

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



G E N E V E

PUMA®



bulletin N° 86
janvier 2006

www.chp-geneve.ch



**UNIVERS
SPORTS**

Le sport c'est

**UNIVERS
SPORTS**

Le choix · Le conseil · Le service



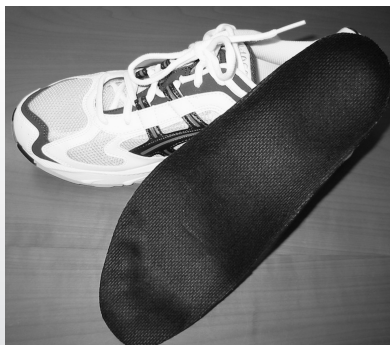
52, rue de la Servette · 1202 Genève
Tél. 022 733 33 58

www.univers-sports.ch

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

juillet 2006

Délai de rédaction

fin juin 2006

s o m m a i r e

●	Le mot du Président	4
●	Chapeau bas, Mesdames!	5
●	Les bords du Rhône	6
●	Sortie à Leysin	7
●	C'était vert et ensoleillé	8 • 9
●	Le cross interentreprises	10 • 11
●	Des nouvelles de Nazaré	12
●	Le tour du lac du Bourget	13
●	Tiens ta droite ou tiens-toi droite!	14 • 20
●	Le CHP fait son cinéma	21 • 22
●	Résultats	23 • 25
●	Le tour du Salève	26 • 31
●	Championnats suisses de cross	32 • 33
●	La soirée annuelle du CHP	34



Le mot du Président

Chers Amis CHPistes,

Le comité vous souhaite une bonne et heureuse année 2006.

2006 sera chaud! En tout cas le premier trimestre de cette année ne manquera pas d'actions! Jugez-en: le 4 février, soirée récréative à Satigny, identique à celle qui nous avait laissé de bons souvenirs en 2002. Juste un mois après, ce sera les Championnats suisses de cross.

Comme vous le savez déjà, nous avons relevé le défi lancé par la FSA et nous tentons de mettre en place, en un temps record, une organisation qui tienne la route. Malgré une aide efficace du canton et du Service des sports de la Ville, les rentrées d'argent se font attendre. L'avancement des travaux est totalement satisfaisant sur le plan technique, mais nous avons pris du retard sur le plan financier, et la recherche d'annonces pour le programme n'a mobilisé personne en dehors du comité d'organisation. Alors tous en piste! Que le CHP se mobilise dans son ensemble: allez voir vos commerçants préférés pour récolter des annonces, faites-vous

connaître si vous avez des contacts privilégiés dans les grandes entreprises susceptibles de faire du sponsoring. Sur le terrain, nous avons aussi besoin que des membres se sentent concernés, alors n'hésitez pas à consulter la liste des postes à pourvoir en annexe.

Pour nous donner le temps de faire un bilan sur les nombreuses activités de l'année en cours, et particulièrement des CS, l'assemblée générale est reportée au jeudi 18 mai 2006.

Je vous souhaite une année sportive et riche en événements positifs.

Bernard Pernier

Adhésion au CHP
Nous souhaitons une cordiale
bienvenue
à Antoinette Pechère

Cette année au CHP, sur les longues distances, ce sont les dames qui sont allées en découdre sur les marathons. Ces messieurs en restent bouches bées au bord du parcours, c'est pour cela que nous n'en avons pas dans les résultats. **B.P.**

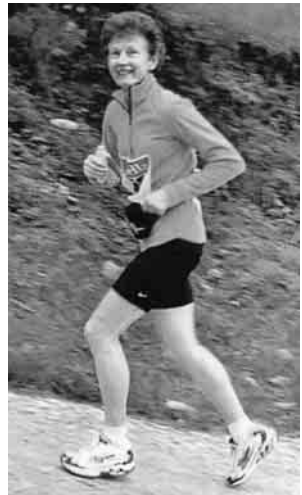
Chapeau bas, Mesdames !



Odile Cuenat à quelques mètres de la ligne d'arrivée du marathon de Bâle.



Thérèse Cuche a réalisé un très bon temps sur le marathon de Genève.



Evelyne Frauchiger a notamment participé à la course par étapes La Juracime.



DIMANCHE 22 MAI

Les bords du Rhône

Le temps n'est pas très beau au départ mais l'humeur est au beau fixe. Nous sommes 22 à prendre part à cet entraînement. Heureusement pas de pluie, et même du soleil à l'arrivée, quelle chance!

Le parcours le long du Rhône est vallonné et peu boueux, malgré les pluies. 19 coureurs ont fait le parcours dans sa totalité, soit environ 15 kilomètres, les autres ont écourté la sortie.

A l'arrivée, on est content de profiter du soleil pour se changer en plein air, et se laver comme on peut avec des bidons prévus à cet effet, mais cela fait partie du charme de la Petite Maison. Finalement les douches ne sont pas indispensables!!! Tout le monde se

● débrouille très bien ainsi.

● Nous avons pu prendre l'apéritif
● au soleil, mais le repas a dû se faire à
● l'intérieur car le temps a brutalement
● changé et il s'est mis à pleuvoir. Nous
● sommes 19 personnes pour le repas,
● car certains sont rentrés après l'apéro.
● Un superbe buffet canadien accom-
● pagné de grillades nous a bien réga-
● lés. Au moment du dessert et du café,
● le soleil est revenu et nous sommes
● ressortis pour en profiter. Nous avons
● pu rester dehors jusqu'au départ de
● chacun vers 16 h.

● Encore une belle journée de notre
● section «Endurance Loisirs» qui ne
● manque pas de ressources ni d'imagi-
● nation pour ses sorties.

Odile



25-26 JUIN 2005 Sortie familiale à Leysin

Samedi 24 juin

Cher ami chpiste qui a raté ce super week-end! Météo: matinée fort arrosée (de pluie, je précise), mais soleil timide en cours d'après-midi.

Au programme de la journée: promenade autour du Suchet ou baignade à la piscine (pour ceux que la pluie n'a pas découragé).

