

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



SECTION GENEVOISE

*Sorbier
au Mt Truc*



*Votre annonce dans le bulletin
de la Section Genevoise*

UN IMPACT CERTAIN ET UN SOUTIEN AU CLUB

*Nous exprimons notre gratitude et nos remerciements
à nos différents partenaires qui nous soutiennent,
ainsi qu'à nos annonceurs qui ont aidé à la réalisation de ce bulletin*

Pour tous renseignements :

Pierre Juillerat • Tél. 021 808 5991 • pierre.juillerat@bluewin.ch

GARAGE DE BERNEX

Jean-Claude MALLET

Rue de Bernex 222
1233 Bernex
Tél. 022 757 16 57
Fax 022 757 52 58

RÉPARATIONS
TOUTES MARQUES
ENTRETIEN
CLIMATISATIONS



**Hôtel Meublé
BERNINA
GENEVE**

SITUATION
TRANQUILLE

DUT., CONFORT
PRIX MODÉRÉS

22, Place Cornavin
1211 Genève 2
Tél. 022 908 49 50

www.bernina-geneve.ch

A 2 PAS DE LA GARE



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

BULLETIN DE LA SECTION GENEVOISE DU CLUB ALPIN SUISSE

Rédaction : Michel Wicki/Ulrich Wacek. **Publicité :** S'adresser à Pierre Juillerat pierre.juillerat@bluewin.ch en collaboration avec le secrétariat. **Couverture :** *Sorbier au Mt Truc*. Photo de M. Wicki. **Impression :** Imprimerie Aire Offset, 1203 Genève. **Tirage :** 1900 exemplaires. © CAS – Section genevoise 2011. Tous droits réservés pour tous pays.

Changements d'adresse et numéros non distribués : A envoyer au Secrétariat de la Section Genevoise du CAS, av. du Mail 4, 1205 Genève. **Communications :** Toutes les communications pour le bulletin du mois prochain doivent parvenir **avant le 5 de chaque mois** chez Ulrich Wacek, tél. 022 349 09 09; waul@gmx.ch. Passé cette date, elles seront obligatoirement renvoyées au mois suivant. **Local et secrétariat :** Avenue du Mail 4, 1205 Genève, tél. 022 321 65 48, info@cas-geneve.ch. Ouvert le mardi de 9 h à 13 h et le jeudi de 15 h à 19 h. Compte de chèques postaux de la Section: 12-1172-8. **Président de la Section :** Paul Everett, 8 chemin Kermély, 1206 Genève, tél. 079 687 77 26, e-mail: pseverett@yahoo.co.uk. **Secrétariat administratif :** Club Alpin Suisse, Monbijoustrasse 61, Case Postale, 3000 Berne 23, tél. 031 370 18 18, Fax 031 370 18 00. **Bibliothèque :** Ouverte les soirs d'assemblée de 19 h 30 à 20 h 30.

CLUB ALPIN INFOS

Activités du Cercle – Avril 2011

Le Cercle est ouvert **les jeudis 7 et 28, dès 18 h 30.**

Tous les membres désireux de se retrouver sont cordialement invités à venir partager un repas, chaud ou froid (Fr.15.-), qui sera proposé par la commission de la buvette. Pour le repas du **7 et du 28 avril**, inscription obligatoire jusqu'à **mardi 13 h**, auprès du secrétariat.

Jeudi 7 avril 2011, à 20 h 30



Notre voyage démarre à Huaraz, véritable capitale de l'andénisme au cœur de la Cordillera Blanca où nous rencontrons notre guide local, Cesar. Une première semaine de randonnées en altitude nous sera nécessaire pour s'acclimater, agrémentées de quelques blocs à grimper. La deuxième semaine nous verra franchir l'Ishinka, 5500 m, et le Tocllaraju, 6035 m. Troisième et dernière semaine enfin, dédiée à l'approche et à l'ascension de la face Nord-est du Quitaraju, 6040 m. Organisation locale, acclimatation, trajet andin et culture locale, seront les thèmes de cette soirée, pour partager notre magnifique expérience dans les Andes des Incas et, qui sait, donner envie...

Jeudi 28 avril 2011, à 20 h 30

Réunion mensuelle

- Ordre du jour :
1. Communications du président
 2. Cours et courses
 3. **DVD sur l'expédition spéléo en Papouasie Nouvelle Guinée en 1975**
présenté par Paul Everett (version originale anglaise)

COMMUNICATIONS DU COMITE

Entrées

René AUGAGNEUR - Florence AUGSBURGER - Pierre BEINER - Marc BENE - Sophie BONAGURO - Sandrine BOULT DE KEUWER - Claude BUCHI - Muriel COMPAN - Jean CORNUT - Dominique CORNUT LUTHI - Antonin DE BENOIST - Marc ENGELHARDT - Kilian FATTON - Yuki GATOLLIAT-JOKO - Anne-Liliane JORAND - Timothy MOSS - Andreea Delia RADULESCU - Manuel RAMOS - Catherine RAY.

Entrées: Jeunesse

Aline ALLEMANN - Julien CORNUT - Thomas CORNUT - Céline DUBATH - Evelyne FUX - Valentine MULLER - Marka STRZELCZYK.

Sorties

Patrick BUNGENER - Philippe DIVORNE - Claude DUPERRET - Urs EGGENBERG - Eric FORESTIER - Christophe GROS - Monika GROS - Eléonore GROS - Rhoxane GROS - Gordon HIGGINSON - Michael KEMP - Joost KOOIJMANS - Joseph MC CLINTOCK - Lina Maria OSPINA OSTIOS - Ernest STAUFFER.

Transferts

Pascal MAST vient de la section Diablerets - Jean-Claude THEVOZ vient de la section de la Dôle - François WALTER vient de la section Moléson - Anne-Marie WALTER-COQUOZ vient de la section Moléson.

