

club hygiénique
de Plainpalais
section endurance-loisirs
section haltérophilie
section athlétisme
section gymnastique



G E N E V E



bulletin N° 85
juillet 2005

www.chp-geneve.ch



Le sport c'est

**UNIVERS
SPORTS**

Le choix · Le conseil · Le service



52, rue de la Servette · 1202 Genève
Tél. 022 733 33 58

www.univers-sports.com

Semelles personnalisées: confort, stabilité, amorti.

LAESER & LENOIR *Techniciens orthopédistes*

Boulevard de la Cluse 35, 1205 Genève
Tél. 022 329 69 29 • Fax 022 781 60 46
e-mail: laeser.lenoir@bluewin.ch



Les techniques avancées de la reprographie
pour les tirages de plans des professionnels de la construction.
Tous types de photocopies
Tous travaux graphiques et PAO – impression numérique
Livraisons rapides, un coup de fil... on arrive !

20, bd des Promenades, 1227 Carouge • Tél. 022 343 49 60
Fax 022 343 49 67 • info@helio.ch

Les meilleures épreuves... contre la montre !

pourquoi seulement 6% de la population
aurait la possibilité de s'entraîner juste ?



CENTRE DE COMPÉTENCES POUR LE SPORT ET LA SANTÉ

- test d'évaluation de la performance avec plan d'entraînement individualisé
- détermination de vos fréquences cardiaques d'entraînement

rue de Contamines 26 • 1206 Genève • tél. 022 704 32 50 • www.athletica.ch



Paraît 3 fois par an à 300 exemplaires

Rédaction et présidence

Bernard Pernier
 Avenue du Bois-de-la-Chapelle 33
 1213 Onex
 Tél. 022 792 53 59
 Tél. prof. 022 379 24 47
 pernier@bluewin.ch

Editeur

Club Hygiénique de Plainpalais
 Case postale 254
 1211 Genève 8

Site internet

www.chp-geneve.ch

Mise en page et impression

Atelier micro-édition du Petit-Lancy
 Fondation Foyer-Handicap
 blanc@foyer-handicap.ch

Prochaine parution

novembre 2005

Délai de rédaction

fin octobre 2005

s o m m a i r e

- **Le mot du Président** 4
- **Week-end à Grimentz** 5 • 6
- **Le tour du lac d'Annecy** 7 • 8
- **Le tour du Vuache** 9 • 11
- **Le marathon de Genève** 12
- **En marge des Championnats suisses** 13 • 16
- **Les Championnats suisses de cross 2006** 17 • 20
- **Le salon mondial du Body Fitness 2005** 21 • 26
- **Aphorismes** 27
- **Chinoiseries** 28
- **Soirée du CHP** 29
- **Résultats** 30

Le mot du Président

Ami(e)s CHPistes,

Comme de coutume, dans ce bulletin post-assemblée générale, je vais, pour celles et ceux qui n'étaient pas présents, en évoquer quelques points marquants.

Notre trésorier nous a fait part d'une bonne surprise! Les comptes 2004 bouclent avec un solde positif. Cela, grâce à une collecte effectuée auprès des membres anciens du CHP, qui ont ainsi marqué leur intérêt et leur fidélité au club. Nous les en remercions chaleureusement.

L'année 2005 va être chargée en événements. Les cross, nos manifestations traditionnelles, vont nous mobiliser cet automne. Le Cross Interentreprises en sera à sa 25^e édition et le Cross National à sa 40^e!

Sur le plan du divertissement, la section «Endurance-Loisirs», à l'initiative de Claudia Nicolas et de Jean Perone, va organiser à nouveau une soirée récréative en février prochain. La salle communale de Satigny est déjà réservée pour le samedi 4 février 2006. Souvenez-vous de la réussite de la soirée de l'an 2000 et réservez votre samedi pour faire la fête!

Lors de cette assemblée, j'ai annoncé que la Fédération suisse d'athlétisme nous avait approchés pour l'organisation des Championnats nationaux de cross en 2006. Consultée à ce propos, l'AG a émis un avis plutôt favorable. Cependant,

● devant l'ampleur d'une telle organisation et compte tenu de son coût, une consultation plus large des membres s'imposait. Le résultat du sondage a confirmé l'avis de l'assemblée générale. Donc, nous organiserons les Championnats suisses de cross les 4 et 5 mars 2006. Les travaux de préparation avancent. L'article que le présent bulletin leur consacre donne une idée du travail nécessaire à l'organisation d'une telle manifestation. Nous avons besoin de nombreuses bonnes volontés pour mener à bien cette réalisation. Nous convions donc tous les membres du club à s'engager dans la recherche d'annonces à paraître dans le programme de la manifestation. Selon mon estimation, 370 annonces seraient nécessaires pour couvrir le budget. D'avance merci pour votre engagement.

● Lors de notre assemblée, nous avons eu le plaisir de décerner la médaille d'or du club à Jean-Claude Dubulluit, pour son fidèle dévouement au CHP.

● Pour la petite histoire, la TSR a été séduite par notre salle de musculation et son équipement. Celle-ci servira de décor pour une série télévisée intitulée *Marilou*. L'équipe de tourisme occupera la salle du 20 au 23 septembre. «Qu'on est beaux qu'on est mignons!»

● Je vous souhaite de bonnes vacances et un bel été.

B. Pernier



...courir plus vite que son ombre!



...être brisé!



...finalement «il n'y a que là qu'il est bien»!

Week-end à Grimentz

Savez vous ce que veut dire un «temps de carte postale»? Je l'espère car il serait impossible alors de vous décrire le magnifique week-end que nous avons passé à Grimentz.

Neige de cinéma, montagnes ensoleillées, ciel bleu. Tout cela était tellement beau que cela paraissait surnaturel. Tellement incroyable que tous les participants se sont sentis obligés d'être aussi beaux que des acteurs! Si, si je vous jure! La preuve en photos.

Les inconditionnels du ski avaient déjà bien amorti leur abonnement, lorsque, samedi en fin d'après-midi, tout le monde prend la navette en direction de Zinal. Le but avoué: redescendre depuis les hauteurs de Zinal sur Grimentz. Nous empruntons une piste raidillonne, peu fréquentée,

qui se termine par un petit chemin étroit, pour arriver finalement près d'un bistrot! L'apéro s'impose, personne n'y manque.

