

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



www.chp-geneve.ch



bulletin N° 92
juin 2008



G E N E V E

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

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 !

SPORT MULTITHÉRAPIES

Physiothérapie

Ostéopathie

Acupuncture

Réentraînement musculaire



C R E S S Y

Cabinet de référence pour le CHP

«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



Président • Robin Rouge
Route de Loëx 41 • 1213 Onex
Tél. 079 233 19 77
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
Fondation Foyer-Handicap
blanc@foyer-handicap.ch

Parutions janvier juin octobre
Délai de réception 15 déc. 15 mai 15 sept.
Prochaine parution septembre 2008

S O M M A I R E

Le mot du Président	4
Soirée du 125^e anniversaire du CHP	5
Dans la neige, mais au soleil	6 - 7
Le demi du Vuache	8 - 9
Courir à Kerzers	10 - 11
Traversée du Mont-de-Sion	12 - 13
La via ferrata des Convers	14 - 15
En images, la Course des Ponts	16 - 19
Les coulisses de la Course des Ponts	20
Nouvelles du club	
Du côté des sponsors	21
Body - Solid series 7 Smith Machine	22 - 23
Lettre à Sandrine	24
Lettre à un moniteur	25
Aventure alpine	26
Le dernier claquage	27
Exercice de stretching	28 - 31
J'y suis allée, un peu pour vous!	32 - 35
Résultats	36 - 38

Le MOT du Président

Chers membres et amis du CHP,
Tout d'abord, une grande satisfaction: la très bonne tenue de la Course des Ponts!

Que cela soit au niveau de notre organisation interne, de la présence des commissaires, du travail avec nos partenaires (SDS, Ville de Genève, TPG, etc.), du relais à travers les médias, de la participation des coureurs et enfin de la météo: réussite sur toute la ligne!

Même si des améliorations peuvent être apportées ici et là, cette course fait déjà partie du paysage des courses hors stade, comme vous l'avez signifié lors de notre Assemblée générale du 8 mai dernier, en votant pour la reconduction d'une 2^e édition.

En contre-partie, et c'est là un sujet encore sensible pour beaucoup d'entre nous, cela signifie l'arrêt définitif du Cross national.

En effet, d'une part il n'est pas réaliste de multiplier l'organisation de manifestations importantes, au risque de décourager les bénévoles qui y participent; d'autre part il est clair que le cross ne répond plus au désir de la population, de plus en plus attirée par le changement et la facilité.

Même les compétiteurs et pistards ne font plus des cross les incontournables dans la préparation hivernale.

Sensible, car, j'en reste convaincu, le cross est nécessaire à une bonne progression et est une rampe de lancement pour les compétitions sur piste.

Sensible aussi, car pour moi, c'est

- toute une époque qui est reléguée au
- rang de la nostalgie: il y a 35 ans,
- quand j'ai participé à ma première
- course (justement le Cross national!)
- avec la présence d'un certain Werner
- Doessegger, en passant par les cross à
- Fribourg, Vevey, en France voisine...
- que de boue, de sueurs, de larmes
- aussi, mais que de plaisir!
- En revoyant des photos de cette
- époque, je pense très fort à Hermann
- Spengler qui a été «Monsieur Cross
- National» et l'artisan de notre partici-
- pation à ce cross de l'enfer qu'était le
- Cross de Bellegarde!
- Bon, on se ressaisit, et en avant
- toute!
- Pour l'immédiat, nous allons étu-
- dier la réorganisation de la section
- athlétisme et, partant de là, soutenir
- cette jeunesse qui est l'avenir de
- notre Club (j'en profite pour saluer
- l'excellente prestation d'ensemble de
- nos jeunes aux championnats gene-
- vois).
- Dans ce sens, la mise sur pied
- d'un meeting d'athlétisme pour les
- jeunes, prévu pour 2009, a aussi été
- décidée lors de l'AG.
- Et, bien entendu, la préparation
- d'une soirée pour le 125^e anniversaire
- du CHP pour fin septembre.
- Annoncez-vous auprès du comité
- si vous avez des idées et l'envie de
- participer à l'élaboration de cette
- manifestation.
- Passez un excellent été et surtout
- n'oubliez pas de marcher, courir, rou-
- ler, nager.

Robin Rouge



G E N E V E

**Soirée
du 125^e anniversaire
du CHP
samedi 27 septembre 2008**

Lors de l'AG 2007, le club a décidé de fêter ce grand anniversaire. Il a été un peu difficile de trouver une salle. Finalement nous serons accueillis à l'école des Bossons à Onex. L'endroit est assez centralisé et bien desservi par les transports publics et disposant d'un parking. Une partie substantielle du prix du repas sera prise en charge par le club. Nous espérons vous y retrouver nombreux pour fêter cet anniversaire marquant. Des informations vous parviendront ultérieurement. Réservez déjà cette date.

Pour le comité **B. Pernier**



DANS LA NEIGE Mais au soleil

Le 20 janvier 2008 nous avons rendez-vous sur le parking de la patinoire de Meyrin.

Nous sommes quinze personnes: Vincent, Jean, Jacinto, Armand, Françoise, Jean-Luc, Rohan, Serge et Francette, Jean-Claude, Christophe, Suzanne, Claudia, Aurélie et moi. Pour la première sortie de l'année, nous avons la chance d'avoir un soleil radieux. C'est génial, puisque aujourd'hui notre ami Vincent Cruz organise une randonnée en raquettes dans la jolie station de Lajoux (Jura français). Après la répartition dans les voitures, on part à l'assaut des cimes.

Arrivés sur place, nous faisons les petites vérifications du matériel. Mais que se passe-t-il? Françoise n'a plus qu'un seul bâton. Qu'à cela ne tienne!

● Une bonne âme lui en prête une paire et nous voilà partis, pleins d'entrain et d'enthousiasme comme d'habitude! Il y a toujours un groupe de tête et les traînants. Donc ce qui devait arriver, arriva: nous perdons une partie du groupe. Pas pour longtemps, heureusement nous nous retrouvons un peu plus loin.

● Après deux heures de marche dans un superbe paysage de vallons enneigés et de belles forêts de sapins, nous décidons de pique-niquer: eh oui, le grand air donne faim! C'est un moment bien agréable, où chacun y va de sa plaisanterie, tout en partageant sympathiquement nos victuailles. MAIS, eh oui! il y toujours un «mais», sinon cela ne serait pas drôle: ● Françoise nous annonce qu'elle a

perdu sa veste en route. Alors, plutôt que de faire une boucle comme prévu, il ne nous reste plus qu'à retourner sur nos pas, afin d'essayer de retrouver l'objet en question. Il s'agissait de repérer nos traces dans la neige car, bien sûr, nous n'avons pas emprunté les sentiers balisés! Le tout, évidemment, dans la joie et la bonne humeur! Eh bien, croyez-le si vous voulez, nous avons retrouvé la veste: il fallait le faire!!! Mais il faut dire que c'est grâce à notre G.O. Vincent qui a des yeux de lynx.

● Toutes ces pérégrinations nous ont donné soif et nous décidons, après ces quatre heures de randonnée, de ne pas nous quitter ainsi et d'aller boire un verre bien mérité. Là, nous retrouvons Marlyse et Elmar, qui ont fait du ski de fond et se joignent à nous. Nous nous quittons en nous réjouissant de la prochaine sortie, qui nous permettra sûrement de vivre quelques autres aventures. ● Merci à Vincent pour cette belle initiative. C'était une journée magnifique.

