

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



bulletin N° 89
juin 2007

www.chp-geneve.ch



G E N E V E

SPORT MULTITHÉRAPIES

Physiothérapie

Ostéopathie

Acupuncture

Réentraînement musculaire



Cabinet de référence pour le CHP

C R E S S Y

«Plus le corps est faible, plus il commande»

«Plus le corps est fort, plus il obéit»

Jean-Jacques Rousseau

route de Loëx 99 • 1232 Confignon • tél. 022 727 10 30 • simon.pidancet@bluewin.ch

Facilitez-vous les transports publics !

Pas besoin de monnaie pour vous déplacer en tram, bus, train ou mouettes à Genève, Canton et Région.

3 CARTES DISPONIBLES:
à CHF 20.-, CHF 30.-, CHF 50.-



Cartes en vente dans les agences TPG, auprès des revendeurs agréés, ou par téléphone au 0900 022 021 (CHF 1,19/min)



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 !



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



Président • Robin Rouge
Route de Loëx 41 • 1213 Onex
Tél. 022 793 02 16
robrouge@bluewin.ch

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

Editeur
Club Hygiénique de Plainpalais
Case postale 254
1211 Genève 8 - Jonction

Site internet
www.chp-geneve.ch

Mise en page et impression
Atelier micro-édition du Petit-Lancy
Fondation Foyer-Handicap
blanc@foyer-handicap.ch

Parutions janvier juin octobre

Délai de réception 15 déc. 15 mai 15 sept.

Prochaine parution octobre 2007

● s o m m a i r e	
●	
● Le mot du président	4 • 5
●	
● Du soleil et des bosses	6 • 7
●	
● Un lac et autour	8
●	
● Lu pour vous dans <i>Sport et Vie</i>	9
●	
● Commémoration du 125^e	10 • 12
●	
● Introduction	14 • 17
●	
● Mouvements dans l'effectif du CHP au premier semestre 2007	20
●	
● Reflets des sorties à Grimentz	21 • 24
●	
● Résultats 2007	24 • 26
●	
● Nécrologie	26
●	
● Bon rétablissement	26

JUIN 2004 ...le mot du Président

Chers membres et amis du CHP,
Après une année de présidence, je ne peux que me féliciter d'être entouré par une équipe de comité dévouée et à la hauteur.

En effet, les séances se sont succédé à un rythme soutenu: sur des problématiques de fond, comme la mise à jour du fichier des membres qui arrive à son terme (à ce sujet, je vous encourage à nous communiquer rapidement tout changement d'adresse); comme sur les préoccupations concernant la réorganisation des sections jeunes-athlétisme et musculation (suite aux annonces des retraits de Jean-Jacques Kohli et de Gérard Borgognon) qui sont en cours; ou sur les projets comme la course et la fête autour du 125^e anniversaire du Club en 2008; sans oublier les échéances liées à l'édition du bulletin ou au Cross Interentreprises.

Comme vous avez pu le constater sur le site internet, le contenu a été retravaillé pour une meilleure lisibilité et facilité d'utilisation. Je remercie vivement Sandrine et François qui s'y sont attelés.

D'autres idées pour le compléter ont été émises et seront reprises à l'interne des sections. Evidemment vous pouvez aussi nous faire part de vos suggestions.

Lors de l'Assemblée Générale du 15 mars dernier, le projet du 125^e a été entériné par les membres présents. Si le comité a avancé quant à la mise sur pied de la «Course des Ponts» (cf. article de Bernard), j'encourage tous les membres à contacter Jacky Vallette pour la réalisation d'une soirée festive.

Nous aurons besoin aussi de récolter des articles, des photos ou des souvenirs, afin d'étoffer un historique de la vie du CHP, publiable dans la plaquette dédiée aux sponsors et amis, par exemple.

Parlons sport proprement dit (sans dopage!). Je tiens à féliciter les femmes du Club (Odile, Thérèse et Françoise particulièrement) pour leur participation et leurs résultats dans différentes compétitions.

Mais que font ces Messieurs! Soit ils sont très discrets quant à leurs classements, soit ils sont timides, soit trop vieux! (Pourtant, il y a de plus en plus de catégories vétérans.) Prenez exemple sur Dominique, qui a encore réussi un excellent chrono en 3h00 au dernier Marathon de Genève!

La saison estivale arrivant, je vous invite à diversifier vos sorties, en pratiquant en complément d'autres sports comme le VTT ou la natation,



afin de prévenir les blessures et de garder intact votre intérêt pour la course à pied.