Apéro suivi d'une visite du village.

Retour à la maison de vacances pour le souper.

Dimanche 25 juin

Cher ami chpiste qui nous rejoindra à Leysin l'an prochain! Réveillés par le soleil, nous sommes allés déjeuner, et une fois repus, avons organisé la journée.

Trois intrépides ont pris le téléphérique pour se rendre au pied de la Tour d'Aï et la gravir par la Via Ferrata.

● Quatre joyeux lurons ont choisi depuis le village de grimper au sommet de la même tour par des sentiers pédestres. Quelle surprise générale que de se retrouver tous les sept là-haut quasi au même moment, sans faire usage de la technologie moderne des portables.

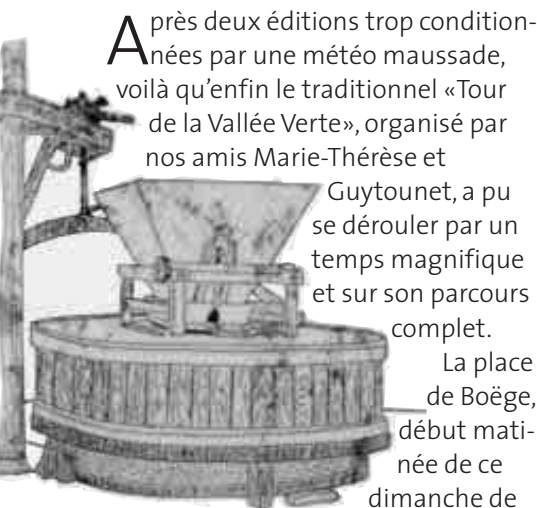
● Un dernier petit groupe a fait des balades agréables dans les alentours du village. En début d'après-midi, nous sommes tous retrouvés sur la pelouse du Beau-Soleil pour un pique-nique champêtre suivi d'un café au village.

● Puis le week-end s'est terminé car, tunnel de Glion oblige, il ne fallait pas trop traîner avant de rentrer au bercail.

● Alors, à une prochaine? Fin janvier, début février on prévoit une sortie raquettes et ski. Donc annoncez-vous!
● (022 796 61 84) *Jacinto et Christa*

DIMANCHE 17 JUILLET

C'était vert et ensoleillé



Après deux éditions trop conditionnées par une météo maussade, voilà qu'enfin le traditionnel «Tour de la Vallée Verte», organisé par nos amis Marie-Thérèse et

Guytounet, a pu se dérouler par un temps magnifique et sur son parcours complet.

La place de Boège, début matinée de ce dimanche de

la mi-juillet, est à peu près déserte, sauf à la terrasse d'un certain bistrot, où s'agglutinent des personnages vociférants et assoiffés... de café. On attend le maître ordonnateur du jour, parti pour une ultime reconnaissance du parcours et la mise en place des ravitaillements, dont Agnès (merci à elle!) se chargera.

Cafés bus, déguisements de coureur endossés, bagnoles garées près de la piscine, vers 9h45 nous sommes dix «athlètes» à se mettre en route. Plus exactement, nous nous élançons avec mille précautions sur un sentier sinueux et «racineux» à souhait le

long de la Menoge, à l'abri du soleil. Après une douzaine de minutes à jouer les «saute-racines» en toute élégance, voici la route et Saint-André-de-Boège encore endormi. Longue montée, douce et en partie ombragée: le peloton se scinde en deux, les vrais grimpeurs tenant à montrer leur aptitude sur ce terrain. A l'arrière,



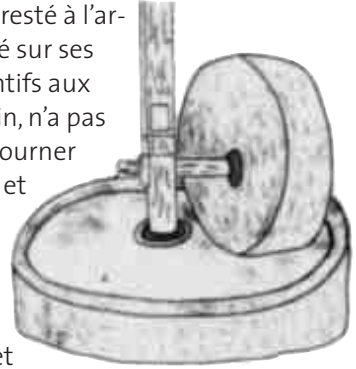
Gérald assure la sono sans effort. A la fin du goudron, nous sommes dans la forêt. Encore un «coup de cul» sur chemin pierreux et pentu, puis nous basculons dans la descente vers Chauffemérande.

Nous en sommes à 45' de course: voici la première fontaine (en prime, superbe vue sur la vallée qui mérite bien son nom) et la route menant, à notre gauche, au col de Ludran. Mais nous partons du côté opposé, longeant le bois de Seilly, traversant successivement Sardagne, Sevraz (la route bouleversée par des travaux ne nous arrêtera pas) et Boisinges. Une heure de course: Agnès est là avec

bidons, chocolat et fruits secs, un vrai pique-nique. C'est maintenant le bon chemin qui vallonne en direction de la Mare-aux-Morts, constellée de nénuphars.

Toujours à l'ombre, on attaque la dernière difficulté: une sacrée montée sur un sentier qui rappellerait plutôt le lit d'un torrent. Même Gérald en a le sifflet coupé. On marche par moments, alors que les «montagnards» trottent joyeusement dans caillasse et pierraille, leurs éléments. Cela ne dure qu'un petit quart d'heure, puis le chemin se fait plus croustillant et aboutit à la route, juste au-dessus de Saint-André, où Agnès et son ravitaillement nous attendent. La fin du parcours emprunte le même tracé et les mêmes racines qu'à l'aller. Piqué peut-être par un taon, Roberto,

qui s'est traîné jusque-là en queue du peloton, accélère la cadence, méprisant les racines, ses ennemies. On termine après deux heures de course. Sauf Jean qui, resté à l'arrière concentré sur ses bobos et attentif aux aléas du terrain, n'a pas vu les autres tourner vers la piscine et s'octroie ainsi un kilomètre supplémentaire.