Myrtha BURGER va à la section de la Dôle - Caroline CHRISTIANSEN va à la section de la Dôle - Franco ISTRIA va à la section Locarno - Cem KAPANCI va à la section Carougeoise - Bertrand MICHEL va à la section des Diablerets - Anne-Marie PARRAT va à la section des Diablerets - Alfred ROHN va à la section de la Dôle - Annick STEINER va à la section de la Dôle.



GARDIENNAGE AU CHALET DU CARROZ

2-3 avril: Jacky Tinguely et Daniel Tonini - **9-10 avril:** Patricia Nuoffer, Stelian Buda et Sandrine Francey - **16-17 avril:** Marianne et René Grand - **PÂQUES: samedi 23 avril - dimanche 24 avril:** Sylvette Rousset et Catherine Homberger - **PÂQUES: dimanche 24 avril - lundi 25 avril:** Eric et Claire-Lise Schmid - **30 avril - 1^{er} mai:** Renzo et Cosette Scilacci.

CHALET DE PRE-BERGER

Pour les réservations veuillez contacter:

Nicole Bardot, tél. 0033 686 08 47 95 ou netiennebardot@brunschwig.ch
ou nicole.etienne5@orange.fr, Yutta Gampert: tél. 0033 450 39 62 11.

PROCÈS-VERBAL DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 17 FEVRIER 2011

Le Président, Paul Everett, souhaite la bienvenue à l'assemblée et salue les membres d'honneur présents: Yvette Vaucher, Wolfgang Giersch, Baudoin Legast, Jean-Pierre Martin, Eric Schmid, Claude Schneider. Paul Everett annonce à l'assemblée le décès de notre camarade Huguette Bron. Il demande à tous de se lever et d'observer une minute de silence en sa mémoire.

1. Désignation des scrutateurs

Le président propose Jean Jungen et Jacques Auroy. Pas d'opposition.

2. Adoption de l'ordre du jour

Adopté à l'unanimité.

3. Adoption du procès-verbal de l'assemblée du 18 novembre 2010

Claude Schneider signale qu'il n'a pas été tenu compte de ses remarques concernant l'accueil des nouveaux membres qui sont actuellement reçus deux fois par an. Il propose de revenir au temps où ces derniers étaient reçus chaque mois, ce qui évitait qu'ils n'aient fait un certain nombre de courses avant d'être admis. Il lui est répondu que ce mode de faire avait été décidé par le comité il y a déjà quelques temps. Après cette remarque, le PV est adopté à l'unanimité.

4. Communications du président

Paul Everett remercie Pierre Favre, responsable du local, qui a fonctionné quatre ans comme vice-président en lui remettant un cadeau et en le félicitant pour le travail accompli. Pierre Favre remercie et annonce qu'il reste bien évidemment à la disposition du club qui est son club depuis de nombreuses années.

5. Accueil des nouveaux membres

Les quelques nouveaux membres présents sont invités à venir chercher une plaquette et leur insigne. Françoise Gobet leur présente un diaporama des différentes courses effectuées dans le cadre du club.

6. Cours et courses

Françoise Gobet signale que les différentes formations DVA, ski de randonnée, escalade de glace et orientation se sont bien passées.

7. Commission des cabanes

Jean Jungen fait un rapport sur les différentes cabanes de la section en précisant que la fréquentation est plutôt en augmentation, l'année 2009 restant exceptionnelle. Concernant la cabane du Carroz, Bernard Veuthey ayant demandé à se retirer, il sera remplacé par Yann Schmid. Pendant une année, ils fonctionneront en tandem. La cabane Britannia fêtera en 2012 son 100^e anniversaire. Christiane Ody sera chargée d'organiser les festivités.

8. Commission des expéditions

Quentin Deville vient nous présenter les trois projets que le comité propose de subventionner cette année. Ils se dérouleront tous les trois dans la région indienne de l'Himalaya où les possibilités sont encore infinies pour découvrir de nouveaux sommets et nouvelles voies:

- a) **Expédition Alpiness 2011 - Ladakh**, avec Pauline Masset comme chef d'expédition et 7 à 10 participants, aura lieu en août 2011. Plusieurs sommets sont visés, dont l'altitude varie entre 5500 et 6500 m, parmi lesquels le Kang Yatze, avec l'ouverture de voies sur plusieurs sommets vierges. Financement proposé: Fr. 10'500.- (+ 2'500.- possible selon le nombre de participants).
- b) **Jobo Ringjang-Ladakh** avec Stéphane Schaffter et Xavier Carrard comme chefs d'expédition, 6 participants au total, aura lieu en mai 2011. Une première de l'éperon sud-est du Jobo Ringjang est prévue en technique alpine. Financement proposé: Fr. 4'800.-.
- c) **Défis verticaux-Kinnaur** avec comme chef d'expédition, Giovanni Quirici accompagné de 2-3 grimpeurs, aura lieu en mai 2011. L'exploration d'une région nouvellement ouverte à la recherche de «big walls» vierges est au programme. Financement proposé: Fr. 3'100.-.

L'assemblée vote et approuve les subventions à l'unanimité.

L'an dernier, une expédition avait été menée autour du Mont-Blanc avec une équipe de handicapés. Paul Everett les a suivis cette année, lors d'une course dans le Jura et il a été impressionné par le courage de ces gens, tous d'anciens sportifs, atteints dans leur santé ou ayant subi des accidents graves.

9. Proposition d'adhésion de la section à l'Association de la Maison de la Montagne à Genève

Wolfgang Giersch souligne que le projet de la Maison de la Montagne a été présenté dans le bulletin de novembre. Les Membres fondateurs seront des clubs et non des individus. L'assemblée vote ce soir si elle accepte que la section devienne membre fondateur. A la quasi unanimité (une voix contre et quatre abstentions) l'assemblée accepte.