Dans le même sens, partez à la découverte des nombreuses courses de montagnes qui se succèdent en Suisse et en Haute-Savoie. Changements de décors et d'ambiances assurés!

Et pour les courageux, osez les trails: des courses en autosuffisance, entre 25 et 60-70 km et plus...

- L'important étant, je crois,
- en suivant l'adage «un esprit sain
- dans un corps sain», de continuer
- à se faire plaisir, mais aussi à partager
- sa passion entre anciens et nouveaux,
- jeunes et moins jeunes, dans l'objectif
- que le CHP puisse continuer à vivre
- à travers ses membres, c'est-à-dire
- VOUS!

Un grand merci à tous!

Robin Rouge

DU SOLEIL et des bosses



Encore une traditionnelle sortie printanière d'Endurance-Loisirs: la traversée du Mont-de-Sion. Elle nous mène, ce dimanche 22 avril, de Saint-Blaise à Chaumont. Autant dire par monts et par vaux, où les monts, à dire vrai, représentent largement la majorité du parcours.

Il fait un soleil décidément estival lorsque, vers 9 heures, quinze paires de jarrets plus ou moins bien entraînés s'élancent depuis les pentes du côté invisible (pour les Genevois) du Salève. Aux dits jarrets, il faut ajouter quatre roues aux larges pneus de deux vététistes (pour lesquels le

● parcours sera parfois plus dur que
● pour les «piétons», et parfois même
● inabordable, comme la dernière
● montée à Chaumont). Il reste encore
● à préciser que ce parcours comporte
● un bon 85% de chemins extrême-
● ment caillouteux, sans parler de leur
● verticalité, rappelant parfois plutôt
● le lit d'un torrent qu'un tracé de pro-
● menade.

● Les dégâts se font immédiate-
● ment sentir: Roberto abandonne
● après une demi-heure. Le reste conti-
● nue, mais les intervalles entre les
● «sections» du peloton s'accroissent.
● Deux autres abandons (dictés par la

prudence) seront à enregistrer par la suite. Alors que les coureurs poursuivent leur effort, les trois voitures ravailleuses doivent se débrouiller dans un incroyable lacs de petites routes qui s'entrecroisent, montent et descendent à l'infini. C'est ici que Jean fait valoir sa connaissance du parcours et son sens de l'orientation: on ne manquera aucun rendez-vous avec les coureurs. Les ravitaillements (ainsi que le «ramassage» des abandons) sont donc assurés.

En attendant, les suiveurs ont tout le loisir de se régaler en contemplant le paysage. Sous les arbres fruitiers en pleine floraison, les champs cultivés alternent leurs couleurs chatoyantes. Au jaune éclatant du colza succède le tendre vert des prairies, en passant par les bruns plus ou moins foncés des terrains récemment labourés: une palette bigarrée s'offre à l'admiration de nos yeux, pour une fois non voilés par la transpiration. Même en suiveurs physiquement au repos, nous n'avons rien à regretter, car nous pouvons enregistrer une longue suite d'images éclatantes.

Au bout d'environ deux heures et demie, tout le monde, ou presque, arrive à Chaumont. Le «presque» concerne Gérald qui, à l'arrière-garde, n'a pas trouvé le chemin montant au village. Jean s'en fait un souci monstre, mais une voiture dépêchée sur le parcours retrouve notre homme sain et sauf, juste un peu fatigué.

Au total, douze coureurs (dont trois dames) et les deux vététistes auront fait le parcours en entier.

La journée se termine, comme le veut la tradition, les pieds sous la table, dans un accueillant restaurant d'Epagny. Encore une très belle journée E-L, pour laquelle il faut féliciter tout le monde et remercier particulièrement Christa, Jacinto et Jean, pour les ravitaillements. A bientôt, au lac de Saint-Point!

Roberto



Un lac et autour

Selon la traditionnelle alternance vallée de Joux/Doubs, au printemps 07 c'est au tour du lac de Saint-Point (département du Doubs, en France voisine) d'être contourné par les CHpistes. Ce fut le dimanche 20 mai dernier, par une journée très favorable à la course: soleil modéré par des nuages parcourant le ciel à grande vitesse.

