

# *Section Genevoise*

**Septembre 2016**

**Club Alpin Suisse CAS**

Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



# Trek au Bhoutan

## Le Snow Man Trekking, trek légendaire de l'Himalaya

Pour les amoureux de grands trekkings en Himalaya, voici un circuit mythique qui se déroule dans l'un des pays les plus secrets de la planète. 23 jours de marche au cœur d'un univers démesuré de neige et de glace avec la traversée de quelques villages perdus au bout du monde. Un voyage inoubliable, au pas des yaks, sur fond de montagnes et de monastère-forteresses.

### Points forts

- \* Un trekking exceptionnel avec un itinéraire exigeant et engagé
- \* Magnifiques panoramas de hautes montagnes et de chaînes enneigées
- \* Des rencontres variées grâce aux nombreuses connaissances et relations du guide.

Niveau de marche très soutenu avec 23 jours de trekking dans un environnement parfois engagé et avec plusieurs cols à plus de 5000 mètres. Étapes moyennes de 7 à 8 heures.

### Nos dates

**Du 12 mai au 11 juin 2017** (départ garanti, reste 5 places) accompagné par C. Juni, grand connaisseur du Bhoutan.

**Du 28 septembre au 28 octobre 2017**, accompagné par Yannick Chaumaz, qui a déjà effectué 3 fois cet itinéraire.

### Prix et programme détaillé auprès de Tirawa

Petit-Chêne 28 - 1003 Lausanne

[infos@tirawa.ch](mailto:infos@tirawa.ch) \* 021 566 74 91 \* [www.tirawa.ch](http://www.tirawa.ch)



Tous nos autres circuits sur le site : [www.tirawa.ch](http://www.tirawa.ch)



## BULLETIN DE LA SECTION GENEVOISE DU CLUB ALPIN SUISSE

92<sup>e</sup> année – Numéro 9 – Rédaction : Loretta de Luca. Mise en page : Ulrich Wacek. Publicité : Josée Clair [josee.clair@gmail.com](mailto:josee.clair@gmail.com). Couverture : Crevasse au glacier de Moiry – Photo : Joao Gomes. Impression : Molésion 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](mailto: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](mailto:deluca@ilo.org) et Ulrich Wacek [waul@gmx.ch](mailto: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](mailto: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 a.i. :** Jolande Coeckelbergs. **Bibliothèque :** Ouverte aux mêmes horaires que le secrétariat.

## INFOS DE LA SECTION • SEPTEMBRE 2016

Jeudi 22 septembre 2016

### Apéro, repas et Assemblée Générale... Venez nombreux !

Un apéro sera offert aux nouveaux membres, pendant lequel ils pourront rencontrer divers Chefs de Courses et autres membres de la Section.

Bar ouvert dès 18 h ; Repas servi à 18 h 30 ; Assemblée Générale à 20 h

Inscription obligatoire pour le repas, jusqu'au lundi 19 septembre sur le site de la Section ou, pour ceux qui ne disposent pas d'internet, sur le répondeur téléphonique du secrétariat jusqu'au dimanche 18 septembre.

Les places pour le repas étant limitées, en cas d'empêchement, veuillez vous désister sur le site ou auprès du secrétariat.

Jeudi 22 septembre 2016 à 20 h au local

### Assemblée générale

#### Ordre du jour

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. Communications sur l'intérim          | 6. Cours et courses                |
| 2. Adoption de l'ordre du jour           | 7. Commission des Cabanes          |
| 3. Adoption du PV de l'AG du 26 mai 2016 | 7a. Vue d'ensemble de la situation |
| 4. Accueil des nouveaux membres          | 7b. Assainissement de Chanrion     |
| 5. Commission des Expéditions            | 8. Divers                          |

## MUTATIONS

### Nouveaux membres

GAILLARD Elsa – GRIFFIN Ann – HUGON Justine – ISLAMI Lumnije – JEANMAIRET Nicolas – LEIGH Vanessa – OBERSON Thierry – PISTEUR Céline – RIDLEY-LEIGH Dominique – SEILER Malika – VILLEDIEU Claude – WESSELS Louis – WINTSCH Joëlle – DE WECK Nicolas.

**Sorties** – BETRAN Antoine (fin 2016) – JORDI Raphaël.

**Transfert de section** – PENGG Dominique va à la section de Fribourg.

**Décès** – FALENI Claude

Samedi 27 août

## Dufour et le CAS, Section de Genève – 150 ans déjà

Présentations, expositions et pièce de théâtre

Musée d'Histoire des Sciences  
(Genève, 128, rue de Lausanne), de 9h à 12h30

### Programme

- Le Général Dufour et la création de la Genevoise
- Les Pierres du Niton (les 2 blocs erratiques émergents dans la rade de Genève)
- Le franchissement des Alpes par l'altimétrie, les triangulations et les cartes
- L'évolution de la représentation du relief à travers l'histoire
- Horace-Bénédict de Saussure
- Visite de l'exposition des reliefs et présentation des instruments de mesure
- La lenteur du paysage .- sur les traces de Horace-Bénédict de Saussure, d'après *Voyage dans les Alpes* (pièce théâtrale de la compagnie *Le facteur Sensible*)
- Verrée

Informations plus détaillées sur la page d'accueil du site de La Genevoise



## 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](mailto:preberger@cas-geneve.ch)



## CHALET DU CARROZ

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

**GARDIENNAGE** – 3-4 septembre: BACHINGER Julia, SILJIC-BUSCHI Mara et TERZIC Diana – 10-11 septembre: A définir – 17-18 septembre: LEWERER MATHIEU – 24-25 septembre: Fermé pour nettoyage annuel.



En août et septembre le chalet fermera certains weekends pour permettre une réfection totale de la toiture. Ces weekends de fermeture seront indiqués sur la page d'accueil du site de la Section. D'avance nos excuses...

**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](mailto:carroz@cas-geneve.ch) ou par téléphone: du lundi au jeudi / 18h30 - 21h00 / +33 450 20 27 74 ou +33 638 29 98 14.



«**D**e Genève à Chamonix - Voyage de la famille Robineau, photographié à la plume par un avoué en vacances», de Stephen d'Arve (1820 – 1909), relate le passionnant voyage de Genève à Chamonix que M. Robineau, après la remise de sa quincaillerie à Paris, entreprend avec son épouse et sa fille.

Partis en diligence de Genève, ils s'arrêtent tout d'abord à Bonneville pour boire le «costumé», un petit verre d'absinthe édulcorée de sirop dans un grand verre d'eau, qu'à Paris on appelle une suisse. A Sallanches, il faut ensuite échanger la confortable diligence contre un char de campagne car l'état de la route, «épouvantable mais sublime», ne permet pas qu'on la monte avec les grandes diligences. Il aurait fallu 30 chevaux pour la tirer. La construction d'une nouvelle route est alors en projet pour quelques millions.

Depuis Chamonix, la famille part cette fois à dos de mulets et, avec deux guides à «Montanvert», traverse la Mer de glace pour arriver au pavillon-restaurant du Chapeau où elle se restaure avant de retrouver les mulets

un peu plus bas. Sur le glacier, la famille rencontre des Anglaises qui ont traversé la Manche en bateau. Un tunnel sous la Manche est alors en projet... ce tunnel sera finalement inauguré en 1994!