En début de soirée une petite saupoudrée, enfin quelques flocons bien secs, ont tenté de nous faire croire, pendant que nous mangions la raclette, que les choses allaient se gâter pendant la nuit. Le lendemain, la météo ne nous avait pas lâchés. Le temps était toujours aussi beau et nous aussi, je plaisante pas, même si ça a changé depuis. Les divers groupes se sont, comme de coutume, répartis selon les affinités sportives: ski, ski de fond, raquettes.

Connaissez-vous la Jean-Claunade? Vous prenez un zeste d'obstination, que vous saupoudrez de «têtu-ine», vous y ajoutez des



**Que ces 4000
sont beaux!...**

bâtons de ski, et aux bouts des jambes, des raquettes. Ensuite vous lâchez la recette dans la nature. De préférence sous une télécabine. Et vous attendez! Il ne faut pas longtemps pour que ça se mette en

Jean-Claude Dubulluit dans ses œuvres



marche, la performance est toujours sans délai. Vous assistez donc à une grimpe en ligne droite qui stupéfie tous les passagers de la télécabine. Et en haut, vous attendez un peu pour accueillir un Jean-Claude Dubulluit dégoulinant qui a brassé la profonde pendant moins d'une heure pour 600 m de dénivélé. Heureux de sa performance le Jean-Claude! (Je vais lui proposer de renouveler son exploit raquettes aux pieds au mois de juin. Comme ça, rien que pour diversifier l'exploit).

A midi tout le monde s'est retrouvé au restaurant d'altitude pour casser la croûte. Puis, dans le courant de l'après-midi, les plus inquiets sont partis assez tôt pour éviter le bouchon des tunnels de Glion. Encore un week-end exceptionnel organisé par Christine et Claude. Mille mercis, les Valaisans d'adoption!

BP



De vrais exercices de stretching...



pour être dans les temps!

17 AVRIL 2005

Le tour du lac d'Annecy

Titillés par le «calendrier des sorties 2005» (lequel comme chacun le présume est quasiment la bible de tout CHPiste confirmé), une bonne quinzaine de membres de cette association convergèrent vers Annecy, avec le désir d'en finir avec le tour du lac.

Se levant avant le chant du coq, ils s'enhardirent à se présenter (dès 7h sonnantes) au parking de Plan-les-Ouates, malgré le temps froid et maussade d'un printemps encore endormi.

Les salutations d'usage étant accomplies, Jean et sa cohorte d'envahisseurs s'élancèrent dans les vertes prairies, les douanes de l'Hexagone ne présentant guère de difficultés en ce dimanche hivernal...

Le cortège des véhicules s'avancait donc aux abords de St-Julien, dernier bastion de la civilisation. Depuis ce

site l'on navigua à vue vers Cruseilles, avant de s'attaquer à l'indescriptible montée du Mont-de-Sion.

Sans plaisanter aucunement, cette habituelle douce ascension (naturellement aisée par temps clémente) se métamorphosa soudainement en un Himalaya délicat d'accès à environ 800 m d'altitude. Du jamais vu sous nos contrées! La rapidité moyenne de nos carlingues n'excédant pas 20 km/h, il nous fallu à peu près 1h30 pour avaler la distance suprakilométrique nous liant à notre destination. La ressemblance à une caravane parcourant le Sahara devenait frappante (ladite caravane rétrécissant rapidement et subitement puisque Christophe, suivi par Jacinto et Christa, durent rendre les plaques avant le sommet cité précédemment). Bref, parmi les «tous-terrains» des Helvètes, ça frisait la cata!



Court ou long? La réponse est: «long en bouche»

Pour se remettre des émotions de «Dame Blancheur» (et pour se réchauffer l'intérieur) les derniers résistants pénétrèrent dans la cité annecienne. Les boissons en point de mire, ils tinrent conciliabule.

Notons qu'à cet instant précis les amateurs de sensations fortes ne furent pas légion. Seul Armand s'aligna. Etant donné la quadrature du cercle, il s'illustra positivement dans la montée vers le restau «Super Panorama» situé à 4 km du centre d'Annecy. Précisons ici que, vu du bistrot, le mot «panorama» n'était que figuratif, étant donné les nuages qui encombraient le ciel et noyaient la ville.

Le repas (euro(s)-péen) concocté par nos hôtes fut empli de bonnes

intentions et la charmante demoiselle nous présenta les mets – cuisinés au gaz, l'électricité étant coupée dans la région... – et déborda de savoir-faire, ce qui allait tout simplement gaver nos estomacs.

Disons encore pour être complet que les water-closets (d'une propreté indéniable) n'afficheront pas la lumière espérée, que les radiateurs n'ont jamais viré au rouge, et que seul le vin tirait, si l'on ose dire, ses marrons du feu.

Gérald





La fine équipe... version 2005, prête pour le tour



DIMANCHE 20 MARS 2005 L'ange ravitailleur au Tour du Vuache

Huit heures du matin à Plan-les-Ouates, ils sont tous là, les courageux, prêts à s'enfiler 26 km dans les jambes, pour faire le tour du Vuache. Confiants, ils savent qu'ils seront ravitaillés régulièrement tout au long du parcours. Leur ange gardien est là, fidèle à son poste de ravitailleuse. Elle connaît le peloton par cœur, elle sait qui sont les entêtés, les geignards, les bobos passés et ceux en voie de guérison. Elle connaît aussi les simula-

teurs, les rois du rictus, les comédiens du macadam. Mais c'est un ange (gardien), elle fait semblant d'y croire. Régulièrement, le peloton a soif, Jeannette connaît tous les petits coins où il faut s'arrêter pour le désaltérer. Car voyez-vous, il y a des endroits qui retapent mieux que d'autres! Qu'il gèle à pierre fendre, qu'il tombe des hallebardes, elle est toujours souriante, devant le coffre de sa voiture, à distribuer du thé chaud

et des fruits secs. Elle récupère aussi les blessés et ceux qui s'épargnent. Lorsqu'on l'accompagne, on a le privilège de pouvoir contempler le peloton.

