

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



Bulletin no 93
janvier 2009



www.chp-geneve.ch



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



Cabinet de référence pour le CHP

CRESSY

«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



SOMMAIRE

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 • natel 079 263 35 92
pernier@bluewin.ch

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

Site internet
www.chp-geneve.ch

Impression
Ateliermicro-édition
Fondation Foyer-Handicap
blanc@foyer-handicap.ch

Parutions janvier juin octobre

Délai de réception 15 déc. 15mai 15 sept.
Prochaine parution juin 2009

Le mot du Président	2
Verte et humide la vallée	3
La vallée verte à moi	4
La cabane du Lozdé	5
Ballade des deux Monts	6
Soirée des jeunes	7
Exergue	8
Sondage	8
Un petit tour	9
Une championne suisse	10
Du culturisme au body	11
Chronique du temps qui	14
Escalade encore une	15
Adieux aux basquettes	16
Nécrologie	17
Résultats	18
Echos des courses	19
Infos	20

Le mot du Président

Chers membres et amis du CHP,

Ce trimestre aura été bien occupé. Entre la préparation de la soirée du 125^e, la mise sur pied du nouveau parcours des 25 km du Mandement et l'organisation autour du changement de lieu pour l'Interentreprises, le Club n'a pas chômé.

Quelle belle soirée pour ce 125^e anniversaire de notre Club, et que d'émotions!

A quelques exceptions près, toutes les personnes qui ont fait et font encore le CHP étaient présentes.

Je remercie encore ces anciens présidents pour nous avoir fait partager quelques souvenirs.

J'ai particulièrement apprécié cette ambiance «familiale». D'avoir cette table au milieu de la salle occupée par les jeunes adultes du Club était réjouissant, d'autant plus que ceux-ci s'impliquent sans compter pour véhiculer une image compétitive du CHP.

Avec sa brigade à la cuisine, le chef Jacky s'est surpassé pour nous mitter un succulent repas. La prestation d'Aline et de Jean-Yves Poupin était très «pro» et en même temps très chaleureuse. Au final, une excellente cuvée que ce 125^e ! René Dafflon et son équipe ont voulu cette année rendre leur 30 km du Mandement encore plus «nature».

Cela a débouché sur une distance plus courte, 25 km, mais toujours aussi costaud. L'équipe des Pieds de Vigne a très bien assuré cette organisation.

Comme rien n'est définitif, une nouvelle version avec encore moins de bitume va être étudiée.

Pour cette 28^e édition du Cross Interentreprises, nous avons dû quitter Versoix. Annonce faite tardivement, il a fallu trouver une solution de rechange en peu de temps. Heureusement, nos liens avec l'équipe du Centre sportif des Evaux étant excellents, nous avons pu renouer une collaboration rapidement. Restait un parcours de 6 km à trouver. Ce fut fait!

Le test du nouveau matériel de chronométrage a donné un bon résultat.

Le seul bémol: un nombre d'équipes un peu en dessous de la moyenne. Mais, à l'unanimité des coureurs, très beau parcours, à refaire.

Comme vous le voyez, les membres du Club se dépensent sans compter et cela marche, puisque les satisfactions sont au rendez-vous!

Très belles courses d'hiver à tous!

Robin Rouge

Verte (et humide!) était la Vallée...

ciel et la météo semblent se conjurer contre la Vallée Verte de nos amis Marie-Térèse, Guy et Frédéric. L'an passé, le mauvais temps avait «simplement» transformé une grande partie du parcours en une vaste pataugeoire. Mais le soleil avait brillé, heureusement pour nous. Cette année, ce fut le déluge. Cependant, il faut que le bon dieu (ou son remplaçant) trouve autre chose pour démoraliser les CHPistes.

Car une troupe assez nombreuse se retrouve à Boège, le dimanche 13 juillet, bien décidée à ne pas se laisser décourager par un ciel bas et gris. Une douzaine de coureurs sont au départ, à la piscine de Boège, alors qu'une troupe de marcheurs, tout aussi nombreuse, se lance sur un parcours différent. Même Jean, obéissant à une injonction médicale, doit se résoudre à marcher... Si au démarrage la pluie est presque timide, elle ne le sera pas pour longtemps. Au fur et à mesure que la matinée avance, les vannes autrefois célestes (bien grises aujourd'hui!) s'ouvrent en lâchant une douche abondante et frisquette sur marcheurs et coureurs.

Dans ces conditions, il semble plus prudent, aux coureurs surtout, d'emprunter plutôt les petites routes goudronnées que les chemins habituels. Ce qui ne signifie pas que le parcours en soit facilité. Car il y a une certaine différence entre

monter le col de Ludran (comme aujourd'hui), ou le descendre (comme d'habitude)... Et la pluie se renforce, passant par moments à une tentative de déluge. Alors que Bernard et Roberto, très à l'arrière-garde, s'arrêtent pour ne pas trop faire attendre le groupe et le ravitailleur, le gros de la troupe continue impavide.

