

Section Genevoise

Juin 2016

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



L'équipement de vos loisirs

Lu 13h-19h
Ma-Ve 10h-19h Sa 10h-18h



Terres d'Aventures
équipement de voyage et de montagne

5 rue du Pré-Jérôme
1205 Genève
tel: 022 320 67 29
www.terresdaventures.ch

BULLETIN DE LA SECTION GENEVOISE DU CLUB ALPIN SUISSE

92^e année – Numéro 6 – Rédaction: Loretta de Luca. Mise en page: Ulrich Wacek. Publicité: Josée Clair josee.clair@gmail.com. Couverture: Fronalpstock, Hauteurs du lac des Quatre Cantons – Photo: Ann Maurer. Impression: Moléson Impressions. Tirage: 2200 exemplaires. ©CAS – Section genevoise 2016. Tous droits réservés pour tous pays.

Changements d'adresse et numéros non distribués: A envoyer au Secrétariat de la Section Genevoise du CAS, Avenue du Mail 4, 1205 Genève, info@cas-geneve.ch. Communications: Toutes les communications pour le bulletin du mois prochain doivent parvenir avant le 5 de chaque mois chez Loretta de Luca deluca@ilo.org et Ulrich Wacek 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 mercredi de 14 h 00 à 18 h 00 et le jeudi de 9 h 00 à 13 h 00 et de 14 h 00 à 18 h 00. Compte de chèques postaux de la Section: 12-1172-8. Présidente de la Section: Jolande Coeckelbergs, a.i. Bibliothèque: Ouverte aux mêmes horaires que le secrétariat.



INFOS DE LA SECTION • JUIN 2016

Mercredi 29 juin – Soirée pizza + conférence

«Marche alpine, plaisir et performance» !

Venez fêter l'été autour d'une pizza, puis découvrez les dernières nouveautés médicales pour maximiser plaisir et performance dans vos sports montagnards.

Conférencier: Christophe Otte (Podologue, Orthopédiste, Physiothérapeute, Ostéopathe, chargé de formation en Orthokinésie et Posturologie Dynamique), de la Clinique OPS (Orthopédie - Posture - Sport) de Genève.

Thèmes: Biomécanique posturale et dynamique, pieds, chaussures, orthèses, souplesse, course, marche avec bâtons... Conseils d'un professionnel et astuces pour prévenir les blessures, pratiquer une activité en étant bien dans son corps, et gagner en performance. Remise en question de nombreux préjugés culturels et thérapeutiques...

Amenez vos chaussures de marche et bâtons pour démonstrations...

A ne pas manquer !

Bar ouvert dès 18 h ; Buffet de pizzas 18 h 15-19 h 15 ; Conférence: 19 h 30

Inscription obligatoire pour le repas (40 places), jusqu'à lundi 27 juin sur le site de la Section ou, pour ceux qui ne disposent pas d'internet, sur le répondeur téléphonique du secrétariat jusqu'à lundi 27 juin.

*A l'engagement
d'un guide*

FAVORISEZ

*les guides
de la section*



Location à l'année au centre de Chamonix - Mont-Blanc

Studio en duplex donnant sur une terrasse. Intérieur rustique.

Rez-de-chaussée: Cuisinette comprenant 2 plaques électriques, plonge et frigo. Table à manger 4 personnes, canapé transformable, douche WC.

Escalier montant à la mezzanine, 2 couchages.

Prix par mois CHF 450.-- / eau-électricité en sus.

Roger Chappot

Tél. 079 402 35 71 • marlyse.chappot@icloud.com



MUTATIONS

Nouveaux membres

BAUER Pascal – BERSET Eveline – BLANC Jean-Baptiste – BOONEKAMP Caroline – BRON Vanessa – BRUNIER Sylvie – CHURZINA Tatiana – CYVOCT Geneviève – DAVID Caroline – DUAY Manon – GARNIER Fabrice – GELIGNE Krystyna – KUNZ Olivia – LAINEZ-NUEZ Louis – MEGIAS LASTRA Leticia – MUSCIONICO Luisa – PEPIN Célestin – PICARD Cyril – PREVAUTAT Céline – PUPET Soline – RODRIGUEZ-VILLALBA Pablo – SOIMU Julia – STOLLER Odette – TROTTET Clémentine – WIBLE André – WILHELM Laetitia.

Sorties

CALL Françoise – HORNER Gérard – JEANNERET Samuel (fin 2016) – LACROUX Sylvie – MAGGIO Sandra.

Transfert de Section

FALCK Michael va à la section Uto.



CHALET DU CARROZ

<http://www.cas-geneve.ch/mCabCarroz.php>

GARDIENNAGE – 4-5 juin: LEWERER Mathieu – 11-12 juin: RESSEGUIER Claire-Lise – 18-19 juin: SECRET Clémentine et Raphaël – 25-26 juin: MEIER Georges.

INFORMATIONS – Détails sur le chalet ainsi que de nombreuses informations ou publications intéressantes sur le site.

RESERVATIONS, COMMUNICATIONS –

Contactez Geneviève Caussin carroz@cas-geneve.ch ou par téléphone: du lundi au jeudi / 18h30 - 21h00 / +33 450 20 27 74 ou +33 638 29 98 14.



CHALET DE PRÉ-BERGER

<http://www.cas-geneve.ch/mCabPB.php>

INFORMATIONS – Détails sur le chalet et sa disponibilité sur le site.

RESERVATIONS, COMMUNICATIONS –

Contactez Nicole Etienne-Bardot preberger@cas-geneve.ch

Rando complète aux Voirons 30 avril

Magnifique rando printanière, pleine de tout... Forêts, prairies et jonquilles extra large, raidillons raides à souhait, dénivelé (750 m) honorable pour débiter la saison, cascades, coups d'oeil panoramiques sur Grand Genève, lac et Jura d'un côté, et Vallée (trrrès) Verte et Alpes enneigées de l'autre. Sur le chemin, touches d'histoire et culture... une meulière, un monastère, de belles chapelles et un château fort. Tout cela en 5 heures...

Et 5 heures bien arrosées de bonne humeur et soleil, au lieu de la pluie prévue qui en a fait désister plus d'un/e. Dommage! surtout que la pluie a eu l'amabilité de nous attendre au parking...

Merci à Michel, notre CdC, grand connaisseur des Voirons et grand optimiste météo!



Texte: Loretta de Luca

Photos: Loretta de Luca et Michel Wicki



A la découverte d'une cabane inédite ! Rendez-vous au Vélán !