Il y a Jean-Claude et sa foulée inimitable, le bonnet de travers, on a l'impression qu'à chaque pas, par un geste circulaire, il ramène la route sous lui. Lui, les kilomètres il ne les avale pas, il les fait glisser sous lui! Il y a Armand et son bandana soixante-huitard, le geste élégant, mais il aime toujours être devant. Gérald, lui, au ravitaillement il a toujours le temps de t'en raconter une avant de repartir. Claudia, légère, on a le sentiment qu'elle court sur des œufs, elle donne l'impression d'avoir peur d'user la route, elle survole le sujet. Les Schnyder's forment sourires et facilité. Thérèse, très appliquée, car une

grande ambition est agencée pour dans peu de temps. Odile, petite foule efficace et facile, en reprise après blessure s'en sort avec le sourire. Et Jean! Ah Jean! C'est lui qui dit au départ: je suis foutu, j'ai mal partout, je ne vais jamais finir, j'ai mal aux jambes et pis partout ailleurs, je ne sais même plus où, je ne fais que quelques kilomètres et j'arrête! Ouai, mais après, c'est Jean qui siffle entre les étapes, mais qui, boitille et grimace de plus en plus fort en approchant du ravitaillement. Car il sait qu'il va arriver devant son meilleur public, la ravitailleuse. Il force son talent pour l'émouvoir, et ça marche à tous les coups! Le visage soucieux de l'ange gardien, les paroles de réconfort et surtout de modération, il ne faut rien de plus pour nous le doper, notre Jean. Il finira, comme toujours,



Jeannette Perone



Gégé est lâché par Christophe



Claudia, Thérèse et Jacques tentent une remontée sur l'équipe de tête

et bien plus frais que beaucoup d'autres! Allez, n'y changez rien, on a pris l'habitude, et c'est comme ça qu'on vous aime.

Coutume oblige, le peloton et les accompagnants se sont retrouvés

pour manger les diots aux sarments de vigne. Merci aux organisateurs, le tragédien pédestrian et l'ange gardien du ravitaillement pour cette belle organisation.

BP



Sur la route de Chaumont



Le tour du lac de Joux est presque bouclé...



Thérèse Cuche... ajoute un marathon à son palmarès



Françoise Blondin... dernier effort et termine son semi-marathon

Marathon de Genève

Ils étaient plus gonflés que leur arche d'arrivée les organisateurs, pour relancer un marathon qui était passé aux oubliettes. A l'arrivée du demi-marathon, l'Arc de Triomphe se dégonfle juste au moment où le premier arrive. Il a dû ramper par-dessous, le vainqueur. Bon, l'occasion, pour l'organisateur critique que je suis, de faire une photo cocasse. Une question de prise mal enfichée. Par contre belle journée, cela faisait plaisir de voir courir les gens du club. J'ai admiré la performance de Thérèse qui est venue à bout des 42 km, et la belle course de François. Bravo, bravo! **BP**



L'arche se dégonfle...

CHERS AMIS SPORTIFS!

Comme vous le savez certainement, votre club organise

les Championnats suisses de cross en 2006

Et il **vous** met à contribution...

Nous avons besoin de votre aide pour trouver des annonceurs!

Votre boulanger, garagiste, opticien, caviste... aimerait certainement apparaître dans le programme de la course...

La tâche est simple...

Expliquer: c'est un championnat suisse, nous avons donc besoin de financement et c'est une occasion pour faire de la publicité à un prix raisonnable.

Remplir le contrat (à double ou le photocopier)

et le retourner à Jimmy Droz!

Pour celles et ceux qui courent vite et qui font preuve d'une grande force de persuasion, il suffit de contacter Jimmy par téléphone pour qu'il vous envoie des contrats supplémentaires!

Un grand merci d'avance pour votre participation!

Le comité d'organisation

P.S. Vous trouverez le découpage des pages de pub (page 16) du futur programme pour mieux convaincre vos commerçants préférés de jouer le jeu!



CONTRAT DE SPONSORING

Cher annonceur,

Nous sollicitons votre aide afin que ces **Championnats suisses de cross-country**, disputés le 5 mars 2006 au Centre sportif des Eaux à Onex, soient une réussite.

Nous vous proposons les options suivantes (veuillez cocher la case correspondant à l'option désirée):

- | | | | |
|--------------------------|--|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> | annonce 1/4 de page (128 x 45 mm)
dans le programme de la manifestation | Fr. | 150.- |
| <input type="checkbox"/> | annonce 1/2 page (128 x 90 mm)
dans le programme de la manifestation | Fr. | 250.- |
| <input type="checkbox"/> | annonce 1 page
dans le programme de la manifestation | Fr. | 400.- |
| <input type="checkbox"/> | annonce pages II - III - IV de couverture
dans le programme de la manifestation | Fr. | 600.- |

Ce programme sera tiré à 3000 exemplaires. Vous le recevrez, avec un bulletin de versement, juste avant la manifestation.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre engagement.

texte et/ou logo devant figurer dans l'annonce

matériel remis / à renvoyer

- support informatique (disquette, CD, zip)
- envoi par mail: **pernier@bluewin.ch**
- support papier
- film ou autre
- bon à tirer ou épreuve souhaitée

Date: _____

Signature: _____

à envoyer à

James-Henry DROZ
route de Presinge 15b
1241 Puplinge
022 349 88 13
079 219 08 59

Contrat conclu par: _____



CONTRAT DE SPONSORING

pour les Championnats suisses de cross-country
dimanche 5 mars 2006

entre

Club Hygiénique de Plainpalais
case postale 254
1211 Genève 8
et

Le sponsor s'engage à fournir au CHP pour le (date): _____

les prestations suivantes (inscrire le ou les numéros et les intitulés indiqués en page 9 de la plaquette):

pour le CHP:

1 page (128 x 190 mm)
pages de couverture II, III, IV • CHF 600.-
pages intérieures du programme • CHF 400.-

1/2 page (128 x 93 mm)
CHF 250.-

1/4 page (128 x 45 mm)
CHF 150.-

ORGANISATION

Les Championnats suisses de cross 2006

CS06-organisation.doc

Description de l'organisation et budget provisionnel

Un petit rappel des événements pour ceux qui n'étaient pas présents à l'assemblée générale. Le jour même des CS 2005, j'étais contacté par un dirigeant de la FSA qui me demandait si nous serions d'accord de reprendre l'organisation des CS 2006. En effet le club genevois qui s'était proposé et qui avait reçu le contrat, ne donnait plus signe de vie.