Les coureurs restés «en piste» s'accordent même le temps – et trouvent la force! – de monter aux Meulières, au-dessus de la Pierre-aux-Morts, traversant ainsi la forêt, en fait la partie la moins facile (euphémisme!) du parcours. Au-dessus de St-André, les coureurs, passablement crottés, retrouvent la route et le très patient ravitailleur (merci à lui!). Si la pluie a presque cessé, le ciel reste très bas, tout le contraire du moral de coureurs et promeneurs, que la piscine de Boège (à l'eau tiède) accueille pour le décrochage indispensable.

Au Tonnelet, à Habère-Poche, le repas (un banquet!) est excellent, comme toujours. Ayant compris qu'il faut autre chose pour décourager notre bande, le ciel se découvre... et l'on rentre à Genève sous un soleil timide. Un très grand merci à la famille Schnyder pour cette journée, que même la pluie n'a pas su rendre moins agréable que d'habitude.

Roberto



La vallée verte à moi

Je me croyais prêt et voulait en découdre ! Pendant tout le voyage je m'étais échauffé les cervicales en suivant le mouvement de mes essuie-glaces, gauche, droite... Ça vous secoue les neurones cet exercice alors, au sortir de la voiture je le comptabilisai comme un échauffement partiel. Gonflé à bloc, ce n'est pas quelques gouttes de pluies, certes froides, qui vont entacher mon enthousiasme. Changés et rutilants nous voilà partis.

Tout de suite la différence de train entre, les toujours vert du mollet d'Endurance Loisirs, et ma petite personne un peu paresseuse sur les entraînements, se fait sentir. La pluie me paraît plus froide, elle se mêle à ma sueur et godille entre mes vertèbres. Elle chemine jusqu'à mon coxis sans prendre un dixième de degré, la vache ! Le peloton m'a distancé, un peu honteux je lui ai dit de ne pas m'attendre, car, en plus il faut avouer que ça monte !

La pluie me noie les yeux, j'ai une vague image devant moi, et le

sentiment que l'on me regarde au fond des yeux ? Au bout de deux tentacules, des yeux de gastéropode, me fixent.

Ces yeux sont d'ordinaire au ras le sol ! Cela veut-il donc dire que je cours ventre à terre ? D'un coup je suis fier de moi ! Pourtant je ne rattrape pas le gros du peloton.

Une constatation s'impose, il semblerait que je n'ai fait que ralentir depuis le début. Si je ne cours donc point au ras du sol, c'est donc à cause de la pente, que ces yeux de monopode sont à la hauteur des miens. Oui, c'est ça ! C'est foutrement pen-tu ! Trop dur, coup fatal au moral, la voiture balais est toute proche, je vais m'y réfugier. La prochaine fois je me préparerai mieux, ou alors j'arrêterai de me secouer les neurones en suivant mes essuie-glaces et je n'aurai plus de visions molles et gluantes.

Au chaud dans la voiture je pense au restau qui nous attend ! J'en bave (d'escargot) d'avance. Merci Guitoux pour cette superbe journée.

Bernard

SORTIE A LA CABANE DU LODZE

Le 26 et 27 juillet 08



Michel nous a préparé une sortie exotique, pensez-donc, cabane du Lodzé, c'est au moins dans l'Himalaya ! Mais non, c'est en Valais. Bien que nos informations pour le rendez-vous ne soient pas vraiment très claires, tout le monde s'est retrouvé au parking du bistrot des Platanes où Michel Branche l'organisateur de cette sortie nous attendait.

Après une montée sur une route plutôt raide en direction des Mayens de Conthey, nous laissons nos voitures pour attaquer la montée vers cette mystérieuse cabane. Les bords du chemin regorgent de fraises et il est difficile d'y résister mais le temps nous incite à ne pas trop traîner car l'orage menace du côté du glacier des Diablerets. A notre arrivée, la gardienne, une jeune femme tessinoise et ses 2 enfants nous accueillent et du côté de la cuisine une odeur alléchante nous attire car elle vient de terminer la cuisson du pain que nous mangerons pour le petit déj.

La cabane est vraiment perchée sur le bord du précipice qui domine le lac de Derborence et face à la Quille au Diable. A côté du chalet il y a une yourte mongole que la famille Fellmann et la copine de Sabine décident de tester pour la nuit. Tout le reste de la troupe s'installe dans le dortoir du refuge.



Nous admirons un troupeau de moutons guidé par deux chiens d'une habilité extraordinaire. Le berger n'a qu'à donner de la voix, les chiens obéissent. Jean-Claude Dubulluit part apprivoiser les marmottes qui sifflent non loin de la cabane.

Le souper se déroule dans une ambiance très chaleureuse et nous avons droit à un succulent souper tessinois.

Après une bonne nuit, bercés par le bruit de la pluie et un petit déjeuner copieux, le soleil revient et nous quittons la cabane pour passer par un petit col et nous débouchons sur le versant Mayens de Conthey. La flore est extraordinaire et Guy nous nomme le nom de toutes les fleurs que nous voyons.