Comme d'habitude, la petite vingtaine de sportifs présents se partage entre coureurs et promeneurs. Malheureusement, blessures, conditions physiques peu favorables et... limite d'âge ramènent le peloton des coureurs à moins d'une douzaine. Ce nombre se réduira encore après la première demi-heure (qui comporte cependant la moins facile des montées du parcours): trois coureurs préférèrent revenir au point de départ, toujours à la course, ça va de soi. Se sentant en bonne condition, Gérard prolonge quand même son exercice par une autre demi-heure solitaire... sur un chemin qui ne le mènera pas à la rencontre des autres, à sa grande déception.

Malgré un parcours qui, sans être très difficile, n'est tout de même pas de tout repos, les neuf coureuses (deux!) et coureurs bouclent le tour en une paire d'heures. Il est à noter

que le tracé est parfaitement indiqué: flèches de direction et panneaux guident les promeneurs tout au long du circuit, qui est cependant interdit aux vélos, fussent-ils des tout-terrain. Il faut donc remercier Jean qui, bravant les interdictions et les difficultés, a bouclé le tour avec son superbe VTT Scott chargé des bidons de ravitaillement. Bravo Jean! Il faut autre chose qu'une opération et un parcours tuant pour t'arrêter!

La journée se conclut les pieds sous la table, comme toujours. Il faut dire que le nom du restaurant choisi m'a laissé perplexe: «L'Age de (la) Pierre», à Malbuisson. Pendant un moment, j'ai craint qu'on ne nous serve des entrecôtes de diplodocus ou des filets de stégosaure. Non, ce furent des mets tout à fait délicieux et largement régionaux. Auxquels les dix-huit commensaux n'ont pas manqué de faire honneur.

Merci à Odile et Gérard pour l'organisation et à Jean pour les ravitaillements. En attendant la prochaine sortie, bien entendu.

Roberto

LU POUR VOUS DANS Sport et Vie

La bière présente quelques avantages en termes de récupération! Elle est riche en minéraux (notamment le magnésium) et en vitamines (B1 et B6), qui permettent une bonne recharge glucidique. Elle contient quelques sucres lents (85% en provenance de l'orge) qui participent à la reconstruction des forces. Elle peut donc intervenir dans le cadre d'une récupération, mais seulement à condition d'avoir préalablement éteint sa soif à l'eau pure. Car la bière contient évidemment de l'alcool, dont on connaît l'effet déshydratant: plus on boit plus on a soif. Il faut donc éviter d'entrer dans la spirale des tournées à répétition. Rappelez-vous aussi qu'elle est riche en calories (30 à 45 calories/100ml): ainsi un verre de bière représente l'énergie

dépendée pendant 15 minutes de course à pied! Enfin 70% de cet apport énergétique provient de l'éthanol (contre 30% pour les glucides). Cela implique un surcroît de travail pour le foie, alors que le malheureux croule déjà sous les diverses tâches qui lui incombent après l'effort.

Voilà alors, pour rassurer toutes ces dames qui attendent leurs maris ayant participé à la leçon de gymnastique du lundi; sachez:

1. Que nous avons ingurgité de l'eau sous la douche en suffisance thérapeutique!
2. Que nous avons récupéré de la gym grâce à la traditionnelle canette bien fraîche servie par Jullieta.
3. Si nous sommes fatigués en rentrant dans nos foyers, c'est que nous avons beaucoup discuté de sport. Que nous avons, comme chaque lundi, tenté de refaire le monde et le CHP et que nous avons enrichis notre collection de plaisanteries, ce qui est bon pour travailler la mémoire.
4. Nous proposons à tous ceux qui ont envie de récupérer, de venir nous rejoindre, pour faire la gym, ou pour refaire le monde avec nous chez Jullieta.

Il n'y a pas que les mecs qui aiment récupérer!



Commémoration du 125^e

Cela n'en a pas l'air, mais notre brave société va atteindre l'âge canonique de 125 ans. Il est évident qu'on ne peut pas ignorer cet évènement. Lors de l'assemblée générale, le comité a proposé deux manifestations pour célébrer dignement cet anniversaire.

- Premièrement, une grande soirée du type de celle qui avait eu lieu pour le Centième. L'organisateur qui prend en charge cette soirée des festivités est notre dévoué Jacky Vallette. Cela devrait avoir lieu en automne. Il est certain que Jacky va avoir besoin d'aide et je peux déjà vous inviter à le contacter pour lui proposer vos services.
- Deuxièmement, une course. Il s'agit d'une course en ligne, avec un départ unique et, pour décor, plus ou moins le même tracé que l'étape du Tour du Canton que nous avons organisée en juin 2002. L'idée, outre l'aspect commémoratif, est de voir si nous pourrions avoir plus de succès avec une course sur route que nous n'en avons avec le cross National. Si le succès nous sourit, il est envisagé de renoncer à

moyen terme au cross National au profit de ce nouveau challenge. Pour l'instant nous ne pouvons présager de rien, le cross National 2007 est gelé et nous aviserons, une fois la course du 125^e faite, de la suite à donner! L'édition 2008 du National sera agendée aux divers calendriers des courses.