J'ai rapporté cette proposition à l'assemblée générale. Dans la précipitation, j'ai esquissé un budget, et présenté celui-ci pour que l'on ait une idée des frais engagés par le club. Après consultation de l'AG, une majorité s'est exprimée en faveur de cette organisation. Une consultation étendue aux membres actifs du club a été faite par courrier. Ce second sondage a lui aussi dégagé une majorité favorable. Toutefois, dans les réponses écrites, plusieurs personnes se sont exprimées violemment contre. D'autres encore estimaient que le défi dépassait largement les capacités du club, mais majorité il y avait. Après avoir encore mesuré la faisabilité et estimé les compétences et les bonnes

volontés qui relèveraient ce défi, nous avons rendu une réponse positive à la FSA.

A ce jour le contrat est signé, et le travail est déjà bien engagé. Le but de cet article est de vous faire part de l'avancement du travail.

a) Lieu de la manifestation

Le Centre sportif des Evaux a été réservé pour les 4 et 5 mars 2006.

b) Intendance

Le Centre sportif abritera:

- Les vestiaires
- L'infirmier avec les Samaritains
- Des salles pour la distribution des dossards
- La salle de presse
- Le local pour le contrôle antidopage.
- La salle polyvalente pour les physiothérapeutes.
- Les dortoirs.

Parmi les avantages de ce site, il faut noter qu'il est facile à trouver, car il n'est pas loin d'une sortie d'autoroute. Il y a aussi des parkings tout proches. Et, cerise sur le gâteau, le cadre est magnifique.

Il est envisagé d'organiser une navette entre les Evaux et la gare de Cornavin. Les CS ont lieu le premier

dimanche du Salon de l'Auto: il faudra avertir les participants que les bou-chons sont garantis sur l'autoroute, et les engager à prendre le train.

Des flèches bleues délimiteront la zone où sera dessiné le parcours.

c) Les courses

Les courses auront lieu sur un seul jour, le dimanche. Cela permettra aux équipes qui préparent le parcours et la cantine de travailler le samedi.

- Une tente recevra la cantine, des stands et servira de refuge en cas de très mauvais temps.
- Le podium pour la remise des prix sera à côté de la tente.
- Le chronométrage, les inscriptions ainsi que les résultats seront confiés à une entreprise. Toutefois les inscriptions de dernière minute seront assumées par le CHP.

Horaire provisoire des courses 20 départs et 34 catégories

HORAIRE / ZEITPLAN CS / SM 2006

Catégorie	An naissance	Distance	Départ
Kategorie	Jahrgang	Distanz	Start
1 Volkslauf Frauen/cross populaire femmes	ouvert	4000	9 15
2 Volkslauf Männer/cross populaire hommes	ouvert	4000	9 40
3 Seniorinnen/femmes vétérans W 35	71 - 67	4000	10 5
4 Seniorinnen/femmes vétérans W 40	66 - 62	4000	10 5
6 Seniorinnen/femmes vétérans W 45	61 - 57	4000	10 5
7 Seniorinnen/femmes vétérans W 50	56 - 52+	4000	10 5
8 Senioren/hommes vétérans M 35	71 - 67	6000	10 30
9 Senioren/hommes vétérans M 40	66 - 62	6000	10 30
10 Senioren/hommes vétérans M 45	61 - 57	6000	10 30
11 Senioren/hommes vétérans M 50	56 - 52	6000	10 30
12 Senioren/hommes vétérans M 55	51 - 47	6000	10 30
13 Senioren/hommes vétérans M 60	46 - 42	6000	10 30
14 Senioren/hommes vétérans M 65	41 - 37+	6000	10 30
15 Schülerinnen C/écolières C	97 - 98	1000	11 10
16 Schüler C/écoliers C	97 - 98	1000	11 30
17 Schülerinnen B/écolières B	95 - 96	1500	11 40
18 Schüler B/écoliers B	96 - 96	2000	11 55
20 Schülerinnen A/écolières A	93 - 94	2000	12 10
20 Schüler A/écoliers A	93 - 94	3000	12 25
21 Weibliche Jugend B/cadettes B	91 - 92	3000	12 45
22 Männliche Jugend B/cadets B	91 - 92	4000	13 5
23 Weibliche Jugend A/cadettes A	89 - 90	4000	13 25
24 Männliche Jugend A/cadets A	89 - 90	6000	13 50
25 Juniorinnen/juniors femmes	87 - 88	6000	14 25
26 Junioren/juniors hommes	87 - 88	8000	15 0
27 Kurzcross F Esp. /cross court femmes espoirs	84 - 86	4000	15 40

28 Kurzcross F Elite /cross court femmes élite	83+	4000	15	40
29 Kurzcross M Esp./cross court hommes espoirs	84 - 86	4000	16	5
30 Kurzcross M Elite /cross court hommes élite	83+	4000	16	5
31 Mäuschen (sehr junge Kinder) Poussines, poussins	96 & –	1000	16	25
32 Frauen Espoirs/femmes espoirs	84 - 86	8000	16	50
33 Frauen Elite/femmes élite	83+	8000	16	50
34 Männer Espoirs/hommes espoirs	84 - 86	12000	17	30
35 Männer Elite/hommes élite	83+	12000	17	30

Coucher du soleil 18h 38

d) Les besoins en personnel

Ce tableau n'est qu'une estimation, il va être revu en fonction des services à offrir et ceux-ci ne sont pas tous connus, ni organisés dans le détail.