Nous nous installons pour le pique-nique face aux Alpes Valaisannes – grandiose. Mais il faut songer au retour le chemin du retour fait une longue boucle. Je crois que nous n'avons pas réussi à ramasser 1/10 des fraises du bord du chemin. Quel régal !



Les participants à cette belle sortie étaient.

Michel Branche
Aurélié et Xavier
Christa et Hiacinto
Marie-Thérèse et Guy
Catherine, Christophe et Jean-Claude
Ursula et André
Sabine et son amie
Jeannette et Jean
Jean-Claude Dubulluit

Merci à Michel pour ce week-end !

La ballade des deux Monts Musy 670 m. et Mourex 760 m

Rébus du jour

- Mon 1er aurait pu être celui de Cléopâtre
- Mon 2ème – B.B. L'était dans « La Vérité »
- Mon 3ème – toutes les deux en ont utilisé
- Mon 4ème est souvent demandé par le médecin
- Mon 5ème est le compère de Minou
- Mon tout donne un aperçu des ingrédients de cette journée !!

Suite de l'inventaire à la Prévert !

- La phrase du jour : pour allumer du feu, mieux vaut une fille qu'un pompier (merci à Stéphanie et Vincent !)
- Un oubli: mea culpa, griller des saucisses sans grille, Merci à Noémie et Mathieu

Les participants au nombre de 32 étaient donc 18 coureurs et 7 marcheurs :

Les Belges : Lenoir et Legast, non ce n'est pas les Dupont – Dupond !

La famille : Noémie, Patricia, Mathieu,

Les CHPistes : Marie-Thérèse et Guy, Odile et Gégé, la famille Blanc, Evelyne et Martial. Hiacinto et Christa, Vincent, Gérald, Jean

Les voisins : Francette et Serge, Claire et Bernard, Suzanne

Les jeunes : Stéphanie, Aurélié et Xavier

La masseuse : Fabienne

Les gentils organisateurs : Françoise et Armand et Banguy le chien, c'est lui la solution de l'énigme mais pour la résoudre demandez à Armand !

Le pique-nique s'est déroulé au bord du lac de Tutégny.

PS. Mon souhait pour la prochaine sortie, faire apprécier à un plus grand nombre ces nouveaux horizons pas si lointains puisqu'ils se trouvent au dessus de Divonne

Merci à tous

Armand



Soirée des jeunes (15.12.08)

Réintroduite l'an passé, cette soirée des jeunes avait permis de partager un moment convivial entre parents, jeunes, entraîneurs et comité.

Un tour de table avait permis à chacun de se présenter. Le comité avait exposé ses attentes par rapport à cette section, bref, soirée très académique.

Cette année, nous avons voulu lui donner une couleur plus festive. Nicolas et Sébastien nous ont donc concocté un entraînement commun à la salle de gym des Franchises. Une douzaine de jeunes, quelques parents et plusieurs membres du comité étaient présents.

Comme échauffement, un tournoi d'Uni hockey. Très belles prestations des parents et des membres du comité qui gardent encore de beaux restes, face à cette jeunesse qui n'hésitait pas à bousculer ses aînés.

Puis une partie plus intense, des exercices de "gainage", qui ont la particularité de faire travailler des muscles dont nous ne connaissions pas l'existence auparavant !

Un petit grimper de perche pour finir a permis de montrer que pour faire des singeries les membres du comité restaient très alertes.

Enfin, une petite verrée pour fêter dignement cette fin d'année.

Un grand merci à toutes les personnes présentes et un grand applaudissement pour Nicolas et Sébastien qui font un travail remarquable tout au long de l'année avec les jeunes du Club.

Robin Rouge

EN EXERGUE :

Ils couraient sous les couleurs du COA Pt Léman, mais ils ont fait fumer le tartan lors de championnats suisses de relais. Dans l'épreuve des 3 fois 1000m, Saugy Sébastien 80 / Huwiler Thomas 89 / Oliveira Eduardo, ont porté leur équipe au troisième rang. La performance 7 min 36sec 82 centièmes soit une moyenne de 23.657km/h. Vouf ça passe vite !



Partenariat avec Univers Sports et Erima

Après discussion avec le représentant d'Erima et Univers Sports, nous avons imaginé vous proposer les fournitures Erima, non pas lors d'une soirée unique comme l'an passé, mais sur une semaine, en exposition c/o Univers Sports.

En fonction de l'intérêt, le magasin est prêt à faire également un pourcentage sur les chaussures pour les membres du CHP.

Pour que cela corresponde au mieux à vos besoins, nous vous proposons un sondage sur le site internet du CHP.