Douches et bassin d'eau tiède pour tout le monde (y compris Gérald le Combi qui nous a rejoints avec son vélo), offerts par Guy (merci!). Tout propres et rafraîchis, nous sommes prêts à faire honneur au somptueux apéritif que

la famille Schnyder nous a préparé, dans son salon et son jardin. Après quoi, en route pour le parc du château de Habère-Lullin où nous débarrassons nos pique-niques, à l'ombre des arbres et sur les pelouses fleuries. Il y en a qui s'offrent même une sieste, allongés dans l'herbe.

Ainsi se termine une merveilleuse (et chaleureuse!) journée d'été, agencée à la perfection et généreusement par Guy et famille, que nous remercions de tout cœur.

Roberto



25^e ÉDITION du Cross interentreprises



Samedi 8 octobre 2005 à Versoix

Pour sa 25^e édition, le cross interentreprises a bénéficié, cette année encore, d'une météo exceptionnelle.

Soulignons l'engagement du comité d'organisation, secondé par une fidèle équipe de commissaires soignant les moindres détails, préparant avec soin les parcours, élaguant ici et là les ronces, supprimant ou marquant à la peinture les pièges que sont les racines, coupant au plus près les portions herbeuses...

Depuis l'année dernière, le parcours emprunte exclusivement les sentiers longeant le cours de la Versoix. Cette

modification du parcours permet ainsi d'éviter un tronçon de route très fréquenté et particulièrement dangereux, et de ne plus déranger les amateurs de sport équestre.

Dans l'aire d'arrivée, les échos des participants sont éloquentes: «Parcours magnifique, sélectif, vraiment parfait.» Impressions partagées entre autres par les membres d'une équipe, issue d'une grande entreprise de la place, qui a vu sa directrice générale faire équipe avec ses collègues employés! La noblesse de notre passion (la course à pied) multiplie ce genre de situations. ● **J.-C. Blanc**





Nazaré Elle était dans ma boîte à lettre. De toute évidence elle avait été torturée par le voyage. Elle ne semblait plus à rien. sur ce bout de bristol fatigué, on devinait sur une de ses faces les vestiges d'une photo. En interprétant comme il faut ce verso chiffonné, on y devinait dans les plis et les écorchures un bord de mer ensoleillé, des vagues, enfin peut être? Au recto qui avait été détrempe on pouvait apercevoir de traces de calligraphie, mais hélas indéchiffrables! Il y avait une belle trace de vin rouge, on y devinait le pourtour du verre. Une tache de sauce qui devait accompagner des fruits de mer lui tenait compagnie. A sa forme, on devinait qu'elle avait accompagné les gestes appliqués de la manche du calligraphe. Une arête de poisson avait résisté aux épreuves du voyage et était restée collée. Je l'ai fait analyser, c'est une arête de morue. Pas de doute, cette relique de carte postale vient du Portugal. Je peux enfin me prononcer et dire à ceux qui l'ont envoyée:

Merci les gars pour la carte postale de Nazaré!



Le Tour du lac du Bourget

AIX-LES-BAINS, DIMANCHE 16 OCTOBRE 2005

Ouf! Le tour du lac du Bourget est déjà derrière nous. Pourquoi ouf? me demanderez-vous. Car, malgré internet, le téléphone, la poste et j'en passe, pas de réponse à celui qui a bien voulu accepter de s'occuper des inscriptions. Finalement, même s'il y a eu certains couacs au sein de l'organisation de la course, la joyeuse équipe a pu courir. Nous avons été bien accueillis du fait que nous donnions une touche internationale à l'épreuve en étant les seules équipes non françaises.

Trois équipes de trois relayeurs et un coureur individuel ont pris part à la course, une boucle de 62 km autour du lac. Le tout par un magnifique temps automnal, qui nous fait dire que le déplacement en valait vraiment la peine. Surtout le souper final, au retour à Genève.

LES PARTICIPANTS:

En individuel: C. Bartolini

Par équipe:

1. A. Blondin I. Berger G. Schnyder
2. J.-P. Simonin J. Perone S. Devallières
3. J. Picamal G. Cuenat J.-C. Blanc

TIENS TA DROITE OU TIENS-TOI DROITE !



C'est grâce à la musculature du dos que nous pouvons nous tenir debout et voir l'horizon; quand on dit "privilège de voir l'horizon", nous pensons à celui d'un lever ou coucher de soleil qui ravit les yeux, et non à celui que l'immense "con...naissance destructrice" du genre humain a créé.



Le dos est avant tout le principal endroit où se fixent les tensions dues aux tracas quotidiens. On "endosse" des responsabilités qui demandent "des reins solides" et "des épaules larges". Tous nos stress, même minimes, mais répétés se fixent sur la partie que nous croyons la plus forte de notre corps: **la colonne vertébrale**. Poutre maîtresse de cet édifice qu'il est prudent de protéger.

TIENS TA DROITE ? Ce titre sert à imaginer ce que l'on nomme le **Courant dit de Becker**. Le long de la colonne vertébrale se propage un courant d'influx, qui, à la manière de vagues d'automobiles, chemine le long d'une artère principale: la colonne vertébrale, et peut donc se trouver soumis aux éventuels "bouchons", noeuds de circulation. Dès lors tout se passe comme si l'influx nerveux, à la façon de voitures embouteillées, se bloquait. En effet, toutes les positions défectueuses de la colonne, dont le bassin est un des facteurs déterminant, entraînent ces vertèbres à coincer les nerfs qui, tels des relais successifs, des "bretelles", s'intercallent entre chaque vertèbre et sont les conducteurs de l'énergie le long de cette grande "artère". On comprend "qu'avoir le dos droit" va déterminer l'influx nerveux. Dans les limites du corps, la colonne vertébrale, quand elle est droite, forme le chemin le plus court, du ventre - lieu de concentration - au cerveau, - lieu de différenciation de cette énergie.



TIENS-TOI DROITE ! Qui d'entre vous n'a pas, ne fusse qu'une fois, entendu cette injonction ? Ce qui m'a fait penser qu'une étude de cette partie du corps pouvait présenter un intérêt. Surtout pour ceux qui manient des poids ou qui ont de mauvaises attitudes soutenues.