Description de l'activité	Nombre de personnes	Remarques et bilinguisme
Buvette restauration	30 pers.	
Commissaires parcours	30 pers.	Faire des tournus
Ligne d'arrivée chrono	4 pers.	
Speaker arrivée	2 pers.	Français -allemand
Remise du prix souvenir	2 pers.	
Podium remise médailles	2 pers.	Français -allemand
Remise des dossards	4 pers.	Français -allemand
Inscription dernière minute	2 pers.	pour saisie informatique
Dossards caisse	2 pers.	
Dossards inscriptions	2 pers.	
Accueil bâtiment	2 pers.	Français -allemand
Boutique FSA	1 pers.	Français -allemand
Boutique CHP	2 pers.	
Parkings	8 pers.	
Contrôle anti-doping	4 pers.	temporairement
Contrôle au départ	1 pers.	
Total	98 personnes	

Nous allons recruter au sein du club, mais toutes les aides seront les bienvenues. Une manifestation de cette envergure est mobilisatrice et les amis des amis sont nos amis. Parlez-en autour de vous! De plus nous allons essayer de collaborer avec d'autres clubs, certains nous ont déjà fait des propositions et nous allons étudier les partenariats possibles.

e) Budget

BUDGET prévisionnel (version du 11 juin 05)

Rubrique	Débit	Crédits	Coût pour
CHP			
Centre sportif et parcours			
Réservation Centre sportif des Evaux 4-5 mars 06	600,00		
1500m 2 côtés=3000m de barrières = 1200 vaubans (CHF 4.- vauban)	4800,00		
Bandes de marquage 6km à 35.- du km	250,00		
Arche d'arrivées et de départ, location	1000,00		
Total parcours	6650,00		
Gestion course			
Chronométrage CHF 1.- par coureur + 900 de forfait par Softiming	2500,00		
Bureautique (informatique = liaison pour la presse) + Publipostage	5000,00		
Webmaster pour page web (service offert par F. Kremmer)	0,00		
Prix souvenir: médailles CHF 8.- par coureur (montant sujet au sponsoring)	8000,00		
Samaritains: 3 personnes à CHF 30.- heure (de 9 à 20h)	990,00		
Total gestion course	16490,00		

Publicité relative à la course

Programme tirage 3000 ex. à CHF 2.85 (impression + diffusion)	8450,00
Prospectus (flyers) 5000 à 10000 exemplaires (7500 ex. pour le calcul)	1500,00
Annonces à la radion ou à la TV	0,00
Publicité dans calendrier des courses et autres publications	1000,00
Banderoles et panneaux divers	0,00
Total publicité et médias	10950,00

Buvette et animation

Tente de 600 m ² devis trouvé par J.Vallette	10800,00
Tente annexe et protection pluie – Tente type chinois 5 x 5m (Onex)	1575,00
Bancs table 50 table 5,25 bancs 3 (40 tente + 10) +...	700,00
Sonorisation et vidéo	5160,00
Location WC chimique	3096,05
Total animation	21331,05

Logistique accueil

Logements accueil (location des dortoirs Evaux 60 pers à 18.-)	1080,00
Frais pour gestion du parc véhicules (Police municipale, marquage déviation)	2000,00
Navette de mini-bus gare Cornavin – Evaux	1000,00
Total logistique	4080,00

Administration générale

Assurance RC +étendue que celle de la FSA	1000,00
Total charges FSA + assurance	1000,00
Prévision des inscriptions (selon Inwil 2005)	12 074,00
Bilan	61501,05

A titre indicatif, pour sponsoriser ce budget il faut 403 annonces de base (CHF 150.-) dans le programme des championnats. Aidez-nous! Merci

Coût pour le CHP sans aucun revenu (le sponsoring et les rentrées des annonces ne sont pas évalués)

Si la participation est égale à Inwil 2005	48 427,05
Si la participation = -25% qu'à Inwil 2005	51 427,05

Nous nous inspirons des chiffres du CS 2005 à Inwil, pour faire nos estimations. La lecture approfondie des résultats nous renseigne sur la participation, les montants des taxes d'inscriptions reçues, la participation, le déroulement des courses et leur horaire.

Revenu présumé, si nous avons le même nombre d'inscrits qu'à Inwil:

Les chiffres à retenir sont pour estimer la rentrée d'argent des inscriptions:

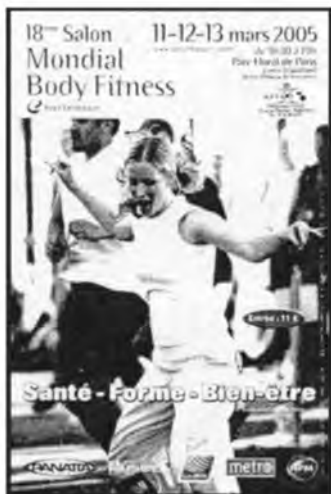
Inscriptions Inwil	Ont passé l'arrivée	Selon ceux qui sont arrivés
Plus de 1000	833	Gains, taxes FSA déduites 12074.-

Pour information, les taxes prélevées par la FSA sont de CHF 10.- par coureur pour ceux qui possèdent une licence, CHF 3.- pour les catégorie CS actifs, Cadets A et CHF 1.- pour les catégories Cadets B.

Le gain des inscriptions est incomplet puisqu'il ne tient pas compte de 170 personnes qui n'ont pas passé l'arrivée. On ne sait pas dans quelle catégorie ils manquent, et on ne peut pas mettre de chiffres sur ces absents.

La source de revenu principale consiste évidemment en des annonces que nous pourrions faire paraître dans le programme. J'ai à ce propos calculé le nombre d'annonces qu'il faut pour équilibrer le budget, histoire de mesurer l'effort que nous devons faire. Nous allons évidemment travailler le sponsoring et solliciter les autorités politiques.

B. Pernier
(juin 2005)



Mi-mars, j'ai fait mon "pèlerinage" au **18e Salon mondial du Body Fitness 2005** au Parc floral de Vincennes, à Paris. Peut-être l'avez-vous appris par les médias, car nous n'étions que 49.500 visiteurs durant ces trois jours ! Si ce n'est pas le cas, je vais vous en narrer la visite de ce que les organisateurs dénomment "la plus belle vitrine pour faire connaître et aimer le fitness et la musculation, sport de tous les sports". Plus de cent stands répartis sur 12.000 m2 vous invitent à une longue promenade.