Le procédé est simple :

1. vous ouvrez le site www.chp-geneve.ch
2. vous cliquez sur « sondage erima-univers sports »
3. une fenêtre va s'ouvrir : sous login, vous écrivez « erima » et sous mot de passe « univers »
4. vous cochez directement sur la page en cliquant sur les cases qui vous intéressent vous nous faites parvenir vos réponses avec « envoyer »

Suite à ces réponses, nous vous proposerons des dates par messagerie.

Robin

Un petit tour à la campagne (25 km du Mandement)

Une superbe météo accueille les coureurs à Satigny.

L'équipe de René Dafflon tournique dans tous les sens et ne sait plus où donner de la tête. Une fois que l'emplacement du nouveau départ (près du centre sportif) est trouvé par près de 90 coureurs, votre président en tenue de course donne officiellement le départ au pistolet (eh oui, tout arrive!) avant de sauter dans le wagon des coureurs.

Après un départ sinueux en sous-bois, le passage du pont sur le Rhône est fabuleux, quel calme, quelle sérénité!

Accompagné de quatre compères, je chemine dare-dare sur les premiers 8 km d'un parcours plat, la tête encore claire et les jambes véloces!

Voici les premières montées dans les vignes. Et, gentiment, l'effort se fait sentir. Je me dis que les 10 premiers km n'étaient qu'un hors-d'œuvre et que le reste va me rester sur l'estomac!

Jean m'avait affirmé qu'il y avait des panneaux tous les 5 km. Le premier que j'ai vu était celui du 15^e! De plus, pour se repérer, pas facile, les changements de direction étant nombreux. Ne pas penser et aller de l'avant!

Bonjour Odile! Voici un ravitaillement bienvenu.

Bon, on y arrive au sommet de ces coteaux? Eh non, il y a toujours une autre bosse à la suite. C'est un complot!

La grande descente sur Malval, les jambes sont à la peine. Mais qui sont tous ces gens? Voilà qu'après 1h30 de solitude (ou presque) je rejoins la masse des coureurs du 15 km et du 7,5 km. Quel choc! Je ne vois plus mes acolytes, qui ont pris de l'avance, je commence à slalomer entre les coureurs, petit coup de barre, bref la galère.

A nouveau sur les hauteurs, j'aperçois enfin le château d'eau, synonyme d'arrivée toute proche. Tout faux! Ces traîtres d'organisateur poussent le vice à l'extrême et nous font partir sur une boucle complètement à l'opposé!

Ce n'est pas un 25 km, mais un marathon! Qu'il est long ce final sur le bitume! Le comble est que j'en arrive à regretter les montées dans les vignes...

Enfin la fin! Un peu moins de 2h05' de course, petite déception au niveau du temps, mais alors quel plaisir (maso?) sur ce raid-nature. Une prochaine édition avec peut-être encore moins de bitume et plus de sentiers?

Merci à toute l'équipe des Pieds de Vigne.

Robin



Une championne suisse au CHP

Le 7 septembre 2008, à 13 h 40 min et 57,91 secondes, Mélanie Reymond devenait Championne suisse du 400 m plat. Elle a bouclé le tour du stade en 57 sec 91 centièmes, laissant la seconde à plus de 22m derrière, lorsqu'elle a franchi la ligne d'arrivée. Une victoire que l'on peut qualifier d'éclatante!

Hé! tous les machos... C'est la première Championne suisse au CHP. On peut en être fiers, car il a fallu patienter quelque 125 ans pour vivre ça! Merci Mélanie!

Mélanie sera félicitée par les autorités sportives de notre ville le 15 mai 2009, à 19h30 au Bout-du-Monde, lors de la cérémonie «Hommage aux champions suisses», organisée par la Ville de Genève.

Mélanie est une championne timide et réservée, elle n'aime pas qu'on la photographie, alors pour cette fois (pour cette fois seulement), et en son honneur, il n'y aura pas de photo pour illustrer cet article.

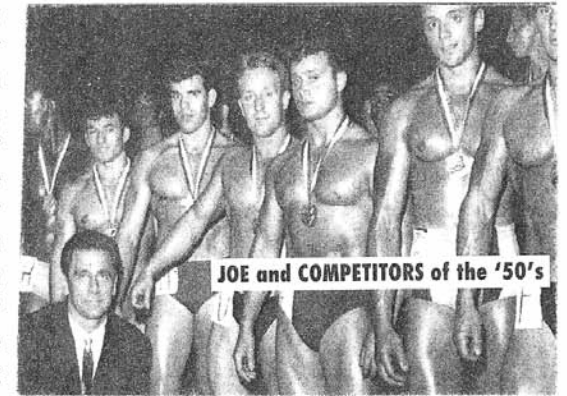
BP



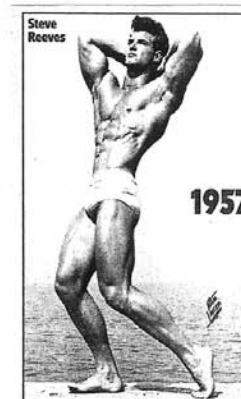
La Course de Ponts aura lieu le 5 avril 2009, commissaires à vos rang!