Odile Cuenat



Photos: Serge Devallières





Photos: J.-C. Dubulit

MARS 2008 mon demi-vuache

Réveil. Sursaut effrayé. Le dimanche? Oui, c'est dimanche... mais le traditionnel tour CHP du Vuache est pour aujourd'hui! En plus, l'heure d'été entre en vigueur: dehors, il fait sombre encore. Coup d'œil à la montre: non, je n'ai pas oublié de rectifier ma pendule. Sac, ablutions traditionnelles. Insertion des lentilles de contact. Dieu!, il en manque une! A quatre pattes la chercher par terre. Rien! Et Jean-Claude m'attend... L'appeler pour annoncer mon retard: ça va, il passera me chercher. Réexamen de la situation, toujours sans lentille. Mais qu'est-ce que ce renflement suspect au fond de l'étui

vide? Bien sûr, la lentille portée disparue est là. Elle non plus, n'avait pas très envie de sortir de sa boîte...

Plan-les-Ouates bouleversé. On se gare dans un coin, mais le reste de la troupe stationne justement au coin opposé. Encore, faut-il trouver le passage qui nous rassemble, parmi une demi-douzaine de routes barrées.

Ouf! on se met en route, enfin. Matinée frisquette, mais ensoleillée, bonne pour la course.

Sans attendre que tout le monde se déguise en coureur, je démarre solitaire. De toute façon, compte tenu de mon allure, je serai rejoint dans quelques minutes. Les deux voitures

ravitailleuses me rattrapent... et je suis toujours seul. Le gros du peloton a attendu Vincent, brouillé avec les horaires. Jean-Claude D., superbement camouflé en cycliste et photographe, immortalise tout le monde. Paysage toujours aussi calme et verdoyant, silence... à part les cabots gueulards à l'approche des fermes. Au moment où je vais me tromper de chemin (à droite, pas à gauche!), Armand me rejoint. Heureusement pour moi. Rectifie donc mon cap.

Tout autour, forêt aux couleurs du printemps, parcourue par une route minuscule en montagnes russes. Les uns après les autres, les «endurants» de ce matin me rattrapent et dépassent. Il faut dire que l'on n'est pas nombreux, une petite douzaine.

La «grande» route maintenant, après le ravito. A nouveau, je redémarre tout seul. Ça descend doucement vers Arcine, pour remonter tout aussi doucement vers le défilé de l'Ecluse. A notre gauche, sur la rive droite du Rhône, les forts visités l'été passé. A nouveau, un à un (ou une) les copains me dépassent: me sens vraiment un vieux débris. Grand virage de la route, on retrouve le soleil, qui a passé par-dessus le Vuache. Encore environ un kil en pleine lumière et c'est Chevrier, boissons et fin des festivités (environ 1 heure 30') pour Claude et moi. Nous terminerons en insouciant passagers des voitures suiveuses.



Les autres continuent, tout à fait décontractés. Vincent et Armand, comme il fallait s'y attendre, mènent le bal. Gérald préfère s'accorder une pause voiture à la montée de Dingy. Mais il reprendra la route et la course sur le plat suivant, pour terminer, presque premier et en pleine forme, à Chaumont. Jypé, mal renseigné sur le parcours, abandonne au début de la dernière montée, à 1200 mètres du but. Environ deux heures et demie de course pour les premiers. Apparemment, vu le soleil et la fraîcheur, ce fut une très agréable sortie pour tout le monde.

Bien sûr, on termine les pieds sous la table, à Frangy, où nous sommes rejoints par les fidèles des fidèles, devant les «diots» traditionnels et la «chèvre» conclusive. Un grand merci aux organisateurs et accompagnateurs Marie-Thérèse, Jeannette et Guy. Vivement la prochaine sortie!

Roberto



Photos: J.-C. Dubulluit

30^e ÉDITION DE LA COURSE DE KERZERS

Samedi 15 mars 2008. Voilà, le jour «j» est arrivé. Nous sommes cinq à prendre le train pour Kerzers, où nous représenterons fièrement le CHP. Le rendez-vous est fixé à 8h05 à Cornavin. Sont du voyage: Christophe et Jean-Claude Blanc, Jean Perone, Jean-Claude Dubulluit, Odile et Gérard Cuénat et Henri Loosli, un coureur vétéranaire qui se joint à notre groupe. Nous sommes tous ravis, car le soleil est de la partie. Jean-Claude D. sera notre photographe, comme à

- l'accoutumée. Gérard, qui ne peut courir pour le moment, sera notre comité d'encouragement. A Neuchâtel, nous quittons l'ICN et montons à bord du régional Neuchâtel-Berne. Arrivés à Kerzers vers 10h, c'est de justesse que nous descendons, tellement nous étions pris par nos discussions.
- En route vers l'aire de départ, nous entrons dans une auberge et optons pour un café et «gipfeli».
- Hélas, notre visite sera de courte

durée: nous sommes entourés de fumeurs.

L'organisation est à la hauteur des 8000 participants inscrits. Le cadre est majestueux et l'ambiance au top! Les départs pour les 15 km commencent à 12h30. Nous sommes bien décidés à donner le maximum de nous-mêmes. C'est parti pour le premier bloc de coureurs. Puis, tour à tour, en fonction de notre temps de course, un bloc après l'autre, toutes les deux minutes. Il n'y a aucune bousculade, les dossards comportant une puce pour le chronométrage.

Le parcours est superbe. Sous un soleil éclatant, il traverse la campagne sur de jolis chemins, le long de l'Aar et à travers champs. Il comporte relativement peu de parties asphaltées. Nous avons, par moments, une superbe vue sur les montagnes encore enneigées de l'Oberland et des Alpes fribourgeoises.

- L'arrivée franchie, tout le monde est très satisfait de sa course. Nous faisons patiemment la queue pour recevoir le prix-souvenir, ainsi qu'un ravitaillement bien mérité. Il est temps d'aller se doucher (malheureusement à l'eau froide!). Mais qu'importe, rien ne nous empêchera de revenir une autre année, car ce fut une belle course.

- Nous prenons un repas sous la tente et décidons de reprendre le train vers 17h pour le retour à Genève. Toutefois, nous n'avons pas envie de nous quitter ainsi, et nous optons pour une délicieuse pizza servie à la pizzeria située en face de la gare de Cornavin. Nous nous quittons, contents de cette belle journée et nous nous réjouissons de nous retrouver pour une prochaine sortie d'Endurance-Loisirs.

Odile



Les photos accompagnant cet article ont été prises lors de la sortie du tour du lac de Joux.



DIMANCHE 20 AVRIL 2008

Traversée du Mont-de-Sion

Les joyeux compères du CHP se sont fait un malin plaisir à cultiver leur moral (un tantinet vacillant) en entretenant leur niveau physique grâce à un tour d'horizon du Mont-de-Sion (environ 20km).

A 8h et quelques poussières, le rendez-vous est fixé au sacro-saint parking de Plan-les-Ouates, d'où nous démarrons en direction de notre pensum.

Le temps est relativement clémente et la pluie point encore de retour. Bref, mieux ne serait guère envisageable.

Aux alentours de 9h, le départ est donné sur les terres de Saint-Blaise, dont les premiers kilomètres font partie intégrante de la balade amenant les costauds de la semelle à Saint-Jacques-de-Compostelle. (On peut toujours rêver!)

