

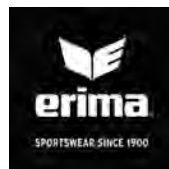
**club hygiénique
de Plainpalais**

section endurance-loisirs

section haltérophilie

section athlétisme

section gymnastique



bulletin N° 94
juin 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

RESTAURANT PIZZERIA LES ORMEAUX

25, route de Chancy • 1213 Petit-lancy
Tél. 022 792 02 62



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 !

S P O R T 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



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 nov.
Délai de réception 15 déc. 15 mai 15 sept.
Prochaine parution novembre 2009

● S O M M A I R E

● Le mot du Président	4
● P.V. Assemblée Générale	5 - 8
● Buffet général – Assemblée canadienne	9 - 10
● Sortie en raquettes	11 - 12
● Grimentz n'est plus!	
● Vive Ovronnaz	13 - 17
● Regard sur la Course des Ponts	18 - 19
● La Course des Ponts en passe de devenir une classique?	20 - 21
● Super tour du Vuache	22
● La traversée du Mont-de-Sion	23
● Le tour du lac de Saint-Point	24 - 25
● L'entraînement buffet canadien d'Endurance-Loisirs	26 - 27
● Course nature du Brevon	28
● Meeting des jeunes	
● Partenariat Univers Sports et Erima	29
● Carnet mondain	30

Le MOT du Président

Chers membres et amis du CHP,
Encore un printemps chargé pour le Comité.

En effet, entre la préparation de la Course des Ponts, l'AG og nouvelle formule, l'expo Erima, et le courant du Club, nous n'avons pas chômé!

Belle initiative que cette Assemblée Générale dans un lieu mieux adapté et plus convivial (salle polyvalente du Centre sportif des Evaux), avec apéro organisé par Jacky, et suivie d'un buffet canadien amplement fourni par les membres présents.

L'accès aux Evaux est également plus pratique (pas de problème de parking) et la salle tout à fait fonctionnelle.

Dans cette ambiance agréable, l'AG a été rapidement bouclée.

Pour rappel: la convocation concerne bien TOUS les membres du CHP, quelle que soit leur section d'appartenance. Merci pour ceux qui se sont excusés.

Le PV de l'AG apparaît dans ce bulletin et sera, comme convenu, aussi envoyé avec la convocation de la prochaine AG.

Une 2^e Course des Ponts superbe à tous points de vue! Une centaine de coureurs de plus que l'an dernier, une météo estivale, un chronométrage parfait, des coureurs heureux!...

Evidemment, nous avons à cœur de chercher encore des améliorations à faire et il y en a (parking, accueil,

- présentation de la course...).
- La possibilité de s'inscrire le samedi sans supplément a attiré près de la moitié de l'ensemble des coureurs/marcheurs, ce qui a bien facilité le travail des informaticiens.
- Nous n'aurions certainement pas pu absorber cette affluence uniquement le dimanche matin.
- Un énorme merci à tous les commissaires, car chaque poste compte et est essentiel dans le bon fonctionnement de cette manifestation.
- Belle collaboration également avec Univers Sports et Erima, afin d'offrir aux membres du Club des tarifs préférentiels sur la marque Erima et sur les chaussures de course.
- Merci au comité et à son trésorier qui prennent à leur charge une importante partie des frais sur les achats et sur les impressions.
- Comme je suis toujours curieux de faire découvrir de nouveaux parcours, n'hésitez pas à nous envoyer de petits articles sur vos courses (compétitions) «coups de cœur». Cela pourrait nous donner des idées et pour quoi pas y organiser des sorties de Club. D'autant qu'avec le foisonnement de courses «natures» ou trail, il y en a pour tous les goûts, y compris pour les marcheurs.

●
● Très bon été à toutes et à tous!

●
●

Robin Rouge

P.V. de l'Assemblée Générale du 5 mars 2009 Ouverture de la séance à 18h40



1. APPEL

présents, excusés

2. RAPPORT DU PRÉSIDENT CENTRAL: ROBIN ROUGE

Sujets abordés durant l'année:

La soirée du 125^e. Qui était une très belle soirée avec beaucoup d'anciens, un repas succulent et une animation musicale excellente.

