



Le Piolutien

BULLETIN OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENEVE

Rue Agasse 54, 1208 Genève



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



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



LA VIE DU CLUB

Le mot du président

Dernièrement, le Valais a eu la chance d'accueillir un homme exceptionnel, non ce n'était pas le président du Piolet qui vit dans ce canton depuis 30 ans, mais un sherpa népalais originaire de Nuwakot, un petit village situé à 6 heures de route de Katmandou.

Il est venu en Suisse 3 semaines, ce qui est très peu, afin d'apprendre la fabrication du fromage. Son rêve est de créer une petite fromagerie dans son village et ainsi de donner du travail et de la nourriture aux habitants de ce lieu très pauvre.

Le responsable de la fromagerie trouvait que c'était un apprentissage express, mais comme il avait la chance d'avoir un excellent élève, doué et motivé, ce fut possible, et ce malgré la barrière de la langue, car il ne parlait pas anglais et son élève, comme passablement de népalais, ne parlait pas français. Cela prouve que si l'on est motivé et surtout passionné, on se comprend.

Je me permets d'évoquer la venue de ce sherpa car son histoire est remarquable. Il se nomme Tashi Tensing, il a gravi trois fois l'Everest, dont une fois avec notre ami Yves Lambert en 2002, et il a surtout eu la force de créer la fondation « Nepal Green Tara Foundation » avec son épouse, afin d'aider les habitants à sortir de la misère. Sur place une fabrique de café a déjà été érigée, cela a donné du travail aux adultes et un soutien économique important pour le village ; Tashi Tensing est persuadé d'avoir le même succès avec sa future fromagerie. Et, encore plus incroyable pour cette région, huit établissements scolaires ont pu être construits, ce qui a permis au fil des ans de donner une éducation de qualité à quelques 11'000 enfants.

Si Tashi Tensing est aussi conquérant et ouvert d'esprit, c'est certainement grâce à son grand-père, Tensing Norgay, qui en 1952 accompagna le papa d'Yves, Raymond Lambert, à 250m du sommet de l'Everest. Ce fut une très grande déception pour toute l'équipe de ne pas avoir atteint le sommet, mais une grande fierté d'avoir ouvert la voie pour les prochaines expéditions.

Il est né une grande amitié entre la famille Lambert et Tensing Norgay qui a été régulièrement invité à Genève. Il logeait chez les parents d'Yves et a eu la chance de découvrir des mentalités différentes, des paysages différents et un mode de vie qui lui était inconnu. Il a sans doute transmis toutes ses expériences à son petit-fils et cela lui a donné l'envie et la possibilité de les partager avec Yves, et ainsi de poursuivre une tradition familiale d'amitié et d'excellence en alpinisme.

L'histoire de ces deux familles de montagnards, de-même que celle de ce fromager, sont des exemples inspirants de la manière dont l'amitié, le partage des connaissances, l'amour de la montagne et de son métier, peuvent contribuer à un développement économique durable et harmonieux. Et quand on sait que, ni le papa d'Yves, ni son compagnon de cordée Tensing Norgay, ni le fromager du Val de Bagne, ne parlaient une langue commune, cela donne encore plus de valeur au message cité ci-dessus à savoir, quand on est motivé, passionné, tout est possible et on arrive à se comprendre.

Il est vrai que, bloqué à l'aéroport de New York ou d'Amsterdam un jour de grève, l'anglais est assez utile...

Belle fin d'été. Thierry Lentillon



Des Gouttes & Cie SA Agence Partenaire AXA Winterthur

Route de Chêne 5
1207 Genève
Tél.: 022 737 19 19

geneve.desgouttes@axa-winterthur.ch



MP Immo

Nous sommes à votre service depuis 2010 et chez nous CHAQUE CLIENT EST IMPORTANT

Marie-Paule Lentillon
34, route des Muverans
CP Tourbillon 450
1911 Ovronnaz

Mobile: +41 (0)77 475 22 04
<mailto:info@mpimmo.ch>
www.mpimmo.ch



LACHENAL
SOURCE D'INSPIRATION

*Rideaux, Stores intérieurs,
Revêtements muraux, Parquet,
Moquette, Lino, Décoration*