Le projet qui se construit pour ce 125^e table autour de 600 coureurs. Nous avons d'ores et déjà eu des contacts avec le Service des Sports, les TPG, les agents de sécurité de la Ville et la police. D'après toutes ces autorités, nous pouvons poursuivre notre organisation, nous avons le feu vert! Il semble, sans que cela soit officiel, que d'après le nombre de ponts traversés cette course devrait être baptisée, à juste titre, Course des Ponts! Toutefois et vous l'avez certainement lu dans les journaux, au Bois de la Bâtie, en descendant vers le pont de la Jonction, les intempéries de cet hiver ont provoqués des éboulements. Pour l'heure, l'accès au pont est condamné, mais des travaux devraient bientôt être entrepris et un sentier provisoire devrait

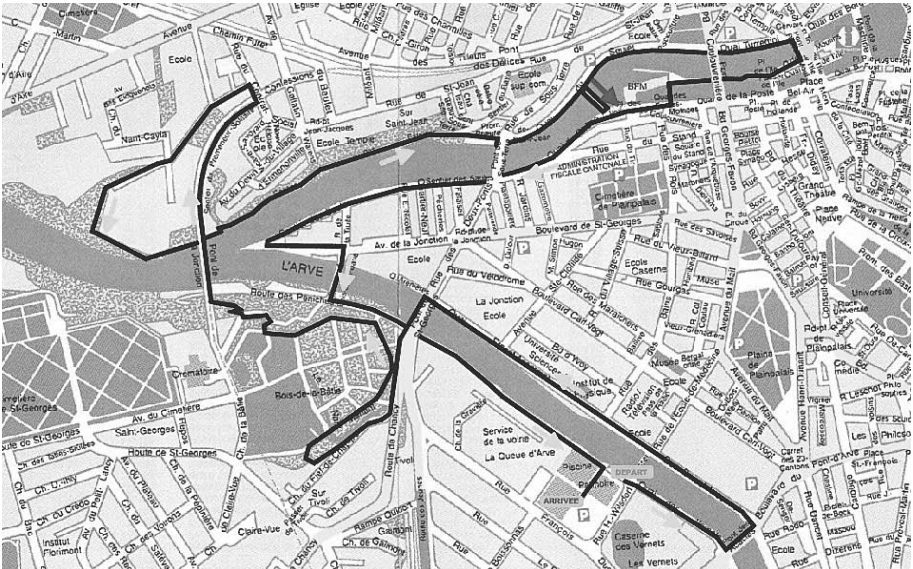
exister le jour de notre course.
 Comme notre trajet initial devait emprunter ce chemin, nous travaillons actuellement sur un parcours bis qui nous permettra d'assurer la course quoi qu'il advienne.
 Naturellement, pour réaliser ce projet nous aurons besoin de plus d'une centaine de commissaires. Alors réservez votre dimanche du 13 avril 2008!
 Merci d'avance.

Bernard Pernier

DESCRIPTION DU PARCOURS

Distance	Remarques
0	Départ nouveau parking
364	Entrée Pont des Acacias
458	Sortie Pont des Acacias
812	Passerelle Ecole-de-Médecine
1000	Devant l'entrée de l'école de physique
1309	Entrée promenade vers avenue Ste-Clotilde
1527	Entrée sous le Pont de St-Georges
1618	Sortie du Pont St-Georges
1709	Fin du Pont St-Georges
1727	Avant arrêt du bus
1962	Début montée Fief-du-Chapître
2351	Bifurcation Bois de la Bâtie
2597	Esplanade Bois de la Bâtie
3000	Vers les cages, hauteur poubelle + sachets cacas chiens
3036	Point de rencontre parcours B
3084	Entrée du chemin menant au Pont de la Jonction
3256	Entrée du Pont de la Jonction
3477	Sortie du Pont de la Jonction
3515	(barrière d'interdiction)
3888	Sortie du Promeneur-Solitaire