Accueil chaleureux, espaces lumineux, qualité et grand choix de mets cuisinés... sont les grands coups de cœur des hôtes de la Cabane du Vélán.

Moi c'est Yvan, guide et passionné de montagne. Et moi, Sylvie, passionnée de montagne quand elle est en fleurs 😊. Nous gardiennons cette cabane depuis 9 ans et sommes toujours sous le charme de son audacieuse architecture.

Une montée facile de 3-4 h à travers le vallon de Valsorey, paradis de la flore alpine et des marmottes et autre faune alpine, vous amène à la Cabane du Vélán (2642 m). Et là, depuis la grande salle commune... un panorama grandiose sur les Alpes; et de la terrasse... un tête-à-tête avec le Grand Combin et les contreforts du Mont Vélán!

Puis un **grand choix d'activités...**

- 👉 initiation à l'escalade et à la marche en crampons sur glacier
- 👉 jardin d'escalade (4°-6°)
- 👉 ascension du Mont Vélán (3731 m), avec guide de montagne



👉 chemin panoramique (6-7 h)

👉 feu de joie du 1^{er} août


et des **délices gastronomiques...**

👉 cuisine valaisanne typique et copieuse

👉 grillades sur feu de bois, tous les dimanches en été

👉 fondue de chasse en septembre.

Une magnifique escapade pour sportifs, jeunes (de tout âge!) et familles. Mais également pour des sorties d'école. Les enfants sont chouchoutés: coin jeux, livres et décorations sympas!

L'unique difficulté... se décider à quitter la cabane pour redescendre dans la vallée... 

Alors... on vous attend là-haut à partir de début juin!

Sylvie et Yvan
Photos: Christiane Ody



La littérature alpestre en France et en Angleterre aux XVIII^e et XIX^e siècle, de Claire-Eliane Engel (1930)

Si vous êtes intéressés par la littérature des premiers temps de l'alpinisme, alors empruntez ce livre qui fourmille d'anecdotes sur l'histoire de l'alpinisme en Suisse et qui s'attache à retracer l'évolution du sentiment de la montagne dans la littérature et la peinture de 1685 à 1868. La montagne a pendant 200 ans été contemplée, décrite, analysée par presque tous les grands écrivains. En rassemblant dans un style alerte pas moins de 420 références d'auteurs, C.E. Engel nous propose un voyage en cinq époques pour nous conduire de la littérature classique du siècle des lumières à l'alpinisme des clubs alpins, en passant par le romantisme, le romanesque, la découverte scientifique et l'exploration:

👉 **1685-1761:** les premières découvertes d'une montagne qui impressionne.

❖ **1761-1789:** le classique, le pré-romantisme et l'éveil scientifique.

❖ **1789-1814:** le premier romantisme anglais, le romanesque et le début de la peinture de montagne.

❖ **1814-1856:** le retour sur le continent des voyageurs anglais, l'influence de Byron et Shelley, le romantisme français, les débuts de l'alpinisme et la grandeur de la peinture de montagne.

❖ **1856-1868:** l'amorce de la littérature alpine moderne et la création de l'Alpine Club.

Vous pourrez ensuite compléter ce voyage en découvrant le non moins remarquable «Histoire de l'alpinisme» du même auteur.

Texte: Jacques Auroy

COURSES DES «ACTIFS»

Courses pour tous les membres, organisées surtout les weekends pour être aussi accessibles aux membres dans la vie «active». Programme actualisé, détails des courses et inscriptions, sur le site (cliquez sur "Courses" puis "Actifs"). Les intéressés sans internet peuvent téléphoner au CdC.

- 7 juin**  **ESCALADE DU MARDI – en salle ou extérieur**
Escalade / 5
CdC: Joao Gomes
(079 607 93 75; 079 607 93 75; joao@gomesnet.com)
Suppléant: Joel Decosterd
- 9 juin**  **SENIOR REFRESHER (1800 m)**
Bases de l'escalade, progression à la corde
CdC: Pierre Zäch
(022 756 32 47; 079 778.15.57; cinqplus@bluewin.ch)
- 11 juin**  **ROCHE CHAMPION (1356 m)**
Randonnée pédestre / T2
CdC: Dalibor Rodinis
(078 610 63 75; 078 610 63 75; dalibor.rodinis@bluewin.ch)
Suppléant: Nesrin Everett
- 11 juin**  **LA POINTE D'IREUSE (1890 m)**
Randonnée pédestre / T3
CdC: Simon Panchaud
(022.329.80.14; 076.283.80.14; simonpanchaud@hotmail.com)
- 12 juin**  **ROCHERS DE NAYE
PAR LE TOMBEAU DES LIÈVRES (2042 m)**
Randonnée pédestre / T1
CdC: Pierre Juillerat
(021 808 59 91; 078 867 79 98; pierre.juillerat@bluewin.ch)
- 14 juin**  **ESCALADE DU MARDI – en salle ou extérieur**
Escalade / 5
CdC: Joao Gomes
(079 607 93 75; 079 607 93 75; joao@gomesnet.com)
Suppléant: Joel Decosterd
- 16 juin**  **BBQ AÉRIEN AU SALÈVE (1000 m)**
Alpinisme I / PD
CdC: Frédéric Favre
(022 743 12 52; 079 503 82 16; frederic.favre70@gmail.com)
- 18 juin**  **LE BOUT DU MONDE (1222 m)**
Randonnée pédestre / T2
CdC: Simon Panchaud
(022.329.80.14; 076.283.80.14; simonpanchaud@hotmail.com)
- 18-19 juin**  **VISITE CHEZ L'ANCIEN GARDIEN
DE LA TIERBERGLIHUETTE**
Randonnée pédestre / T4
CdC: Paul Everett
022 789 36 86; 079 687 77 26; pseverett@yahoo.co.uk)