Au 25 rue de la Servette

*Du lundi au vendredi
7h30-12h00 et 13h30-18h30
www.lachenal.ch*



Assemblée en campagne le 3 juillet

Malgré une prévision météo peu encourageante tout s'est parfaitement passé. Magnifique cette assemblée organisée de main de maître par le couple Françoise et Dominique Oger. Nous avons découvert les locaux du Rugby club d'Avusy qui nous ont été mis à disposition et nous les remercions. Une présence pour cette journée bien relevée trois Piolutiennes et onze Piolutiens. La journée s'est déroulée selon le souhait de chacun, cyclistes, marcheurs, puis l'apéro et le repas et sans oublier le traditionnel lancé de boules. Aussi bien entendu un petit moment officiel est consacré pour mentionner les prochains rendez-vous. Un grand merci pour la participation de tous et pour la parfaite organisation.

Pour le comité WG



LES MANIFESTATIONS 2024

Janvier

- Groupe 2 Mercredi 10 - dès 19.00h Stamm - Hôtel Calvy - Choucroute et verre de l'Amitié - Le Comité
Samedi 13 - Skieurs-raquettes : Megève - Gilbert ANTHOINE
Vendredi 19 - Repas des aînés : Le Clair Vue – Meyrin – Le Comité
Groupe 1 Dimanche 20 - Ski rando : La Tulle – Jean-Daniel IMESCH

Février

- Groupe 2 Mercredi 7 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Samedi 17 - Raquettes et marcheurs : De Luins à Gilly André GARDEL
Tous Mercredi 21 - Clair de Lune : Chalet Reculet – Jean-Daniel IMESCH - André GARDEL
Groupe 1 Dimanche 25 - Ski rando : Les Quatre Têtes – Michel BUGNON

Mars

- Groupe 2 Mercredi 6 - dès 19.00h Stamm - Hôtel Calvy
Groupe 1 Dimanche 10 – Raquettes et marcheurs : Jura – Jean-Daniel IMESCH
Samedi 16 - dimanche 17 - Ski rando : Val d'Hérens – Géraldine et Yves LAMBERT

Avril

- Groupe 1 Mercredi 3 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Groupe 2 Dimanche 7 - Ski rando : à définir – Marie-Jeanne BUSSAT – Philippe DUBOST
Dimanche 14 - Marcheurs : Jura – Dominique OGER

Mai

- Tous Mercredi 1er - dès 19.00h - Stamm - Hôtel Calvy
Samedi 11 - Marcheurs : Samoëns – Silvio KOFMEL

Juin

- Tous Mercredi 5 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Du vendredi 7 au dimanche 9 - Marcheurs : Champex-Lac – Thierry LENTILLON

Juillet

- Tous Mercredi 3 - dès 18.00h - Assemblée en campagne et pétanque – à définir
Vendredi 5 - Marcheurs : à définir – Stan VARIN

Août

- Groupe 2 Dimanche 11 - Marcheurs : Aravis – Dominique OGER
Groupe 1 Dimanche 18 - Marcheurs : Préalpes fribourgeoises – Freddy BOURQUIN
Mercredi 28 - 20.30 h - Assemblée – Hôtel Calvy

Septembre

- Tous Du Jeudi 5 au dimanche 8 - Marcheurs : Val d'Anniviers – Silvio KOFMEL

Octobre

- Tous Mercredi 2 - dès 19.00h - Stamm - Hôtel Calvy
Dimanche 6 - Marcheurs : Aiguillettes des Posettes – Marie-Jo DUBAS

Novembre

- Tous Mercredi 6 - 20.30 h - Assemblée - Hôtel Calvy
Dimanche 10 - Sortie d'automne : à définir – Le Comité

Décembre

- Tous Mercredi 4 - 20.30 h - Assemblée générale - Hôtel Calvy - Le Comité
Samedi 7 et dimanche 8 - Course de Noël : à définir – G. ANTHOINE –
Th. LENTILLON

Remise des textes pour le Piolutien N°6 – Novembre / Décembre 2024, avant le 20 octobre 2024 par courriel à : willy.goetschmann@sunrise.ch. (Document Word, Arial 12 sans interligne)

En couverture : Le Môle course du 5 juillet 20524

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

RAPPORTS DE COURSES

Course du vendredi 5 juillet au Môle



La course prévue au lac Cornu et aux lacs Noirs est remplacée par la course au Môle car le chemin est fermé à cause des conditions d'enneigement.