Pour revenir à l'épisode du jour, la

- susdite promenade doit représenter
- pour nous, les fous du stade, plus d'un
- demi-marathon, étant donné les
- nombreuses difficultés du parcours.
- Il faut aussi préciser que les disciples
- de la course à pieds ne sont pas légion
- en ce dimanche, mais citons-les
- quand même: en premier lieu, notre
- ami et dévoué Jean Perone (qui doit
- bien en être à sa 10^e édition...). Ensuite,
- à un petit rien, Jean-Pierre Spengler
- (qui affronte derechef les multiples
- péripéties de la distance), puis, dans
- le désordre, Christophe Blanc, Odile
- Cuénat, seule candidate de la gent
- féminine à l'appel, et le soussigné
- fermant la marche, au propre comme
- au figuré!
- L'illustre club, fort de ses 125 ans
- d'existence, avait de quoi en découdre
- avec ces 5 membres itinérants se bat-
- tant avec les éléments. Il faut préciser
- qu'à l'exception d'à peu près 1500 m.



d'asphalte, le terrain était semé d'embûches, de racines et de pierres mettant à mal les chevilles.

Le pire, pour ces véritables chevaliers du sport que nous formions, se dévoilait sous la forme épineuse d'un sol détrempe par les pluies diluviennes de ces dernières semaines. Dès les premières difficultés, nos chaussures s'enfonçaient dangereusement dans le sillon d'une terre meuble, affaiblissant fortement notre équilibre.

Mais, avec l'aide complaisante du ciel – qui sut retenir ses larmes – et en dépit de nos imprécations, destinées surtout à raccourcir la distance!, ainsi que la virtuosité incessante de nos patrouilleurs vélocipédistes (Léon Marchon et Jean-Claude Dubulluit),

- de même que nos ravitailleurs (euses)
- constituant un peloton de 4 per-
- sonnes (Jeanette Perone, Gérard
- Cuénat, Jacinto Picamal et Jean-
- Claude Blanc), le point d'arrivée à
- Chaumont était rejoint sans
- encombre. La remarquable cohésion
- des coureurs des bois (citation cana-
- dienne) avait tenu bon.

Lors du repas servi à l'Auberge de La-Goutte-d'Or à Jonzier-Epagny, Jean-Pierre fit en sorte de nous ébahir une fois encore! De son volumineux sac de sport, il tira des coupes dont il fit bénéficier quelques participants présents, ce qui facilita de fait la digestion du menu (excellent par ailleurs).

Gérald Vandone

SOLEIL ET SOURIRES À la course des ponts





Photos: Claude Fassler

LES COULISSES DE la course des ponts

Il y a eu le Tour du Canton, puis les Championnats suisses de cross. Il y a eu un nouveau président qui a gardé un bon souvenir de ces deux courses et qui a laissé germer dans son esprit l'idée d'une nouvelle course populaire. Et donc en comité il y a eu la proposition d'organiser, dans le cadre du 125^e, une course qui emprunterait plus ou moins le parcours du Tour du Canton. Le projet de la Course des Ponts était lancé! Nous avons fouillé dans nos archives pour retrouver le tracé et l'organisation technique du Tour du Canton, mené quelques sorties de repérages sur le terrain et listé les différentes autorités à contacter pour mettre en place notre projet. Il a fallu prendre la douloureuse (pour certains du moins) décision de geler l'organisation du Cross National, la faire valider par l'assemblée générale et monter au créneau pour que tout soit fait dans les temps.

Il y a eu de nombreuses séances de comité pour prendre les décisions, pour suivre l'évolution du dossier avec le Service des sports, avec les autorités cantonales et celles de la Ville, avec les TPG, la police, les samaritains et nos partenaires.

Nous avons eu de grosses frayeurs avec les bulletins météo et les cataclysmes géologiques infligés

● aux rives de Rhône et aux falaises du Bois de la Bâtie. Durant la dizaine de comités nécessaires, sans compter le travail de chacun chez soi, des prises de conscience se sont faites... «Et m... on n'a pas commandé des dossards différents pour les marcheurs et les coureurs. C'est pas vrai, ils vont démarrer des travaux aux Halles de l'Île. «Et si le parcours peut pas passer par là, il pourrait passer par là? Non? (43^e édition du parcours) ...» Bref ç'a été des mois de travail, d'attente d'autorisations, de devis, d'accords en tous genres, avant de vous retrouver très tôt un dimanche matin à la Queue-d'Arve, heureux de vous voir ainsi réunis avec ce beau temps!

● Outre la bonne ambiance générale et l'expérience acquise lors de cette première Course des Ponts, j'aimerais faire deux constats; le premier c'est que, les autorités étant pressées, elles ne nous ont fait parvenir l'autorisation d'organiser notre course que le 12 avril! Et l'autre c'est que je suis enfin rassurée! Maintenant, une bonne partie de l'équipe de la musculation peut se doucher sous sponsoring et n'a plus d'excuses... Ils ont tous une belle trousse de toilette!

● Bien à vous.

● *Sandrine*

NOUVELLES DU CLUB

NÉCROLOGIE

Nous avons le regret de vous annoncer le décès du père de notre cher ami et membre Guy Schnyder.

NOUVEAUX MEMBRES

Bienvenu à nos nouveaux amis :

Chez les «jeunes» de **l'Athlétisme**

Albert Kelly, Alessandro Corban, Tahnee Donnet-Diaz, Lauriane Walther

Endurance-Loisirs

Arrivées de: Anouk Delachaux, Aline Hammerli

Musculation

Arrivées de: Pascal Bulliard, Simon Samy Gaschi, Thierry Praz, Florin Roulet, Loïc Simonet

DÉMISSIONS

Ils nous quittent, bonne route à eux!

Endurance: Thérèse Mayoral

Gym: Claude Fasler, Jalil Rouijel

Musculation: Jean-Dominique Peilleux, Philippe Devaud, Christophe Frei, Jean-François Mandscheff, Mauro Consoli, Yves Bidel

DU CÔTÉ DES SPONSORS

(juin 2008)

ERIMA

Belle soirée de présentation de la gamme de vêtements, fin janvier. Plusieurs athlètes du Club ont déjà porté les nouvelles couleurs lors d'entraînements ou de compétitions. Les membres n'ont payé que le 50% du prix global de leur commande, le reste étant assumé par Univers Sports et le CHP. Pour rappel, le singlet de compétition est offert. Pour le moment les commandes sont closes. Nous essaierons de vous proposer à nouveau une présentation de la gamme plus tard dans l'année. Malheureusement, le représentant a quitté Erima et, pour le moment, nous n'avons pas encore rencontré son successeur.

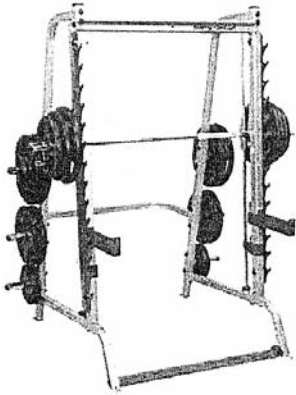
CRESSY

Le physio qui devait offrir des prestations lors de la Course des Ponts a eu un accident de la route en venant nous rejoindre à vélo. Il a une double fracture de la jambe! Nous lui souhaitons un bon rétablissement. Ses collègues seront présents lors du Cross Interentreprises.