Le "plein le dos" permanent se projette ainsi sous la forme de douleurs sciatique, lombaire, cervicale ou dorsale, comme si les maux remplaçaient les mots pour exprimer le "ras le bol" quotidien.



Quand on a pris l'habitude de soutenir son effort intellectuel, ou toute activité cérébrale ou physique, avec des stimulants, des excitants sans faire appel au réservoir naturel d'énergie, on ne soupçonne pas le trésor inespéré qui est à la portée de chacun d'entre-nous.

Le mal du dos, dit "mal du siècle" est sans conteste révélateur d'un type de société qui améliore considérablement les techniques pour soigner mais qui, dans le même temps, détériore les conditions naturelles de la santé.

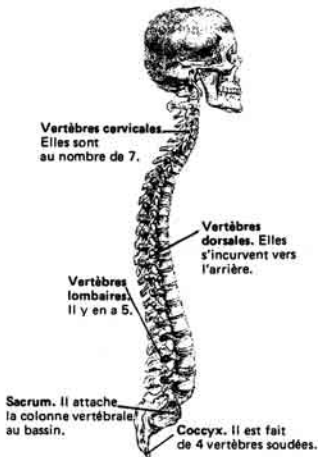
Lorsqu'on découvre les croquis, ci-dessus, de Léonard de Vinci datant des environs de 1490, on s'aperçoit que si le monde change, la colonne vertébrale reste la même et demande toujours autant d'attention. On pourra encore dissenter longtemps si le "mal du siècle" (lequel ?) n'est pas l'humain lui-même, car le mal du dos a traversé les siècles.

Cet article vient clore mon demi-siècle - je trouve que cela fait plus jeune que cinquante années - de sociétariat officiel dans les différentes sections que j'ai hanté, et que je hante encore, au CHP. Je suis tombé sur un os lors de la rédaction de cet rédaction vous prouvant ainsi que pour vous j'y laisserais ma peau !

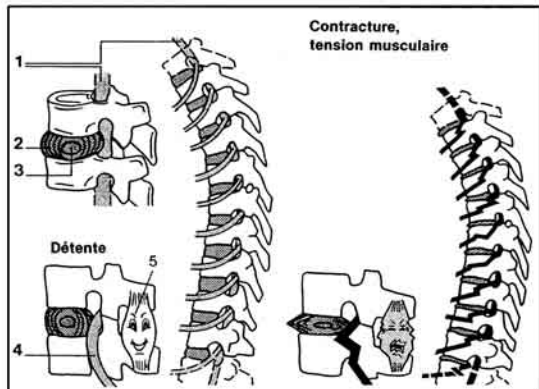
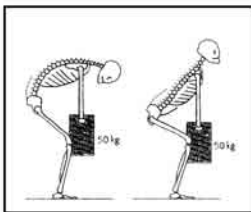
Lorsque ce bulletin vous parviendra nous serons en plein échange de vœux annuels. Le temps de revêtir mon squelette d'une houpellande de Père Noël pour venir vous présenter mes meilleurs vœux pour 2006.

Ne nous laissons pas happer par le jeu des "os laids", même si leurs chants est en "dos majeur". Car "l'os sature" ! **L'os court: R.RIOTTON**

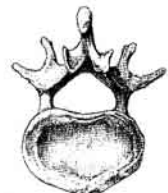
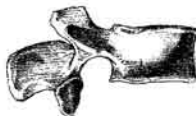




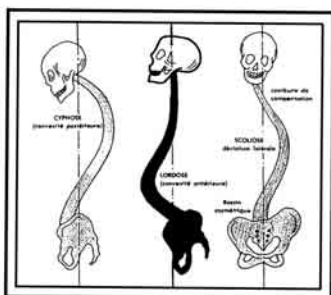
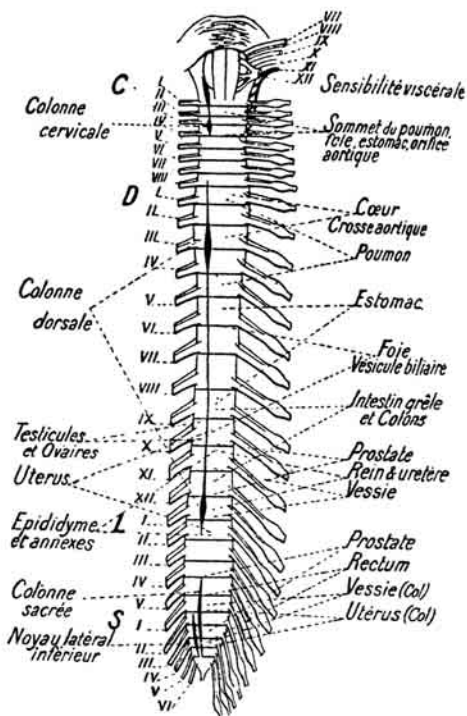
La colonne vertébrale, en forme de "S" allongé, vu de profil, est l'axe principal du squelette; outre son rôle de soutien, elle permet par sa souplesse, une très grande variété de mouvements du tronc et du cou. Toutes les vertèbres diffèrent par la taille et ont une morphologie variable suivant la région. Les plus volumineuses sont les vertèbres lombaires qui supportent la charge la plus lourde. L'amplitude des mouvements des articulations intervertébrales est la plus grande dans les zones où les disques sont les plus épais, au niveau du cou et de la région lombaire. C'est une tige articulée qui joint le bassin, par l'intermédiaire du sacrum auquel il est soudé, au crâne.



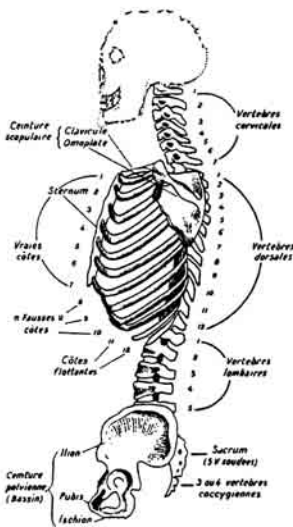
Entre chaque vertèbre on trouve **les disques intervertébraux**, (2 et 3) éléments particulièrement remarquables de la colonne vertébrale. Ils amortissent les chocs et empêchent le frottement des vertèbres entre elles. Ils constituent de puissants amortisseurs.