DU CULTURISME AU BODYBUILDING

En 1952, les revues traitant du culturisme étaient fort coûteuses, et les salles où l'on pratiquait cette discipline, rares. Pour notre budget d'apprenti, le CHP fut une aubaine. Le culturisme n'était pas encore touché par la mode. Il n'offrait aucun intérêt. Le matériel étant inusable, et la tenue sportive ne demandait pas de look particulier.



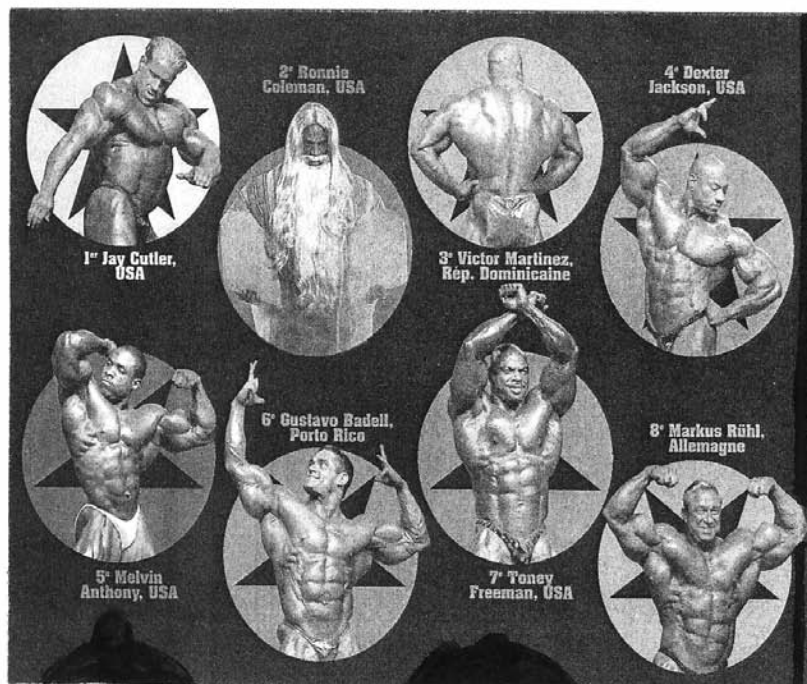
En dialoguant avec ces champions des années 1950, lors des réunions parisiennes, ils ne sont pas partie prenante de ce gigantisme musculaire où l'équilibre du corps est sacrifié. Mais, comme beaucoup de sports à risques, le public fausse le jeu, entraînant quelques fois des fans dans leurs spirales où le phénoménal domine. Il est loin le temps où les athlètes de compétition recherchaient l'esthétique des statues grecques.



Il faudra attendre les années 1970 pour voir s'épanouir les fitness en tous genres. Le début des machines « Nautilus », nom donné par son créateur Arthur Jones, qui avait conçu une came ressemblant au coquillage fossilisé et dont la forme excentrée donnait au tirage un effort progressif.

Arthur Jones avait été contacté par l'armée américaine pour créer des machines permettant de rééduquer les blessés de guerre. Ce qui, hélas, faisait une clientèle nombreuse que l'idiotie humaine continue à fournir.

Le culturisme a subi, lui aussi, une évolution vertigineuse en atteignant les médias par le biais de manifestations qui se voulaient réservées aux intimes et ont fait entrer cette discipline dans une compétition où la recherche du muscle à outrance correspond à la recherche du millième de seconde dans les sports de vitesse. **Le Bodybuilding était né !**



Il serait judicieux que parallèlement à ces compétitions où la démesure s'affiche, qu'on revienne à des concours du plus Bel Athlète ou du plus Bel Apollon où la grande majorité des pratiquants pourrait se reconnaître.

Il est vrai que durant ce parcours initiatique on ne fait pas que transformer son corps, on change d'avis constamment, on modifie ses approches, on enrichit ses connaissances, on rit de son ignorance d'hier et on va de l'avant, réfractaire aux discours erronés, grâce à un entraînement personnalisé, qu'on modifie au fur et à mesure de nos résultats. Le succès repose sur des connaissances en anatomie, physiologie, diététique et sur des aspirations esthétiques.

Cet alinéa pourrait s'intituler « On a tout essayé » comme l'émission de T.V.. Avec l'espérance que, dans quelques années, si vous avez oublié le titre de l'émission, vous n'oublierez pas de continuer à entretenir votre corps. La musculation permet l'égalité entre hommes et femmes.



On a commencé par trier dans le grand choix qu'offre la musculation :

La modification corporelle pour une prise de poids. Maintenant on essaie la méthode perte de poids.

La tonification musculaire

La préventive. Pas celle qui vous met en cellule, mais celle qui sauvegarde les cellules.

La rééducation post-kinésithérapie, celle qu'on oublie trop vite après les séances de rééducation.



Actuellement, on adapte – avec l'âge – **une musculation d'entretien.** Ce qui me fait dire, chaque fois que je me rends à la salle Ste-Clotilde : Je vais sauver les restes !