Avec l'arrogance du Parisien, le père Robineau s'étonne que les Savoyards parlent un bon français et qu'ils disposent de techniques avancées pour le travail de la vigne: «(...) depuis l'annexion. Quels progrès ils ont fait en si peu de temps!»

Sachant que les travaux de la nouvelle route ont débuté en 1863 et que l'annexion de la Savoie remonte à 1860, le voyage a dû se faire entre 1860 et 1863.

Retenez enfin que l'auteur, né en Provence, a vécu à Chamonix où il était, notamment, l'éditeur et rédacteur en chef de l'hebdomadaire «L'abeille de Chamonix», journal qui mentionnait les noms de tous les touristes qui passaient à Chamonix.

<http://1865.chamonix.fr/wp-content/uploads/2014/06/LAbeille2014-4pg.pdf>

Texte: Yolande Coeckelbergs



A la cabane Vélán

## Fondue Chinoise de Chasse

du 10 au 25 septembre!



- ✓ Viande de cerf et de chevreuil
- ✓ Choux rouges à la pomme et cannelle
- ✓ Choux de Bruxelles aux marrons
- ✓ Poires au vin
- ✓ Sauce aux chanterelles
- ✓ Spätzli maison

Merci de réserver au 027 / 787 13 13

# Procès-verbal de l'Assemblée générale du 26 mai 2016

En l'absence de président, Jacques Auroy (JA), membre du comité, préside l'assemblée. Il souhaite la bienvenue aux participants et salue les membres d'honneur présents.

## 1. Communication sur l'intérim

Le comité a pris en charge temporairement la présidence de la section en la fractionnant en 3 fonctions:

- Relations externes et Présidence ad intérim (ai): Yolande Coeckelbergs (YC)
- Finances, Budget et Trésorerie: Baudouin Legast (BL)
- Organisation et réunions (comités et assemblées): JA.

JA insiste sur le côté temporaire de cet arrangement. Ces 3 fonctions seront maintenues jusqu'à une intégration «en douceur» des futurs candidats.

## 2. Désignation des scrutateurs

Georges Meier et Michel Wicki sont désignés.

## 3. Adoption de l'ordre du jour

L'ordre du jour est adopté.

## 4. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 25 février 2016

Le procès-verbal est adopté.

## 5. Election du comité 2016

Toujours pas de candidat pour la Présidence. JA a établi le cahier des charges de cette fonction qu'il transmettra aux personnes intéressées.

Bernard Ody est le nouveau président de la Commission de l'Environnement.

Plusieurs membres ont manifesté leur intérêt pour des randonnées en famille. Le groupe Alpinisme en famille est en cours de redémarrage.

JA constate qu'environ 160 personnes sont bénévoles au club mais il en faudrait davantage.

## 6. Assemblée des délégués (AD) du 11 juin 2016

Françoise Gobet, Georges Meier, Baudouin Legast et Christiane Ody y représenteront la Section. L'assemblée les remercie.

Retour sur la conférence des présidents romands du 19 mai à Yverdon, à laquelle YC et Christiane Ody ont participé. 2 sujets principaux ont été abordés:

**a) Projet Suisse Alpine 2020 sur la numérisation des guides du CAS : la première phase de conception, approuvée par l'AD de 2013, est terminée.**

La phase de réalisation 2016-2019 sera soumise à l'approbation de l'AD du 11 juin 2016. Il est prévu de numériser 10'000 itinéraires dans toute la Suisse, dans la langue de la région concernée, avec traduction dans une autre langue seulement si demande.

900 itinéraires seront fournis gratuitement à Swiss Mobile dans les 3 langues officielles et en anglais, mais sans possibilité de téléchargement sur GPS.

Coût estimé et financement: 7,8 millions, dont environ 2'700'000 couverts par le SECO et le solde par le CAS. Dès 2020 l'exploitation serait financée par les abonnements (CHF 20 pour les membres et CHF 40 pour les non membres). Si pas suffisant il est prévu d'augmenter les cotisations des membres.

5 sections (Berne, Monte-Rosa, Rossberg, Diablerets et Uto) ont manifesté leur inquiétude face à ce projet en invoquant le manque d'analyse des besoins du marché, le partenariat discuté avec Swiss Mobile (pas spécialiste de la montagne), les coûts de réalisation trop élevés, l'inconnue des coûts d'exploitation, le financement incertain, la nécessité d'un audit, le renouvellement du site internet caché du CAS.

A la conférence des présidents et après avoir été informées de la décision positive pour la subvention du SECO, ces sections sont partagées, notamment sur la nécessité d'un audit externe, le SECO ayant fait office de réviseur. Elles remettent en cause le partenariat avec Swiss Mobile, souhaitant que d'autres sponsors soient également sollicités et demandent un téléchargement compatible avec le GPS. Elles voteront selon leur conscience, en fonction des débats à l'AD. Cf documentation détaillée sur extranet.

## b) Modification du règlement des cabanes prévue à l'ordre du jour de l'AD 2017

Le Comité Central (CC) souhaite modifier, sans consultation préalable des sections, le règlement des cabanes. A l'initiative de notre commission des cabanes, plusieurs sections propriétaires de cabanes, représentant 1/5 du patrimoine des cabanes du CAS, se sont regroupées pour demander au CC plus de subventions (actuellement seulement 25% au maximum) et la suppression des taxes sur le chiffre d'affaire du gardien. Elles demandent une révision de la distribution des recettes du CC au profit du fonds des cabanes, actuellement alimenté uniquement par les taxes prélevées sur les cabanes. En effet depuis 1890 les subventions aux sections propriétaires pour la rénovation et l'entretien de leurs cabanes diminuent, alors que les frais des cabanes aug-

mentent et leurs revenus ne suffisent plus à assurer la pérennité de ce patrimoine. En cause, les nouvelles normes (de construction, isolation, sanitaires etc.) toujours plus nombreuses, les difficultés croissantes d'approvisionnement en eau, qui font «exploser» les frais. Certaines sections doivent emprunter des sommes importantes pour rénover leurs cabanes. Suite à l'intervention de ces sections, le CC propose de revoir le règlement des cabanes de 2006. Ainsi une partie des cotisations des membres (aucun chiffre énoncé !) serait versée au fonds des cabanes et les parts de cotisations des sections ne possédant pas de cabane seraient augmentées.

## Sujets soumis au vote de l'AD du 11 juin

- Approbation des comptes 2015: l'assemblée les approuve.
- Projet Suisse Alpine 2020: l'assemblée accepte de soutenir les 5 sections et les 4 délégués voteront selon leur conscience, en fonction des débats.
- Révision des statuts du CAS avec adjonction d'un article sur l'éthique pour bénéficier du soutien de Swiss Olympic: l'assemblée l'accepte.
- Elections au comité central et à la commission de gestion: l'assemblée accepte les candidats proposés.
- Ajustements de la planification pluriannuelle 2017: l'assemblée l'accepte.
- Admission d'une association à but spécifique: l'assemblée l'accepte.
- Modification de l'article 9 al. 7: l'assemblée l'accepte.