Nous sommes en discussion avec la Ville de Genève et un certain nombre de sponsors privés pour concrétiser notre projet..

10. Divers

Yvette Vaucher parle aussi aux nouveaux membres du mur de grimpe du CEPTA et de la bibliothèque, et demande aux chefs de course présents de se manifester.

Le président lève la séance et signale que le bar est ouvert.

Liliane Eggermann
Secrétaire aux assemblées

Paul Everett
Président

COURS ET COURSES

Dès le 2 avril 2011	TRAVERSÉE DU BLANC DE MOMING (3657m) 2 jours
<i>Activité</i>	Ski alpinisme – Difficulté: AD
<i>Région</i>	Alpes valaisannes - Val d'Anniviers
<i>Nombre de participants</i>	6
<i>Chef de course</i>	Denis Blaser (024 481 86 32; 079 225 95 82; denis.blaser@bluewin.ch)
<i>Inscription</i>	jusqu'au 5 mars 2011
<i>Équipement</i>	de skieur-alpiniste: baudrier, crampons et piolet et équipement de rappel
<i>Coût</i>	env. Fr. 150.-

<i>Stamm</i>	Instructions détaillées communiquées par e-mail env. 15 jours avant la semaine
<i>Dénivelé</i>	en montée: samedi 1300 m, dimanche 970 m – en descente env. 2000 m le dimanche
<i>Temps de course</i>	5 - 8 h
<i>Programme</i>	<i>Samedi 2 avril:</i> montée à la cabane du Mountet. <i>Dimanche 3 avril:</i> ascension du Blanc de Moming par l'Arête du Blanc et descente dans le vallon d'Arpilletta par le Glacier de Moming.
3 avril 2011	LE TOUR DU MONT VULLY 1 jour
<i>Activité</i>	Randonnée pédestre – Difficulté: T1
<i>Région</i>	des trois lacs
<i>Nombre de participants</i>	15
<i>Chef de course</i>	Jean Walzer (022 366 37 30; waljean@bluewin.ch)
<i>Équipement</i>	de randonneur
<i>Coût</i>	du déplacement
<i>Dénivelé</i>	en montée 250 m
<i>Temps de course</i>	4h30
<i>Programme</i>	D'abord le long de la Broye, puis par les côteaux du Vully jusqu'au lac de Morat.
<i>Remarques</i>	Visite des anciennes galeries militaires souterraines dans les falaises de molasse.

Dès le 9 avril 2011	MONT-BLANC-DE-CHEILLON (3870 m) 2 jours
<i>Activité</i>	Ski alpinisme – Difficulté: PD+
<i>Région</i>	Alpes valaisannes
<i>Nombre de participants</i>	5
<i>Chef de course</i>	Philippe Gremaud (079 255 30 82; 079 255 30 82; filochard@chez-philippe.ch)
<i>Inscription</i>	jusqu'au 29 mars 2011
<i>Équipement</i>	de skieur alpiniste
<i>Coût</i>	à déterminer
<i>Dénivelé</i>	en montée env. 950 m – en descente env. 1870 m
<i>Site WEB</i>	www.chez-philippe.ch
<i>Programme</i>	<i>Samedi:</i> déplacement à Arolla, puis montée à la cabane des Dix. <i>Nuitée</i> à la cabane – <i>Dimanche:</i> ascension du Mont-Blanc-de-Cheillon par la voie normale. Descente par le même itinéraire et retour à Arolla. Retour à Genève en fin d'après-midi.

10 avril 2011	BAYE DE CLARENS – LE CUBLY 1 jour
<i>Activité</i>	Randonnée pédestre – Difficulté: T1
<i>Région</i>	Riviera lémanique
<i>Nombre de participants</i>	15
<i>Chef de course</i>	Jean Walzer (022 366 37 30; waljean@bluewin.ch)
<i>Équipement</i>	de randonneur
<i>Coût</i>	du déplacement
<i>Dénivelé</i>	en montée 800 m
<i>Temps de course</i>	4h30
<i>Programme</i>	Montée bénéfique sur un des plus saisissants belvédères du lac.

Dès le 16 avril 2011 RANDONNÉE EN FRANCHE-COMTÉ 2 jours
Activité Randonnée pédestre – Difficulté: T1
Région Jura français
Nombre de participants 12
Chef de course Jean Walzer (022 366 37 30; waljean@bluewin.ch)
Equipement de randonneur
Coût Déplacement et hôtel
Dénivelé en montée 340 m et 570 m
Temps de course 4h00 et 6h00
Programme 1. La Reculée des Planches
 2. Les balcons de Salins-les-Bains

Dès le 16 avril 2011 BATEAU-SKI EN NORVÈGE (1800 m) 10 jours
Activité Ski de randonnée – Difficulté: PD+
Région Tromsø
Nombre de participants 12
Chef de course Alain Gaille
 (021 807 25 80; 079 644 28 28; alain.gaille@bluewin.ch)
Equipement ski alpiniste
Coût env. Fr. 4000.–
Stamm oui
Dénivelé en montée de 800 à 1800 m – en descente idem
Temps de course div.
Programme du samedi 16 au samedi 23 avril, courses dans les fjords avec départ du bateau selon enneigement et conditions.
Remarques groupe constitué pour raisons d'organisation

30 avril 2011 LES MERLAS (1907 m) 1 jour
Activité Randonnée pédestre – Difficulté: T3
Région Gruyère
Nombre de participants illimité
Chef de course Paul Everett
 (022 789 36 86; 079 687 77 26; pseverett@yahoo.co.uk)
Inscription jusqu'au 26 avril 2011
Equipement de randonneur ou de raquetteur selon conditions
Coût Fr. 35.–
Dénivelé en montée 1132 m – en descente 1132 m
Temps de course 7 h
Programme selon décision du chef de course