- 18-19 juin**  **INITIATION À L'ALPINISME – volets 1 et 2 / rocher**
CdC: Joao Gomes
(079 607 93 75; 079 607 93 75; joao@gomesnet.com)
Suppléant: Denis Blaser
- 19 juin**  **LE CRÊT DE CHALAM (1545 m)**
Randonnée pédestre / T2
CdC: Jean Walzer
(022 366 37 30; 079 676 47 86; waljean@bluewin.ch)
Suppléant: Simon Panchaud
- 19 juin**  **ESCALADE DU MOIS DE JUIN**
Escalade / 5
CdC: Bastien Tissot
(+4179 333 34 45; +4179 333 34 45; batissot@hotmail.com)
Suppléant: Léonard Berther
- 19 juin**  **POINTE D'AREU (2480 m)**
Randonnée pédestre / T3
CdC: Olivier Gavillet
(022 343 45 85; 079 606 24 57; oligav@bluewin.ch)
- 21 juin**  **ESCALADE DU MARDI – en salle ou extérieur**
Escalade / 5
CdC: Joao Gomes
(079 607 93 75; 079 607 93 75; joao@gomesnet.com)
Suppléant: Stéphanie Cariage
- 22 juin**  **PLANIFICATION D'UNE COURSE ALPINISME-ATELIERS**
au local de la section
CdC: Joao Gomes
(079 607 93 75; 079 607 93 75; joao@gomesnet.com)
Suppléant: Philippe Pahud
- 25 juin**  **COL DES CHAMOIS**
Randonnée pédestre / T4
CdC: Heike Gowal
(022 364 09 04; 079 686 72 39; heike.gowal@gmail.com)
- 25 juin**  **PETITE DENT-DE-MORCLES (2968 m)**
Escalade / 4
CdC: Gaston Zoller
(022 754 03 05; 076 332 36 10; g.zoller@sunrise.ch)
Suppléant: Joël Decosterd
- 25 juin**  **SALÈVE – SENTIER DES BÛCHERONS (1246 m)**
Randonnée pédestre / T3
CdC: Michel Wicki
(022 735 07 48; 079 253 57 45; michel.wicki@sunrise.ch)
- 25 juin**  **LA TÊTE DU PARMELAN (1832 m)**
Randonnée pédestre / T3
CdC: Simon Panchaud
(022 329 80 14; 076 283 80 14; simonpanchaud@hotmail.com)

Dès le 25 juin
(9 jours)



BOTANIQUE ET SOMMETS EN SLOVÉNIE (2864 m)

Randonnée alpine / T5

CdC: Paul Everett

022 789 36 86; 079 687 77 26; pseverett@yahoo.co.uk

26 juin



VANIL DES COURS (1562 m)

Randonnée pédestre / T2

CdC: Jean Walzer

(022 366 37 30; 079 676 47 86; waljean@bluewin.ch)

26 juin



ESCALADE DE LONGUES VOIES EN ARAVIS (1000 m)

Escalade / 6

CdC: Haggay Aidlin

(022 344 93 31; 078 811 62 98; Haggay@gmgwealth.com)

Suppléant: Joel Decosterd

28 juin



ESCALADE DU MARDI – en salle ou extérieur

Escalade / 5

CdC: Joao Gomes

(079 607 93 75; 079 607 93 75; joao@gomesnet.com)

Suppléant: Katrien Lescrenier

COURSES ALPINES

Courses ciblant les jeunes (jusqu'à 30 ans), organisées surtout les weekends.

Programme actualisé, détails des courses et autres activités, inscriptions, sur le site www.alpiness.ch;
contact: info.alpiness@gmail.com.

5 juin



REFRESH POSE DE MOULINETTES AVEC PROFESSEUR D'ESCALADE

Escalade

CdC: Sébastien Guera

5 juin



VTT EN VALLÉE VERTE

VTT / niveau 2

CdC: Annick Deshayes

Suppléant: Nuno Lavadinho

18-19 juin



GASTLOSEN: MARCHZÄHNE I (1996 m)

Escalade

CdC: Thomas Henninger

Suppléant: Lisa Stock

19 juin



ESCALADE EN HAUTE-SAVOIE

Escalade

CdC: Annick Deshayes

Suppléant: Nuno Lavadinho

25-26 juin



FORMATION ALPINISME AVEC GUIDE

Escalade / 6

CdC: Olivier Meylan

LE COIN DE L'ENVIRONNEMENT

Une petite histoire qui fait réfléchir...

A la caisse d'un supermarché, une vieille dame choisit un sac en plastique pour ranger ses achats.

La caissière lui reproche de ne pas se mettre à l'écologie et lui dit: «Votre génération ne comprend tout simplement pas le mouvement écologique. Seuls les jeunes vont payer pour la vieille génération qui a gaspillé toutes les ressources!»

La vieille femme s'excuse auprès de la caissière et explique: «**Je suis désolée, il n'y avait pas de mouvement écologiste de mon temps.**» Alors qu'elle quitte la caisse, la mine déconfite, la caissière ajoute: «Ce sont des gens comme vous qui ont ruiné



toutes les ressources à nos dépens. C'est vrai, vous ne considérez absolument pas la protection de l'environnement dans votre temps!»

Alors, un peu énervée la vieille dame fait observer qu'à l'époque on retournait les bouteilles de verre consignées au magasin. Le magasin les renvoyait à l'usine pour être lavées, stérilisées et remplies à nouveau: les bouteilles étaient ainsi recyclées. «**Mais c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologiste.**»

Elle ajoute: «De mon temps, on montait l'escalier à pied: on n'avait pas d'escaliers roulants et peu d'ascenseurs. On ne prenait pas sa voiture à chaque fois qu'il fallait se déplacer de deux rues. On marchait jusqu'à l'épicerie du coin. **Mais c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologiste.**»

«On ne connaissait pas les couches jetables: on lavait les couches des bébés. On faisait sécher les vêtements dehors sur une corde. On avait un réveil qu'on remontait le soir. Dans la cuisine, on s'activait pour préparer les repas, on ne disposait pas de tous ces gadgets électriques spécialisés pour tout préparer sans efforts et qui bouffent des watts autant qu'on en produit. On n'avait pas de

tondeuses à essence autopropulsées: on utilisait l'huile de coude pour tondre le gazon. On travaillait physiquement; on n'avait pas besoin d'aller dans un fitness pour courir sur des tapis roulants qui fonctionnent à l'électricité. **Mais c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologiste.**»

«On buvait de l'eau à la fontaine quand on avait soif. On n'utilisait pas de tasses ou de bouteilles en plastique à jeter. On remplaçait les lames de rasoir au lieu de jeter le rasoir entier après quelques utilisations. **Mais c'est vrai, on ne connaissait pas le mouvement écologiste.**»

«On n'avait qu'une prise de courant par pièce, et pas de bande multiprises pour alimenter toute la panoplie des accessoires électriques indispensables aux jeunes d'aujourd'hui...»

Ceci dit si vos sacs en papier recyclé étaient gratuits je n'aurais pas utilisé le sac plastique qui lui est gratuit. Bonne journée Mademoiselle.»