## 7. Comptes 2015

BL présente les comptes de la Section et Gérard Cognié ceux des cabanes.

### a) Section

Le compte de fonctionnement de la Section boucle l'exercice 2015 avec un excédent de charges de CHF 101'035, pour un déficit budgété de CHF 135'400. Ce résultat exceptionnellement lourd pour la Section avait été accepté en novembre 2014 pour couvrir les dépenses particulières du 150<sup>e</sup> anniversaire en 2015.

Les recettes ordinaires se sont élevées à CHF 267'458 (pour un budget de CHF 260'900), avec un montant des cotisations à CHF 141'237 en augmentation de 27% par rapport à 2014.

Les dépenses courantes de fonctionnement se sont élevées à CHF 287'876.82 (pour un budget de CHF 288'300.00).

Les recettes et dépenses liées au 150<sup>e</sup> anniversaire sont expliquées en détail dans l'annexe aux comptes annuels. En résumé, les recettes propres aux activités du 150<sup>e</sup> se sont élevées à CHF 333'285.78 (sponsors, dons de membres, inscrip-

tions aux repas et achats divers) et les dépenses à CHF 417'903.07 (soirée gala, livre, bloc de grimpe, film, ventes d'articles), dégagant en résultat, un excédent de charges, de CHF 84'617.29 (budget: CHF 108'000).

Au final, le résultat du compte de fonctionnement de la Section (après dissolution partielle de la provision sur titres de CHF 4'000) présente une perte de fonctionnement de CHF 101'035.85.

Les comptes du 150<sup>e</sup> sont examinés événement par événement. Les dépenses ont été jugulées, grâce à l'important travail des bénévoles et aux sponsors. L'Assemblée applaudit et remercie les bénévoles et les sponsors.

### b) Cabanes

Les recettes globales s'élèvent à CHF 406'249, en baisse de 8% par rapport à 2014. Cela s'explique principalement par la chute des nuitées cette année (météo défavorable), comme pour l'ensemble des cabanes du CAS. Les charges se sont montées à CHF 412'735.24. Au total, l'excédent net de charges de CHF 6'486.14 est bien inférieure au résultat budgété de CHF 63'965.00, pour la raison principalement du report de certains travaux dans les cabanes et de la maîtrise des dépenses.

Globalement, les comptes de la Section et des Cabanes présentent un déficit cumulé de CHF 107'521.99 qui sera viré au compte Fortune de la Section. Les fonds propres de la Section et des Cabanes s'élèvent à CHF 1'927'605.00 au 31 décembre 2015.

### c) Rapport des réviseurs

Diégo Vignuda lit le rapport détaillé des réviseurs indiquant que la comptabilité et les comptes annuels sont conformes à la loi et aux statuts et propose de les approuver. L'assemblée les approuve et remercie la comptable Marlise Mermoud pour son travail et sa disponibilité.

## 8. Cours et Courses

RAS.

## 9. Commission des cabanes

Cf point 6 b).

## 10. Commission des expéditions

Point reporté à la prochaine AG, vu la panne de projecteur. Gaston Zoller signale que Sophie Lavaud a atteint le sommet du Makalu.

## 11. Divers

Bernard Ody demande aux grimpeurs d'éviter certaines parois à l'époque de nidification des faucons pèlerins. Une brochure sur ce sujet est à disposition au secrétariat.

Le président lève la séance.

Jacques Auroy, Membre du comité  
Françoise Bouchard, Secrétaire

# Baptême de CdC au Pigne d'Arolla

9-10 juillet



Le Pigne d'Arolla (3790 m) a été ma première course d'alpinisme, il y a... passablement de temps, lorsque j'étais colon à La Cordée, à 14 ans. Depuis, j'ai foulé son sommet plusieurs fois, à pied ou à ski (mais jamais en hélicoptère! car son col est un lieu de dépose – hélas – autorisé). Alors, logique d'en faire mon premier «sujet» en tant que CdC alpi... On part ainsi à 8, dont une membre de la section Monte-Rosa... qui nous confie que la Genevoise propose de jolies courses... Par un énorme beau temps et près de 30°, nous quittons Arolla. Une montée raide dans la moraine et les éboulis, un passage rocheux négocié avec force câbles et échelons, une bonne heure de marche sur glacier, nous mènent à la cabane

des Vignettes où nous passons une belle fin d'après-midi en terrasse!

Le lendemain, crampons aux pieds à 05h05. Il fait tellement chaud que la neige est déjà molle et tracer c'est du travail; à chaque pas, l'enfoncement... Nous essayons de prendre de vitesse une trentaine d'Italiens du CAI, avec qui nous partagerons toutefois le sommet. Sommet atteint dans le seul nuage de la journée... Zut pour la vue!

Ensuite la descente, avec une Serpentine en excellentes conditions et là, une vue exceptionnelle. Quelques passages de crevasses plus tard, nous nous décordons et décamponnons près du Pas-de-Chèvres. Journée terminée? Que nenni... il reste à atteindre une série d'échelles et là, surprise! Il faut remonter une moraine dont on a l'impression

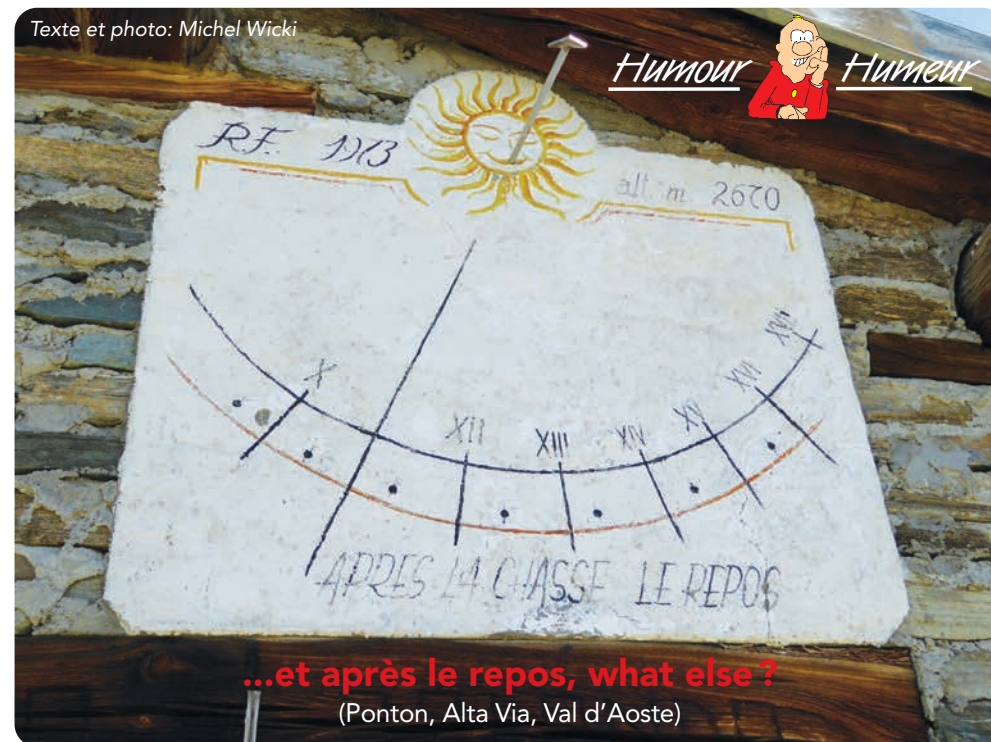


qu'elle descend au fur et à mesure qu'on la monte... mais finalement on est tous en haut des échelles pour un pique-nique en plein cagnard. Enfin descente vers Arolla entre renoncules, gentianes, trolls, myosotis, rhodos & co. «observés» au pas de course et un verre bien mérité dans une sympathique buvette.