Nous étions aux caisses un quart d'heure avant l'ouverture des portes quelques centaines à attendre afin d'avoir l'avantage, ceci dans un laps de temps très court,

d'admirer la présentation des stands. En moins de temps qu'il faut pour l'écrire, une vague humaine déferle. Dès lors, les seuls étalages qui deviennent repérables le sont au bruit. Ce sont ceux des vendeurs de CD, DVD, Vidéos ou d'autres supports musicaux. Ces maisons d'éditions proposent des catalogues spécifiques et des studios numériques permettant l'enregistrement et la programmation de ses propres CD ou DVD en vue d'exhibition ou de compétition. bercés par la musique qui relève d'une "Rave-Party", nous quittons les lieux pour se diriger vers ceux du "Bien-être et détente" qui prennent ainsi toute leur signification.

Le désavantage, par contre, d'être peu nombreux, c'est qu'au moindre arrêt, vous êtes censés représenter l'acheteur en puissance. Normal, me direz-vous, au Salon du Body ! Il est avant tout destiné aux professionnels que sont les gérants, dirigeants, employés de salles de remise en forme, associations sportives, collectivités, hôtels de luxe, thalasso, thermalisme et de beauté. Cela fait beaucoup de personnes concernées. Visuellement, vous allez croire qu'il n'y a que des représentants de matériel de musculation. L'espace que requiert ces engins de plus en plus volumineux au design et aux fonctionnalités toujours plus originales faussent ce jugement. Numériquement, les exposants traitant et luttant contre les maux de notre société actuelle sont majoritaires.

L'acquagym, les massages, le matériel léger de fitness, le cardio, l'anti-stress, en bref, la prise en charge de l'individu pour son bien-être, lui procurer le plaisir de se sentir bien dans sa tête et dans son corps. A lâcher prise en somme. Prudence toutefois si vous travaillez avec des haltères ! Les rayons de vêtements et diététiques sont aussi présents.



Les **shows** sur le podium revêtent aussi un grand intérêt. Le public afflue et avec mes 1 m 75, j'ai toutes les chances de me trouver derrière un "mec" de 1 m 90 ou plus et 120 kg qui a dû passer au stand diététique avant car c'est avec charges et sans graisse. Il se retourne et voyant qu'il vous gêne pour photographier, vous laisse la place. Le temps de dire "merci" un autre balaise prend la place. Il reste donc le stand des dédicaces du "Monde du Muscle". Là les vedettes sont assises ou prennent des poses avec une gentillesse remarquable car leur prestation correspond à une compétition.

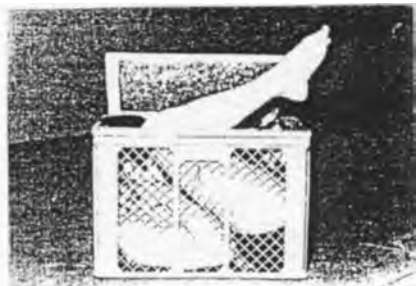


A la sortie, il est bon de flâner dans le Parc Floral où se déroule ces journées. Pour ceux qui aiment la culture sous toutes ses formes, il y avait la possibilité de visiter le Château de Vincennes, appelé le "Versailles du Moyen-Age", qui jouxtait la manifestation. C'est la dernière fois, car les locaux devenus trop exigus, le Salon 2006 déménage à la Porte de Versailles.



Le soir nous assistons à l'assemblée de l'AACEP (Association des Anciens Culturistes Enseignant et Pratiquant). Cette association à but non lucratif, tient un stand afin de promouvoir un culturisme basé sur le tryptique: Santé, Force, Harmonie corporelle. Je signale à tous ceux que cela intéresse que l'adhésion est libre et que la cotisation est de 25 €.

Pour une fois la délégation suisse était complète avec Roger Schaeffer et moi-même, accompagnés de nos épouses. Roger Schaeffer a été Plus Bel Athlète d'Europe 1958 et est l'actuel Président du Club Haltérophile Lausannoise. Il "tient la forme" comme la plupart des membres présents à cette agape. Certains passent en démonstration sur le podium, tel **Raymond GOUDEAU**, 77 ans. Condamné au corset de cuir bordé de fer, il est devenu un athlète grâce à une discipline de vie ascétique. Il participa plusieurs fois aux émissions TV du Téléthon.



Ces réunions sont enrichissantes, car ceux qui ont suivi et, chose importante, suivent encore l'évolution de cette discipline peuvent juger si les "nouveau-tés" ne sont pas d'anciens principes réactualisés par un design moderne. Leur but étant de favoriser la santé et le moral de leurs contemporains. Pourvu que Couchepin n'y mette pas son nez ! En cours de soirée le Comité fit observer une minute de silence en mémoire de deux disparus: Tony Lanza, culturiste canadien renommé et de Robert Durantou.



Robert DURANTON est né à Paris le 11 septembre 1926. Il est connu même des non-pratiquants, grâce à la scène de la douche dans un camping, au côté de De Funès dans le film "le Corniaud", en 1965. Pour les gens de mon âge, il y eut la méthode Duranton et la période catch qui le mène en France, Asie, Afrique, Russie, Canada et même contre un tigre... à Las Vegas. Ce personnage haut en couleur débute dans un numéro de mains à mains avec Edouard Roumanet, à 16 ans. A 20 ans, il décroche le titre de l'Athlète Idéal, à Paris. Il récidive à Cannes en 1948. La même année, il se classe 3ème aux Championnats du Monde, remportés par Steve Reeves avec lequel il s'entraîne aux USA et revient avec 48 cm de tour de bras. Il sera encore champion de France et d'Europe en 1949, 1950 et 1951. Il participe à

Mr Univers 1951 et se classe 2ème derrière Reg Park. Le cinéma l'accapare mais cela ne sera qu'un amusement. Aimant "donner du poing" comme on dit dans ce milieu, il aurait voulu être boxeur, mais Lino Ventura lui conseille de faire plutôt du catch pour lequel il optera. Une bonne mise en scène lui permet de pavoiser en robe de chambre avec son valet Firmin. Il adore et cela dure 35 ans. Il résida durant ces dernières années à St-Gervais où il se maria avec une jeune femme, Maria, qui lui donna deux nouveaux enfants à près de 64 ans. Ses enfants sont Guillaume 11 ans, Hortense 14 ans, Murielle 49 ans et Gérard 55 ans. Depuis le 11 février 2005, il repose au cimetière de St-Gervais-les Bains. Si l'on réunissait toutes les anecdotes le concernant, il y aurait de quoi faire une biographie sur un personnage qui aura marqué le monde culturiste. Ceci est un résumé de l'hommage rendu par L. Demeillès dans le Monde du Muscle N° 254.