1^{er} mai 2011 LA DÔLE ET LA BARILETTE EN TRAVERSÉE 1 jour
Activité Randonnée pédestre – Difficulté: T1
Région Jura vaudois
Nombre de participants 10
Chef de course Pierre Juillerat
 (021 808 59 91; 078 867 7998; pierre.juillerat@bluewin.ch)
Inscription jusqu'au 26 avril 2011
Equipement Bons souliers
Coût Déplacement voiture
Stamm Pas nécessaire

Dénivelé en montée 650 m – en descente 650 m
Temps de course +/- 6 heures
Programme En voiture jusqu'à St-Cergue; traversée Pointe de Fin Château --> Pointe de Poêle Chaud --> La Dôle --> La Bariette --> retour aux voitures
Remarques Réservation par e-mail ou téléphone

1^{er} mai 2011 PIC DE L'AIGLE ET LAC D'ILAY 1 jour
Activité Randonnée pédestre – Difficulté: T1
Région Jura français
Nombre de participants 15
Chef de course Jean Walzer (022 366 37 30; waljean@bluewin.ch)
Equipement de randonneur
Coût du déplacement
Temps de course 4h20
Programme Sur les belvédères et autour des lacs du Haut Jura

Pour vouloir, il faut souffrir...

R. Cassin

JEUNESSE OJ-AJ

Toutes les activités sur <https://sites.google.com/site/gagalpiness/>
 Thomas Henninger, thomashenninger@yahoo.com, tél. 076 403 20 18
 Gerd Rothenberg, gerd@alpiness.ch, tél. 022 301 74 14 et 079 744 37 86
 Vincent Bersot, fox@alpiness.ch, tél. 022 362 46 47 et 079 780 71 16

2 avril 2011 ALETSCHHORN 4193 m 2 jours
Activité Ski de rando – Difficulté: AD+
Région Haut-Valais
Chef de course Andras Zsenei
Suppléant Cédric Heeb

10 avril 2011 ESCALADE DE BLOCS 1 jour
Activité Escalade
Chef de course Brigitte Altweg

22 avril 2011 PAYS DE LA MEIJE 4 jours
Activité Ski de rando – Difficulté: AD+
Région Oisans
Chef de course Thomas Henninger

23 avril 2011 GRIMPE TOUS NIVEAUX 1 jour
Activité Escalade
Chef de course Marcos Gonzalez
Suppléant Federico Staedler



Haute Route Bernoise Occidentale

20-23 février 2011

La haute-route n'est pas seulement «Chamonix-Zermatt» ! (théoriquement, chaque chaîne de montagne a sa propre haute route). Prêts pour l'aventure, six personnes (*Ariane Arlotti, Marc Rouiller, Pauline Masset, Sylvain Marlot, Madeleine Nobis, Valentine Muller*) et deux chefs de course (*Philippe Pahud, Cédric Heeb*) sont donc partis sur un projet de haute route des alpes bernoises avec en trame de fond le mot «mixité»: mixité d'âge (OJ, Alpiness, et «Actifs»), de genre, de section Genevoise-Carougeoise, de fenêtre fermée-ouverte la nuit pour dormir... un bon état d'esprit nous réunissait.

Alors que la date du départ arriva, le temps stable depuis le début de l'année changea. La neige se met-

tant à tomber il a fallu changer l'amorce de la haute route (initialement prévu aux Diablerets) pour Anzère et la cabane des Audannes offrant une suite de parcours moins exposée. Et c'était parti pour 3 jours, d'orientation dans le brouillard, de traçage dans 30 centimètre de poudreuse, de séjours en local d'hiver, pendant lesquelles nous avons atteint le sommet du Wildhorn, la cabane du Wildhorn et la cabane Wildstrubel. Il y a des jours où l'orientation requière un peu de chance, mais après trois jours de suite sans se perdre, on peut dire que la technique carteboussole-altimètre fonctionne bien ©

Voilà qu'arrive le premier jour de grand beau: le manteau neigeux lisse et plein de vagues, des coulées spontanées, des sommets qui fument... les conditions de sécurité ne sont pas remplies pour la traversée du Wildstrubel. Le groupe décide humblement de jouer la prudence et de revenir sur ses pas, bien que cela implique de retraverser les 6 kilomètres de la plaine Morte jusqu'aux pistes de Crans-Montana... forcé de constater que la montagne c'est comme ça; on y fait pas ce qu'on veut, on y est seulement invité de temps en temps, à y passer quelques moments privilégiés.

Cédric Heeb



LE COIN DE L'ENVIRONNEMENT

Le code du randonneur

Le présent document a pour but d'établir quelques règles de comportement responsable concernant la sécurité personnelle, les bons rapports avec les autres et la protection de la nature afin de minimiser les nuisances provoquées par les activités humaines en général et les sports de montagnes en particulier. Une nature et un environnement intacts sont sources de nombreux plaisirs et maintes joies : à toi de prendre à cœur les conseils qui suivent.

Sécurité personnelle

- 1) Veiller à avoir un équipement adéquat, ainsi que des boissons et des vivres en suffisance. Une liste complète de l'équipement se trouve dans le «programme des courses et informations générales» de notre section.
- 2) En plus de l'équipement cité, il est utile d'avoir un téléphone portable et les no de tél. de secours avec soi, ainsi qu'une carte de la région, une boussole et un sifflet.
- 3) Consulter les derniers bulletins de météo et avalanches (en hiver) avant de partir.
- 4) Renoncer si la météo n'est pas appropriée, si le temps pour effectuer la course est trop limité, si le danger d'avalanche est important.
- 5) Partir tôt et pas trop vite, revenir avant le coucher du soleil, sauf bivouacs.
- 6) En cas de doute, ne pas hésiter de revenir sur ses pas.
- 7) Eviter de partir seul en randonnée; si c'est le cas, appliquer le point 2) et en plus, prévenir une personne de l'itinéraire et de la durée de la sortie.