Un grand merci aux participants qui ont testé le nouveau CdC et qui ont tellement apprécié cette course (et son Chef 😊?!)... que je la remets au programme l'an prochain!

Texte: Eric Dubouloz  
Photos: Léonard Berther,  
Nadège Deruelle, Loretta de Luca

Texte et photo: Michel Wicki



...et après le repos, what else?  
(Ponton, Alta Via, Val d'Aoste)

# Le Mont Chauffé en traversée

9 juillet 2016



**Magnifique!!!**  
**La course est longue**  
**mais les ambiances**  
**sont grandioses!**  
**Un vrai plaisir!**

Participants:  
Natalia, Pascale, Jean-Philippe  
Cheffe de course: Françoise Gobet  
Suppléant: Jean Walzer  
Texte et photos: Françoise Gobet



## 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.



- 3 septembre**  **POINTE DE SALES** (2496 m)  
Randonnée pédestre / T3  
CdC: Paul Everett  
(022 789 36 86; 079 687 77 26; [pseverett@yahoo.co.uk](mailto:pseverett@yahoo.co.uk))  
Suppléant: Roger Lambert
- 4 septembre**  **AIGUILLE DE CHARLANON** (2549 m)  
Randonnée pédestre / T3  
CdC: Jean Walzer  
(022 366 37 30; 079 676 47 86; [waljean@bluewin.ch](mailto:waljean@bluewin.ch))
- 4 septembre**  **ESCALADE DU MOIS DE SEPTEMBRE** (Date à définir)  
Escalade / 5  
CdC: Bastien Tissot  
(+4179 333 34 45; [batissot@hotmail.com](mailto:batissot@hotmail.com))
- 8-11 septembre**  **ESCALADE AU SOLEIL**  
Escalade / 5  
Rodolfo Zumbino  
(+33 9 80 41 57 29; +41 79 695 34 29; [rodolfo@zumbino.ch](mailto:rodolfo@zumbino.ch))  
Suppléant: Haggay Aidlin
- 8-11 septembre**  **RÉGION DES MUVERANS** (2549 m)  
Randonnée alpine / T5  
CdC: Jean-Marie Rizzi  
(022 360 80 74; 079 611 84 69; [jmrizzi@bluewin.ch](mailto:jmrizzi@bluewin.ch))
- 8-11 septembre**  **ADULA/RHEINWALDHORN** (3402 m)  
Alpinisme I / PD  
CdC: Paul Everett  
(022 789 36 86; 079 687 77 26; [pseverett@yahoo.co.uk](mailto:pseverett@yahoo.co.uk))
- 8-12 septembre**  **BIETSCHHORN-STOCKHORN**  
Alpinisme II / TD+  
CdC: CdC: Gaston Zoller  
(022 754 03 05; 076 332 36 10; [g.zoller@sunrise.ch](mailto:g.zoller@sunrise.ch))  
Suppléant: Joao Gomes
- 11 septembre**  **L'AIGUILLETTE DES HOUCHES** (2285 m)  
Randonnée pédestre / T3  
CdC: Simon Panchaud  
(022.329.80.14; 076.283.80.14; [simonpanchaud@hotmail.com](mailto:simonpanchaud@hotmail.com))

- 11 septembre  **LES 4 TÊTES/ARÊTE DES SAIX** (2360 m)  
Randonnée pédestre / T3  
CdC: Olivier Gavillet  
(022 343 45 85; 079 606 24 57; [oligav@bluewin.ch](mailto:oligav@bluewin.ch))
- 17 septembre  **COMBA DES MERDEUX ET SES COLS** (2928 m)  
Randonnée pédestre / T3  
CdC: Dalibor Rodinis  
(078 610 63 75; 078 610 63 75; [dalibor.rodinis@bluewin.ch](mailto:dalibor.rodinis@bluewin.ch))
- 17-18 septembre  **RANDONNÉE EN CHARTREUSE** (2045 et 1861 m)  
Randonnée pédestre / T4  
CdC: Jean Walzer  
(022 366 37 30; 079 676 47 86; [waljean@bluewin.ch](mailto:waljean@bluewin.ch))
- 24 septembre  **TOUR MIROIR DE L'ARGENTINE**  
Randonnée pédestre / T2  
CdC: Heike Gowal  
(022 364 09 04; 079 686 72 39; [heike.gowal@gmail.com](mailto:heike.gowal@gmail.com))
- 24 septembre  **MIROIR D'ARGENTINE (2,325)** (2325 m)  
Escalade / 6  
CdC: Haggay Aidlin  
(022 344 93 31; 078 811 62 98; [Haggay@gmgwealth.com](mailto:Haggay@gmgwealth.com))  
Suppléant: Stéphanie Cariage
- 24-25 septembre  **WE À ORPIERRE** (750 m)  
Escalade / 5C  
CdC: Frédéric Favre  
(022 743 12 52; 079 503 82 16; [frederic.favre70@gmail.com](mailto:frederic.favre70@gmail.com))
- 25 septembre  **LE SEX DES GRANGES EN TRAVERSÉE** (2083 m)  
Randonnée pédestre / T3  
CdC: Pierre Juillerat  
(021 808 59 91; 078 867 79 98; [pierre.juillerat@bluewin.ch](mailto:pierre.juillerat@bluewin.ch))
- 25 septembre  **LE MONT MARGERIAZ** (1845 m)  
Randonnée pédestre / T4  
Jean Walzer  
(022 366 37 30; 079 676 47 86; [waljean@bluewin.ch](mailto:waljean@bluewin.ch))

*La marche est longue qui conduit aux sommets!  
Là où les habitations, puis les arbres, puis l'herbe s'épuisent,  
naît le royaume stérile, sauvage, minéral.  
Cependant, dans sa pauvreté extrême, dans sa nudité totale,  
il dispense une richesse qui n'a pas de prix:  
le bonheur que l'on découvre  
dans les yeux de ceux qui le fréquentent.*