A 8h45, six piolutiens sont présents au parking des pompiers à Thônex pour le départ vers le Môle. Une heure plus tard nous arrivons chez Béraud et parquons les voitures. Malheureusement le restaurant est fermé : adieu les cafés et les croissants ! Consolation, il fait beau et la température est agréable.

Nous empruntons un chemin qui monte en sous-bois, au début raide puis se poursuit sereinement sur la face sud du Môle. A la sortie de la forêt clairsemée il s'élève en double lacets vers la ferme Lardère, ou du petit Môle. Après une petite pause, nous prenons un sentier qui part sur la gauche en écharpe dans les pâturages, passe une arête puis revient sur la droite, puis parcourt la prairie de la face sud et par un lacet regagne la crête pour atteindre les deux sommets du Môle. Un panorama unique à 360 degrés s'offre à nous : balcon du Mont Blanc, mais aussi balcon des Aravis, des Bornes, du Salève, de la longue ligne du Jura, de Genève, des Préalpes du Chablais franco-suisse...

Nous redescendons rapidement, Jean-Daniel en tête, il a un rendez-vous de chantier à Signy à 14h30... Nous retrouvons Dominique au Petit Môle pour le pique-nique. Surprise : Thierry sort de son sac un magnum de champagne bien frais ! qu'il a porté jusqu'au sommet et redescendu ! Nous apprécions le nectar et remercions Thierry pour ce geste et lui souhaitons de fêter dignement son anniversaire ce weekend.

Après le pique-nique, rapide pour Jean-Daniel, nous poursuivons notre descente par le chemin de la montée jusqu'au parking chez Béraud qui est toujours fermé. Nous prenons les voitures pour la recherche d'un bistro pour le verre de l'amitié. Pas de bistro à St-Jean-de-Tholomé ! Thierry nous quitte pour prendre la route en direction de Bonneville pour rentrer chez lui en valais. Nous poursuivons notre route jusqu'au 1er bistro trouvé sur notre route de retour.

Merci à Dominique, Jacques, Jean-Daniel, Silvio et Thierry pour leur sympathique participation.

Stanislas Varin

Course du 1er groupe : Dimanche 18 août La tour du Gibloux



La météo de la semaine écoulée avait pourtant été superbe, mais le weekend de notre sortie prévue à la Dent du Chamois, les nuages sont arrivés en masse sur les Préalpes fribourgeoises, la température a chuté et... la pluie aussi. Il n'est pas prudent d'effectuer cette course sous la pluie et sur un terrain gorgé d'eau. Du coup, j'ai concocté un plan B en Mont Gibloux situé près de chez 10 Piolus du rendez-vous de sur les hauts du Village de pour une boucle d'environ 6 km. parapluies par une désagréable au pied de la tour Swisscom 1200 m d'altitude et cette nous a pas vraiment épuisé... nous décidons qu'un effort pouvoir mériter nos pique-gravir les 11 étages et 200 colimaçon pour arriver sur la apprécier la vue à 360 degrés. persistent et signent, ce qui ne paysage complètement dégagé. maximum ce qui nous oblige à casquettes pour ne pas les voir Fribourg. Il ne fait pas bien lentement et nous devinons déjà Préalpes et du Jura. On prend le groupe et c'est reparti pour la poursuivons notre rando par un jusqu'au lieu de l'ancienne tour dernier cri... De là, nous prenons ramène aux voitures en passant Gibloux géré par une association arrivons chez moi pour prendre quelques verres de rosé à l'apéro, au sec dans la véranda, puis nous dégustons nos pique-niques accompagnés d'excellents vins rouges apportés par les participants. Merci à Manu, Marie-Jo, Jacques, Michel, Jean-Daniel, Jean-Paul, Silvio, Stan et Thierry pour votre participation malgré cette météo capricieuse.