Bruno Maurer

Source: V.Zumwald, «Les Zouzouteries», Amical Info



Refresh des manips...



On mousquetonne la dégaine et si possible du bon côté!



8 mai 2016 aux Gaillands / Chamonix Triple formation escalade...

...initiation aux longues voies et manipulations: pour Benoît, cru 2016 de la Section, assidu des salles de grimpe et s'attaquant pour la première fois à un vrai "caillou"! ainsi que pour Valentina, séduite il y a deux ans par les rochers mais bloquée par le vertige et la peur qu'elle soigne depuis par l'entraînement... et maintenant décidée à saisir les bases de l'autonomie et surmonter ses peurs.

...refresher des manipulations et drill des longues voies: pour Amy, Anita, Ilse, Loretta et Natalia, qui "flirtent" avec les rocks depuis quelques années.

...coaching de la formation aux aspirants CdC: pour Stéphanie, aspirante CdC de notre Section, qui a flashé sur la montagne et l'escalade il y a tout juste un an! Jeune femme super motivée de transmettre cette nouvelle passion et les ficelles, que dis-je, les cordes, pour rester dans le thème...

"L'escalade c'est pour moi l'esthétique du mouvement, un savoir faire technique, la beauté de la montagne, et surtout un dépassement de soi qui me fait grandir..." dit-elle.

Haggay et moi avons été ravis de l'encadrer dans son processus de formation qui n'est pas encore terminé. Nous nous réjouissons de la

retrouver et la seconder lors de ses futures courses. Un prochain article du bulletin sera dédié à la formation de nos quatre Aspirants Cdc pour l'escalade: Stéphanie, Katrien, Joël et Léonard!

Vers 18h (et oui, on a eu du mal à quitter notre ami le caillou...), un debriefing de la journée autour de bières, thés, glaces... Y a pas de mal à se faire du bien! et merci aux participants pour leurs mots de la fin bien colorés...

"Plaisir" / Anita

"Bel effort" / Natalia

"Aventure bien assurée" / Ilse

"Sympa de retrouver le club" / Amy

"Ouiii, je tiens un article pour le bulletin" ☺ / Loretta

"Très bonnes explications, opportunité de tout tester et envie de continuer" / Valentina

"Autant réchauffé par le caillou que par la journée et autant rassuré par les conseils que par les spits..." / Benoît

"Bonheur" / Haggay

"TipTop" / Bastien

Sourire radieux très parlant de Stéphanie!

Bastien

«J'ajouterais que ces "Sorties du mois..." de Bastien font maintenant parties de la large

palette formation en escalade que propose la Section. De la formation de base, aux formations de Trad climbing proposées par Marco et celle sur l'auto-sauvetage et manipulations de corde proposée par moi-même, à celles mensuelles de Bastien qui commencent au niveau de base et montent jusqu'à la grimpe de longues voies en autonomie complète!»

Haggay

«Très beau premier accompagnement de groupe: ambiance sympathique, participants motivés, super météo et beaucoup de plaisir. C'est

sans hésiter que je le referais! J'apprécie aussi énormément l'appui, la confiance et les précieux conseils de Bastien et Haggay lors de la préparation et durant cette journée, mais aussi ceux des autres CdC escalade, qui tous s'investissent et soutiennent notre formation.»

Stéphanie

Texte: Bastien Tissot (CdC),
Haggay Aidlin (Suppléant CdC)
et Stéphanie Cariage (Aspirante CdC)
Photos: Loretta de Luca

On incite les courageux qui s'attaquent au 6a+ dans le toit des Gaillands et qui le passeront la prochaine fois ☺



Fribourg et ses ponts (19 avril)

«650 m cumulés» nous annoncent à la gare Anne-Marie et François Walter, nos amis à nouveau Fribourgeois. Ainsi la visite culturelle comportera aussi de la grimpe, mais rien ne décourage les MM. «Les ponts» sont le thème de la journée: il y a l'inévitable Sarine et ses méandres à traverser, qui a creusé des falaises impressionnantes dans la molasse. François nous explique que la ville a été construite en terrasses, profitant de la défense naturelle qu'offre la rivière. Pour nous, ceci permet d'avoir constamment une vue d'ensemble couronnée par la flèche de la cathédrale et le pont des ponts «La Poya», suspendu et haubané (2014). Quelle élégance, quelle classe; nous avons bien envie de l'emporter pour notre rade!

Les remparts sont encore omniprésents ainsi que leurs portes. Celle de Morat réserve une surprise, car elle héberge depuis bientôt 30 ans des murs d'escalade de la section Moléson. Très intéressant pour nous d'y entendre de jeunes Fribourgeois germanophones à l'oeuvre. Ici le bilinguisme s'acquiert très tôt. Et si la passerelle suspendue des Neigles, genre Himalaya, qui enjambe la Sarine, appartient comme les autres ponts au «Röstigraben», celui-ci est ici plutôt étroit et peu profond. La fraternité d'une rive à l'autre est de bon aloi.

Via le pont de Berne, en bois et couvert (1250), nous joignons le début de la vallée du Gottéron. De la rivière, s'entend: pas question d'un



Passage sur le «Röstigraben»

match contre Servette. Cela se dispute hors les murs! La suite de notre promenade sur les reliefs nous fait admirer plusieurs chapelles, des couvents encore en fonction et la magnifique cathédrale Saint-Nicolas (XIV-XV^e). Fribourg s'appelait aussi la Rome suisse.

Quant aux plaisirs des papilles, on peut faire confiance au «Gothard», restaurant typique et réputé pour les meilleures fondues. Myriam y dîne avec Alain Berset. Pour la digestion, nous descendons une fois de plus au

niveau de la Sarine pour découvrir son barrage, une prouesse de modernité avant l'électricité (1872). En effet, un câble mécanique transportait l'énergie hydraulique aux activités industrielles sises alors sur le plateau de Péroilles. Pour le bonheur des tentations, il y a là une fabrique de grande tradition. Le maître-chocolatier Villars augmenté de sa boutique, remplit quelques sacs.

Nous achevons notre boucle à la gare, et c'est le moment des adieux à nos amis Anne-Marie et François. Même si vous êtes aussi membres de la section Moléson maintenant, les CFF et leurs... viaducs continueront à nous relier. Un grand merci, quelle belle journée, Fribourg est un bijou. Quant à moi, cette course est la dernière que j'organise pour les MM. Je salue une nouvelle génération de CdC et prends la retraite.