Gaston Rebuffat

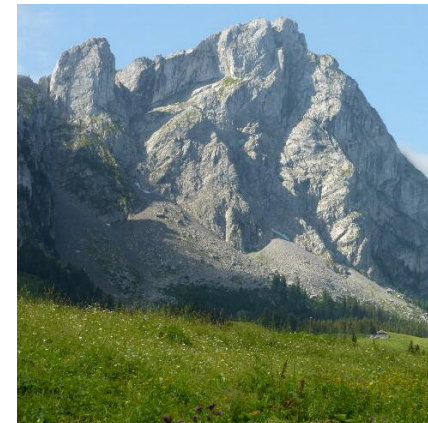


## Le Chef de Course et les CASsiens de la Hochmatt

24 juillet 2016

*Un beau groupe de CASsiens sur la Hochmatt perchés,  
les Gastlosen à leurs pieds,  
tenaient en leur bec un... grand sourire.  
CdC Jean et suppléante Martine par une météo  
à l'orage alertés,  
leur tinrent à peu près ce langage:  
Hé! Que vous êtes forts! Que vous me semblez bons!  
Sans mentir, si votre descente vers l'alpage  
(rapide et sans «glissage»!)  
Se rapporte à votre crapahutage,  
Vous êtes les bouquetins de ces monts.  
A ces mots le beau groupe ne se sent pas de joie,  
Et c'est décidé, pique-nique plus bas.  
Pour éviter l'orage,  
ils ferment alors leur bec et dévalent les pâturages.  
CdC Jean saisit l'occasion et dit: Hé mes acolytes,  
apprenez que tout CdC, suppléant, randonneur,  
alpiniste... même d'élite,  
dépend de la météo. 'Faut être à l'écoute!  
Cette leçon vaut bien des meringues à la double  
crème de Gruyère sans doute ...  
Les CASsiens, à la crémierie du village  
enfin attablés pour trinquer,  
jurèrent sans ambages  
qu'on les y reprendrait dans ses courses  
fort volontiers... 😊!  
et oui, ils achetèrent aussi du fromage!...*

Texte et photos: Loretta de Luca  
(coup de pouce: Jean... heu, pas le CdC, ...de La Fontaine...)





## Formation Alpinisme 2016

Trois soirées de théorie au local de la Section, plusieurs séances dans nos salles de grimpe, une séance sur la préparation des courses et la sécurité en montagne, suivies d'applications et de courses sur le terrain (régions d'Orny et de Moiry). **Au total, environ 25 heures de préparation et 4 jours à l'extérieur!** Voilà le menu 2016 pour faire goûter à 26 de nos membres les joies de l'alpinisme!

Les Chefs de Course Denis, Edouard, Eric, Philippe, Stephan, Yves, Wladimir et moi-même, ainsi que les aspirantes Clarisse, Katrien et Stéphanie, ont initié les participants aux techniques de base et à la sécurité sur rocher et sur neige/glace.

Et comme d'hab... sérieux, plaisir et bonne ambiance! 😊

*Texte et photos: Joao Gomes*





## Deux courses pour le prix d'une...

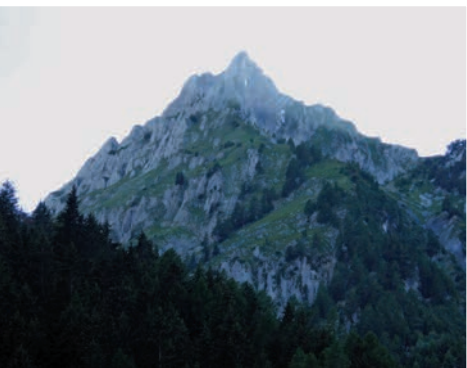


Dix heures de rando (avec les pauses quand même), c'est le menu que nous avait concocté Jean Walzer le 17 juillet au départ de Trient (VS). Montée à la Croix de Fer par les Tseppes et Catogne. Pique-nique au sommet. Retour au col de Balme pour un café bienvenu: la rando aurait pu se terminer en redescendant directement à Trient. Mais, que nenni!

C'est là que nous avons entamé la belle mais longue traversée, toute en montagnes russes,

au chalet des Grands (CAS Payerne). Rafraîchissements appréciés avant la descente vers le chalet du glacier du Trient (où ledit glacier s'est retiré depuis bien longtemps).

Retour aux voitures sous la Croix de Fer, 1100 m plus haut, où nous nous trouvons 6h30 auparavant... Bien que victime d'un roulé boulé, c'est avec un gros hématome et rempli d'arnica et d'analgésiques qu'il a effectué les deux dernières heures de la rando comme si de rien n'était: increvable Jean!



Texte et photos:  
Michel Wicki

## 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.

- Inutile d'être membre du groupe MM pour participer à ses courses qui sont ouvertes à tous les membres de la section. N'hésitez pas à vous inscrire!
- Organisées principalement le mardi, certaines courses MM peuvent également être proposées d'autres jours de la semaine.
- Les 26 chefs de courses (CdC) des MM proposent des courses principalement pour le groupe Mardimixtes. Néanmoins, certains d'entre eux qui ont suivi une formation officielle du Comité Central (CC) sont habilités à organiser également des courses pour les Actifs.
- Autres informations et règlement disponibles sur le site de la section (Commissions et Groupes).

3 septembre



**SUR LES TRACES DE FRANKENSTEIN (1920 m)**

Randonnée pédestre / T2

CdC: Jacques Auroy (0033 450 87 06 05)

6 septembre



**POINTE D'ARDENS PAR LAC DE TAVANEUSE (1959 m)**

Randonnée pédestre / T3

CdC: Ingrid Martin (0033 450 40 23 82)

6 septembre



**CROIX DU NIVOLET EN BOUCLE (1547 m)**

Randonnée pédestre / T3

CdC: Yolande Coeckelbergs (022 788 67 85)

6 septembre



**POINTE DE TALAMARCHE ET TROU DE LA CHAPELLE**

Randonnée pédestre / T3

CdC: Christian Carrier (078 974 33 40)

6-8 septembre



**VALLON DE RÉCHY ET VAL D'ANNIVIERS**

Randonnée pédestre / T3

CdC: Simon Panchaud (022 329 80 14)

13 septembre



**LA TOURNETTE (2351 m)**

Randonnée pédestre / T3

CdC: Simon Panchaud (022 329 80 14)

13 septembre



**LAC BLEU DE CHAMONIX  
PAR LE PLAN DE L'AIGUILLE EN BOUCLE (2300 m)**

Randonnée pédestre / T3

CdC: Jacques Auroy (0033 450 87 06 05)

19 septembre-  
3 octobre



**CHEMIN DES CRÊTES DU JURA (1000-1500 m)**

Randonnée pédestre / T2

CdC: Wolfgang Giersch (022 757 24 87)

20 septembre



**AIGUILLE DU BELVÈDÈRE (2965 m)**

Randonnée pédestre / T4

CdC: Christophe Ricq (078 632 33 00)

20 septembre



**DENT DE VERREU (1901 m)**

Randonnée pédestre / T2

CdC: Marianne Clément (022 344 37 39)

27 septembre



**LA POINTE DE LA GAY (1801 m)**

Randonnée pédestre / T2

CdC: Valéria Sulmoni (022 348 35 92)

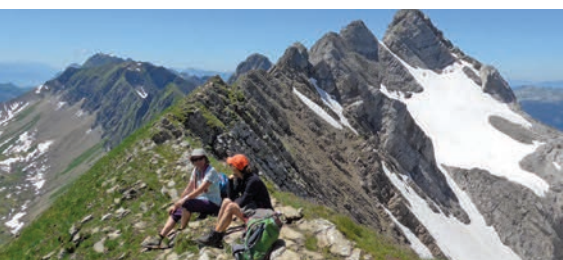
27 septembre



**DENT DE CONS, EN BOUCLE (2062 m)**

Randonnée pédestre / T4

CdC: Kurt Kemper (0033 450 43 69 08)



Névés et crapahutage vers le refuge de **Gramusset**, puis pique-nique panoramique au Col des Verts, la chaîne du Mont-Blanc en vedette (19 juillet, CdC: Liliane Eggermann, Photos: Jacques Auroy)



Balade dans des décors carte postale à **Tré-La-Tête** (19 juillet, CdC: Diego Vignuda, Photos: Michel Wicki)

## Juillet des MM bien rempli !

Parmi la douzaine de courses MM ce mois-là...