Rester un éternel débutant est une école de réalisme efficace ! L'important est de se métamorphoser à son idée, et d'être fier des résultats de ses efforts.

J'ai été – et suis toujours – un défenseur de la **musculation omnisports**, mais pas celui de la Section. Ceci reviendrait à être nommé « avocat d'office » et devoir défendre, devant le Comité, des causes que je n'épouse pas toujours.

Je tenais à rédiger cet article pour le 125^{ème}, avant de me fossiliser et rejoindre la couche sédimentaire des Anciens du CHP qui ont formé une base solide permettant de continuer l'édification de notre Club.

Robert Riott



Chronique du Temps qui passe...



Après avoir verbalement apporté une réponse, lors du repas du 125^e, voici une réponse imagée en quoi consistait la pratique de **la canne**. Cette illustration, retrouvée dans un Larousse de 1913, justifie la pensée de Chateaubriand : « Mes livres ne sont pas des livres, mais des feuilles détachées et tombées presque au hasard sur la route de ma vie ».

CANNE : latin : canna, roseau. Baguette résistante et flexible dont on se sert pour les exercices de gymnastique. Elle servait aussi bien pour la défense que pour l'attaque.

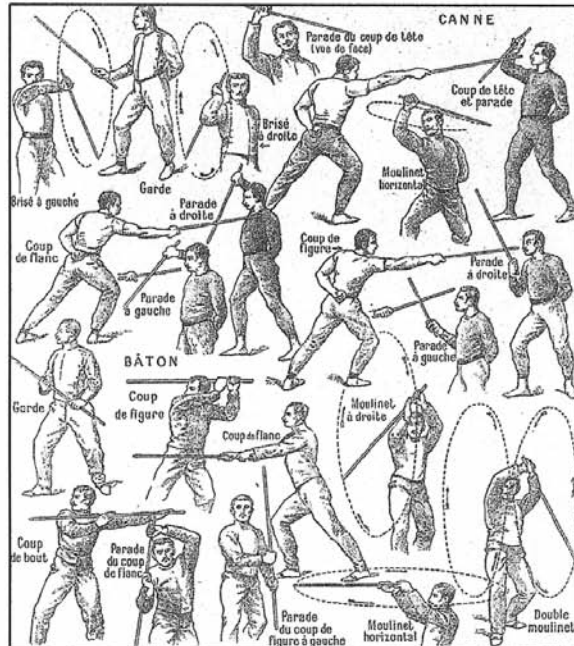
Tout ceci est du passé... bien que ! Ces cannes m'ont servi pour la « section Dames » lors des séances préparatoires au ski. Actuellement, après avoir été rapatriées du sous-sol de l'Ecole du Mail, à la salle de Ste-Clotilde, elles servent aux rotations du torse ou « Rowing » pour faire actuel.

Pour ceux qui ont suivi la série des « Brigades du Tigre » à la TV, ils auront pu voir dans certains épisodes la pratique de cette discipline que nos anciens pratiquaient. Il en est du matériel comme des humains : Pour traverser le Temps, il faut essayer de rester utile.

Qui sait ! après un tel article, verrons-nous un jeune du CHP au prochain Festival de Cannes ?

L'amour des livres anciens est dû à mon métier de compositeur-typographe qui m'a fait « homme de lettres », si je brûle ces ouvrages, je deviendrais « homme de l'âtre ».

Roby Kroton



Escalade, encore une...

Voilà, c'est terminé, pour la trente et unième fois ! Dans les bras, la pendule décorative (mais elle marche !), prix-souvenir de cette année, je me hâte vers la sortie des Bastions et chez-moi, à 800 mètres de là. Dans ma tête, plus ou moins volontairement, reviennent les souvenirs de ces courses, qui font déjà un gros tas.

L'arrivée de la première édition, à la fontaine du Bourg-de-Four. D'emblée, le succès est là : dans ma catégorie, on ne peut régulièrement enregistrer le chrono final que pour la première vingtaine de coureurs, les autres doivent se contenter de leur position au classement ; nous sommes, déjà !, trop nombreux. N'en déplaise à la « Compagnie de 1602 », gardienne des traditions historiques et civiques genevoises, qui a envoyé une lettre incendiaire aux organisateurs de la course, accusés de troubler l'ordre et le recueillement de la célébration du 12 décembre, fête « nationale » genevoise. Aujourd'hui, ladite Compagnie se dit honorée d'organiser, avec le Stade Genève, la « Course du Duc » !...

Lors des premières éditions, le parcours change presque chaque année. Il faut faire face à l'affluence des coureurs, tout en restant fidèles à la Vieille-Ville, berceau de la course. Les distances aussi varient, de peu il est vrai, car le Vieux-Genève n'est pas extensible.