4000	Un peu avant le Cycle Caillat (poteau SIG)
4240	William-Lescaze (entrée du chemin)
4340	Dans le bois on bifurque à droite
4920	Haut des escaliers sous le Pont de la Jonction
4946	Sous le pont
5900	Ravitaillement sous le Pont Sous-Terre
6000	2 ^e arbre du quai du Seujet
6183	Passerelle et bifurcation pour les marcheurs
6592	Sortie Pont de la Coulouvrenière
6950	Devant les Halles
7000	Avant le tunnel des Halles
7500	Sortie passerelle vers place des Volontaires
8000	Hauteur de la rue des Pêcheries
8443	Entrée passerelle Arve
8560	Sortie passerelle Arve
8780	Entrée sous le Pont St-Georges
9000	Quai des Brômes au début du mur vert
9494	Devant les pots de fleurs
9600	Devant l'entrée de la Patinoire





Introduction

Jeudi 25 janvier, c'était il y a longtemps et pourtant... je vous en reparle aujourd'hui!

Nous étions une trentaine à assister à la présentation du centre Cressy Santé, le nouveau partenaire du club, qui nous soutient, non seulement annuellement, mais également pour chaque course que nous organisons.

Bref, nous avons été conviés à cette petite présentation et à profiter des bains, une fois la conférence finie. Pour ceux qui étaient présents, voilà un petit rappel et, pour les autres, savourez cette découverte.

Le centre de Cressy Santé

Le centre de Cressy est un bel exemple de partenariat entre privé et public. En effet, les locaux, sur trois étages, sont partagés par deux institutions (les Hôpitaux Universitaires de Genève et le Groupe Médical d'Onex) et un certain nombre de physiothérapeutes, acuponcteurs etc., privés.

Tous travaillent en collaboration, avec pour objectif de servir au mieux leurs patients, et plus particulièrement les sportifs. La section du centre qui nous touche donc plus directement est Sport Multithérapies qui, forte de ses 20 ans d'expérience, se propose d'aborder nos bobos par la

physiothérapie, l'ostéopathie et l'acuponcture. Que les sceptiques se rassurent, la médecine traditionnelle y est également exercée!

Les problèmes de genou

Le Dr Zotter, spécialiste du genou et ancien triathlète, nous a présenté, en une vingtaine de minutes, les différentes affections dont peuvent souffrir les genoux des athlètes.

Mettons les choses au clair directement: je vous retranscris ici la présentation qu'il nous a faite, mais cela ne vous dispense pas d'un rendez-vous, si vous souffrez des genoux et, par-dessus tout, cela ne vous donne aucunement la compétence de vous poser votre propre diagnostic!

Apprenez donc, mesdames et messieurs, que deux tiers des coureurs vont avoir une blessure des membres inférieurs (si ce n'est pas déjà fait) et un tiers de ces blessures concernera les genoux de leur propriétaire!!

Deux sont les pathologies les plus fréquentes chez les coureurs: le syndrome fémoro-patellaire et le syndrome dit de l'essuie-glace. Le premier, dit surcharge du cartilage rotulien, peut survenir suite à:

- des erreurs d'entraînement (augmentation trop soudaine du

- volume et/ou de l'intensité);
- des troubles statiques du pied;
- de dysbalance musculaire (raccourcissement, faiblesse relative surtout des ischio-jambiers et du vaste interne);
- l'anatomie de la rotule;
- la biomécanique (foulée traumatisante) de l'impact, lorsque le pied atterrit très en avant du centre de gravité;
- chaussure trop usée.

Ce syndrome se manifeste par les symptômes suivants:

- douleurs du genou antérieur;
- douleurs surtout à la descente;
- craquements/rabots rotuliens;
- bords interne ou externe sensibles à la palpation.

Les solutions possibles

Non médicales

- Augmentation progressive des entraînements (volume et intensité).
- Étirement musculaire.
- Renforcement spécifique.
- Correction par des semelles orthopédiques.
- Amélioration de la foulée.

Médicales

- Sulfate de chondroïtine.
- Eventuellement glucosamine.

- – Oligo-éléments (cuivre).
- – Taping rotulien.
- – Physiothérapie avec renforcements spécifiques, étirements, proprioception.
- – Infiltration d'acide hyaluronique.
- – Traitement par champs électromagnétiques pulsés.
- Toutefois, l'auto-médication et l'auto-diagnostic ne sont jamais une bonne pratique: je vous recommande vivement de consulter un médecin s'il vous semble souffrir de ce genre de troubles.

La seconde pathologie rencontrée par les coureurs est le syndrome de l'essuie-glace (non, pas celui des voitures en hiver... rien à voir!).