Bons rapports avec les autres

- 1) Saluer les randonneurs (euses) que l'on croise ou que l'on dépasse.
- 2) C'est le randonneur qui monte qui a la priorité; lui indiquer les éventuelles difficultés qui l'attendent.
- 3) Sur des passages raides, faire preuve de prudence et veiller à ne pas faire partir des cailloux.
- 4) Toujours replacer les clôtures ou barrières telles qu'elles étaient.
- 5) Respecter les règlements des cabanes.
- 6) Prêter assistance à toute personne en détresse ou à toute situation nécessitant de l'aide.

Protection de la nature

- 1) Ne pas s'écarter des sentiers balisés.
- 2) Respecter la nature (faune, flore, traces du passé, cours d'eau).
- 3) Rempporter les déchets de toutes sortes.
- 4) Ne pas faire de feu sauf aux endroits prévus pour ça.
- 5) Quand il n'y a pas de toilettes aménagées, mettre les déchets humains dans un endroit approprié et toujours loin des sources d'eau, des passages et des lieux d'activités.

Bonnes balades !

Alain Nicolet

29 janvier 2011

Rando pour personnes à mobilité réduite

Enfin une sortie comme participant et pas comme chef de course! Mais, en lisant la liste des autres participants, Jean-Marie Rizzi et moi avions des soucis...

Anne: faiblesse des quatre membres, vite épuisée, a peur de tomber. A besoin d'un accompagnant toujours près d'elle. Besoin d'aide pour enfiler ses raquettes.

Serge: hémiplégique. Marche super bien. A besoin d'aide pour se relever quand il chute et pour enfiler ses raquettes.

Robert: Pied paralysé. Marche super bien. En principe, pas besoin d'aide.

Hervé: Troubles de l'équilibre. Marche très bien. Besoin d'aide lorsqu'il chute (chute au moins une fois à toutes les balades. N'aime pas être aidé par des hommes...). Besoin d'aide pour fixer ses raquettes.

André: Hémiplégique, très bon marcheur, en principe, pas besoin d'aide, sauf pour enfiler ses raquettes.

Au col du Marchairuz, la décision est prise par l'organisatrice, Nicole, de prendre les raquettes au cas où le terrain deviendrait trop glissant. Catherine, accompagnatrice de moyenne montagne, avait découvert un parcours qui passait à travers trois murs et quelques fils de fer barbelés: pas facile pour des gens qui se meuvent avec difficulté en ville...



Après un parcours de 3,5 km en deux heures, nous avons gagné la cabane de l'Ecureuil. La cabane était gardiennée et nous sommes entrés pour casser la croûte, pique-nique typique avec tout le monde de bonne humeur. Le retour n'a pris qu'une heure et demie malgré la piste de ski de fond glacée qui a causé plusieurs chutes pour Hervé.

Chaque participant avait été un sportif – randonneur, parapentiste, cycliste, skieur – avant d'avoir son accident ou sa maladie. Les membres qui étaient présents à la section le soir du 2 décembre, connaissent déjà Anne et Robert et savent qu'il s'agit du groupe sponsorisé par la section qui tentera de faire quelques étapes du Tour du Mont Blanc.

Cette année, le but est de faire le trajet des Chapieux à la Fouly en passant par le col de la Seigne et Ferret – une entreprise vraiment ambitieuse. Tous nos vœux pour une belle réussite.

Paul Everett



GRUPE FEMININ

Programme des courses

- 7 avril 2011** **LA GIVRINE**
Renseignements auprès de Françoise Hauser
Tél. 022 349 01 18 – 077 404 97 23
- 14 avril 2011** **LE VUACHE (voitures)**
Renseignements auprès d'Isalyne Meylan
Tél. 022 794 59 16 – 079 815 90 14
- 21 avril 2011** **PAS DE COURSE (Pâques)**
- 28 avril 2011** **LA RESERVE DES GRANGETTES depuis Le Bouveret**
Renseignements auprès de Pierrette Giriens
Tél. 022 734 19 19 – 079 243 02 57
- 5 mai 2011** **CROY-ROMAINMÔTIER – LA SARRAZ**
Renseignements auprès de Maud Prudent
Tél. 022 798 19 45 – 078 788 95 15

GRUPE MARDIMIXTES

Le programme du groupe *Mardimixtes* s'adresse à toute personne de la section, femme et homme, étant libre le mardi et/ou autre jour de la semaine.



Programme des courses

Pour inscription, rendez-vous et transport veuillez vous adresser, s.v.p. à l'organisateur/trice respective, au plus tard le jour précédent à midi. Le déplacement en voiture privée est calculé sur la base de **50 cts** le kilomètre et par voiture. Lors de chaque course, un franc par personne est perçu pour la caisse commune.

- 5 avril 2011** **REGION DE MORGES**
(Randonnée pédestre; T1; 4 h de marche)
Org.: Jean Walzer (022 366 37 30)
- 5 avril 2011** **SELON CONDITIONS (Randonnée pédestre; T3)**
Org.: Michel Wicki (022 735 07 48)
- 10 avril 2011** **MONTAGNE DE PRINCES (Randonnée pédestre; T1)**
Org.: Hilke Maier (022 349 00 82)
- 12 avril 2011** **SELON CONDITIONS (Ski de randonnée; PD-AD)**
Org.: Heike Gowal (022 364 09 04)
- 12 avril 2011** **JURA (Randonnée pédestre; T1)**
Org.: Claire-Lise Resseguier (022 782 88 12)
- 19 avril 2011** **SELON CONDITIONS**
(Ski de piste ou randonnée pédestre)
Org.: Myriam Zürcher (0033 450 39 61 46)
- 19 avril 2011** **LES BELVEDERES DU LAC CHABLIN**
(Randonnée pédestre; T1+; 4 h de marche)
Org.: Jean Walzer (022 366 37 30)
- 26 avril 2011** **PIED DU JURA (Randonnée pédestre; T1)**
Org.: Gilbert Badan (022 735 26 48)
- 26 avril 2011** **LA ROCHE BLANCHE (1140 m) / HAUT JURA**
(Randonnée pédestre; T3)
Org.: Ingrid Martin (0033 450 40 23 82)
- 26 avril 2011** **SELON CONDITIONS (Randonnée pédestre; T3)**
Org.: Michel Wicki (022 735 07 48)

