux • Revêtements de sols

**REVETEMENTS DE SOLS, MURS ET PLAFONDS
RIDEAUX ET STORES INTERIEURS - DECORATION**

LACHENAL
SOURCE D'INSPIRATION

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

**VOIROL
OPTIQUE**

Optométrie, Lunetterie, Lentilles de contact



30 Bd Carl-Vogt
1205 Genève
Tél.: 022 328 56 86
Fax: 022 328 56 08
Mail: info@voiroil.ch

Rue de Carouge 72-74
1205 Genève
Tél.: 022 320 12 75
Fax: 022 320 12 74
Mail: ppisanello@voiroil.ch



LES MANIFESTATIONS 2015

JANVIER

- Mercredi 7 - dès 19.00 h. Stamm - Hôtel Calvy
Verre de l'Amitié à l'occasion de l'an nouveau. Présentation DVD sur la sécurité en Randonnée à ski.
- Groupe 2 Samedi 10 - Skieurs-marcheurs : Megève : A. PERROTTET
- Vendredi 16 Repas des aînés, Restaurant Claire – Vue à Meyrin : Le Comité
- Groupe 1 Dimanche 18 - Ski rando: La Haute Pointe + exercice DVA : W. GOETSCHMANN

FEVRIER

- Mercredi 4 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
- Groupe 2 Samedi 7 - Raquettes-marcheurs: dans le jura : P.JENNI - F.MANIERKA
- Groupe 1 Dimanche 22 - Ski Rando: Roc de Tavaneuse : M. BUGNON
- Tous Mercredi 25 - Balade au Clair de Lune : La Grange de la Dôle : JD. IMESCH - A.GARDEL

MARS

- Mercredi 4 - dès 19.00 h – Stamm - Hôtel Calvy
- Groupe 2 Dimanche 8 Raquettes-marcheurs: Plateau de Sommand : JD. BAUD
- Groupe 1 Samedi 21-dimanche 22 - Ski rando: Le Wildhorn + guide : W. GOETSCHMANN

AVRIL

- Mercredi 1 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
- Groupe 1 Samedi 18 - dimanche 19 - Ski rando: Vallée d'Aoste : JD. IMESCH
- Groupe 2 Dimanche 12 - Marcheurs: Le Salève : E. DETRAZ

MAI

- Mercredi 6 - dès 19.00 h - Stamm - Hôtel Calvy
- Groupe 1 Dimanche 3 - Ski rando: Haute-Savoie, S. VARIN
- Groupe 2 Dimanche 24 - Marcheurs: Le Lac de Peyre : D. OGER

JUIN

- Mercredi 3 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
- Groupe 1 jeudi 11 à dimanche 14 - Escalade, marche, VTT et instruction au maniement de cordes : Luberon + guide : A. GARDEL
- Groupe 2 Samedi 20-dimanche 21 Marcheurs: Le relais d'arpettes H. BOCHUD

JUILLET

- Mercredi 1 - dès 18.00 h - Assemblée en campagne et pétanque : Saint-Cergues (France) : Le Comité + JD. BAUD
- Groupe 1 Samedi 4 - dimanche 5 - Alpinistes, marcheurs: Grand Paradis : W. GOETSCHMANN
- Groupe 2 Dimanche 12 - Marcheurs: Pointe d'Autigny : R. DARBELLAY

AOÛT

- Groupe 2 Dimanche 16 - Marcheurs: Le Mont d'Hermone au-dessus de Thonon R. HOEGEN
- Groupe 1 Dimanche 23 - Alpinistes, marcheurs: Le Moléson. via-ferrata : F. BOURQUIN

SEPTEMBRE

- Groupe 2 Mercredi 2 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Du jeudi 10 au dimanche 13 - Grande course d'été : Marcheurs: Saas-Fee
André GARDEL - Dominique OGER
- Groupe 1 Du jeudi 10 au dimanche 13 - marcheurs: Grande course d'été : Le GR5 :
S. KOFMEL

OCTOBRE

- Groupe 1 Mercredi 7 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy (évent. Stamm)
Dimanche 4 - Marcheurs: à déterminer : J. DUBAS
- Groupe 2 Dimanche 11 - Marcheurs: à déterminer : D. OGER

NOVEMBRE

- Tous Mercredi 4 - dès 19.00 h - Stamm - Hôtel Calvy
Dimanche 8 - Sortie d'automne : Le Comité

DECEMBRE

- Tous Mercredi 2 - 20.30 h - Assemblée générale - Hôtel Calvy
Samedi 12 - dimanche 13 - Course de Noël : à déterminer : JD. BAUD

Les cotisations

Les cotisations 2015 se montent à Fr. 70.- pour les membres honoraires et actifs
Et à Fr. 10.- au minimum pour les membres sympathisants.

Matériel du Club

Dès le 1^{er} mai 2013, le matériel du Club (cordes, etc.), est entreposé 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

En couverture : La montée à la pointe d'Autigny. Le 12 07 2015 RD

REMISE DES TEXTES POUR LE PROCHAIN PIOLUTIEN DE NOVEMBRE DECEMBRE 2015

D'ici le 20 octobre

Envoyer par e-mail (document Word) à :

andre.gardel@netplus.ch et willy.goetschmann@sunrise.ch

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

RESTAURANT CLAIRE - VUE

CHEZ ELENA et FREDERICO RIZZETTO

21 Av. François-Besson
1217 MEYRIN
Parking à disposition
Fermé tous les jours entre 14h et 17h

Fermé le dimanche
Tél.: 022 782 35 98
Email: claire-vue@bluewin.ch

REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

- Comptabilité
- Révision – Audit
- Expertise
- Administration
- Fiscalité
- Gestion de sociétés

54, rue Agasse
Case postale 556 - 1211 Genève 17
www.revidor.ch
email : info@revidor.ch

Tél.: +41(0) 22 707 04 10
fax: +41 (0) 22 736 41 14

Imprimerie POT sàrl Avenue des Communes-Réunies, 78 1212 Grand-Lancy / Genève
www.print-on-time.ch welcome@print-on-time.ch 022 794 36 77

PRINT ON TIME .CH

imprimerie - studio graphique - agence internet

P.P.
1200 GENÈVE 2

Changement d'adresse et retour à:
Case postale 556
1211 Genève 17



NOUVEAU CET HIVER



**PAUSE MONTAGNARDE
GOURMANDE ET CONVIVIALE**

FONDUE SUR RÉSERVATION
À PARTIR DE 10 PERSONNES

RÉSERVATION AU 06 18 70 72 59

JEAN PHILIPPE PONCHAUD

phildesnants@yahoo.fr

NANT BORRANT 1500M - LES CONTAMINES MONTJOIE



V. GUIMET FILS SA

**Entreprise de vidange hydraulique
depuis 1873**

**Canalisations – Travaux publics
Transports de matières dangereuses
Nettoyage de colonnes de chute
Contrôle des canalisations par TV**

**info@guimet.ch
http://www.guimet.ch/
Urgences 24h sur 24h**

**Rue des Buis 12
CH-1202 Genève
Tél. 022/906 05 60
Fax 022/906 05 66**