La popularité de la course gonfle, et comment !, d'année en année. Les organisateurs se montrent assez entreprenants (et de mieux en mieux soutenus) pour présenter au départ de chaque édition une brochette de champion(ne)s. Nous verrons, successivement, nos Bürki, Délèze, Ryffel et Weyermann, les Portugais Lopes et Mamede, la Norvégienne Kristiansen, ainsi que de nombreux Britanniques et Allemands de premier plan, des médaillé(e)s olympiques ou mondiaux, avant que les champions africains soient enfin accueillis en Europe et dans le reste du monde... y compris à « notre » Escalade.

Entre-temps, les autorités ont accédé au souhait des organisateurs. Dans les années 80, la course descend au parc des Bastions, et conquiert la ville. Les distances restent les mêmes une année après l'autre. Le premier samedi de décembre (le jour est désormais fixe, concession à ces Messieurs de la « 1602 ») devient l'expression d'une autre Genève. Le carnaval (officiellement inconnu dans la ville de Calvin) ressurgit... déguisé en une catégorie de la course. Pour la 25^e édition, les organisateurs chargent l'historien P. Morath et le sociologue Ph. Longchamp de serrer dans les 300 pages d'un livre la progression de la manifestation (ah oui !, même ma profession de typographe sera alors utilisée).

Sur l'onde de ces souvenirs (j'en ai les yeux quelque peu mouillés), je me retrouve devant ma porte. Ai-je marché ou volé?, ou peut-être nagé dans les vagues du temps? En tout cas, je suis certain que nous sommes très nombreux à être reconnaissants aux amis du Stade pour leur dévouement et leur savoir-faire. Et que l'Escalade continue à monter toujours plus haut!

Roberto

Adieu aux baskets...

Dernière sortie de l'année, remplaçant le traditionnel demi-tour du Salève (lequel, à son tour, avait remplacé le tour complet...). On m'avait dit: «Environ 10 km, avec peu de montées!...» Ce furent bien environ 10 ou 11 km, dont une bonne partie en montée, sur des chemins, parfois des sentes, et enfin, tout de même, la dangereuse descente depuis Monnetier sur la douane de Veyrier. Un tracé impossible pour mes vieilles jambes, qui n'ont jamais aimé ni les cross ni les montées...

Dimanche 28 décembre, nous sommes une quinzaine au départ, par une température parfaitement hivernale. La neige de la semaine précédente n'a laissé que peu de traces. D'emblée, je suis largement à la queue du peloton, dont mon allure escargotique ralentit la progression. Ce qui n'est peut-être pas du goût de tout le monde, malgré les encouragements compatissants qui me sont prodigués.

On longe la voie ferrée, puis l'autoroute, avant d'attaquer la montée. Pas de goudron, mais un épais tapis de feuilles mortes, cachant parfois des traîtrises caillouteuses. A Monnetier, les promeneurs nous encouragent. Vu mon allure, il y a même quelqu'un qui m'indique (ou me suis-je trompé?) la direction de l'asile pour vieillards, qui se trouve en plein village. Après la traversée de celui-ci, la descente sur Veyrier est négociée, cette fois par tout le monde, avec d'innombrables précautions. Cependant, dans l'autre sens, nous croisons une dame, pas dans sa première jeunesse, qui monte en courant avec une belle allure. Elle en a de la chance, celle-là!

Les plus pressés terminent en environ 1 h 45'. Tout le monde est content, pas d'éclapés, pas de chutes à déplorer. Après la douche, on se retrouve deux douzaines aux tables du «Boccalino» à Carouge, où amies et amis nous ont rejoints. Organisée avec la perfection habituelle par Jeannette et Jean, ce fut encore une belle journée typiquement CHpiste.

Ce sera pour moi la dernière. Un adieu, moralement douloureux, aux baskets et aux sorties amicales et sportives du club.

Roberto



NECROLOGIE

Nous avons appris avec tristesse la disparition d'Evelyne Golaz, épouse d'Edmond Golaz ancien président de notre Club.

Nous t'assurons Edmond de toute notre sympathie dans ces douloureux moments.

Sincères condoléances.

Le CHP

C'est avec beaucoup de regrets que nous avons appris le décès de Bernard Buntschu, adjoint de direction au Service des Sports.

Bernard a été l'artisan du bon déroulement de l'organisation de l'étape du Tour du Canton aux Vernets en 2002.

Il nous a été d'un soutien précieux, nous soutenant entre autres dans toutes les démarches avec le SDS et les autres partenaires, ainsi que dans la mise en place des infrastructures liées à cette course.

Nous garderons de lui l'image d'un homme bienveillant et soucieux de faciliter le travail des sociétés sportives comme la nôtre.