Ce syndrome se caractérise par le frottement de la bandelette iliotibiale, et qui peut survenir suite à:

- – des erreurs d'entraînement;
- – une augmentation mal adaptée du volume d'entraînement;
- – un défaut d'axe des membres inférieurs;
- – des troubles statiques des pieds;
- – une hyper-pronation.

Les traitements possibles sont:

- – diminuer le volume d'entraînement et éviter les montées et surtout les descentes;

- traiter la cause (diminuer le frottement), soit
 - étirer les muscles abducteurs de la hanche
 - améliorer la proprioception
 - revoir le chaussage
 - corriger la foulée;
- traiter l'inflammation locale
 - par de la mésothérapie (micro-injection sous-cutanée)
 - physiothérapie (OdC, US, etc.).

Je remercie le Dr Zotter, qui m'a remis son fichier Power Point de présentation, pour que je puisse vous retransmettre le plus fidèlement possible son exposé. Par honnêteté intellectuelle, je dois vous informer que j'en ai copié/collé une grande partie, en y ajoutant quelques modifications.

Les tests d'endurance

Sur la base d'un exemple concret, Xavier Jolis nous a présenté les nombreux avantages que représentent une bonne connaissance de ses capacités et un entraînement adapté.

Il nous a présenté le cas d'une patiente, souffrant du genou, qui a passé ces tests, et nous a montré, graphique à l'appui, l'évolution de ses performances au fil de l'avancée de son programme d'entraînement.

Retour d'expérience

Permettez-moi de vous faire partager mon expérience...

Je ne suis pas une athlète! Oh là là!... surtout pas! Une ancienne gymnaste reconvertie dans l'acrobatie, oui, sans contestation. L'une des secrétaires du CHP, aussi! Depuis quelque temps déjà... Mais la course à pied a toujours été pour moi une sorte de calvaire, lié à l'échauffement.

Pourtant, depuis quelques années, j'accompagne, de temps à autre, le groupe Endurance-Loisir dans ses sorties et, bien que je laisse régulièrement un poumon sur le trottoir, j'ai découvert qu'on peut courir pour le plaisir (si! si!).

Toutefois, je n'ai que deux poumons et un cœur: à force de laisser ces malheureux sur les différents bords de route que je foule avec le CHP, je commence à en manquer!

Motivée par la présentation de Xavier Joly, je me suis lancée. Sous couvert d'un cadeau d'anniversaire à votre ancien président, je suis allée faire ces tests avec lui.

Ne nous voilons pas la face, les résultats sont tout juste acceptables... pour une sédentaire grabataire. Mais il faut bien commencer, pour progresser!

Me voilà donc avec un planning d'entraînement. Deux entraînements par semaine pendant 21 semaines. Enfin... deux... parfois plus, mais je devrais tenir le coup, paraît-il!

J'achète le cardio-fréquence-mètre indispensable à un bon entraîne-

ment... et me voilà foulant le tartan du stade d'Onex! Les entraînements VMA m'achèvent! Je finis rouge écarlate (ce qui, soit dit entre nous, est tout à fait en accord avec nos nouveaux trainings!) et je me ridiculise pour les entraînements d'endurance! Courir avec un maximum de 160 battements par minute, c'est plus compliqué qu'il n'y paraît! Une tortue m'a dépassée, la semaine dernière; et des sympathiques gamines qui s'entraînaient au stade se sont moquées de moi! Je m'en fous, courir aussi lentement relève de la performance, croyez-moi!



Bref, je prends vraiment du plaisir à m'entraîner. Je constate que courir n'est pas nécessairement se faire mal... et je me vois progresser d'une fois à l'autre, et ça... ça n'a pas de prix!

Pour conclure

Ce serait sympathique si certains d'entre vous, ceux qui profitent des prestations offertes par notre nouveau partenaire, pouvaient partager leurs expériences avec moi! Je pourrais ainsi donner des nouvelles de notre partenaire et de nos membres, en quelques lignes, dans le bulletin!

Merci de votre participation et à bientôt.