La section athlétisme. Nicolas Terrond et Sébastien Saugy ont repris le rôle de Jean-Jacques Kohli et José Dos Santos devait assurer le rôle de coach. Malheureusement, pour des raisons personnelles, ainsi que pour des raisons de non-reconnaissance de son statut de coach dans le domaine de l'athlétisme, il n'a pu tenir son rôle. Plusieurs club se trouvant dans notre situation, l'AGA pourrait mettre à notre disposition un coach qui officiera pour nous tous.

La soirée de l'athlétisme en décembre à la salle des Franchises.

La salle de musculation. Une bonne coordination avec Louis Antognazza et Philippe Hussey s'est mise en place. La réorganisation du nettoyage de la salle, assumé maintenant par Thierry Gallia.

L'organisation du Cross Interentreprises. Nous avons dû quitter Versoix en catastrophe et nous réorienter sur le centre sportif des Evaux, qui nous a très bien accueillis et les coureurs ont apprécié ce nouveau contexte.

La Course de Ponts. Suite à l'accord de l'assemblée 2008 de poursuivre l'organisation de cette course, nous avons repris contact avec tous nos partenaires (SDS, Ville de GE, Domaine public, TPG, ADM, Samaritains...).

Site Internet. Nous continuons à l'optimiser afin de favoriser au maximum la communication par son biais. Toute remarque ou question concernant le site et son utilisation sont naturellement les bienvenues.

Système de chronométrage. Nous avons investi dans un système de chronométrage qui nous permettra d'être plus indépendants et surtout de faire des économies. Bernard Pernier et François Kremmer, nos deux spécialistes, s'investissent pleinement dans sa mise en marche.

Projets pour l'année à venir:

Entretenir les contacts avec nos sponsors. Nous avons non seulement de la peine à en trouver de nouveaux, mais il est impératif d'entretenir nos relations avec les anciens. La proposition d'une soirée de présentation de la gamme ERIMA n'a pas eu beaucoup d'écho.

La poursuite de l'organisation de nos courses.

La poursuite de la réorganisation de la section athlétisme et l'organisation d'un meeting pour les jeunes.

Sur l'ensemble des manifestations organisées par le CHP ou dans les sorties d'Endurance-Loisir ou autres événements plaisir, les membres répondent toujours présents et c'est pour notre président un signe de bonne santé du club.

2 BIS. RAPPORT DES PRÉSIDENTS DE SECTIONS

RAPPORT DE LA SALLE DE MUSCULATION: LOUIS ANTOGNAZZA & PHILIPPE HUSSEY

Le rapport écrit par Philippe Hussey et Louis Antognazza est lu par Robert Riotton, les deux responsables de la salle étant excusés.

La salle compte environ 100 membres dont un peu moins de la moitié sont des policiers.

Les responsables constatent avec plaisir que plusieurs jeunes se sont inscrits pour compléter leur activité sportive.

Fin 2008 un second vélo/home trainer a été acquis. Cet appareil a tout de suite été très utilisé, ce qui démontre la nécessité d'avoir 2 vélos à la salle, ainsi que l'intérêt pour les appareils cardio.

Une agape a été organisée afin de fêter les 50 ans de club de Georges Tornay et Gérard Borgogon. Malheureusement ce dernier n'a pu participer à la fête pour des raisons de santé. Les responsables de la salle en profitent pour rappeler que Robert Riotton à 56 ans de club à son actif et ils le remercient pour ses articles pleins d'humour. Ce dernier à d'ailleurs fourni une barre pour le travail des triceps dont il détaillera l'emploi dans le prochain bulletin.

Concernant le matériel, plusieurs bancs de la salle ont dû être regarnis. Il est important de rappeler qu'il ne faut pas déposer d'haltères sur ces bancs ou faire des exercices dessus avec des chaussures à pointes.

Philippe et Louis remercient Freddy Ueltschi qui a gracieusement réparé plusieurs haltères.

En janvier, des appareils et de la ferraille se trouvant dans l'abri antiatomique ont été débarrassés par une entreprise.