Marches, siestas et rencontres bien alpines sur l'Alta Via 2, **Cogne - Champorcher** (5-7 juillet, CdC: Valéria Sulmoni, Photos: Michel Wicki)



Parcours nature-culture-aventure, entre lacs, barrages, pont suspendu et le funiculaire le plus raide d'Europe au **Grimsel** (18-20 juillet, CdC: Heike Gowal, Photos: Nicole Strub)



## Idées et astuces...

Site internet pour repérer les sommets

Arrivés en haut d'une montagne nous avons il me semble tous envie de savoir quels sommets nous entourent. Mais il est souvent bien complexe de les reconnaître, d'autant plus qu'on ne les voit pas toujours du côté d'où on a l'habitude de les voir!

Eh bien dernièrement j'ai repéré un site internet qui peut être fort utile à toutes personnes sachant mesurer un azimut avec sa boussole et maîtrisant un peu la langue de Goethe. Pour les moins germanophones, je simplifie la chose... Il vous suffit d'aller sur [www.gipfelderschweiz.ch](http://www.gipfelderschweiz.ch), puis sur

l'onglet «Gipfel», et de cliquer sur «Liste». Ainsi vous pourrez cliquer sur un sommet et connaître les azimuts et les distances des sommets qui l'entourent. Sous l'onglet «Panorama», vous pouvez trouver la même information concernant quelques cabanes du CAS.

Ce site mentionne uniquement les sommets suisses. Si vous connaissez un autre site ne s'arrêtant pas à notre frontière nationale n'hésitez donc pas à partager son adresse avec nous tous par l'intermédiaire de notre bulletin.

Ainsi les cimes de notre pays nous «parleront» mieux!

Texte: Patrick Wehrli

# Les Jeudimixtes au Val d'Anniviers

4 au 7 juillet 2016



Après ces mois de mai et juin si maussades le jeudi, nous avions les pires craintes pour la météo de notre mini-semaine au Val d'Anniviers. Et puis non, le Valais nous a réservé une fois de plus un ciel d'azur. La spécificité de ce séjour d'été est de réunir sous le même projet des marcheurs de forces diverses et leur procurer le plaisir d'être ensemble, en partie du moins.

Le lundi, dès l'arrivée, en fin de matinée, direction Moiry pour un tour du lac avec un pic-nic commun. Le plaisir de se retrouver, la tentation du farniente, le soleil, les montagnes si belles nous ont mis en retard et ceux qui ont fait le retour par le sentier des 2500 ont dû cavalier sur le barrage pour prendre le dernier bus pour Grimentz... malheureusement aucun photographe n'a saisi cet instant... dommage...

Savez-vous où l'on trouve la meilleure tarte aux myrtilles, et cela aux portions dignes de Gargantua? A l'hôtel Weisshorn !! C'est là que se sont retrouvés la plupart de nos marcheurs le



deuxième jour, qui de St Luc, qui de Tignousa. La cabane Bella Tolla a quant à elle, ravi notre vétérane de l'année, Pierrette et sa compagne du jour Marie-Noëlle. Le retour sur St. Luc s'est fait pour la plupart par un sentier tout à fait valaisan, tapissé d'aiguilles de mélèzes. Une douceur pour les pieds fatigués et un parfum...!



Le mercredi matin, arrivée surprise de Wolfgang, qui avait 2 ou 3 jours libres dans son agenda d'été, et le voilà, pour notre plus grand plaisir ! Le but de la randonnée de ce troisième jour était le lac d'Arpittetaz et retour, ou poursuite sur le Roc de la Vache puis descente très directe sur Zinal. Avant le départ, nous avons réuni tout le monde pour la traditionnelle photo de groupe sur le plat de la Lé à Zinal.

Voyez comme tous sont heureux d'être là !

La montée au lac, avec les rhodos en fleurs, était tout simplement divine. Là-haut, Patrick, bien en avance, nous avait mis un petit rosé au frais... au



grand dam de certains qui étaient montés d'une traite au Roc de la Vache...

Il restait les hauts de Grimentz pour le jeudi: Bendolla – alpage d'Orzival (désert cette année!) et retour sur Grimentz. Là encore journée «à la carte». Belle balade dans les mélèzes avec vue sur les Alpes bernoises cette fois. La journée s'est terminée sur la terrasse de notre hôtel «l'Alpina» avant de reprendre le bus ou la voiture pour le retour, ou jouer les prolongations... peut-être involontaires... mais chut !!!

Texte: Isalyne Meylan – Photos: Danièle Bouchet, Tony Martley, Isalyne Meylan



## 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<sup>er</sup> septembre



### FONDATION MICHALSKI – MONTRICHER

Balade de 2 h – peu de dénivelé – visite de l'exposition et si désiré de la bibliothèque époustouflante  
CdC: Hilke Maier (022 349 00 82; 079 562 13 93)

8-9 septembre



### KIENTAL

En car jusqu'à Griesalp puis randonnée tranquille jusqu'à Bundalp – nuitée à Bundalp  
2<sup>e</sup> jour: déplacement à Kandersteg et montée au Lac d'Oeschinen en téléphérique et petite rando  
1<sup>er</sup> jour: 440 m dén. et 1 h 30 de marche effective, sans difficulté  
CdC: Danielle Bouchet (022 782 66 63; 079 957 80 42)

15 septembre



### VISITE DU JARDIN BOTANIQUE DE ST-TRIPHON

Avec balade de Verschier à St-Triphon – pas de dénivelé – 2 h de marche effective  
CdC: Maud Prudent (022 798 19 45; 079 103 02 48)

15 septembre



### LACS DE FENÊTRE

Du col du St-Bernard par la Fenêtre de Ferret – dén. en montée 400 m et 1000 en descente – 3 h 30 de marche effective  
CdC: Danielle Bouchet (022 782 66 63; 079 957 80 42)

22 septembre



### BAULMES STE-CROIX PAR LES GORGES DE COVATANNE

2 h 30 de marche effective – 8 km – dén. en montée 520 m – en descente 80 m  
CdC: Thierry Vacherand (022 798 26 63; 079 687 75 83)

29 septembre



### L'ORBE DE VALLORBE À ORBE

4 h 30 de marche effective – peu de dénivelé  
CdC: Danielle Martinet (022 757 56 20 ; 079 561 19 38)

# Organismes envahissants

## 2. Propriétés et nuisances

Dans l'article précédent nous avons vu que certaines plantes (et animaux) étrangères à notre continent peuvent devenir envahissantes et que ce processus peut prendre plusieurs dizaines, voire centaines d'années. Mais en fait, combien de ces **néophytes** (= plantes exotiques introduites volontairement ou accidentellement par l'homme depuis la découverte de l'Amérique se reproduisant à l'état sauvage) deviennent-elles envahissantes et quels en sont les effets?