HOFSTETTER

Mauvaise nouvelle: nous n'avons pas obtenu de partenariat pour cette année, les budgets alloués au sponsoring ayant dû être utilisés pour d'autres nécessités!

BODY-SOLID SERIES 7 SMITH MACHINE



Lors d'une visite de notre local, le Président m'a demandé de décrire la nouvelle acquisition faite pour la salle de musculation. A l'instar d'autres appareils, le vendeur a peut-être omis de joindre le mode d'emploi ! N'ayant pas participé aux débats en vue de l'achat – ceci à ma demande, pensant que le temps est venu de laisser ces responsabilités à de plus jeunes – rend le résumé difficile. Il est plus facile d'expliquer et corriger la fonction face à l'exécutant que de l'écrire.

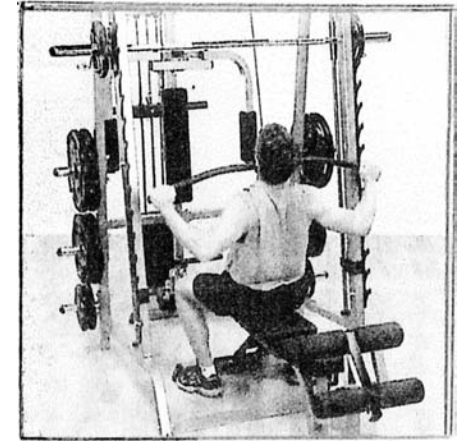
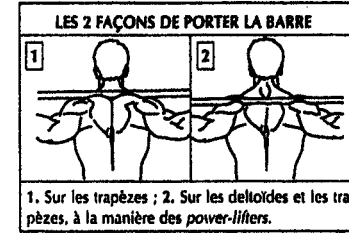
Actuellement, cet appareil présente de multiples possibilités. En interchangeant les bancs, on peut pratiquer le développé oblique avec banc incliné, le développé avant et arrière pour les épaules, en position assise. Je pense toutefois que l'exercice le plus adéquat est l'**accroupi sur jambes ou squat**.

La barre couissant entre les rails permet de placer les pieds dans l'axe du corps et même un peu plus avant. Cela évite la position dangereuse du dos courbé que l'on trouve si souvent lors de l'exécution de ce mouvement lorsque la barre n'est pas guidée. Ceci peut provoquer des douleurs dorsales. La crémaillère permet non seulement de fixer la barre munie de crochets dans les logements, en cas de fatigue, par une rotation des poignets, mais aussi de régler la hauteur de la barre pour l'adapter à la taille de l'athlète.

Pour le squat, la logique respiratoire et physiologique voudrait qu'avec une charge légère on expire en descendant et qu'on prenne l'air en remontant. Avec une charge lourde et pour solliciter l'ensemble des muscles on inverse la respiration pour permettre le **rebond**. Technique préférée des sportifs pratiquant les disciplines de force. Ce système respiratoire permet des charges plus importantes et empêche le buste de basculer vers l'avant. Légère ou lourde ? seul celui qui a la barre sur le dos peut juger.



La position de la barre a aussi son importance. Elle doit reposer soit sur les trapèzes soit sur les dorsaux.



Le squat est considéré comme le mouvement de base de la culture physique car, non seulement il sollicite une grande partie des muscles, mais il est aussi excellent pour le système cardio-vasculaire. (voir article sur le squat paru dans la bulletin de septembre 1990).

Pour en finir avec la description de la **Smith Machine**, la crémaillère située à l'avant est équipée de repose-barre et d'une barre correspondante permettant toute la gamme des développés-couché avec le même avantage : régler la hauteur de la barre. (Article sur le développé-couché paru dans le bulletin de décembre 1990).

Cette machine peut être équipée de câbles, ce qui explique les trous dans le bâtis et l'axe courbe à l'arrière. Une telle installation ne ferait que doubler des postes déjà existants séparément dans notre local.

En conclusion à cet entretien, nous avons pensé, avec le Président, Robin Rouge, qu'il serait profitable de faire des démonstrations explicatives de l'équipement de la salle Sainte-Clothilde. Ceci selon les besoins et la disponibilité des membres.

Le responsable des soins attentifs



*Robin
Rouge*

Lettre à Sandrine...

Ton billet adressé à ton coach préféré m'a permis de redécouvrir un texte faisant partie de l'un de mes «Bête Seller» intitulé « Sans titre, cent titres » . (voir lettre annexe à un moniteur).

Il pourrait commencer comme certain conte par : Il était une fois... une petite fille qui ne savait ni écrire, ni lire... pour la raison qu'elle n'était pas encore née. Ce qui fait que cet ouvrage précédant ta naissance et l'amitié m'unissant à tes parents n'a pu s'intituler « Le vieil homme et la mère ». Pourtant, sans vouloir faire la presse people, ton père et moi fréquentions ensemble depuis longtemps « la cendrée », celle du stade !...

Notre collaboration intergénérationnelle m'a permis de faire la différence non linguistique entre coach et moniteur. La phrase que j'ai formulée lors d'une de nos leçons : « la dernière fois, je t'ai prise pour une femme, ce soir pour une athlète » vient étayer le thèse que la personne concernée est la même, mais le but diffère.

Ton désir d'échanger ton rôle de voltigeuse acrobatique contre celui de porteuse demandait la recherche d'un gain de force. Pour le « coach » seule l'efficacité des résultats comptait, faisant abstraction du corps. La découverte d'un problème dorsal – existant avant la pratique de la musculation – a remis en cause le programme. Le « moniteur » - qui rime avec docteur – a apporté toute son attention sur la correction des mouvements et le réglage des appareils pour donner la priorité au corps et non plus aux résultats. Une idée très personnelle me fait penser que le « coach » vit à travers les exploits de ses athlètes, alors que le « moniteur » vit pour eux.

Notre expérience a mis en lumière ce dicton : « Ce qui nous fait vieillir, ce n'est pas de prendre de l'âge, c'est de désertier son idéal ».

Si, comme tu le soulignes, l'intérêt pour certains se portait sur la couleur de ta culotte, cela me remet en mémoire une réunion avec une autre section du Club où certains scrutaient un endroit précis de ta personne pour savoir si tu avais des poumons adaptés à la course d'endurance. Ces diverses circonstances nous ont fait découvrir un point commun : le rire. Comme l'écrivait Rabelais, « Mieux est de ris que de larmes écrire. Pour ce que rire est le propre de l'homme. »

Ce qui débute comme un conte se termine en compte...rendu et ton analyse de la section « Muscule » prouve que tu sais lire... et écrire ! Il prouve aussi que tu n'as pas râté le « coach », ce qui me permet de conclure en t'embrassant très amicalement.

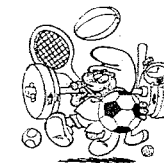
Roby Riotton



Nom de code :

L'Arat qui rit aux tons

LETTRE A... un moniteur



Je te conseille de pratiquer le culturisme dans tes débuts, quelque soit le sport que tu choisisses.

Les séances de musculation dans lesquelles les différentes douleurs musculaires apparaissent te font connaître ton corps et respecter celui d'autrui.

Nous conduisons notre voiture chez le garagiste, en lui demandant, par la confiance que nous lui témoignons, de préserver les vies humaines qui s'y trouveront.