Marcel Lanz, membre de la musculation, et Rocky Rendal, qui ont tous deux foulé les rings durant ces périodes, pourraient en parler mieux que moi et raconter des événements vécus en sa compagnie. *Roby Riatton*

Cette publicité nous remémore un passé pas si lointain où nous revendiquions l'appellation **culturiste**. Les offres alléchantes d'acquérir plus de cm. de tour de bras ou d'épaules pour les hommes et moins de cm. de tours de hanches et de cuisses pour les femmes, faisaient déjà partie des boniments fallacieux.

On constate ainsi que les noms d'athlètes connus ont de tous temps servis de supports pour des commerçants du muscle. La **Méthode Duranton** rapporta peu à lui-même, mais beaucoup à ses exploiters. Ce fut également le cas pour **Sandow** - de son vrai nom Eugène Muller - qui fit la renommée des câbles élastiques pour la Fabrique Whiteley, dans les années 1900.

Dans ce passé présent de mes débuts au CHP. - lorsque la Gym Hommes partageait la salle avec les haltérophiles - j'ai assisté inconsciemment à des leçons utilisant de petits haltères, que ces dernières étaient issues de la fameuses **Méthode Desbonnet**.

Le terme **Musculation** - bien que mentionné dans un ouvrage de Francis Heckel en 1913 - ne fut accepté qu'en 1964, à la demande de **Jean Villenave** et avec l'accord de l'Institut National des Sports. Il avait été refusé en 1958 au Congrès mondial d'éducation physique des sports, à Bruxelles.

cet hiver je peux faire de vous l'homme **MUSCLÉ** & **ATHLÉTIQUE** que vous rêvez d'être



Une poitrine puissante



Des bras volumineux et forts



Un dos évasé



➤ Un homme aux épaules larges, aux bras volumineux, au dos évasé, avec une prestance qui respire la force, gage de succès dans la vie.
➤ Un homme à la poitrine puissante et aux abdominaux bien développés, gages de santé et de vitalité.

➤ Il vous suffira de quelques minutes par jour pour vous transformer et donner à votre corps les muscles que la nature lui destinait, avec mes exercices simples et efficaces, préparés individuellement pour chaque élève, d'après la méthode qui m'a permis de remporter les Concours du Plus Bel Athlète d'Europe, du Plus Bel Athlète de France (4 fois) et Athlète Idéal.

➤ Ces exercices, véritable culture musculaire, vous les pratiquerez facilement CHEZ VOUS, à l'insu de tous, avec mon cours athlétique par correspondance. Juste ce qu'il faut de théorie, mais surtout des leçons lumineuses et attrayantes. Même si vous n'avez aucune connaissance en culture physique, vous comprendrez du premier coup d'œil les exercices dessinés et commentés.

➤ Dès le premier mois, vous verrez vos muscles « pousser » et prendre forme, votre capacité thoracique augmentera et vous vous sentirez plus fort et plus dynamique.

➤ En trois mois, vous étonnerez vos amis par votre nouvelle musculature solide et harmonieuse. Musculature qui vous permettra aussi de réaliser de meilleures performances dans votre sport favori.

➤ Les résultats sont garantis. Chaque cours est accompagné d'un bon qui vous assure de devenir fort et musclé, sinon vous serez remboursé.
➤ Seuls connaissent réellement la joie de vivre, ceux qui sont en pleine forme physique.

R. DURANTON, CLUB SCULPTURE HUMAINE (ou C. S. H.) service N° 14
30 Bd Princes-Charlotte, MONTE-CARLO

Pour bénéficier des résultats exceptionnels de ma méthode postez le **BON** ci-dessous dès aujourd'hui

BON GRATUIT : Je désire recevoir



IMPOSSIBLE est un mot dont la signification est toute relative : « C'est le fantôme des humbles et le refuge des poltrons. »
NAPOLÉON I^{er}.

Avant de réclamer du temps pouvant être consacré à la culture corporelle, il faut commencer par faire usage de celui dont on dispose.

Pierre de COUBERTIN.



Le manque d'exercice physique agit comme la rouille, les compétitions sportives nous usent prématurément. Le bruit nous abrutit, l'excès d'alcool, de tabac, de nourriture fait le reste.

Docteur A. WARTER.

Que ton corps ne soit pas la première fosse de ton squelette.

Jean GIRAUDOUX.



Notre nature est dans le mouvement. Le repos entier est la mort.

PASCAL.

Celui qui aime son prochain, fait tout ce qu'il peut pour le rendre sain de corps et d'esprit.

SAINT AUGUSTIN.



Si en vous exposant mes idées, je ne puis atteindre le but que je me propose, il ne faut pas vous étonner ; car vous devez vous souvenir que moi qui vous parle et vous qui me jugez, nous sommes des hommes, et si je vous donne des probabilités, ne me demandez rien de plus.

PLATON.



Nanjing, 2002. Quatre-vingts personnes sont mortes après avoir mangé des barres de céréales contenant un colorant toxique.

CHINOISERIE ALIMENTAIRE



personnes ont été hospitalisées d'urgence après avoir ingéré à la fin de leur repas une liqueur. La bouteille contenait de l'alcool industriel, très dangereux pour la santé. Bilan: 14 morts.

Pas une semaine sans drame

Il ne se passe donc pas une semaine en Chine sans qu'un drame de cette nature ne soit mis à jour. A Shanghai, le problème a pris une telle ampleur qu'un député du Congrès national du peuple a exigé une étude sur l'utilisation de produits toxiques dans l'alimentation de tous les jours.

Les résultats sont plus qu'inquiétants: plus de 150 produits alimentaires courants et commercialisés ont été taxés de potentiellement dangereux pour la santé: poisson conservé dans du formol, pousses de bambou imprégnées de soufre (pour leur donner un aspect de fraîcheur), oranges recouvertes de paraffine (pour leur donner un aspect brillant), seiche teintée avec de l'encre industrielle, ketchup agrémenté de colorant non consommable, autant de procédés douteux qui, bien sûr, peuvent s'avérer mortels sur le long terme.