La moelle épinière, (1) écheveau nerveux, cylindrique, de la grosseur du petit doigt, long d'une cinquantaine de centimètres, est incluse dans le tube osseux flexible formé par les anneaux vertébraux (2). Elle assure le développement et l'équilibre de tous les organes du corps humain. De nombreux travaux ont permis d'établir une correspondance entre les vertèbres et les organes.



Trois possibilités de déviations de la colonne: Cyphose, Lordose, Scoliose.



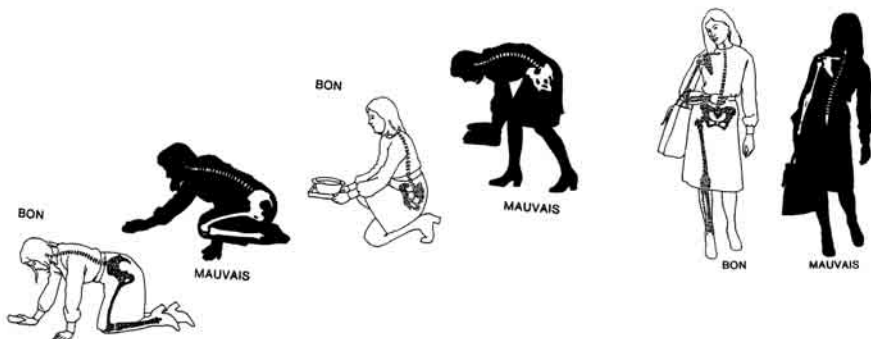
Selon certains spécialistes nous respirons avec la colonne vertébrale. Grâce aux articulations castro-vertébrales, elle est amenée à suivre les mouvements du thorax. Lorsque la poitrine s'ouvre, elle se redresse et fait l'inverse lorsqu'elle se referme.

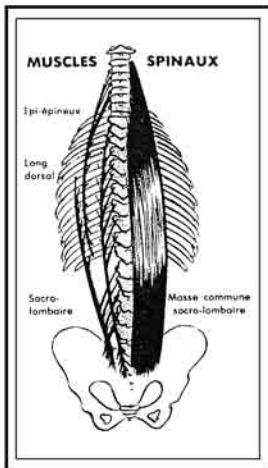
On a constaté que le "rapetissement" des personnes âgées, mais aussi de jeunes exerçant des métiers nécessitant une attitude longtemps soutenue présentaient un phénomène semblable.

Une chute, un choc ou une mauvaise attitude peuvent provoquer le déplacement d'une ou plusieurs vertèbres. Une névralgie, une cellulite, une attaque rhumatismale, une constitution arthritique peuvent amener un déplacement infime des anneaux.

Ces lésions, bien que minimes, suffisent à créer dans l'organe correspondant un terrain favorable au disfonctionnement ou à la maladie. Notre psychisme est considérablement influencé par l'état de notre colonne vertébrale.

Lors d'efforts effectués en position dos rond, le **noyau** (3) est poussé vers l'arrière en direction de la moelle épinière et produit de très importantes forces de tractions. La plus grave conséquence d'une telle surcharge est ce que l'on appelle **l'hernie discale**. C'est pourquoi il est impératif de ne pas se tenir le dos rond lors d'exercices de force. Par sa forme la colonne vertébrale, n'absorbe pas les pressions que si elle est sollicitée dans son axe.





MUSCLES SPINAUX



De chaque côté de l'**épine dorsale** s'étendent les **muscles spinaux**, qu'on appelle la **gouttière vertébrale**, donnant un renflement longitudinal. Selon votre musculature cette gouttière peut supporter la pluie fine ou les gros orages. Bien développés, les muscles spinaux ressemblent à deux colonnes musculaires encadrant l'épine dorsale, très visible dans la région lombaire.

Ces petits muscles se contractent tous ensemble pour redresser le buste. Ils demandent un entraînement régulier. Ce sont les muscles de la station debout assurant la position statique quand nous portons des fardeaux sur les épaules ou sur le dos. Ils redressent le buste lorsqu'il est penché en avant. Les abdominaux le redressent lorsqu'il est penché en arrière.

Le travail musculaire pour **les sacro-lombaires** et **le long dorsal**, doit être pratiqué surtout par les personnes ayant une profession assise. Des muscles toniques redressent efficacement les dos voûtés. Ils permettent des meilleures performances pour les haltérophiles évitant les hernies discales.

La plupart de ces exercices peuvent se pratiquer sans charges. Il est préférable de prendre léger et le faire avec un maximum de correction que de travailler lourd avec des conditions défectueuses provoquant une fatigue excessive et inutile.

PS. - Des articles sur les abdominaux et le dos ont été traités ultérieurement dans notre bulletin. Le classeur A5 rassemblant ces derniers se trouve dans le bureau. Vous avez aussi "les exercices de musculation de L. Demeillès" et la "Weider Encyclopédie de L. Laidet" dans la salle

Ex. 1. Flexion du buste. Barre sur la nuque (trapèze), jambes écartées à la largeur des épaules. Gardez le dos légèrement cambré, et parallèle au sol, lors de la flexion. Expirez en descendant. Cet exercice est excellent pour le bas du dos et étirer les ischio-jambiers.

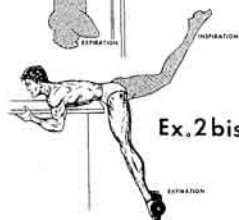


Ex. 1

Ex. 2. Flexion du buste sur "banc haut". Cet exercice peut se pratiquer en tenant un disque de fonte contre la poitrine. Le bassin reposant sur la "chaise romaine". On effectue une flexion complète pour étirer les lombaires et améliorer la souplesse de la colonne vertébrale. Certains pratiquants dégagent les hanches. Cela favorise le travail des fessiers et secondairement le travail des lombaires en isométrie. **2 bis.** En position contraire - en fixant le buste - on peut travailler la masse sacro-lombaire par élévation des jambes. Cette variante travaille surtout les fessiers. **2 ter.** On peut utiliser le "banc romain", en immobilisant l'arrière des talons. Réglez le coussin afin que les cuisses soient bien soutenues. Penchez le buste jusqu'à former un angle de 90°, en expirant.