Texte: Hilde Maier
Photos: Maud Prudent

Nous et la cathédrale de Saint-Nicolas



Myriam dîne avec Alain Berset.

COURSES DES MARDIMIXTES

Courses pour tous les membres, organisées surtout les mardis.
Programme actualisé, détails des courses et inscriptions, sur le site (cliquez sur "Courses" puis "Mardimixtes"). Les intéressés sans internet peuvent téléphoner au CdC.

7 juin



TOUR DE L'AIGUILLE DE SERRAVAL (1750 m)

Randonnée pédestre / T3

CdC: Michel Wicki (022 735 07 48)

7 juin



SOUS-DÎNE PAR PAS DU ROC (2000 m)

Randonnée pédestre / T3

CdC: Ingrid Martin (0033 450 40 23 82)

7 juin



COL DE LA GOLÈSE EN BOUCLE (1775 m)

Randonnée pédestre / T2

CdC: Michel Dawance (022 736 55 23)

7-8 juin



CITY WALK BESANÇON

Sortie à thème

CdC: Wolfgang Giersch (022 757 24 87)

13 juin -
3 juillet



RHEINSTEIG (de Wiesbaden à Bonn) (300-600 m)

Randonnée pédestre / T2

CdC: Wolfgang Giersch (022 757 24 87)

14 juin



TOUR DU MONT OUZON (1881 m)

Randonnée pédestre / T3

CdC: Simon Panchaud (022 329 80 14)

14 juin



MONT TRELOD, EN TRAVERSÉE (2181 m)

Randonnée pédestre / T3

CdC: Kurt Kemper (0033 450 43 69 08)

15 juin



1^e COURSE D'APPLICATION (encore à définir) (2000 m)

Formation interne CdC MM / T4

CdC: Heike Gowal (022 364 09 04)

21 juin



LA CROIX DE COMMUNE (1959 m)

Randonnée pédestre / T3

CdC: Simon Panchaud (022 329 80 14)

21 juin



LE CREDO (1500 m)

Randonnée pédestre / T2

CdC: Claire-Lise Resseguier (022 782 88 12)

21 juin



LA POINTE DE LA GAY (1801 m)

Randonnée pédestre / T2

CdC: Valéria Sulmoni (022 348 35 92)

25 juin -
3 juillet



BOTANIQUE ET SOMMETS EN SLOVÉNIE (2864 m)

Randonnée pédestre / T5

CdC: Paul Everett (022 789 36 86)

28 juin



LAC BLANC (2350 m)

Randonnée pédestre / T3

CdC: Jacques Auroy (0033 450 87 06 05)

28 juin



2^e COURSE D'APPLICATION (encore à définir) (2000 m)

Formation interne CdC MM / T4

CdC: Heike Gowal (022 364 09 04)



Dans la montée à la Rosablanche



Contrôle du matos... On ne badine pas!

PDG : à la recherche du St Graal

Qui dit année paire, dit année à «Patrouille des Glaciers», alias la «PDG» dans le jargon des aficionados... soit le rendez-vous des skieurs-alpinistes (souvent appelés collants-pipettes par quelques envieux de la dite combinaison et du système d'hydratation embarqué), bref les amateurs de gros dénivelés, de chrono, de plaisirs extrêmes, d'un challenge à faire pâlir la Joconde ou d'un certain dépassement de soi.

Pour le randonneur à ski lambda, cela signifie surtout un regain d'activité sur certains parcours ressemblant plus à un jour de forte affluence sur la Rue du Rhône (l'odeur du parfum en moins), des parcours tracés parfois trop directs, donc trop raides («dré dans le pentu» comme diraient nos anciens) et surtout jalonnés de taches plus ou moins sombres (pas le temps pour aller au WC), en fonction du dosage de la dite substance liquide, non pas tirée de la dive bouteille mais de la fameuse poche à eau... bref cet été, ami randonneur, prends garde aux marmottes, elles risquent de courir plus vite que les moutons, à force d'avoir ingéré certains produits retrouvés dans les tubercules alpestres, chargés en produit isotonique, sucré & salé à volonté.

Mais soyons sérieux, la PDG, épreuve mythique du ski-alpinisme, a beau vous permettre de faire la une du canard vert local, elle se prépare, se vit et se réussit ... ou pas!

Durant tout l'hiver, une belle équipe de toqués du dénivelé, férus de conversions (la conversation n'est guère possible avec les efforts consentis), de techniques pour rendre la jambe leste et le poussé de bâtons efficient, se retrou-

vent sur les pentes de notre belle Dôle, frontale vissée sur le casque, car les entraînements se font de nuit. Vous l'aurez compris, ce n'est pas sur ce charmant sommet que nous ferons le maximum de dénivelé, mais on y entraîne quelques aspects techniques de la course. Certains soirs, ce fut même «Disco Party», tellement le nombre de lampes était impressionnant à voir.

Un passage sur le Mont Rogneux et de nombreuses autres sorties privées ou groupées en haute montagne, nous amènent au jour J... à Arolla... ou à Zermatt. La norme veut que ceux de la grande patrouille depuis Zermatt parcourent en moyenne 40 à 50'000 m de dénivelé sur la saison..., certains beaucoup plus... d'autres moins, en fonction du niveau sportif.

Après un contrôle du matériel strict et obligatoire, car on ne badine pas avec la sécurité et avec le règlement imposé par notre Armée (certains concurrents iront jusqu'à tester l'allonge de leur corde pour passer le critère des 30 mètres requis), quasiment tout le matériel est étiqueté ou badgé «PDG»; heureusement que les sous-vêtements ne le sont pas, au risque de faire pâlir de jalousie Beate Uhse.

Mais le point fort de cette préparation à notre long périple, reste la réunion des compétiteurs dans l'église de Zermatt; communion et incantation de tous pour que le départ se fasse, visage tendu, rires nerveux, voir tentative de coup d'œil pour apercevoir la sœur d'une duchesse bien connue des médias (je veux parler de Pippa M.); la concentration est déjà présente, les sacs quasi bouclés, les pâtes avalées preste-

ment à l'hôtel, avant quelques minutes/heures de repos.

On se remémore les sorties, recompte le nombre de dénivelé parcouru, ressasse encore une fois l'option de partir avec ou sans T-shirt sous la combinaison, avant de se retrouver dans le sas de départ... et surtout dans la première montée qui nous fait quitter soit Zermatt (pour effectuer un pensum de 50 km carte, avec 4000 m de dénivelé, soit 100 km effort au total), soit Arolla (la moitié moins que l'effort consenti depuis Zermatt) quelques heures plus tard pour les amateurs du 2^e parcours.