Je pense qu'au moment où l'on nous confie la formation du corps de son prochain, nous devons, dans les mêmes proportions, penser que l'on a en mains la santé, et peut-être la continuité d'une société où chaque être sain représente le soutien d'un groupe.

Combien de fois n'a-t-on pas dit qu'un enfant n'était pas constitué pour tel ou tel sport ? N'était-ce pas plutôt le fait que le moniteur n'a pas su lui inculquer l'amour de ce sport en l'aidant, si besoin est, à parfaire les parties du corps qui étaient déficientes pour la pratique de celui-ci ? Nous ne parlerons pas des enfants obligés de faire un sport qu'ils n'aimeront jamais, parce que papa ou maman – parfois les deux ensemble – reportent sur leur enfant l'espoir qu'il fasse ce qu'eux n'ont jamais été capables de réaliser : musique, théâtre, danse classique connaissent les mêmes parasites.

La profession de moniteur, pratiquée avec cœur, doit comporter l'abnégation du « moi ». En effet, si l'on s'occupe des résultats d'autres personnes, on ne peut plus s'occuper de soi et cela doit être accepté avec joie et non obligation.

Le culturisme permet toutefois de pratiquer cette discipline sans pour cela y consacrer une grande partie des loisirs restés libres.

Un moniteur ne doit pas posséder une technique ou un physique dans le but d'impressionner les adeptes de son sport, mais plutôt pour les mettre en confiance et apporter ainsi son aide dans certains cas. Il n'est pas rare de voir un moniteur former des champions dans une branche où il a éprouvé lui-même de grandes difficultés.

N'oublie pas que, bien souvent, les enfants te prennent pour modèle ; évite dans tes actes de les choquer, en buvant ou en fumant plus que de raison.

Tu t'apercevras que de bons souvenirs et de grandes amitiés acquis dans une salle ou sur un stade donnent autant de satisfactions qu'une collection de médailles ou de coupes.

Robert RIOTTON

Ce texte faisait partie d'une précédente parution des années 1970.



Photos: J.-C. Dubulluit

Aventure Alpine

LA PATROUILLE DES GLACIERS

C'est lors d'une réunion avec des amis du CHP, que j'entendis une voix me dire:

«Salut Claude, j'ai une question pour toi, mais il faut que tu répondes par oui.»

Un peu surpris, je lui dis: c'est quoi ta question? «Ben, pour mes 70 ans, j'aimerais que tu participes à la Patrouille des Glaciers avec moi!».

Comment refuser à ce bon copain un tel défi?

Déjà que les noms de Riedmatten, de la Rosablanche et du col de la Chaux étaient enfouis dans ma tête, il suffisait de dire oui et de s'entraîner durant tout l'hiver. Lors de mes entraînements, j'ai eu le plaisir de faire quelques sorties avec André Fellmann et Eric Stockli, lesquels m'ont bien encouragé.

Et nous voici déjà arrivés à la date butoir du 16 avril. Avec Michel Branche et Eric Voutaz, nous sommes au départ à Arolla, mêlés à l'immense organisation de cette course mythique. Le départ est donné dans la nuit, à 4h du matin. Le temps est agréable, mais il fait froid. Sur la montagne on peut admirer, telle une colone de fourmis, un petit serpent lumineux tracé par nos lampes frontales. Les grosses difficultés sont les cols de Riedmatten et de la Rosablanche. Malgré cela, nous arrivons à Verbier en un peu moins de 8 heures, fatigués mais heureux.

Ce fut une superbe aventure humaine. Je garderai un très très bon souvenir de ma première participation à la patrouille, ainsi que de mes copains de course: Michel et Eric.

Peut-être que mes deux compagnons d'entraînement, Dédé et Eric, seront au départ avec moi pour l'édition de 2010.

Claude Meylan

Le dernier claquage (LU POUR VOUS!)

Dans son N° 106 (janv.-fév. 2008) *Sport et Vie* aborde les cas de mort subite des sportifs. Les médias s'en font parfois l'écho, principalement lorsque la victime est célèbre. Mais les statistiques, plus discrètes et moins sensationnalistes sont assez inquiétantes. Pour les marathoniens, il est estimé un décès pour 40'000 à 70'000 participants à une compétition. En gros, un mort pour 1 ou 2 Marathons de New York! Le sous-titre de l'article est parlant: «Un large sondage auprès d'une population de sportifs démontre une connaissance assez médiocre des risques et symptômes avant-coureurs de mort subite.» Pour diffuser une information qui ne peut que contribuer à maintenir le volume des effectifs du CHP, voici l'énumération des symptômes précurseurs du dernier claquage.

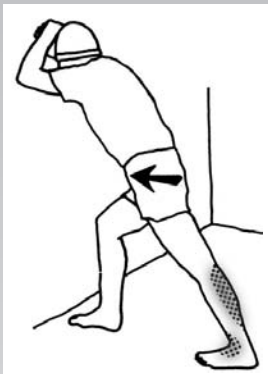
1. Je respecte toujours un échauffement d'au minimum 10 minutes. Mes changements de rythme doivent être progressifs.
2. Je bois 3-4 gorgées d'eau, et rien d'autre, toutes les 30 min à l'entraînement et en compétition.
3. J'évite les activités intenses par des températures extrêmes, soit en dessous de -5 degrés et au delà de 30 degrés.

4. Je ne fume jamais 1 heure avant et 2 heures après une pratique sportive. Ne jamais fumer est encore mieux.
5. Je ne prends pas de douche dans les 15 min. qui suivent un effort. Mais pour le respect de votre entourage, s'il vous plaît, n'oubliez pas d'en prendre une!
6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
7. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si je suis un homme de plus de 35 ans, et une femme de plus de 45 ans. Avant ces âges, la mort subite est toujours due à une malformation cardiaque.
8. Je signale à mon médecin toutes palpitations cardiaques.
9. Je signale tout malaise après l'effort.
10. Je signale toute douleur dans la poitrine survenant à l'effort ou juste après!

J'espère que vous ferez bon usage de ces quelques conseils simples. Si vous voulez passer outre, libre à vous, mais n'oubliez pas auparavant de régler vos cotisations au CHP!

B. Pernier

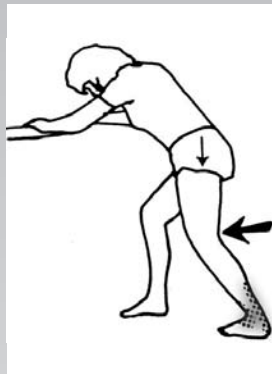
1



30 secondes

Pour étirer le mollet, placez-vous devant un mur sur lequel vous appuyez vos avant-bras, la tête posée sur vos mains jointes. Pliez une jambe, de façon que le pied se trouve à quelques centimètres du mur. Tendez l'autre jambe vers l'arrière, la plante du pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire au mur ou légèrement tournée vers l'intérieur. Avancez les hanches en gardant le dos droit. Ne forcez pas. Restez ainsi **pendant 30 secondes**, puis changez de jambe.

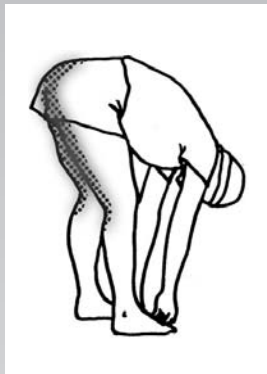
2



25 secondes

Une jambe pliée vers l'avant, prenez appui sur une barre ou un rebord et baissez les hanches en fléchissant légèrement le genou. Votre pied doit demeurer collé au sol, sans tourner vers l'extérieur. Cet exercice étirant le tendon d'Achille, ne recherchez qu'une **légère** sensation d'étirement. Gardez la position pendant **25 secondes**, puis détendez-vous et changez de jambe.