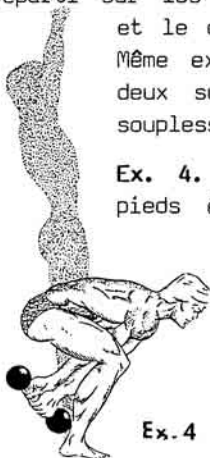
Ex. 2



Ex. 2 bis

Ex. 3. Soulevé de terre. Genoux tendus, redresser le buste avec le bas du dos. L'action se fait au niveau des hanches. Garder le poids du corps réparti sur les deux pieds, afin que la barre et le corps soient solidaires. **3 bis.** Même exécution. Le poids reposant sur deux supports. Cela demande moins de souplesse dans la région lombaire.

Ex. 3



Ex. 4

Ex. 4. Mouvement du bûcheron. Debout, pieds écartés, un haltère en mains,

Se redresser et revenir à la position de départ, en gardant les genoux demi-fléchis. Expirez en descendant. Comme écoliers nous nous sommes fait "roulés" en exécutant ce mouvement sur l'air de "Frère Jacques, sonnez les mâtines". En dignes dindons. Une excuse pour clôturer cet article sans avoir l'air "cloche".

R. R.

EN COULISSE

Le CHP fait son cinéma

Le titre qu'a employé Pascal Bornand pour annoncer, dans la *Tribune de Genève*, le cross National, résume bien le semestre écoulé.

Il y a tout d'abord la série «Marylou», qui a pris pour décor la salle de musculation. L'équipe de tournage a été particulièrement séduite par le bric à brac de l'arrière-salle. Accumulé depuis des décennies, des vieilles presses, des barres obsolètes et des engins de torture méconnaissables, disposés dans le plus grand désordre, ont pris une valeur artistique. Une vraie œuvre d'art contemporain. Des artistes en somme, nos costauds de la Muscu! Le tournage s'est bien passé pour l'équipe de la TSR et leur présence a été bien perçue par les membres du club. Ils nous ont remercié de leur passage par un don de 1000 francs et le nom du club apparaîtra dans le générique du film. Il se peut que cette série, qui va paraître sur les écrans début 2006, revienne pour une seconde fois dans les mêmes décors, si le succès est au rendez-vous. Nous aurons donc, peut être, le plaisir de les accueillir à nouveau, à peu près à la même période.

La deuxième expérience en relation avec le cinéma a commencé fin juillet. La maison Ascot, distributrice de films, nous a contactés pour accompagner la promotion du film *Saint Ralph*. Pour ceux qui ne l'ont pas vu, ce film a pour toile de fond la course à pied. Un jeune adolescent est placé, en raison de la maladie



de sa maman, son unique parent, dans une institution catholique austère. Il subit la discipline quasi monastique de l'institution à laquelle il n'adhère pas vraiment, et un enseignement religieux qu'il interprète à sa façon. Il n'est pas un excellent sportif, il est même la risée des ses camarades. Ce qui fait dire au Père qui s'occupe de lui, qu'il faudrait un miracle pour qu'un type comme lui gagne le marathon de Boston. Ralph fait le rapprochement entre le miracle et sa mère malade. Il lui vient à l'idée que s'il arrive à gagner le marathon, eh bien, ce miracle pourrait aussi bien sauver sa mère! C'est son défi, il s'entraîne à fond pour y arriver.

Cette solidarité entre l'enfant et sa mère nous a donné l'idée de créer le défi de Ralph. Nous avons repris les formules de classement utilisées par feu le challenge Intercollèges, adaptées pour des couples composés d'un adulte et d'un enfant. Voilà qui représente l'entente parent-enfant, et la solidarité s'exprimera par une surtaxe des inscriptions qui sera versée à la Fondation Mac Donald. Cette fondation œuvre au profit des parents d'enfants gravement malades, elle leur offre des logements à prix abordables pour visiter leur enfant hospitalisé.

Cette opération a profité, grâce à la maison Ascot, d'une campagne publicitaire que nous n'aurions jamais eu les moyens de nous payer. Plus d'une dizaine de milliers de flyers ont été distribués dans tous les restaurants McDonald's de Suisse romande. Une demi-page a été publiée dans la *Tribune de Genève* dans le but d'annoncer le double événement.

Finalement, le résultat de cette campagne a été extrêmement décevant: au total 18 couples seulement se sont inscrits. On peut estimer l'efficacité de la campagne à 1,5 pour mille de réussite. De quoi nous faire douter de l'efficacité de la publicité. Les initiateurs et les sponsors ont été surpris et très déçus. Nous avons fait une expérience intéressante qui a marqué d'une touche sympathique le 40^e National, c'est le côté réjouissant de l'affaire. Il est difficile de comprendre

pourquoi cela n'a pas marché selon nos espérances. Le cross est une discipline à part, on s'en rend compte une fois de plus. Au final, je n'ai pas trop de déception par rapport au temps et à l'énergie engagée pour mettre au point ce défi, la préparation des championnats suisses n'en aura pas été trop affectée. Remercions encore Miriam Raccha de la maison Ascot pour son idée généreuse et la confiance qu'elle a eue en notre club.