En Suisse, il y a aujourd'hui **2500 plantes indigènes** et environ **500 néophytes**. Toutes les néophytes ne sont pas envahissantes, mais 58 d'entre elles sont sur la liste des néophytes envahissantes ou potentiellement envahissantes (état 2013, en augmentation). Il y a également des plantes indigènes qui se montrent localement envahissantes et que l'on compte parmi les espèces non désirées (par exemple le séneçon jacobée, le cirse des champs, le rumex à feuilles obtuses, la ronce, etc.).

Le premier effet des néophytes envahissantes est qu'elles **se répandent massivement dans la nature aux dépens des espèces indigènes**. L'UICN (Union internationale pour la conservation de la nature) estime aujourd'hui qu'elles représentent la 2<sup>e</sup> cause de **diminution de la diversité biologique au niveau mondial**, juste après la destruction des habitats naturels par les activités de l'homme.

Un deuxième effet de quelques plantes envahissantes **concerne la santé humaine** et celle des animaux.

L'ambrosie (*Ambrosia artemisiifolia*) dont le pollen est très abondant et très allergène (30 fois plus que le pollen des fleurs ordinaires) constitue un vrai risque pour les asthmatiques et les allergiques. On estime à 10% les personnes allergiques à l'ambrosie. C'est la seule plante en Suisse contre laquelle **une lutte totale** a été engagée: obligation d'annoncer les endroits d'apparition de cette plante aux autorités communales et arrachage systématique des plantes avec la racine.

La berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*) peut atteindre jusqu'à 5m de haut et provoque au contact avec la peau des brûlures et des cloques qui apparaissent 3 ou 4 jours plus tard !

Il existe quelques autres plantes envahissantes toxiques: le séneçon sud-africain (*Senecio inaequidens*), le robinier faux acacia (*Robinia pseudoacacia*), le vinaigrier (*Rhus typhina*) et l'ailante (*Ailanthus altissima*) pour ne citer que quelques-unes.

Le séneçon sud-africain (ou séneçon du Cap) est en expansion rapide grâce à plusieurs dizaines de milliers de petits fruits à aigrette portés par le vent. Il contient des alcaloïdes hautement toxiques et envahit les voies ferrées et les lieux incultes. Une propagation de l'espèce dans les prés et les champs de blé est un grand danger pour l'agriculture, en

particulier pour le bétail. L'ailante est un arbre atteignant 25 m de haut et dont l'écorce et les feuilles peuvent provoquer des réactions cutanées. Il forme des peuplements denses qui supplantent la flore indigène et peuvent, troisième effet, **endommager les infrastructures bâties**.

Un quatrième effet nuisible concerne **l'érosion et la déstabilisation des sols**: ce sont surtout les renouées asiatiques (*Reynoutria*

*japonica*, *R.sachalinensis*, *Polygonum polystachyum*) et l'impatiens glanduleuse (*Impatiens glandulifera*) qui colonisent et déstabilisent les rives des cours d'eau.

Dans un prochain article nous allons aborder la législation sur les organismes envahissants.

Bruno Maurer

Source: *Envahisseurs! L'essentiel sur les plantes envahissantes*, D. Jeanmonod et C. Lambelet, 2003. Photos: Wikipedia.

### Une famille de gypaètes s'installe au val de Bagnes

Comme vous l'avez certainement lu dans la presse, le couple de gypaètes barbus qui niche dans le haut Val de Bagnes a donné naissance à un jeune. Ornithologues, amateurs et curieux, sachez que la cabane Chanrion est prête à vous accueillir jusqu'au lundi 19 septembre (Jeûne Fédéral).



© 2013 Jean-Marc Kuffer



Séneçon sud-africain



Ailante

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

TAI CHI CHUAN  
Style Yang Originel  
Yuko DOUCET-NAGAI  
www.taichi-geneve.ch  
info@taichi-geneve.ch  
T 1: 022 348 49 23

楊家太極拳

# Soirée marche alpine

Soirée bien riche le 29 juin pour une quarantaine de nos membres... pizzas et un glorieux «Tirami sù» pour une «mise en bouche»; puis dévoilement par des spécialistes de la Clinique OPS (podologie, posture, sport) des secrets de la marche alpine, la course, les étirements, la posture, pour maximiser performance et bien-être et minimiser efforts et blessures; et enfin exercices pratiques sur la Plaine de Plainpalais, qui ne sont pas passés inaperçus.

Le pied a été bien sûr le grand héros de la soirée. Il cumule tout de même 1/4 des os du corps (56 sur 206), une trentaine d'articulations et une cinquantaine de ligaments! a-t-on appris, et c'est notre principal amortisseur, propulseur et adaptateur aux terrains. Mais au fait tout est mis à contribution et interdépendant: genoux, colonne vertébrale, poumons, dentition, regard, métabolisme, mental!

**Alors quoi faire ? et ne pas faire ?  
Quelques idées...**

- ✓ Sortie de nos zones de confort, progressive
- ✓ «Réveil» des pieds par la marche pieds nus, afin qu'ils soient entraînés, souples et prêts à réagir rapidement au terrain
- ✓ Variation des postures (assise, debout...), types de chaussures, types de terrains et directions
- ✓ Pour la vie de tous les jours, chaussures minimalistes, permettant aux pieds d'épouser le terrain et s'y adapter. La chaussure idéale est... le pied nu, ou tout juste protégé des chocs et températures
- ✓ Marche tête droite, bras en opposition à la jambe, bâtons tenus en relax, près du corps
- ✓ Étirements à froid, de 6-10 secondes, lents, progressifs et cherchant le maximum d'amplitude, pour acquérir de la souplesse et en même temps



se muscler ✓ Sollicitation articulaire répétée et progressive, pour solidifier os et cartilage et augmenter la souplesse.

✗ Chaussures à talons hauts et trop étroites (Les pieds des femmes, semblables à ceux des hommes, sont donc bien plus martyrisés... et fragilisés) ✗ Semelles et soutiens internes trop épais ou rigides, qui ont un «effet plâtre» et affaiblissent les muscles ✗ Excès d'écrans, smartphones & co., qui exténuent les muscles oculaire et du cou (ex. la tête inclinée en avant est une charge de 30 kg pour le cou...) et demandent donc des temps de récupération ✗ Excès de sollicitation articulaires, à l'origine de stress et arthrose.