3



20 secondes

Partez de la position debout, les pieds parallèles, à la verticale des épaules. Penchez-vous lentement vers l'avant en faisant partir le mouvement de vos hanches. Gardez les genoux légèrement pliés (2-3 cm) pendant tout l'exercice, afin de ne pas faire supporter tout l'effort au bas de votre dos. Laissez pendre la tête et les bras. Arrêtez-vous quand vous sentez un léger étirement à l'arrière des jambes; restez ainsi pendant **15 à 20 secondes**, jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation de bien-être. Aidez votre corps à se détendre en fixant votre esprit sur les zones qui sont étirées. Ne faites aucun mouvement forcé, ne raidissez pas les genoux. Tenez compte de ce que vous ressentez, ne vous souciez pas de ce que vous **pourriez** faire.

Pendant cet exercice, vous devez ressentir l'étirement à l'arrière des cuisses et à la saignée des genoux. Le dos peut également être étiré.

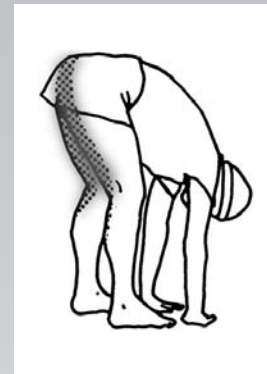
4



30 secondes

Partant de la position debout, accroupissez-vous, les pieds bien à plat sur le sol, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur (15°). Selon votre souplesse, votre entraînement et les parties du corps que vous désirez étirer, la distance entre vos talons peut varier de 10 à 30 cm. Les genoux doivent être à la verticale des gros orteils, à l'extérieur des épaules. Gardez cette position **pendant 30 secondes**. Cet exercice, très facile pour certaines personnes, très difficile pour d'autres, permet d'étirer les chevilles, les genoux, les tendons d'Achille, l'aîne, le bas du dos.

5



30 secondes

Vous pouvez toucher vos chevilles, les doigts de pieds, ou poser les paumes sur le sol. Le résultat obtenu dépend de votre souplesse et n'a strictement aucune importance. La seule chose qui compte est que vous étiriez correctement les muscles des jambes. Durée: **30 secondes**.

Pendant cet exercice, vous devez ressentir l'étirement à l'arrière des cuisses et à la saignée des genoux. Le dos peut également être étiré.

6



vingt fois

La jambe repliée, placez une main sur votre cheville, l'autre sur votre pied et faites tourner celui-ci sans forcer, dans un sens puis dans l'autre, **une vingtaine de fois**. La rotation des chevilles permet de détendre sans douleur les ligaments trop tendus. Faites l'exercice avec chaque cheville, en observant leur raideur et l'ampleur de la rotation qu'elles peuvent effectuer. Une cheville qui a eu une entorse est souvent moins souple. Mais la différence n'apparaît que si vous faites travailler les deux l'une après l'autre, en comparant les mouvements.

APÈS LA COURSE À PIED

Exercices De STRETCHING

7

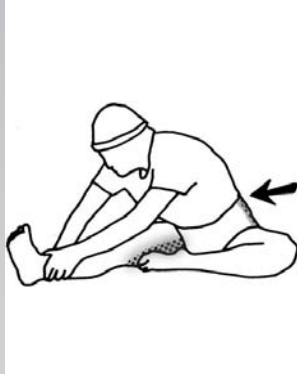


30 secondes

Étirement du quadriceps en position assise: asseyez-vous, la jambe droite repliée, le talon droit près de la fesse droite. Votre jambe gauche est également pliée, la plante du pied gauche contre la cuisse droite. Vous pouvez également faire cet exercice en gardant votre jambe gauche tendue.

Durée: **30 secondes**

8



20 secondes

Courbez-vous vers l'avant, les deux mains sur la cheville, en vous arrêtant dès que vous sentez un léger étirement des hanches. Gardez cette position **pendant 20 secondes**. Lorsque la sensation d'étirement a disparu, accentuez le mouvement en ployant un peu plus les hanches. Demeurez ainsi **pendant 25 secondes**, puis procédez de la même manière avec l'autre jambe. Pendant cet exercice, le pied de votre jambe tendue doit demeurer vertical, la cheville et les orteils souples. Assurez-vous que le quadriceps est détendu (mou au toucher). Laissez la tête dans le prolongement du dos.

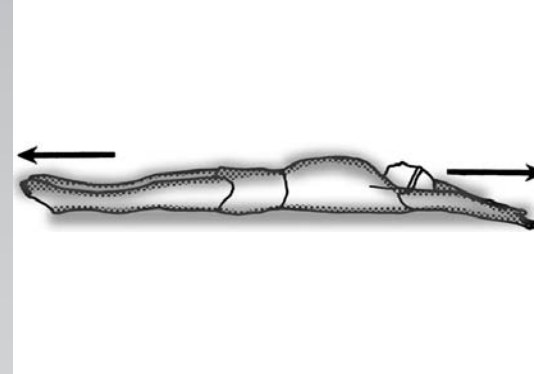
9



40 secondes

En position assise, les plantes des pieds jointes, saisissez vos orteils et penchez-vous lentement vers l'avant, en pliant la taille, jusqu'à ce que vous sentiez un bon étirement des muscles de l'aîne. Vous pouvez également le ressentir dans le bas du dos. Demeurez dans cette position **pendant 40 secondes**. Gardez les épaules et le cou droits. Le mouvement doit partir des hanches. Laissez reposer vos coudes sur la face externe des jambes, afin de bien assurer votre équilibre. **Souvenez-vous:** un bon exercice ne doit pas vous fatiguer. Choisissez votre emplacement, trouvez une position qui vous permette en même temps de vous étirer et de vous détendre.

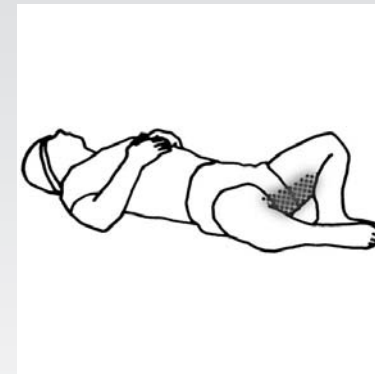
10



3 x 5 secondes

Exercice d'étirement. Tendez-vous **pendant 5 secondes**, puis détendez-vous. Cet exercice est excellent pour la cage thoracique, l'abdomen, la colonne vertébrale, les épaules, les bras et les jambes. Exercice **à effectuer 3 fois**.

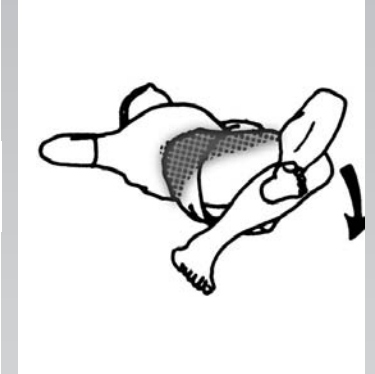
11



30 secondes

Laissez-vous aller, les mains sur la poitrine, les genoux pliés, les plantes des pieds jointes. **Demeurez ainsi 30 secondes**, en vous abandonnant à la gravité. Cette position confortable détend les muscles de l'aîne.