Voilà, jusqu'ici le CHP a servi de décor et de partenaire publicitaire pour le cinéma. Il ne restait plus qu'à faire faire de la figuration! Roman Brunisholz, de Léman Bleu, est un présentateur sportif original. Il a pour spécialité de présenter ses sujets aux milieux des sportifs qui les concernent. C'est donc pour pouvoir courir au milieu d'un peloton docile qu'il m'a demandé, la veille du tournage, de réunir quelques coureurs. Quelques coups de téléphones vite faits, et hop! une belle équipe se retrouvera le lendemain pour tourner. Le casting improvisé est très réussi. Sans savoir comment, c'est vraiment les plus beaux qui sont là! Et en plus quel talent! – Ça va pas, on la refait! Bien sûr, il a fallu reprendre plusieurs fois les séquences. Mais au final le metteur en scène a été satisfait. Et je crois que, finalement, l'expérience a été amusante pour tout le monde. Merci à ceux qui se sont prêtés à ce jeu.

B. Pernier

RÉSULTATS des championnats suisses



Meeting de Bâle
04.09.2005

Mélanie Raymond

400m – 2^e 58"70 PB

Sara Guizani

demi-finaliste cadettes B

80m 10"54 PB



Jérémy Finello – 1000m – 2^e 3'01"02



Au fil des ans, la compétition dans le cadre d'Endurance Loisirs s'est réduite comme peau de chagrin. C'est donc avec plaisir que nous vous proposons le palmarès d'un membre discret s'il en est, et de plus féminin.

Evelyne Frauchiger court depuis des années, avec toujours autant d'efficacité et de volonté. Elle nous a remis, après plusieurs demandes, les résultats de ses compétitions pour l'année 2005. Jugez par vous-même.

RÉCAPITULATIF DES COURSES 2005

Kerzers	15 km	1 h 17'34"	2 ^e	(dès 60 ans)
Aubonne – Signal-de-Bougy	12 km	1 h 08'46"	15 ^e	(dès 1969)
Lausanne	20 km	1 h 36'51"	3 ^e	(dès 1955)
La Juracime				
(course comprenant 5 étapes - dénivelation totale 3050 m +)				
Tavannes – Werdtberg	7 km	50'25"		
Moutier – Bellelay	21 km	2 h 15'25"	»	
Bellelay – Reussilles	11 km	1 h 2'03"	»	
Orvin – Chasseral	19 km	2 h 42'01"	»	
Mont-Soleil – Tavannes	23 km	1 h 51'03"	»	
<i>Total des 5 étapes</i>	81 km	8 h 41'55"	9 ^e	(dès 1956)
Berne, course des femmes	10 km	46'21"	1 ^{re}	(dès 60 ans)
100 km de Bienne	58 km	6 h 17'48"	2 ^e	(dès 60 ans)
Marathon de Bienne	42,195 km	3 h 58'	3 ^e	(dès 60 ans)
Villeret – Chasseral – Villeret	26 km	3 h 13'35"	5 ^e	(dès 1965)
Jussy demi-marathon	21,100 km	1 h 50'29"	5 ^e	(dès 50 ans)
Morat – Fribourg	17,170 km	1 h 30'13"	2 ^e	(dès 60 ans)
Cross Interentreprises (mixte)	6 km	29'48'	11 ^e	
Run Evasion Rhône	22 km	2 h 3'35"	7 ^e	(dès 1965)
Course de l'Escalade	4,780 km	22'37'	2 ^e	(dès 1937)

Nous la félicitons chaleureusement et lui souhaitons encore plein de résultats aussi bons pour 2006. Après le magnifique marathon de

Genève de Thérèse Cuche et celui d'Odile Cuenat à Bâle, le club est superbement représenté par les dames!



29 OCTOBRE 2005
Marathon de Bâle

O dile à quelques secondes du bonheur, encouragée par Gégé et Jean, son entraîneur.
Son temps: 4 h 8 min 44 secondes (3^e dans sa catégorie).

18 DÉCEMBRE 2005

La demi-ronde du Salève

Un dimanche de mi-décembre, quoi de neuf au programme des endurants à loisir du CHP? Pas grand-chose... à part le traditionnel tour du Salève, que les années ont rétréci à un demi-tour du Salève, du lac des Dronières (Cruseilles) à Veyrier.

Ce 18 décembre, on est vingt-et-un grelottants et emmitouflés au départ, plus les aimables ravitailleurs, accompagnateurs et chauffeurs, tous frigorifiés aussi (-6°C sur l'aire d'envol, malgré un soleil réjouissant). En fait d'envol, c'est plutôt un démarrage pour le moins prudent. Le peloton s'allonge assez rapidement sur la route vicinale, interrompue par des travaux, puis retrouvée juste avant la traversée de la grande route et l'attaque de la montée vers Saint-Blaise. Par petits groupes, on rejoint ce village et le premier ravitaillement, après 35'.

Encore un petit bout de route en montée, puis on attaque, en longue file indienne, le chemin cahoteux et gelé qui mène au Pommier. Montagnes russes enneigées, heureusement pas boueuses, difficiles tout de même. Atterrissage brusque de

● Roberto à l'abbaye, sur une minuscule
● plaque de glace qui l'attendait.
● Ravitaillement numéro deux, après 51'
● de course. Magnifique chemin flan-
● qué d'arbres, qui descend vers Jussy
● (le savoyard!) et une petite route,
● complètement dégagée, où l'allure se
● ravive, jusqu'au troisième ravito, à
● Beaumont (1h06').