Pour obtenir plus d'information, les personnes intéressées peuvent consulter le site <http://www.cas-geneve.ch>. Les personnes qui ne disposent pas d'internet peuvent contacter Sina Escher (Tél. 022 757 59 18), Hilke Maier (Tél. 022 349 00 82) ou Jean-Marie Schopfer (Tél. 022 757 36 58).



*20 randonneurs-raquetteurs sur la Montagne des Auges le 8 février...
(course et photo de Michel Wicki)*



*...et 12 randonneurs-skieurs le même jour au sommet de Croisse-Baulet.
(course de Roger Lambert, photo de Daniel Eggermann)*

Souillure des eaux potables à la montagne et ses conséquences

Par le Dr M. Bornand

Vous êtes invités à découvrir cette communication médicale trouvée dans «Les Alpes» de 1928.

Extraits choisis par Martine Stroot. Réflexion sur le thème: «La vie était-elle idyllique pour nos grands-parents?»

1^e partie Le drame sur les lieux

Quand on parle de montagnes, on se figure toujours des lieux où tout est pur, où les maladies qui nous assaillent en plaine n'osent s'aventurer de peur de l'altitude, de l'insolation, de la limpidité de l'atmosphère. Depuis les mémorables recherches de Pasteur sur la Mer de Glace démontrant l'absence de microbes sur les hauteurs, beaucoup de gens s'imaginent que ces êtres microscopiques sont inconnus dans les Alpes.

Dans l'esprit du public, lorsqu'on parle d'eau de source, on se figure toujours une eau de qualité irréprochable, toujours fraîche et pure.

Très souvent, l'eau est pure à son origine, le captage bien fait et protégé de toute souillure, mais ce sont les canalisations, les réservoirs qui laissent à désirer quant à leur étanchéité. Dans les villages de montagne les canalisations sont maintes fois en bois, en tuf, en grès; une fois posées, on ne s'en occupe plus. Après un certain temps d'usage elles sont crevées et toutes les infiltrations de surface y pénètrent. Parfois ce sont les réservoirs qui ferment mal: limaces, souris, insectes (*porteurs de germes récoltés sur les matières fécales...*) tombent dans les réservoirs et vont à leur tour infecter l'eau. Combien de photographies des plus suggestives pourrait-on faire de fumiers accolés directement aux fontaines!

Un deuxième mode d'alimentation en eau de boisson est celui par l'intermédiaire des citernes. Certaines régions de nos Alpes calcaires et du Jura, pauvres en eau de source, en sont réduites à récolter les eaux pluviales. Le toit d'une maison ou d'un chalet sert de collecteur. Mais dans la citerne des fissures se produisent, le système de puisage est le plus souvent défectueux; au lieu d'une pompe c'est un puisard qu'on utilise et qu'on dépose sur le sol; après chaque opération il introduit terre ou fumier dans l'eau.

La fermeture des citernes laisse à désirer, aussi ne faut-il pas s'étonner si l'on ramène des animaux divers: chats, rats, souris; on avait même ressorti un veau crevé d'une citerne du Jura! Combien d'entre nous utilisant l'eau de citerne pour la confection de soupe ou de thé ont été frappés du goût de lisier qu'on y remarque le plus souvent.

2^e partie Les risques et leur prévention

Dans les régions alpestres où l'eau coule à profusion, on ne cherche pas à capter les sources; c'est l'eau du torrent que l'on amène au village, ou encore c'est l'eau du bisse qui alimente les fontaines. Au point de vue hygiénique, ce sont les eaux les plus défectueuses et les plus dangereuses, car à chaque instant leur bassin de réception est à la merci des souillures des hommes et des animaux (*ici, détails censurés par la rédaction*). La consommation de ces eaux polluées par les déjections humaines et animales détermine un certain nombre d'affections parasitaires et de maladies infectieuses, fièvre typhoïde, dysenteries, très probablement goitre et crétinisme.

Contre ces infections d'origine intestinale contractées au moyen de l'eau, peut-on par l'adjonction d'une substance antiseptique détruire les germes microbiens présents dans l'eau?

On a l'habitude, avec des eaux suspectes, de les couper avec du vin ou un alcool quelconque; ce procédé ne présente pas de valeur à moins que le contact de l'alcool et l'eau ait une durée de 15 à 20 minutes. L'action antiseptique de l'alcool est certaine, mais pas immédiate. Si les eaux nous paraissent suspectes, consommons-les sous forme de thé ou de café après ébullition. A côté des affections que je viens de mentionner et qui sévissent à l'état aigu, il en est une autre évoluant de façon chronique et qui, très probablement, a pour origine la consommation d'eaux polluées par des excréta d'origine humaine ou animale: c'est l'endémie thyroïdienne caractérisée par le goitre, le crétinisme et la surdi-mutité.

Note de la rédaction: Nous ne pouvons recommander que la dernière proposition de faire bouillir les eaux suspectes et encore après plusieurs minutes d'ébullition. Par contre, il est certain que l'alternative de boire le vin sans eau est valable pour la prévention des infections mentionnées... sauf peut être le crétinisme?