12



30 secondes

Exercice pour le bas du dos, le flanc et la taille. Rapprochez vos genoux et posez vos pieds à plat sur le sol, les doigts entrelacés derrière la nuque, les bras au repos. Placez votre jambe gauche sur votre jambe droite. Utilisez votre jambe gauche pour ramener votre jambe droite vers le sol jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement de votre flanc droit et du bas de votre dos. Le haut du dos, la nuque, les épaules et les coudes doivent reposer sur le sol. **Demeurez 30 secondes** dans cette position. Le but n'est pas de toucher le sol avec votre genou droit, mais de vous étirer sans forcer, jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation de détente. Répétez ensuite l'opération dans l'autre sens, la jambe droite sur la jambe gauche.

EXERCICES DE STRETCHING:
Bob Anderson, *Le Stretching*,
Editions Solar

J'Y SUIS ALLÉE, AUSSI UN PEU POUR VOUS!

17 mai 2008: Formation complémentaire proposée par l'Association Genevoise des Entraîneurs.

Conférence du Dr. Raffi Maghdessian, diététicien diplômé:

Les compléments alimentaires et les risques encourus

Le 17 mai, donc, je me suis levée tôt pour assister à une formation sur la stabilisation posturale (autrement dit, le gainage), ainsi qu'à une conférence sur l'alimentation du sportif. C'était principalement pour mes petites gymnastes, mais je me suis vite rendu compte que tout cela aurait également un intérêt pour vous!

La conférence de Raffi Maghdessian se basait notamment sur l'article *L'ergogénie nutritionnelle du sportif*, de S. Bermon, paru dans *Cahier Nutrition diététique*, 37, 5, 2002.

En compilant des extraits du texte et les explications reçues je vais tenter de vous transmettre l'essentiel de ce vaste sujet...

Commençons par une définition du terme *ergogénie*: l'amélioration des performances physiques et mentales lors des pratiques sportives.

Une quête que nous connaissons tous très bien!

Plantons un petit décor pour les novices, s'il en est.

Le but principal recherché, à travers le contrôle de l'alimentation par le sportif, est avant tout LA RÉCUPÉRATION. L'alimentation est composée de nutriments :

- Les glucides, qui jouent un rôle dans la récupération par le biais du glycogène. Ils représentent environ 65% des apports énergétique totaux.

- Les lipides, qui, sous la forme d'acides gras essentiels, constituent une réserve d'énergie qui doit être apportée à l'organisme (il n'en produit pas lui-même). Ils représentent 30% des apports énergétiques totaux.

- Les protéines, qui servent à la construction et à la réparation des tissus. Notons également que les lipides et les protéines jouent un rôle dans l'immunité.

- Enfin signalons que tout complément alimentaire vise à compléter un apport naturel insuffisant, alors que tout supplément vise à se surajouter à un apport naturel déjà suffisant, d'un point de vue physiologique.

- Si les manipulations nutritionnelles sont autant d'actualité, c'est qu'elles apparaissent comme étant légales aux yeux des sportifs et encouragent quelque part la pensée magique. L'auteur de l'article, ainsi que le conférencier, ont voulu, au travers des études scientifiques menées ces dernières années, apporter un regard plus objectif sur les idées forgées dans les esprits par les campagnes marketing d'une industrie florissante.

Les manipulations nutritionnelles impliquant les lipides

- *Les régimes hyperlipidiques de courte durée*

- Le principe est que l'augmentation pendant quelques jours des

lipides dans le régime alimentaire influencerait l'utilisation des substrats énergétiques et permettrait du coup l'amélioration d'une performance physique (hypothèse datant de 1939). Les résultats de plusieurs études montrent de manière quasi unanime une réduction de la performance en endurance après quelques jours de régime hyperlipidique.

L'oxydation préférentielle des lipides est bien démontrée, mais elle induit une diminution des stocks de glycogène musculaire et ne favorise pas l'épargne glycogénique pendant l'effort.

Les régimes hyperlipidiques de longue durée

Des auteurs ont testé l'hypothèse voulant qu'une augmentation sensible des apports lipidiques sur 2 à 7 semaines puisse «reprogrammer» le métabolisme. Les résultats sont très disparates et il apparaît une grande variabilité interindividuelle dans la réponse à ce type de manipulation nutritionnelle. Il n'existe donc pas pour le moment d'arguments scientifiques en faveur de la périodisation de l'apport lipidique avant une épreuve d'ultraendurance. En outre, il convient de rappeler les risques cardiovasculaires théoriques, la tolérance psychique médiocre induite par les régimes hyperlipidiques, ainsi que les risques d'insulinorésistance hépatique, donc d'une réduction de la glycosynthèse hépatique.

- *Les Acides Gras Polyinsaturés (AGP)*
- Certaines propriétés biologiques des AGP pourraient, en théorie, aider à la récupération, en limitant la réponse inflammatoire précoce posteffort.
- Toutefois, des études ont montré qu'une supplémentation de 10 semaines sur des footballeurs de haut niveau n'apportait aucune amélioration de la vitesse maximale aérobie, de la vitesse de seuil anaérobie, de la performance chronométrique de terrain, ainsi que de la fragilité osmotique des hématies. De plus, un apport excessif en AGP peut avoir un effet dépresseur sur l'immunité.

- *Les Triglycérides à Chaîne Moyenne (TCM)*

- L'apport de TCM avant ou pendant l'effort de longue durée présente un intérêt théorique. Cependant, la quasi-totalité des études n'ont pas pu mettre en évidence une épargne glycogénique ou une amélioration des performances en endurance avec l'ingestion, une heure avant ou pendant un effort maximal de longue durée. Cela semble moins vrai pour un apport supérieur à 30g/h, mais ces quantités sont source de désordres gastro-intestinaux peu favorables à la performance.

- *La carnitine*

- Elle intervient à un moment donné dans une longue chaîne d'événements. Donc, outre une carence avérée, elle n'a aucun rôle dans l'amélioration ou la limitation des performances.

Les manipulations nutritionnelles impliquant les protéines

Régime hyperprotidiques

Pour un non-sportif, l'Organisation Mondiale de la Santé préconise 0,8g/kg/j. Pour un sportif d'endurance ou mixte, elle recommande une fourchette de 1,4 à 1,7g/kg/j. Pour les sports de force et de puissance, en dehors du contexte de prise d'anabolisants, il n'a jamais formellement été prouvé qu'un apport supérieur à 2,4g/kg/j permette une amélioration de la performance athlétique. Notons que tout apport excédentaire implique une oxydation accrue des acides aminés.

La créatine

Naturellement fabriquée par le foie, elle favorise le transport de l'ATP, ce qui permet une meilleure récupération du volume et de la force musculaire dans certaines disciplines. Une trop forte consommation s'accompagne d'une importante rétention d'eau. Son effet a été démontré pour des efforts de très courte durée (30 sec). En revanche, il n'a jamais été mis en évidence d'amélioration de la performance aérobie.

Notons, enfin, qu'une trop forte consommation de créatine induit de fortes diarrhées.

Les Acides Aminés Branchés (AAB)

L'hypothèse selon laquelle la concentration circulante d'AAB et la survenue de la fatigue centrale, cause de renoncement lors d'épreuves physiques prolongées a été émise la première fois en 1988.