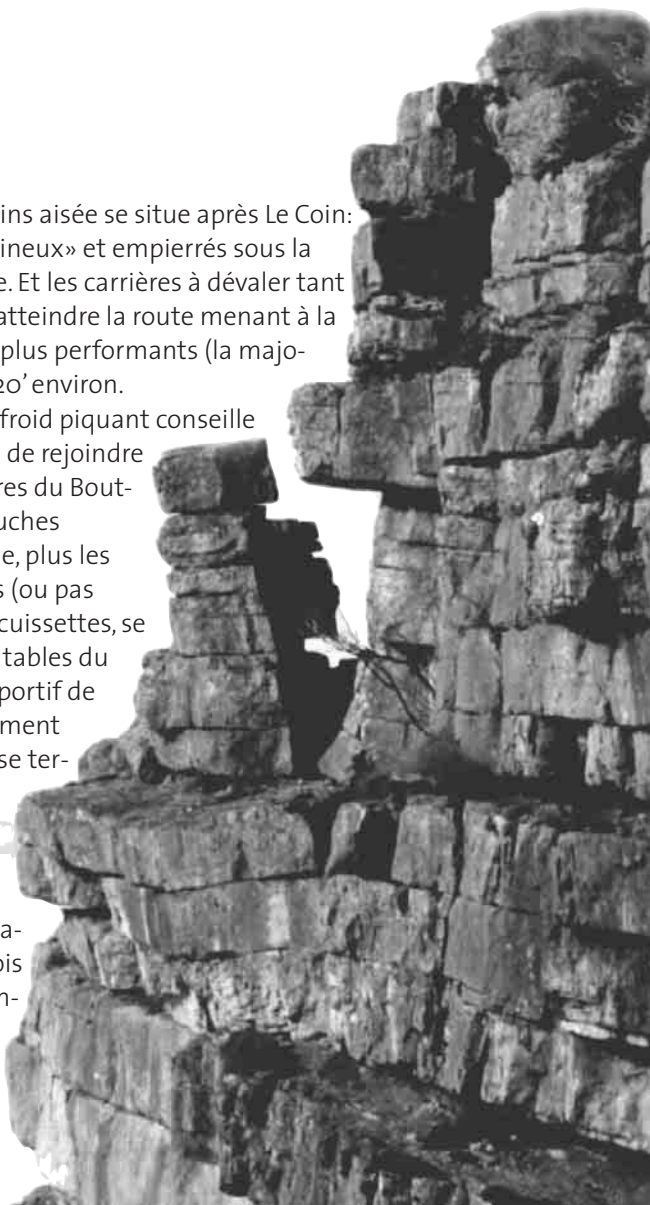
● On quitte ce village par la route,
● que l'on abandonne vite pour
● emprunter des chemins faiblement
● enneigés... mais fortement verglacés.
● Prudence, dit le code de conduite.
● Arbres somptueusement givrés ou
● enneigés, superbe décor de Noël tra-
● ditionnel.

● On retrouve la route à Blécheins;
● toujours pas de neige sous les pieds,
● mais montées et descentes continues
● qui commencent à éprouver les jar-
● rets. Les villages sont fort rapprochés
● les uns des autres: Chotard, Vovray, Le
● Coin (1h40'), où les indigènes dor-
● ment encore en cette fin de matinée.
● Ultime ravito. Longue pause et hésita-
● tions: continuer?, pas continuer? Jean-
● Claude D., mal en point, Claude et
● Roberto abandonnent, les courageux
● continuent.

Car la partie la moins aisée se situe après Le Coin: forêt aux sentiers «racineux» et empierrés sous la mince couche de neige. Et les carrières à dévaler tant bien que mal, avant d'atteindre la route menant à la douane de Veyrier. Les plus performants (la majorité!) terminent en 2h20' environ.

Malgré le soleil, le froid piquant conseille de ne pas traîner, mais de rejoindre au plus vite les vestiaires du Bout-du-Monde et leurs douches chaudes. Tout le monde, plus les autres qui n'osent plus (ou pas encore?) se mettre en cuissettes, se retrouvent autour des tables du restaurant au centre sportif de Vessy, ouvert expressément pour nous. La journée se termine par un excellent repas, raisonnablement arrosé.

Merci à Jeannette et à Jean pour leur organisation, encore une fois impeccable, aux accompagnateurs et ravitailleurs, ainsi qu'à Hermann Spengler et madame pour leur générosité. **Roberto**





Photos: Claude Fastier







Photos: Claude Fastier

**CHAMPIONNATS SUISSES DE CROSS-COUNTRY
CROSS SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN**

ONEX - GENÈVE • DIMANCHE 5 MARS 2006
ONEX - GENÈVE • SONNTAG 5. MÄRZ 2006



Venez nous aider!

Il reste un petit peu de place dans le bulletin, j'en profite donc pour vous faire un bilan provisoire de nos besoins. Vous pouvez me contacter pour avoir plus de renseignements.

Inutile de vous dire que votre aide nous sera précieuse et contribuera à la réussite de cette manifestation. Nous comptons sur vous! Merci.

B. Pernier



Estimation des besoins en personnel pour le 5 mars 2006

Description de l'activité	Nbre de pers.	Nombre de personnes
1 Restauration	25 pers.	Manque 23 personnes
2 Bar Buvette	8 pers.	Equipe du Carnaval complet
3 Commissaires parcours	21 pers.	Manque 17 personnes
4 Ligne d'arrivée chrono	6 pers.	(voir avec DataSport)
5 Speaker «Arrivée»	2 pers.	(Français) A. Bourgeois (Allemand) à définir
6 Remise du prix souvenir	4 pers.	Complet
7 Podium remise médailles	3 pers.	Complet
9 Dossards caisse	2 pers.	Manque 2 personnes
9 Dossards inscriptions	4 pers.	Manque 4 personnes
10 Accueil bâtiment	3 pers.	Manque 3 personnes
11 Boutique FSA	1 pers.	Manque 1 personne
12 Boutique CHP	1 pers.	Manque 1 personne
13 Parking	8 pers.	(voir avec la commune d'Onex)
14 Contrôle anti-doping	4 pers.	Temporairement
15 Contrôle au départ	4 pers.	Manque 4 personnes
16 Gardien de WC chimique	1 pers.	Manque 1 personne
Total	98 pers.	Manque 45 à 50 personnes pour rotation



soirée annuelle du CHP

samedi 4 février 2006
salle communale de Satigny (mairie)

soirée déguisée (thème: noir/blanc)
buffet chaud et froid ■ attractions ■ musique dès 20h

prix de la soirée: adultes 35.- ■ moins de 18 ans 20.- ■ boissons non comprises

inscription avec le bulletin de versement ci-joint, jusqu'au 20 janvier 2006 ■ resp. organisation: Jean Perone ■ 022 752 27 46

**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



www.polar-ch.ch