Il faut savoir malgré tout lever la tête pour admirer sa majesté le Cervin et son dauphin la Dent d'Hérens se découpant dans la nuit, ou le spectacle subjugant des centaines de frontales devant ou derrière soi.

Alors que certains estomacs ne peuvent retenir ce qui a été péniblement ingurgité pendant la montée précédente, Tête Blanche en perdra quelque peu sa couleur immaculée, d'autres se feront ravitailler à 3600 m (chapeau au copain, venu braver le froid de la nuit).

Après une descente épique depuis Bertol à vous faire décoller les plombages, tellement la neige est dure, nous retrouvons la foule à Arolla et ses derniers départs.

Pour les concurrents d'Arolla passant par le col de Tsena Réfien c'est une réussite : à chacun son col et plus de bouchons; pour ceux venant de Zermatt, ça reste toujours le col de Riedmatten et ses non moins fameuses cordes à redescendre... Par contre, le passage le long du lac des Dix en direction de la Barma est toujours aussi mortifiant... long, plat et ennuyeux!

S'enchaîneront la montée du Golgotha, un calvaire pour de nombreux participants, je veux parler de la Rosablanche et l'enchaînement des derniers cols et descentes avant la délivrance de l'arrivée à Verbier. Les fêtards ont déserté depuis longtemps la place centrale pour faire place aux valeureux qui auront rallié avec grand mérite la fameuse banderole annonçant enfin l'arrivée... Certains se feront prendre au jeu des nombreuses banderoles, croyant à chaque fois d'être arrivés, mais devant toujours courir jusqu'à la suivante...

Bravo à Clarisse, Evelyne et Isabelle pour avoir relevé le défi du parcours au départ d'Arolla et terminé en un peu plus de 8h; respect à Ugo, Carlo et Jaume pour avoir claqué un temps canon depuis Zermatt (12h); et une grosse pen-



«Arrivée (enfin)!».

sée pour Mathias qui s'est déchiré le tendon lors d'un entraînement à la Tête de Bostan...; une pensée au team de Joelle qui devra abandonner et dont 2 membres m'accompagneront dans l'hélicoptère lors de l'évacuation; et merci et félicitations aux membres de ma patrouille, Yves et Kim-Hoon pour avoir terminé (en 16h)!

La PDG est une course atypique, se déroulant dans un milieu qui nous est cher, la haute montagne. La météo est un facteur clef de sa réussite et c'est pourquoi les 2^e départs n'ont pas eu lieu (la course se déroulant en 2 départs, échelonnés de 3 jours, vu le nombre de compétiteurs), une perturbation étant venue jouer les trouble-fêtes. Malheureusement d'autres membres du club n'ont pu s'époumoner sur les pentes des deux parcours retenus.

Les entraînements sont un gâteau volumineux, la course en est la cerise... En 2018, je vous souhaite sincèrement de pouvoir la croquer à pleine dent!

Texte: Jean-Pierre Keller
Photos: Clarisse Bednarczyk et Jean-Pierre Keller

«Trop contents!...»



Soirée paëlla - Route de la soie (14 avril)

Après sa délicieuse paëlla, François nous fait envoler, les 50 que nous sommes, sur la route de la soie qu'il a parcourue avec son épouse-complice pendant six mois... Turquie, Iran, Turkménistan, Ouzbékistan, Chine, Népal, Inde... Images de paysages et monuments de rêve, clichés de la vie locale, récits de belles rencontres humaines et culturelles, et irrésistibles anecdotes sur pépins et tracasseries de toute nature, et «systèmes D» pour s'en sortir: location de voitures en Chine exigeant de repasser son permis de conduire... (en chinois?...); train qui arrive dans une ville une fois par mois et retarde de... quelques jours...; chauffeurs de taxi indiquant qu'ils ont bien compris où aller, et arrivant de tout autre côté...; et services de sécurité d'un pays qui ne lâchent pas d'une semelle nos voyageurs-suspects...

Les «must» du montagnard sont là aussi indispensables: cartes et guides, goût de l'aventure, endurance, résistance à la météo extrême (températures grimant allégrement vers les 48° et pluies moussoniques), et un grand sens de l'humour... On est donc tous prêts, à la Genevoise, pour ce type d'aventure, conclue-t-il! Heu, à voir...

Merci François! En merci aussi à son épouse-complice et à toute la brigade paëlla, Frank en tête.

Texte et photos: Loretta de Luca



On se régale et...



...on en redemande...

...puis on s'envole sur la route de la soie



Humour  *Humour*

Organisateur de voyages au long cours et brillant chef de cuisine quoique non toqué, François est bien un **prince charmant** en voie de disparition. Randonneur apprécié, il nous a doucement régales le 14 avril avec une somptueuse paëlla et le récit de son périple de six mois à travers l'Asie.

Apparemment plus à l'aise dans les pays lointains qu'à Genève, il a récemment raté une course des MM, ayant confondu le P+R de Bernex (bus 14 pour ceux qui ne le savaient pas dont moi) avec celui de l'Etoile (bus 15 avec la même remarque). Deux jours avant sa magistrale prestation au local, il avait de quoi avoir la tête ailleurs... Merci François. *Michel Wicki*



COURSES DES JEUDIMIXTES

Courses ciblant les membres seniors, organisées surtout les jeudis. Programme actualisé, détails des courses, inscriptions, sur le site (indiquez votre nom et no. de membre si vous êtes membres, cliquez sur «Courses», puis «Jeudimixtes»). Les intéressés sans internet peuvent téléphoner au CdC.