choisissant de se rendre sur le moi. Après le rituel du café, les Bulle se déplacent en voitures Villarsviriaux, point de départ Partis recroquevillés sous nos pluie fine, nous sommes arrivés sans pluie. Nous sommes à première partie de rando ne (250 m de D+). A l'unanimité supplémentaire s'impose afin de niques. Et hop ! C'est parti pour marches d'escaliers en terrasse publique de la tour et Malheureusement les nuages nous permet pas d'avoir un En plus, le vent souffle au resserrer nos chapeaux et nos s'envoler jusqu'en ville de chaud, mais le ciel se dégage quelques sommets des temps d'une petite photo de descente des 11 étages. Nous sentier qui longe la crête pour découvrir une station météo un chemin forestier qui nous sous le câble du télésiège du de bénévoles. Vers 12h30 nous

PROCHAINES COURSES

Grande course d'été : Le tour du Val D'Anniviers Du jeudi 5 au dimanche 8 septembre

Rendez-vous jeudi matin : A Signy au parking chez Jean-Daniel Imesch à 07h00 – départ 07h15. Le café traditionnel sera pris à la Gare de Sierre. La distance de Genève à la Gare de Sierre est d'environ 177 km et dure environ 2 h. Depuis Signy la distance est d'environ 150 km pour 1h40.

1^{er} Jour, Départ de Genève le matin en voiture jusqu'à Sierre. Départ du bus à Sierre pour les Pontis à 10.05 – arrivée à Pontis à 10h27, d'où part notre randonnée. Le but de la journée est St-Luc en passant par Chandolin.

Distance 9,3 km, durée environ 4 heures, Dénivelé +943m -267m

Nuit à l'hôtel Auberge de Jeunesse WellnessHostel, Saint-Luc

2^{ème} jour, Nous commencerons par la montée à Tignousa le matin pour arriver au point de départ du Sentier des Planètes. Une fois passé le célèbre Hôtel Weisshorn, nous entamerons la longue descente par un magnifique sentier jusqu'à Zinal.

Distance 15,7 km, Durée environ 5h, Dénivelé +770m, -985 m

Nuit à l'hôtel EUROPE, Zinal

3^{ème} Jour, A Zinal nous emprunterons le téléphérique pour Sorebois pour démarrer notre randonnée. Nous passerons par le barrage et le lac de Moiry, puis la descente du val de Moiry jusqu'à Grimentz.

Distance 14,4 km, Durée environ 4h30, Dénivelé +1195m, -1270 m

Nuit à l'hôtel Alpina, Grimentz

4^{ème} Jour, La dernière étape nous emmènera de Grimentz sur le sentier panoramique sur le versant ouest du val d'Anniviers jusqu'au plateau ensoleillé de Vercorin, surplombant la vallée du Rhône.

Distance 12,9 km, Durée environ 4h30, Dénivelé +585m, -860 m

Retour par car postal à Sierre pour retrouver nos voitures.

Equipement : Un équipement traditionnel de randonneur pour 4 jours est à prévoir avec bâtons, bonnes chaussures de marche, veste coupe-vent et pèlerine en cas de pluie. Selon la météo, prévoir des habits chauds.

Hôtels : Nous passerons les 3 nuits dans des hôtels en demi-pension dans des chambres de 2 lits pour les couples et des chambres de 3 à 4 lits pour les autres. Les 3 hôtels ont un spa (piscine et / ou sauna) et il faut prévoir le maillot de bain.

Prix : Le coût de la demi-pension s'élève à environ CHF 350.-/pp (sans les boissons bien entendu et sans compter sur une éventuelle subvention du comité). Le prix du trajet pour environ 350 km plus les frais de parking à Sierre s'ajouteront à ce coût.