Sandrine

Site internet:

www.cressysante.ch





MOUVEMENTS DANS L'EFFECTIF DU CHP au premier semestre 2007

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux membres suivants:

CALDERON Solal	Athl. Jeunes
LORENZ Fanny, Marion et Damien	Athl. Jeunes
MOERI Amandine	Athl. Jeunes
BLESSING Onwuzuruike	Athl. Jeunes
SNOUSSI Nasserline	Athl. Jeunes
KUTESA Clara	Athl. Jeunes
OLSHANSKIY	Athlétisme
KALEDINE	Athlétisme
DOBRYNINA	Athlétisme
ROUIJEL Jalil	Gymnastique
MANDSCHEFF Jean-François	Musculation
MARIN Daphné	Musculation
PETTY Thomas	Musculation
REBETEZ Alexandre	Musculation
SCHNEEBERGER Olivier	Musculation
SHABANI Nexhmedin	Musculation
ZGHEIB Omar	Musculation
BIDEL Yves	Musculation
BLANC Laurent	Musculation

Nous souhaitons une bonne continuation aux démissionnaires suivants:

DOS REIS	Athlétisme
FIECHTER Corinne	Endurance
LASSUEUR Pierre-André	Musculation
AVONDET Bernard	Musculation
APPEL Christian	Musculation
JOREL Correntin	Musculation
OSWALD Irène	Musculation
PAGLIARULO Giuseppe	Musculation
PONTINELLI Katja	Musculation
PUGLIESE Maximilien	Musculation
SINOPOLI Antony	Musculation
CANEL Laurent	Musculation
BERNARD Yoann	Athl. Jeunes
FINELLO Jeremy	Athl. Jeunes
FRITSCHI Yasmin	Athl. Jeunes
KOMARONI-RIONDEL Anne	Athl. Jeunes



REFLETS DES SORTIES

Grimentz

Comme de coutume la sortie a été une réussite. Beau temps, belle neige comme on dit! Il y avait un peu moins de participants que l'an dernier, mais il n'y a eu que l'hôtelier pour en faire la remarque. Toutefois, à la traditionnelle raclette, c'est tout de même 24 couverts qui ont été mis. Dimanche, skieurs et promeneurs ont été comblés, un soleil resplendissant était de la partie.

Une ombre au tableau tout de même: les propriétaires de «La Cordée»

● vont remettre leur affaire à des acheteurs anglais. Question: les ressortissants de la prude Albion savent-ils racler comme il faut, ou les Valaisans s'adapteront-ils à la pense de brebis farcie?

● Quel que soit l'avenir de cette sortie, merci à Claude et Christine, qui par leur gentillesse et leur sens de l'organisation nous ont réunis à Grimentz pour d'inoubliables week-ends.

LA COURSE DES DIOTS AUX sarments

La course des diots aux sarments, ou le tour du Vuache. Edition un peu particulière cette année car, pour une fois, Jean ne court pas, il se remet d'une opération à l'épaule. Ce n'est pas la seule particularité, car le grand ordinateur de cette organisation est notre Guytou national, qui reprend en main (de maître)



l'organisation de cette sympathique sortie. Une bise à décorner les cocus nous accompagnera tout au long du parcours, aiguisant les appétits. Neuf coureurs et «euses» ont bouclé les 26 km et 7 autres ont accompli une partie non négligeable de la boucle.

Merci à Guy et Marité pour l'organisation de cette journée, et vivement l'année prochaine, sur le même parcours.



Km	Coureurs	Suiveurs	Repas
26	Berger Isabelle	Dubulluit Jean-Claude	Blondin Françoise
26	Blanc Christophe	Pernier Bernard	Huguet Suzanne
26	Blanc Jean-Claude	Pernier Danièle	Spengler Jean-Pierre
26	Blondin Armand	Perone Jeannette	Spengler Suzy
26	Cruz Vincent	Perone Jean	Tim copain Claire
26	Cuche Thérèse	Schnyder Marité	
26	Cuenat Odile		
9	Dafflon René		
26	Lenoir Jean		
10	Pernier Sandrine		
26	Schnyder Guy		
26	Tambouréla Claire		
24	Vandonne Gérald		
Vélo	Berger Gérald		
Vélo	Rey Lucien		
Vélo 2	Coureurs 13	Suiveurs 6	Seulement repas 5

B. P.

RÉSULTATS DU TOUR DU CANTON 2007

VAUCHER Aurélie	2h 54'25"	114 ^e	Seniors F
PROBST Fabienne	2h 51'36"	15 ^e	V2 F
KREMMER François	1h 54'33"	21 ^e	Seniors H
ROUGE Robin	2h 07'16"	41 ^e	V1 H
PROBST Olivier	2h 39'43"	81 ^e	V2 H

Résultats 2007

Meeting de printemps Meyrin

	nom, prénom	60m	80m	1000m	longueur	poids	javelot
	Mathieu Vasey	9"64		3'33"	4m06	5m65	
	Daniel Madani	9"23			3m86	4m56	