3^e partie Crétins des Alpes

Les voyageurs qui les premiers ont parcouru les Alpes ont déjà été frappés de constater le grand nombre de goitreux et de crétins que l'on rencontre dans presque toutes les vallées alpestres. Dans leurs récits, il y a toujours quelques pages consacrées à la description de ces individus à allure bestiale que l'on voit se traîner le long des sentiers, ou se chauffant au soleil devant la porte des chalets, à ces goitres monumentaux ressemblant à des sonnailles. On affirme que le crétinisme est en diminution; le fait n'est qu'apparent car le plus grand nombre des crétins sont hospitalisés; il suffit d'assister dans certaines vallées à la distribution de fromage aux pauvres pour constater le nombre de crétins et de crétinoïdes qui s'y trouvent. Différentes théories ont été avancées pour expliquer le goitre et le crétinisme. (*en bref, l'eau, l'air, le calcaire, l'argile, le schiste, l'absence de lumière*).

A l'heure actuelle c'est la théorie hydrique qui a le plus de partisans soit composition chimique défectueuse de l'eau, insuffisance en certains éléments, l'iode surtout. Nombreux admettent l'origine parasitaire et infectieuse du goitre qui seraient véhiculés par des eaux de boissons impures. On ne peut que souscrire à ce dernier point de vue qui se justifie par l'observation et expérimentalement.

Une dernière théorie défendue par un certain nombre est celle du manque d'iode. Cette conception exclusiviste ne peut se soutenir. Ces constatations ne critiquent en rien l'usage de l'iode sous forme de sel iodé qui s'est répandu partout comme préventif de l'endémie goitreuse. Mais à côté de cette mesure prophylactique, on doit vouer toute son attention à la distribution d'eau potable: non seulement l'endémie thyroïdienne rétrogradera, mais toutes les infections d'origine hydrique diminueront dans une large mesure et au point de vue touristique on aura tout à y gagner.

GROUPE DES JEUDISTES

Programme des courses

- | | |
|-----------------------|---|
| Jeudi 7 avril | LE VUACHE (1101 m)
8h00 – Chef: Berthet G., tél. 022 348 75 87
Gr. C: Clarafond – 9h00 – Chef: Zähler, tél. 022 798 50 77 |
| Jeudi 14 avril | MONT MOUREX / MONT MUSSY (755 m)
8h30 – Chef: Berthet JP., tél. 022 361 98 45
Gr. C: Le mont Mussy – 9h00 – Chef: Chessex, tél. 022 794 32 21 |
| Jeudi 21 avril | CIRCUIT DES PERTES DE LA VALSERINE
8h00 – Chef: Bianco, tél. 022 796 58 14
Gr. C: Confort – 9h00 – Chef: Leresche, tél. 022 754 18 81 |

Jeudi 28 avril **SIGNAL DES VOIRONS** (1480 m)
9h00 – Chef: Lemmo, tél. 022 796 24 65
Gr. C: **Hermance** – 9h00 – Chef: Hartmann, tél. 022 561 33 11

Pour plus de détails, s'adresser au Chef des Jeudistes, Guy Berthet, tél. 022 348 75 87

Chronique des courses

Jeudi 27 janvier LES CONTAMINES / CHANCY

27 janvier 2011, quatrième jeudi de ski, destination prévue: La Clusaz. Mais voilà, fallait-il ou pas effectuer une reconnaissance alors que tout le monde connaît cette station par cœur? Et bien oui, une reconnaissance est toujours nécessaire et a prouvé que nous ne pouvions pas déceimment emmener les Jeudistes à La Clusaz vu le manque de neige et l'absence de liaison entre les différents domaines. Qu'à cela ne tienne, les Contamines-Montjoie ne sont pas trop loin et en route pour une seconde reconnaissance où, heureusement, nous trouvons des conditions excellentes. C'est ainsi que deux jours plus tard, 37 Jeudistes, soit 15 skieurs alpins, 17 raquetteurs et 5 marcheurs ont pu pratiquer leur sport favori par un temps radieux malgré un froid très vif, avec une bonne neige et surtout dans un cadre majestueux. Une magnifique récompense pour tous les participants. En résumé, un changement de programme apprécié par tous les Jeudistes et qui pourrait même se répéter pour les sorties suivantes si la neige continue à faire défaut.

Après le café croissant, 12 C sont partis de Chancy-Pougny pour aller vers la borne n° 1 par de bonnes conditions; 6 C ont fait un parcours raccourci pour le même but.

Jeudi 3 février FLAINE / LACONNEX

Le décalage se poursuit, aujourd'hui nous allons à Flaine et pour la semaine suivante ce sera une destination surprise! Les Jeudistes sont polyvalents, ils peuvent passer d'une activité à une autre sans problème. La preuve: 34 Jeudistes se sont inscrits pour l'avant-dernière sortie marche, raquettes et ski de piste, mais il en manquait un à l'appel, un réveil défectueux paraît-il. Bref, les 4 marcheurs se sont retrouvés à 7 et ont fait une très belle marche sur la Pointe d'Arbaron (1916 m). puis en cheminant en forêt, ont rejoint le restaurant de la Cascade pour manger un très bon plat du jour. Les 12 raquetteurs, amputés de 2 éléments ont été voir le Mont-Blanc depuis le sommet des Grandes Platières (2480 m). Un groupe a fait le parcours depuis la station (1600 m), et l'autre est monté en télé pour randonner sur les hauts. 21 skieurs, moins 1, ont formé 4 groupes et ont trouvé une bonne neige sous leurs skis, et 3 groupes ont retrouvé les marcheurs à la Cascade. Soleil le matin et ciel voilé l'après-midi.