L'organisateur. Silvio Kofmel

Tous dimanche 6 octobre Augillettes des Posettes

Organisatrice Marie-Jo Dubas. Tous Les détails sur le site du Piolet page les nouvelles

LE DOCTEUR PIOLU

La bigorexie vous connaissez ?

L'addiction à l'exercice peut être définie par une pratique compulsive de l'exercice physique, où les désavantages prennent le pas sur les bienfaits, avec une poursuite du comportement malgré les conséquences négatives. La dépendance à l'exercice physique est susceptible d'entraîner des dommages physiques importants, allant du surentraînement aux blessures.

Certains éléments peuvent suggérer une addiction à l'exercice :

- Des habitudes d'exercices strictes dont la personne ne s'écarte pas (ou très rarement).
- L'absence de modification des habitudes ou de réduction du volume d'exercice, ou très peu, en cas de maladie ou de blessure.
- L'exercice n'est pas apprécié ou poursuivi avec passion, mais ressenti comme une obligation à accomplir.
- La présence, ou des antécédents, de symptômes de dépression, d'anxiété ou de troubles de l'alimentation.
- Des objectifs semblant objectivement irréalistes pour la personne.

Extraits de la Rev Med Suisse 2024 ; 20 : 1354-9, Addiction à l'exercice, Pr Y. Khazaal, L. Chappuis, Dr G. Maccaferri et Pr V. Gremeaux

ENVIRONNEMENT



Des bouquetins qui se baladent sur la paroi vertigineuse du barrage de Salanfe : il faut le voir pour le croire. Ces bovidés défient les lois de la gravité pour...déguster du sel.

C'est un spectacle impressionnant qu'on peut admirer à Salanfe : des dizaines de bouquetins qui se promènent tranquillement sur les parois vertigineuses du barrage. Située sur les hauts de Salvan, la région est connue pour abriter une importante population de ces bovidés, qui n'hésitent pas à braver les lois de la gravité. On peut parfois les voir grimper jusqu'à mi-hauteur de cet ouvrage qui mesure 52 mètres de haut. S'ils s'aventurent sur ces pentes à 75%, c'est pour aller lécher le salpêtre, autrement dit, le sel qui s'échappe du béton, dont ils sont friands. C'est le

même principe que les pierres à sel pour le bétail, explique Sébastien Tinguely, biologiste et photographe. Sur les parois du barrage, les bouquetins trouvent ce sel en libre-service.

Généralement, ce sont des femelles avec des jeunes. Il y a une véritable transmission de ce savoir d'une génération à l'autre. Les femelles guident les jeunes sur les pentes du barrage, qui eux-mêmes reproduiront ce schéma. Et si ces animaux parviennent à évoluer dans ces endroits vertigineux, c'est principalement

grâce à leurs sabots mobiles, qu'on appelle des onglons. Ainsi qu'au revêtement qui en recouvre le dessous. C'est une matière très kératinisée, qui adhère un peu comme du caoutchouc sur la pierre.



De la même manière, se rendant au Tessin en passant par le col du Nufenen très nouvellement débarrassé de la grande quantité de neige quelle ne fut pas notre surprise. Eh oui une cinquantaine de chamois se réglaient du sel laissé sur les bas-côtés de la route.

PRINT@TIME^{.CH}

print / web / design



Imprimerie POT sàrl

Avenue des Communes-Réunies, 78
1212 Grand-Lancy

Tél. : +41 22 794 36 77

www.print-on-time.ch

welcome@print-on-time.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



5, ruelle du Midi – 1207 Genève – Suisse
Tél +41 22 718 16 16 – Fax +41 22 718 16 70
info@calvy.ch – www.calvy.ch

P.P.
CH- 1200 Genève 2
LAPOSTE 

Adresse de retour à :
Piolet club Genève, Rue Agasse 54, 1208 Genève



REVIDOR SA
SOCIETE FIDUCIAIRE

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

54, rue Agasse
1208 Genève
www.revidor.ch
email : info@revidor.ch

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



 **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