- 1-2 juin  **WEISSENSTEIN EN TRAVERSÉE SUR 2 JOURS**
env. 4-5 h jour – dén. 600 m – Nuitée à l'hôtel Kurhaus Weissenstein
CdC: Wolfgang Giersch (022 757 24 87; 079 438 45 09)
- 2 juin  **LES PACCOTS – LAC DES JONCS – CORBETTA**
env. 3.30 h – dén. 340 m
CdC: Maud Prudent (022 798 19 45; 079 103 02 48)
- 9 juin  **LA DENT DE VAULION DEPUIS LE PONT**
env. 3 h 30 – dén. 480 m
CdC: Maud Prudent (022 798 19 45; 079 103 02 48)
- 16 juin  **BALADE AU COL DU MONT SION ET VISITE DE LA MAISON DU SALÈVE** – 2 h de marche au total – peu de dén.
CdC: Hilke Maier (022 349 00 82; 079 562 13 93)
- 16 juin  **MONT D'OR DEPUIS VALLORBE**
env. 4 h 30 – dén. 700 m
CdC: Françoise Hauser (022 349 01 18; 077 404 97 23)
- 23 juin  **LA FORCLAZ – RAVOIRE PAR L'ARVILLE**
env. 4 h – dén. montée 525 m – descente 940 m
CdC: Thierry Vacherand (022 798 26 63; 079 687 75 83)
- 30 juin  **LAUENEN – LAUENENSEE EN BOUCLE**
env. 3 h – dén. 300 m
CdC: Ginette Jeannotat-Broillet (022 348 03 74; 078 791 00 81)

La Grande Cariçaie entre Yvonand et Estavayer-le-Lac



mants pontons et chemins forestiers pleins de surprises..., dont allée de pâquerettes, Pierre du Mariage...

...et rigolades de rigueur...



En échange du Vallon des Vaux, détrempté par les pluies... la Grande Cariçaie, voilà notre but pour ce 28 avril!

Balade romantique de trois heures entre roseaux, faune lacustre de toute sorte, char-

Photos: Ginette Jeannotat-Broillet et Thierry Vacherand

Formation Via Ferrata

Quand émotions et sensations forment un tout...

Effectuer une Via peut paraître bien anodin au commun des mortels, mais c'est sans compter sur les différents aspects techniques, tactiques ou tout simplement physiques... Cela ne ressemble en rien à de l'accro-branche pour individus en mal de sensations fortes.

En lieu et place de la veillée au coin de l'âtre – les frimas hivernaux étant derrière nous – c'est une soirée studieuse, axée sur la théorie – en passant en revue le contexte historique; la présentation du matériel à disposition, son maniement et le contrôle de son état; les différents types d'obstacles à passer et la préparation de sa course – pour la douzaine de participants à cette 3^e formation annuelle en Via de la Section.

Puis le 5 mai, alors que la radio crachait de déprimantes nouvelles sur l'état des bouchons (Ascension oblige... mais sur quel sommet vont-ils donc tous?), la voie était libre pour nos membres avides de connaître cette nouvelle activité et c'est sur le site du Fort de



l'Ecluse que nous nous sommes retrouvés pour la phase pratique, sous un soleil radieux de ce début mai.

La surprise fut grande de découvrir des talents de botaniste chez certains d'entre eux; les noms de plantes fusant au rythme de la progression et du cliquetis des mousquetons lors du passage des points d'assurage; un phrasé qui change des traditionnels termes entendus en montagne; une pointe de douceur dans un monde minéral, qui plus est parcouru d'acier pour notre activité du jour.

Mais en fait, l'environnement de cette «voie de fer» ne serait-elle pas tout simplement une inspiration future pour la «voie verte», qui – elle – devrait être créée au-dessus du CEVA...?

Je vous en laisse juge, mais si vous êtes équipés et formés, alors allez en profiter, c'est bientôt l'été; avec toute la prudence et la maîtrise nécessaire à sa pratique!

Texte et photos: Jean-Pierre Keller

Un certain retour en enfance...



Le «cru» ou la dernière difficulté...



Et une ultime réjouissance bien déséquilibrante!



COURSES DES JEUDISTES

Courses ciblant les messieurs seniors, organisées les jeudis.

Programme actualisé, détail des courses, sur le site (cliquez sur <Courses>, puis <Jeudistes>). Pour plus de détails, s'adresser aux CdC ou au Chef des Jeudistes, Claude Maillefer, tél. 022 794 02 07.

2 juin



REUNION DES JEUDISTES ROMANDS à Vaulion

CdC: Claude Maillefer (022 794 02 07)

Gr. C: Responsable de liaison: Marc Winiger (022 752 46 10)

9 juin



POINTE DE MARCELLY (1999 m) /
POINTE DE HAUT FLEURY (1981 m)

CdC: Vincent Lemmo (078 790 24 65)

Gr. C: **Peney** – CdC: Jean-Pierre Meier (022 736 91 59)

16 juin



LA HAUTE-POINTE (1958 m) / **COL DE CHAVAN** (1757 m)

CdC: Rémy Bonard (079 650 34 42)

Gr. C: **Sommand** – CdC: René Bolliger (022 752 19 39)

23 juin



ROCHE PARNAL (1896 m) / **POINTE DE SUR COU** (1809 m)

CdC: Armin Williner (022 347 18 62)

Gr. C: **Chaîne d'Or** – CdC: Georges Brandt (022 793 49 78)

26 juin au
3 juillet



GRANDE COURSE D'ÉTÉ A COGNE

Déplacement en car. Séjour à l'hôtel.

Responsable de la semaine: Henri Capt (022 792 53 72)

30 juin



LAC DE GERS s/SIXT (1544 m)

CdC: Daniel Garbani (022 796 01 90)

Gr. C: **Samoëns** – CdC: Jean-Claude Ranzoni (022 736 40 51)

Récits des courses

Jeudi 17 mars 2016 SAINT-GERVAIS

Dès le début de la semaine, le jeudi s'annonçait dans des conditions météo idéales... et ce jeudi, elles étaient présentes. 26 jeudistes A-B sont au rendez-vous pour cette dernière sortie de neige avec le car. Donc ambiance joyeuse. 11 raquetistes prennent la benne jusqu'au Bettex pour ensuite monter à travers champs et petites forêts sur le Mont d'Arbois, puis de là sur le Mont Joux. Les piétons au nombre de 3 montent en benne jusqu'au Mont d'Arbois. Pour les 12 skieurs, les pistes de Saint-Gervais, de Megève, de Saint-Nicolas de Véroce offrent de longs boulevards superbement damnés qui leur donnent la force de toujours continuer ce beau sport. A midi, presque tous se retrouvent sur la terrasse de chez "La Tante" pour un bon repas, en plein soleil, sous le décor du Mont Blanc majestueux. Il faut bien clore cette belle journée de plein air, avec cette neige de qualité, et tous les jeudistes, rayonnant de bonheur malgré quelques signes de fatigue, retrouvent le car à 15h30 pour le retour sur Genève.

Jeudi 24 mars 2016 CLARAFOND

Avec un temps ensoleillé, nous nous retrouvons 14 marcheurs C à Clarafond. Deux groupes sont formés, le premier groupe a effectué le circuit habituel de 2 heures et le second groupe a fait une marche plus courte avec un nouvel itinéraire. A midi, nous avons pris le repas au restaurant Fructus en compagnie des A et B. Comme d'habitude, après un bon repas nous avons dégusté au dessert la traditionnelle omelette norvégienne.