Au total, l'année dernière, 100'000 cas relevant de la sécurité alimentaire ont été enregistrés dans le pays. Un cinquième des 2000 produits analysés n'a pas répondu aux normes standard de qualité. Le gouvernement planche actuellement sur un renforcement de la législation en vigueur. (fn)

Le SRAS et l'intoxication alimentaire. Prononcez l'un de ces deux termes au détour d'une rue et vous verrez d'un coup une harde de Shanghaiens s'évanouir de peur. Mais alors que la phobie de la pneumonie atypique tend enfin à s'atténuer, celle de l'empoisonnement dans l'assiette, en revanche, n'en finit pas de défrayer la chronique. Et pour cause. En Chine, avouons-le, la sécurité alimentaire n'est pas au top. Loin de cela. Révélés ces derniers mois par la presse locale, les derniers cas ont de quoi faire peur.

Prenez le 26 mars dernier: à Shanghai, un homme s'est soudain senti mal après avoir mangé des cornichons. Normal: après analyse, les dits cornichons se sont avérés farcis de Sudan I, un colorant particulièrement cancérigène utilisé principalement dans la fabrication de cirages.

Pas drôle. Mais rien en comparaison de la tragédie de mai 2004: à Fuyang, dans la province d'Anhui, 185 nourrissons ont été victimes d'intoxication après avoir bu un lait infantile contenant plus d'amidon que de poudre de lait. Treize d'entre eux en sont morts. A la même époque, mais plus au sud, dans la province de Guangdong, 40

Paru dans 12
Tribune de Genève



Transmis
par R. RIOTTON.



G E N E V E

**D'ores et déjà notez dans
vos agendas la date du**

samedi 4 février 2006

pour une soirée déguisée sur le thème:

noir blanc

**Prasque quatre ans se sont écoulés
depuis la dernière soirée du CHP**

**Il est grand temps de réunir
à nouveau toutes nos sections
pour une soirée récréative,
le comité soirée vous réserve
quelques surprises**

**à la salle communale
de Satigny**

RÉSULTATS PISTE 2005...

MACOLIN • 28 JANVIER

Catégorie	Nom	Rang	60, 100, 1000m
	Mélanie Reymond		60m 8"26 8"30

MACOLIN • 4-5 FÉVRIER

Mélanie Reymond	400m 60"83	200m 27"45
-----------------	------------	------------

MACOLIN CHAMPIONAT JEUNESSE • 13 FÉVRIER

Mélanie Reymond	200m 26"84
Sara Guizani	60m 8"35

MACOLIN CHAMPIONAT SUISSE • 19 FÉVRIER

Mélanie Reymond	400m 61"22
-----------------	------------

OPEN AESCHBACH • 13 AVRIL

Catégorie	Nom	Rang	60, 100, 1000m	Lancer du poids	Sauts
Ecolières A	Joëlle Brandt	20 ^{ème}	60m 10"09	poids 5,23m	longueur 3,42m
Cadettes B	Sara Guizani	1 ^{ère}	80m 10"89	poids 8,62m	longueur 4,57m
	Yasmin Frutschy	15 ^{ème}	1000m 3'45'	poids 6,75m	longueur 3,75m
Juniors	Mélanie Reymond	1 ^{ère}	100m 13"10	poids 7,61m	hauteur 1,50m
Ecoliers B	Madani Daniel	25 ^{ème}	60m 10"91	balle 18,59m	longueur 3,15m
Ecoliers A	Jérémy Finello	1 ^{er}	60m 8"52	poids 8,95m	longueur 5,08m
	Maric Reymond	9 ^{ème}	60m 9"01	poids 7,03m	longueur 4,23m

MEETING DE PRINTEMPS • 30 AVRIL

Catégorie	Nom	Rang	60, 100, 1000m	Lancé du poids	Sauts
Ecolières A	Joëlle Brandt	11 ^{ème}	60m 10"11	poids 4,92m	longueur 3,75m
Ecoliers A	Jérémy Finello	1 ^{er}	60m 8"54	poids 9,07m	longueur 4,99m
	Maric Reymond	7 ^{ème}	60m 9"12	poids 7,58m	longueur 4,23m

PLIEZHAUSEN • 7-8 MAI

Mélanie Reymond	300m 42"26
-----------------	------------

nouvelle case postale
case postale 254
1211 Genève 8 – Jonction

Dans les assurances comme en sport:
que celui qui fournit
les meilleures prestations gagne.

Laurent Velin
Agence principale de Bernex
Chemin de la Distillerie 2
1233 Bernex
Tél. 022 727 04 00
laurent.velin@winterthur.ch



winterthur



Creyf's – SA
Agence de placement
de personnel fixe et temporaire

*Des solutions flexibles
en ressources humaines*

Rue du Mont-Blanc 7
1211 Genève 1
Tél. 022 715 49 50 (24h/24 – 7j/7)
Fax 022 715 49 51
www.creyfs.ch



ébénisterie & restauration de meubles



bachmann

Jean-Pierre Bachmann
Route de Suisse 12
1290 Versoix
Tél. 022 755 12 83
fax 022 755 62 64
bachmannjp@bluemail.ch

CHIESA & FILS
MENUISERIE ET CHARPENTE

chemin des Grands-Champs 12
1212 Grand-Lancy

Tél. + fax 022 794 81 51
Natel 079 417 05 51

Retour:
CHP
Case postale 254
1211 Genève 8 – Jonction

P. P.
1211 Genève 2



tous travaux d'électricité courant fort et faible

25, Clos-de-la-Fonderie, 1227 Carouge
Tél. 022 300 35 35 • Fax 022 300 35 34
e-mail: vernetsa@swissonline.ch

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation
POLAR[®]
heart rate monitors

 **médilec** s.a.

Rue des Pitons 2 • 1205 Genève • Tél. 022 329 60 77 • Fax 022 329 62 73 •

Nouveau:
distance et vitesse
intégrées



SERIE 

www.polar-ch.ch