Le comité

RESULTATS

Athlétisme

Finale Migros sprint, Chiasso, 20.09.08

Qualif: 3. Pasinelli Loris 97 CHP 8.82

½ finale 4. Pasinelli Loris 97 CHP 8.70

Finale ERDGas

	Nom	cat	80 m	Longueur	Poids 4kg
2	Reymond Maric	M15	10.01 sec	5.18 m	11.02 m
5	Snoussi Nasseridine	M15	10.66 sec	4.96 m	11.54 m
1	Pasinelli Loris	M11	8.85 sec	4.24 m	7.60 m 2.5(kg)

Courses sur route

Mandement 25km 30.08.08

Rouge Robin 1959 2:04.33,7 10^e

Palmarès d'Evelyne Frauchiger 2008

Course féminine Berne	10km	45mn	1 ^e	D65
Matterhornlauf Zermatt	12km	1h 48	7 ^e	D60
Villeret-Chasseral-Villeret	25.5km	3h 07	5 ^e	Dès 1968
Demi-Marathon Genève	21.1km	1h 43	1 ^e	D60
Inter-entreprises	6km	31.04mn	5 ^e	mixte
Cross Versonnex	6km	29.18mn	1 ^e	Dès 1949
Trans-Onésienne	11.27km	54.03mn	1 ^e	Dès 1958
Escalade	4.780km	21.53mn	1 ^e	Dès 1948



Echos (côtier) des courses :

L'Interentreprise.

Nous avons eu des émotions avec cette manifestation. Une société locale s'y étant pris avant nous pour réserver les locaux, nous étions sans vestiaires à Versoix. Il a fallu trouver une solution de rechange à toute vitesse et pour toutes sortes de bonnes des raisons c'est sur les Eaux que nous nous sommes tourné. Nous y avons un vécu sympathique et une bonne réputation d'organisateur.

Au bout du compte on peut dire que se transfert a été parfait, un seul petit bémol, il faut plus de commissaires sur le parcours. Mais on est sûr de pouvoir s'engager pour de longues années sur ce tracé. Comme toujours des petits détails seront à perfectionner. Mais surtout un grand merci à tous les commissaires qui sont venus soutenir cette course. J'espère qu'ils ont eu autant de plaisirs que nous ce jour là.

Aux dernières nouvelles les finances pour cette édition devraient renouer avec les chiffres positifs. Ce n'était pas gagné d'avance car en changeant de lieu on comptait perdre un peu d'équipes. Cela a bien été le cas. Mais cela a été compensé par le prix de l'inscription qui avait été relevé.

Course des Ponts

La Course des Ponts aura lieu le 5 avril 2009, comme d'habitude nous lan-

çons un **vibrant appel aux commissaires.**

Nous espérons renouveler cette année la réussite de l'an dernier.

Pour rappel les 6 responsables de secteurs étaient:



Secteur 1	Cruz Joseph	022 796 43 56
Secteur 2	Felmann André	079 542 88 13
Secteur 3	Cruz Vincent	078 689 54 89
Secteur 4	Blondin Armand	079 659 17 08
Secteur 5	Meylan Claude	079 383 35 34
Secteur 6	Dafflon René	079 310 78 88

Ils ont été très bons dans leur domaine et nous sommes certains qu'ils vont encore nous le prouver! Les chantiers du tram se sont ouverts du côté du pont St Georges, le passage sous le pont est pour l'heure condamné. Ces travaux vont nous donner du fil à retordre. Nous devons nous adapter régulièrement à la situation. Vous serez tenu au courant. Mais c'est certain la course aura bien lieu et nous comptons sur vous pour qu'une fois encore elle soit belle !

Si l'an passé vous étiez commissaire et que vous êtes partant pour fonctionner encore, cette année, faites le savoir à celui avec qui vous avez déjà travaillé. Merci cela réduira un peu le stress des organisateurs.

BP

Assemblée Générale Statutaire 2009

Jeudi 5 mars 2009 à 18h30

Au centre sportif des Evaux, à Onex



INNOVATION :

Après la séance:

Buffet canadien

Les boissons seront offertes par le club. Venez nombreux!

Note de la rédaction :

Jean Claude Blanc qui assume d'ordinaire la mise en page de notre bulletin, a du subir une intervention chirurgicale en urgence. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement! Votre serveurur l'a remplacé au pied levé, une occasion, pour moi, de mesurer l'ampleur du travail accompli avec talent et professionnalisme par Jean Claude. Si les bulletins ont une bonne bouille c'est à Jean Claude que nous le devons, et quel boulot. Alors rétablis-toi vite Jean Claude !

J'en profite pour implorer l'indulgence de nos lecteurs pour cette édition..

Bernard

Cauchemar en salle d'opération :

Sous l'emprise des anesthésiants, inquiet sur votre sort, vous commencez à sombrer dans le sommeil, lorsqu'une tête tout de vert coiffée, se penche sur vous et dit

- Mais c'est Jean-Claude, salut c'est Claude. Je viens pour réparer le robot qui va t'opérer !

A sa place auriez-vous réussi à vous endormir ? Moi, même si c'était un de mes meilleurs potes, qui me l'avait dit, j'aurai cauchemardé !

(Staring : J-C Blanc, C. Meylan. Texte presque intégral)

La Sale Langue BP

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

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

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

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

www.univers-sports.ch