Migros Sprint

	nom, prénom	60m	80m	1000m	longueur	poids	javelot
U16M	Maric Reymond 1 ^{er}		10"43				
U14M	Daniel Madani 4 ^e	9"23					
	Mathieu Vasey 8 ^e	9"64					

Open Aeschbach

	nom, prénom	60m	80m	1000m	longueur	poids	javelot
U16M	Maric Reymond		10"55		4m99	9m71	
	Nasserdine Snoussi		11"31		4m67	8m03	
	Solal Calderon			3'30"	4m52		22m
U14M	Daniel Madani	9"40			3m60	5m70	
	Mathieu Vasey			3'29"	3m70	5m88	
U16W	Joëlle Brandt		12"45		3m68	6m23	
	Blessing Onwuzuruike		13"09		2m65	7m73	

Meeting Satus 15/5/07

	nom, prénom	60m	80m	1000m	longueur	poids	javelot
U16M	Maric Reymond		10"58		4m83	9m82	
	Nasserdine Snoussi		11"43		4m71	8m54	
	Solal Calderon		11"64		4m25	7m73	22m42
	nom, prénom	60m	80m	1000m	longueur	poids	javelot
U14M	Daniel Madani	9"39			3m63		
	Mathieu Vasey	9"77			3m81	5m91	
	nom, prénom	150m					
U23W	Mélanie Reymond	19"62					
	nom, prénom	60m	80m	1000m	longueur	poids	javelot
U16W	Joëlle Brandt		12"71		3m87	6m84	
	Blessing Onwuzuruike		12"72		3m70	8m27	26m08
U14W	Nicole Diviney	10"01			3m77		

Match des 6 cantons 20/5/07

nom, prénom	60m	400m	1000m	longueur	poids	javelot
Mélanie Reymond		59"93				
Nicolas Terrond						37m92

C.S.I. Sion 26/5/07

nom, prénom	60m	80m	1000m	longueur	poids	javelot
Daniel Madani	9"49			3m66		
Maric Reymond		10"41		4m68	9m97	
Nasserdine Snoussi			3'04"48	4m24	7m88	
Blessing Onwuzuruike					8m58	29m06

Memorial Susanne Meier Bâle 28/5/07

nom, prénom	400m
Mélanie Reymond	61"12

Solal Calderon, a gagné le Cross des Jonquilles en France dans la catégorie cadettes.

Marathon de Genève 6 mai 2007

Les nanas ont fait fumer le macadam, bravo les filles!

MF5 1 Frauchiger Evelyne CHP 3.54'36"3

MF5 2 Cuche Thérèse CHP 3.58'12"0

MF4 11 Cuenat Odile CHP 4.25'23"3

Superbe exploit de Dominique

MH4 3 Zehfus Dominique CHP 3.00'18"3

Semi-Marathon

SH2 15 Kremmer François HUG 2 1.17'13"0

SH5 13 Blondin Armand CHP 1.45'58"5

SH4 27 Cruz Vincent HUG 3 1.37'10"9

Les résultats présentés ici sont ceux qui sont parvenus à notre connaissance.

Nous sommes peut-être passés à côté de merveilleuses performances réalisées par des membres du CHP, mais personne ne nous en a fait part. Faites-nous connaître vos résultats, c'est réconfortant pour les gens qui travaillent au comité, leur travail en coulisse trouve par ce biais une motivation supplémentaire. Merci!

NÉCROLOGIE

Notre ami Claude Meylan, organisateur du cross Interentreprises, a eu la douleur de perdre son Papa. Toutes nos condoléances, Claude, nous partageons ces moments douloureux avec toi!

BON RÉTABLISSEMENT

à Hermann Spengler et à Jean Perone qui, tous deux, ont subi des opérations importantes, lors des mois écoulés.

Vous l'aimez. Nous l'assurons

Votre partenaire pour toutes les questions d'assurance

AXA Winterthur, Agence principale de Bernex et environs
Laurent Velin
Chemin de la Distillerie 2, 1233 Bernex
Téléphone +41 22 727 04 00
Fax +41 22 727 04 09
laurent.velin@axa-winterthur.ch



Art Vidéo SA

TV • HI-FI • VIDEO • ÉLECTROMÉNAGER
SERVICE APRÈS VENTE TOUTES MARQUES
61, bd du Pont-d'Arve • 1205 Genève
Tél. 022 320 19 12 • Fax 022 320 19 34

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

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

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 • laeser.lenoir@bluewin.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.ch