Et enfin l'impact de la posture sur le mental: ✓ Posture droite et ouverte (plutôt que courbée et fermée), qui booste la confiance en soi et la testostérone, hormone de la combativité et tolérance du risque, et baisse le cortisol, hormone du stress. On n'a donc qu'à bien se tenir...

Texte et photos: Loretta de Luca



## 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.

- 1<sup>er</sup> septembre**  **LA MANDALLAZ (2255 m) / AULP DE FIER (1670 m)**  
CdC: Claude Maillefer (022 794 02 07)  
Gr. C: La Barillette – CdC: Marcel Béhar (022 346 72 63)
- 8 septembre**  **LE GRAMMONT (2172 m) / LAC TANNAY (1415 m)**  
CdC: Hans-Peter Baertschi (022 860 17 88)  
Gr. C: Mont Caly – CdC: Ronald Chessex (022 794 32 21)
- 15 septembre**  **LE TOUR DU LAC DE JOUX**  
CdC: Jean-Pierre Bianco (022 796 58 14)  
Gr. C: Oujon – CdC: Michel De Bondt (022 341 50 30)
- 18 septembre**  **REPAS CAMPAGNARD  
AVEC NOS COMPAGNES A LA CEZILLE**  
CdC: Georges Brandt (022 793 49 78)  
Départ marche: 9h00 s/parking. Rdv à 11h30 pour l'apéritif.
- 22 septembre**  **COL DU MARCHAIRUZ (1447 m) /  
COL DU MOLENDRUZ (1180 m)**  
CdC: Robert Schmidt (022 757 40 82)  
Gr. C: Col du Marchairuz – CdC: Georges Brandt (022 793 49 78)
- 29 septembre**  **TRAVERSEE DORAN-MAYERES (1851 m) /  
CHALETS MAYERES (1563 m)**  
CdC: Luc Voeltzel (079 376 26 55)  
Gr. C: Nernier – CdC: Wilfried Hasenfuss (022 348 66 96)

## Récits des courses

### Jeudi 16 juin 2016 LA HAUTE-POINTE / COL DE CHAVAN

Course Verbois – Teppes de Verbois – La Plaine et retour. Les années se suivent et se ressemblent, la Haute Pointe ne sera pas gravie en 2016, comme en 2015. Mauvais temps dans les Alpes, neige encore présente vers 1800 m, ont fait prendre au Cdc la décision d'y renoncer pour se retrouver au bord du Rhône à Verbois pour une boucle de près de 5 heures de marche. 23 camarades A-B se sont retrouvés à 09h30 pique-nique dans le sac, pèlerine sur le dos ou parapluie à la main, au pied du barrage de Verbois, rive gauche. Démarrage ardu le long des chutes impressionnantes du barrage et d'un bruit assourdissant. Traversée au pas de charge pour se regrouper sur le parking des Teppes de Verbois où nous aurons l'occasion d'observer la faune des différents étangs depuis les quatre cabanons d'observation visités le long de notre balade. Vers 12h30, nous nous retrouvons, grâce à Henri Capt, au Domaine de La Printanière où la propriétaire et œnologue du domaine, Madame Céline Dugerdil, nous a préparé, sous un couvert bienvenu avec tables et bancs, un apéritif de ses beaux produits: Pinot blanc, Rosé de Gamay et Pinot Noir, puis d'autres spécialités appréciées par les Jeudistes présents. Nous avons profité du couvert pour faire notre séance, sommes repartis d'un bon pas vers Cartigny, plus un crochet pour un salut à Frédéric et ses animaux, puis descente sur Verbois et les voitures. Journée très sympa agrémentée de petites surprises comme on les aime.

## Jeudi 7 juillet 2016 POINTE DE SOUS-DINE / COL DE LANDRON / SAINT-GEORGE

La première course après la semaine d'été a réuni 20 participants A-B. Le chef de course se trompe sur l'autoroute et arrive en retard ! Heureusement, avant son arrivée, il a contacté Jean Junggen qui prend la direction des opérations pour les A. Lorsque le chef de course arrive avec le chef des B, ce dernier emmène les B sur le parcours par un temps magnifique et tout rentre dans l'ordre. Arrivés au point de séparation pour les 2 groupes, les marcheurs B décident de poursuivre le parcours A pour monter encore plus haut et pique-niquer.

Les A arrivés au sommet prennent la pause et sont rejoints par le chef de course. Tous ensemble, ils entament une belle descente plus technique à travers les fleurs et rejoignent finalement les véhicules.

Par une chaleur caniculaire (26°), 13 Jeudistes C se retrouvent à St-George (VD). De là, huit gagnent la "Roche du Ciel" par un itinéraire protégé en forêt. Cinq préfèrent un cheminement plus aisé, mais plus exposé au soleil ! Journée splendide pour tous avec une vue panoramique superbe.

### Anniversaires

En septembre, Roger GROS, Armin WILLINER et Frédéric STAUFFER auront respectivement 94, 75 et 70 ans. A tous, nos plus vives félicitations.

### Décès

Notre ami Jean-Pierre NAEGELI est décédé le 17.06.2016 à l'âge de 70 ans ; il était entré chez les Jeudistes au début de l'an 2000 et avait effectué 191 courses.

### Tenerife – La Gomera – La Palma – Lanzarote



Nadine et Stéphane seraient heureux de vous accueillir sur les îles Canaries et aux Açores afin de vous offrir un programme cousu main: des randonnées sans grande difficulté, excursions culturelles, des visites de sites d'intérêt géologique, marchés locaux et artisanaux, sans oublier les découvertes gastronomiques. Tout cela avec humour, bonne humeur et passion.

[www.abcrandos.com](http://www.abcrandos.com)

+34/ 680 203 283



WWW.LAURENCEGARIN.COM

# Petitemais Costaute !

## 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

CAVE  
DE  
BEAUVENT

BERNARD  
CRUZ  
VITICULTEUR

Tél. 022 757 11 96

Rue de Bernex 265  
1233 Bernex

# Salle CAS à Plainpalais disponible pour location

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

**Surface:** 155 m<sup>2</sup> + zone réunions 20 m<sup>2</sup>, vestiaires 12 m<sup>2</sup>, avec 25 tables, 130 chaises. Bloc d'escalade de 30 m<sup>2</sup> au sol. Possibilité de le fermer avec un rideau.

**Cuisine:** 30 m<sup>2</sup>, équipée pro et couverts complets pour environ 100 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](mailto:salle@cas-geneve.ch)



DU COPIEUR À LA GED

**devillard**

[www.devillard.ch](http://www.devillard.ch)  
T. 0848 912 912

## SUBMERGÉ PAR LES PAPIERS?

Nous avons la solution!

LA GESTION ÉLECTRONIQUE DE DOCUMENTS (GED)

Devillard votre partenaire en solutions documentaires



© Laurence Herren - Photos : Shutterstock

REFRESHING WEATHER ISN'T IT?

Quand la météo intérieure fait la différence ...

**CACTUS SPORTS**  
6 rue du Pont-Neuf, 1227 Carouge 022.300.3001  
lu - ve 9 - 19h, samedi 10 - 17h, atelier 022.301.74.33