Jeudi 31 mars 2016 TARTEGNIN

"Le resto de Tartegnin est fermé!" C'est sur cette information reçue l'avant-veille qu'il nous faut réagir. Nous sommes 13 à nous lancer sur un itinéraire C à la lecture de la carte au départ de Gilly. C'est après avoir marché 2 heures et demies avec un dénivelé important que nous rejoignons l'auberge communale pour y partager un agréable repas convivial.

Jeudi 7 avril 2016 LE VUACHE / CLARAFOND

Il est 9h30, 17A se retrouvent sur les hauts d'Arcine (622 m); il ne fait pas très chaud. Nous prenons la route forestière qui nous conduit à Vovray où nous faisons la pause. A 10h30 nous attaquons la montée. Nivéoles et dents de chiens, le long du sentier; plus haut un magnifique décor de jonquilles nous émerveille. Nous rencontrons 18 amis du groupe B qui viennent du sommet et redescendent. Nous atteignons le sommet (1101 m). Nous cherchons un endroit bien abrité et moins venté pour pique-niquer. Nous croisons beaucoup de randonneurs, et même le groupe des Jeudimixtes. Avant de finir la dernière descente, nous passons par le Golet du Pey qui nous amène aux voitures, et arrivons à 14h20. Nous nous retrouvons tous A-B-C à Clarafond pour le verre de l'amitié.

Le groupe C, fort de 15 fidèles, a entrepris un nouveau parcours sur le flanc occidental du Vuache, mais toujours avec départ et arrivée à Clarafond. Il est un peu plus accidenté mais les conditions du jour étaient agréables (bise faible à modérée) et il a satisfait l'ensemble des participants.



Circuit des Pertes de la Valserine, le 21-04-2016

Photo Pierre Gossauer

Anniversaires

En juin, Jean-Pierre NAEGELI, Dominique ORANGE, Daniel WAGNIÈRE, Maurice HENRIOUD, Walter ZWICK et Albert SALATHÉ auront respectivement 70, 70, 80, 85, 90 et 92 ans. A tous, nos plus vives félicitations.

WWW.LAURENCEGARIN.COM

Petitemais Costaute !

A young girl with pigtails, wearing a white tank top and red boxing gloves, is shown in a celebratory pose with one arm raised. The background is a light grey gradient.

Laurence GARIN

CE QUE SON FORMATEUR EN DIT :
«Authentique, humaine, expérimentée, disponible, impliquée, PRÉSENTE et pleine d'humour... Incontournable ! Une thérapeute à laquelle vous pouvez faire confiance...»

MASSAGE SPORTIF HYPNOSE PRÉPARATION MENTALE

SUISSE 245 route du Mandement 1242 Satigny, Suisse +41.79.776.32.46 garinlaurence@infomaniak.ch	FRANCE Centre BONLIEU - Rue Jean Jaurès 74000 Annecy, France +33.4.50.339.987 laurence@institut-paradoxe.com
--	---

THÉRAPEUTE AGRÉE ASCA **MEMBRE DE L'INSTITUT PARADOXE COLLECTIF D'EXPERTS**

DOMAINE DES MÉNADES

ALAIN JACQUIER – VIGNERON ENCAVEUR – ANIÈRES, GE

**VINS FINS GENEVOIS
LIVRAISON À DOMICILE**

Tél. 022 751 20 29 – www.domaine-des-menades.ch

*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 :

Josée Clair • josee.clair@gmail.com

Salle CAS à Plainpalais disponible pour location

4, av du Mail (ascenseur); 1 rue du Vieux Billard (accès principal)

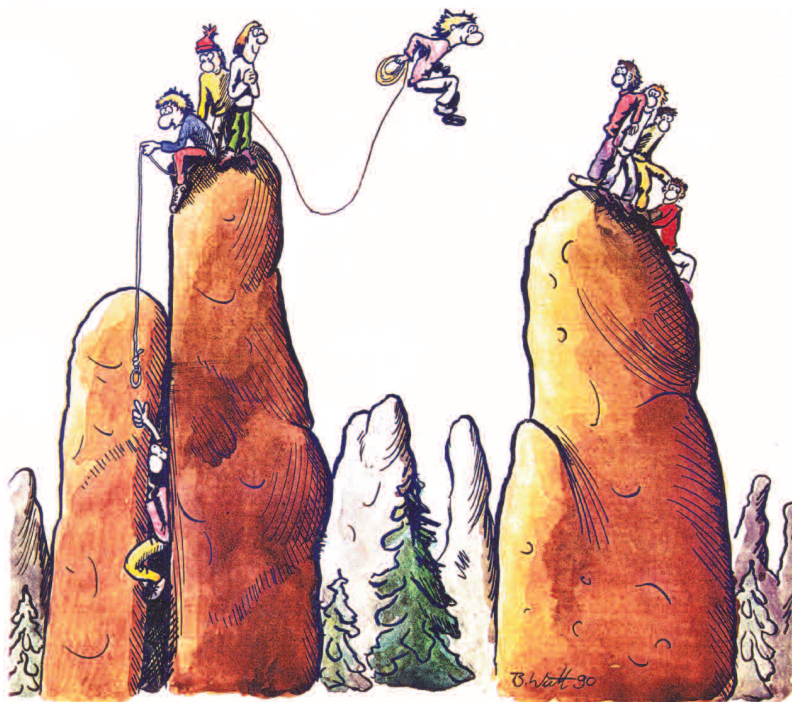
Surface: 155 m² + zone réunions 20 m², vestiaires 12 m², avec 25 tables, 130 chaises. Bloc d'escalade de 30 m² au sol. Possibilité de le fermer avec un rideau.

Cuisine: 30 m², équipée pro et couverts complets pour au moins 110 personnes.

Sono/vidéo: Ecran cinéma 4 m 50, projecteur full HD, connectique extérieure, lecteur Blu-Ray, 2 micros. Radio FM/DAB.

Location: (1/2 journée, journée, soirée) Tarifs dégressifs pour location régulière et spéciaux pour les membres de la Section Genevoise. Grille de tarifs sur le site web de la Section.

Contact: salle@cas-geneve.ch



L'esprit de la montagne
chez
CACTUS SPORTS
6 rue du Pont-Neuf, Carouge 022.300.3001 atelier 022.301.74.33