Malheureusement, elle n'a jamais résisté à l'expérimentation. Les résultats de beaucoup d'études se contredisent et il convient d'inciter à la prudence en ce qui concerne l'application pratique de ces théories.

La glutamine

Elle joue un rôle dans l'immunité du coureur. Les coureurs réguliers présentent 6 fois plus d'infection des voies respiratoires supérieures que les sédentaires. A ce jour, seul un apport en hydrates de carbone régulier pendant l'effort prolongé a fait ses preuves, via une production moindre en cortisol, sur la réduction d'infections secondaires chez les marathoniens.

HMB

Ils sont supposés favoriser l'augmentation de la force musculaire et de la masse maigre. Les études sont encourageantes sur ses effets. Il y a fort à parier qu'ils seront rapidement interdits.

Les manipulations nutritionnelles impliquant les glucides

Elles sont essentiellement représentées par les régimes dissociés. L'amplitude des effets et la tolérance à ce type de régime connaissent d'importantes variations interindividuelles qui modulent son caractère ergogénique.

Le colostrum

Le colostrum bovin contient des peptides proches de l'hormone de croissance IGF-1. Cependant, excep-

tion faite de la difficulté à s'en procurer, son absorption par l'organisme est faible et assez aléatoire. En outre, la présence importante de protéine peut induire un choc anaphylactique important.

Les précurseurs d'androgènes

Les hormones de jouvence! Ils sont interdits par le CIO depuis 1997. Ils avaient comme effet positif de contenir de l'IGF-1, ce qui leur confère un effet anabolisant très controversé.

La caféine

Elle a un effet ergogénique avéré. Les effets non métaboliques de la caféine sont particulièrement avantageux lors des épreuves aérobie maximale de courte durée comme le 1500m. Cependant, il convient de rappeler que la caféine figure au rang des substances dopantes. A des doses dépassant les 12mg/kg, on entre dans le dopage chez 6 sportif sur 9. Six tasses de Robusta une heure avant un exercice physique de 90 minutes sont susceptibles de positiver un contrôle anti-dopage!

Les vitamines et oligo-éléments

Il n'existe pas d'études publiées et reproductibles permettant d'affirmer qu'une supplémentation en vitamines ou oligo-éléments permette une amélioration directe de la performance physique chez les sportifs non-carencés. Notons également qu'un excès de vitamine C par exemple peut induire des calculs rénaux.

L'alcool

Il désinhibe dans les sports de précision et peut favoriser la performance par son effet myorelaxant. Tout abus étant mauvais pour la santé.

Les extraits de plantes

Aucun travail scientifique n'appuie les hypothèses d'effets ergogéniques. Il ne faut, toutefois, pas leur enlever leurs éventuels effets placebo. Notons tout de même que le Guarana, le cola et l'éphédra peuvent positiver un contrôle anti-dopage.

En conclusion

L'ergogénie nutritionnelle du sportif relève le plus souvent du mythe et de la pensée magique que de la réalité. Une alimentation saine, couvrant l'ensemble de la pyramide alimentaire recommandée pour tous, semble suffire à répondre à l'essentiel de nos besoins de sportifs. Il convient donc de dire qu'en matière de nutrition de l'effort c'est celui qui commet le moins d'erreur qui améliorera le plus sûrement sa performance!

Je vous invite à lire l'article cité en introduction de celui-ci et à prendre conseil auprès de nutritionnistes et diététiciens spécialisés dans le sport.

Et pour conclure mon article, je vous signale l'existence à Lausanne d'un centre d'analyse de santé et du sport. Vous pourrez y faire un bilan de santé en tant que sportif et y suivre un programme d'entraînement
adapté:<http://www.unil.ch/sport/pa-ge24671.html>

Sandrine

résultats

Les championnats genevois nous ont apportés de belles surprises. Lors de la première journée, samedi 10 mai, nous avons vu plusieurs fois des CHPistes gravir les marches du podium.



Les commissaires ont à apprendre pour rendre le spectacle plus visible!

80m	Finale	catégorie homme U16
2	<i>Reymond Maric</i>	9.88 sec
7	Calderon Solal	10.93 sec
100m haies	Finale	catégorie homme U16
2	<i>Snoussi Nasserline</i>	15.83 sec
5	Calderon Solal	19.84 sec
Hauteur		catégorie homme U16
2	<i>Reymond Maric</i>	1.55 m
5	Calderon Solal	1.45 m
10	Décaillet Thomas	1.25 m
Triple saut		catégorie homme U16
2	<i>Snoussi Nasserline</i>	10.83 m
4	Calderon Solal	9.93 m
Poids 4kg		catégorie homme U16
2	<i>Snoussi Nasserline</i>	10.89 m
3	<i>Reymond Maric</i>	10.71 m
9	Calderon Solal	8.60 m
10	Décaillet Thomas	7.32 m
Disque 1.0kg		catégorie homme U16
2	<i>Reymond Maric</i>	24.32 m
3	<i>Snoussi Nasserline</i>	23.56 m
Longueur		catégorie homme U14
12	Vasey Mathieu	4.06 m
Poids 3kg		catégorie homme U14
11	Vasey Mathieu	6.62 m
60m	Finale	catégorie homme U12
1	<i>Pasinelli Loris</i>	8.85 sec
Longueur		catégorie homme U12
1	<i>Pasinelli Loris</i>	4.38 m
Poids 2.5kg		catégorie homme U12
4	Pasinelli Loris	7.36 m
100m	Finale	Femmes
1	<i>Reymond Mélanie</i>	12.75sec
400m	Finale	Femmes

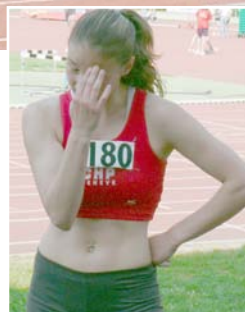


2	<i>Reymond Mélanie</i>	57.93 sec
80m	Finale	Femmes U16
8	Walther Lauriane	12.24 sec
Hauteur	Finale	Femmes U16
5	Walther Lauriane	1.3 m
12 podiums pour la première journée.		
800m	Finale	Hommes
3	<i>Saugy Sébastien</i>	1'59.38
Longueur		Hommes U16
2	<i>Reymond Maric</i>	2,8 m
3	<i>Snoussi Nasserline</i>	5.09 m
9	Calderon Solal	4.56 m
1000m	Finale	Hommes U14
11	Vasey Mathieu	3'34.56"
Javelot	400 gr	Homme U14
3	<i>Vasey Mathieu</i>	27.45 m
200m	Finale	Femmes
1	<i>Reymond Mélanie</i>	25.89 sec
800m	Finale	Femmes
2	<i>Reymond Mélanie</i>	2'33.11 sec

6 podiums pour la seconde journée.

Voilà des résultats qui nous réjouissent tous, bravo à nos athlètes.





Vous l'aimez. Nous l'assurons

Votre partenaire pour toutes les questions d'assurance

AXA Winterthur, Agence principale de Bernex et environs
 Patrick Bouvier
 Chemin de la Distillerie 2, 1233 Bernex
 Téléphone +41 22 727 04 00
 Fax +41 22 727 04 09
 patrick.bouvier@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



Nouveau:
 distance et vitesse
 intégrées

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

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



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



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