Les 16 Jeudistes C, après le café-croissant traditionnel, se sont répartis en deux groupes. L'un parcourant les vignobles de Laconnex et environs, l'autre une grande boucle autour de Soral soit champs, forêts, vignobles de Soral, de France et de Laconnex. Un excellent repas fut servi à Laconnex dans la bonne humeur. Encore une très belle journée pour les C.

Jeudi 10 février LES CONTAMINES / VEYRIER-DU-LAC

Sixième et dernière sortie à ski des Jeudistes et nous sommes 39 à nous rendre une seconde fois aux Contamines-Montjoie. En effet, la reconnaissance à Combloux effectuée deux jours plus tôt n'a vraiment pas convaincu les organisateurs. Une fois sur place, la météo s'annonce douce et 20 skieurs alpins répartis en quatre groupes retrouvent des pentes Nord encore bien enneigées, particulièrement sur les hauts, même si certains passages exigent un peu plus de précaution, surtout dans l'après-midi. Les raquetteurs, au nombre de 9, se divisent en deux groupes, le premier préférant les hauteurs, le second la direction de Notre-Dame de la Gorge sous la houlette de notre chef. Quant aux piétons, ils sont finalement 10, à pouvoir marcher facilement sur une neige dure et ainsi passer un peu partout. N'oublions pas non plus les terrasses ensoleillées

où la pause de midi est particulièrement appréciée dans un cadre toujours aussi majestueux. Ce 10 février marque aussi la dernière sortie neige organisée depuis trois saisons par Henri Capt et Jean-Pierre Challet. Comme toujours chez les Jeudistes, d'autres volontaires sont prêts à prendre la relève pour la saison prochaine. D'ores et déjà nous leurs souhaitons un plein succès. Par une belle journée ensoleillée, 15 C ont marché vers le Roc de Chère, les petits marcheurs ont longé les rives du lac. Un bon repas a terminé cette sortie.

Jeudi 17 février LA CHAPELLE-RAMBAUD (951 m)

Sous un ciel gris et par une température fraîche, 33 Jeudistes (14A et 19B) se retrouvent à Pers-Jussy (599m) pour la course traditionnelle à la Chapelle-Rambaud. Après un café-croissant offert par un nouveau grand-père, les A s'élancent sur le chemin habituel et atteignent la forêt dominant Ornex. Malgré la forte pluie de l'avant-veille, le chemin est légèrement humide. Ce n'est donc pas la boue habituelle qui nous accueille. Les conditions sont presque idéales pour marcher sans glisser. Sur le plateau, nous bifurquons à droite, descendons un petit chemin, traversons une cour de ferme à Marny et après être remonté dans un chemin qui d'habitude ressemble à un ruisseau, mais sec cette année, nous retrouvons le tracé habituel. Après le Beulet, sur notre gauche, en bordure des buissons, nous admirons les premières nivéoles. A la scierie du Bois nous bifurquons à droite sur la route et, après être remonté un petit chemin au milieu des champs, atteignons finalement notre but sous un soleil timide. Quant aux B, après s'être scindés en 2 groupes, ils ont pris le chemin pour atteindre plus ou moins directement le restaurant. Après un apéritif offert pour fêter un anniversaire et un excellent repas, A et B prennent la route jusqu'à la scierie et retrouvent le tracé du matin jusqu'aux voitures, sous un soleil magnifique.

Jeudi 24 février LA VALLÉE VERTE

C'est par un temps couvert, mais une température agréable, que 31 jeudistes A et B se sont rencontrés devant l'église de Villard en Vallée Verte. Les 10 A montent sur un sentier recouvert d'une bonne couche de neige fraîche en direction La Lanche, et ce, jusqu'à La Glappaz. Le parcours de la descente en direction d'Habère-Poche est sympa, et une petite halte «coup de blanc» est la bienvenue. Au restaurant du Tienolet, nous retrouvons les 21 B et les 17 C. Les premiers nommés ont effectué un beau trajet par Habère-Lullin, puis suivis la rivière jusqu'à Habère-Poche. Relevons encore que l'initiative du chef B d'offrir le café à ses camarades a été mal récompensée, car toute cette joyeuse équipe s'est trouvée devant un bistrot fermé. Mais ce chef B s'est magistralement bien rattrapé en faisant venir un chasse-neige pour ouvrir la route et permettre ainsi un passage plus aisé aux participants. Nos 17 amis C, après leur traditionnel café, se sont répartis en deux groupes pour effectuer deux balades différentes dans les environs d'Habère-Poche, et selon les dires de leur chef du jour, «ne se sont pas croisés les jambes», mais au contraire ont profité pleinement des beautés de la région en marchant sur des chemins enneigés. Après un succulent repas au restaurant, les A et B ont effectué une bonne marche digestive de plus d'une heure par les hauts d'Habère-Lullin pour rejoindre Villard, alors que les C rentraient directement à leur domicile.

Anniversaires

Au mois de mars, c'est 3 vénérables compagnons qui ont fêté leur anniversaire: le 14, Oscar APEL a soufflé 94 bougies; Jacques MANINI a célébré 90 printemps le 18, et Walter GUT a fêté son 80^{ème} anniversaire le 24. Nos meilleurs vœux à tous les trois!
JPB



**Laboratoire
dentaire**
réparation & entretien

oculariste
prothèse oculaire
www.prosthesis-eyes.com

J.-Ch. Fornasari
Rte de Chancy 28 - 1213 Lancy
022 349 46 76

*A l'engagement
d'un guide*
FAVORISEZ
*les guides
de la section*



*Vous avez survécu à l'hiver,
les Alpes aussi,
mais pas votre matériel*

**CACTUS
SPORTS**

*c'est aussi
l'hopital des habits
et des sacs à dos*

6 rue du Pont Neuf, 1227 Carouge
022.300.3001, atelier 022.301.74.33
lundi à vendredi 9-19h., samedi 10-16h.