Durant cette année, de nombreuses incivilités ont encore été à déplorer. Une porte donnant l'accès à l'abri a été cassée, ainsi que des plaques de faux plafond et leurs supports. Il est également à déplorer que certaines personnes ne déchargent toujours pas les barres après utilisation laissant la peine du rangement des 100 kg de disques au suivant.

RAPPORT DE LA SECTION ENDURANCE LOISIR: JEAN PERONE

Points forts de l'année:

La sortie officielle de la section à Kerzers, déplacement en train, splendide parcours et organisation parfaite.

La via ferrata des Convers au Salève, adrénaline pour certains.

Le tour des Deux Monts près de Divonne. Organisation d'Armand Blondin, super participation suivie d'un pique-nique.

Cabane du Lodzé avec Michel Branche.

Course du Mandement organisée par le club. Pour 2009 la distance sera de 22 km avec un parcours encore plus nature, une ouverture aux walkers. Nous profitons toujours de l'infrastructure des 15 km, le CHP fournit les commissaires et les postes de ravitaillement.

La sortie annuelle d'Eric Stockly a malheureusement dû être annulée pour cause de mauvais temps.

Le demi du Salève annulé en 2008 sera de nouveau au programme en 2009, à la demande du président. S'en suivra un repas ouvert à tous les membres du club et leurs amis.

En remplacement du demi du Salève, le tour du Petit Salève a été organisé pendant les fêtes. 10 km sur chemin de montagne, 18 participants et 25 personnes au repas.

Bienvenu à Patricia Laurencet qui a rejoint la section et participe déjà aux sorties et comme commissaire.

Les entraînements ont toujours lieu le mercredi soir à Satigny sur de nombreux parcours, dès 18h30.

Jean remercie les organisateurs des sorties, ceux qui assurent les ravitaillements et mettent à disposition leur véhicule, ainsi, bien sûr, que tous les participants.

RAPPORT LA SECTION GYM HOMME: ERIC STOCKLY

Une fois n'est pas coutume, le rapport est fait sur le ton de la légèreté.

Eric regrette l'absence de longue durée de Jean-Claude Kaempf pour des raisons de santé qui fort heureusement se sont améliorées. Claude Berchten, de la défunte section gym des SIG, s'est totalement intégré à la sympathique équipe de la section gym homme du CHP.

Fin 2008, la section a participé à un entraînement commun avec la section Athlétisme. Cela a permis de montrer à la jeune génération que les anciens n'étaient pas si vieux que ça dans un match de Uni-Hockey physique et musclé. A refaire malgré les courbatures.

La section a 13 membres à son actif, les cours ont lieu à l'école du Mail durant les périodes scolaires, le lundi soir de 19h30 à 20h30 et plus si entente.

Le moniteur officiel est le vice-président du club, Bernard Pernier, remplacé par Eric Stockly lors de ses déplacements professionnels. Maintenant retraité, il devrait sévir plus régulièrement. Le groupe rajeunit. . .

RAPPORT DE LA SECTION ATHLÉTISME: NICOLAS TERROND

L'année 2008 s'est plutôt bien déroulée et ce malgré la réorganisation et le départ de Jean-Jacques Kohli qui s'occupait de tout.

Ce sont donc Sébastien Saugy et Nicolas Terrond qui ont repris les rôles d'entraîneurs. Il est à déplorer qu'avec l'impossibilité pour José Dos Santos d'exercer son rôle de coach, ce sont les deux entraîneurs qui ont dû se charger de la gestion administrative de la section (inscriptions au meeting, inscription et démission de la section, finances de la section, lien avec Jeunesse et Sport).

D'un point de vue plus sportif, les entraînements du mercredi au Bois des Frères se sont transformés en entraînements communs avec le Satus aux Evaux. Une sortie AquaParc et pizza a été organisée et le club est remercié pour les pizzas, ainsi que Robin Rouge pour le bus.

Un entraînement commun, suivi d'un pot avec les parents et le comité a été organisé. La section aimerait rendre cet événement annuel.

Un compte postal a été créé pour faciliter les inscriptions aux meetings ainsi que les paiements des licences, etc.

Un compte une dizaine d'admissions pour 2 ou 3 démissions. Mélanie Reymond devient «entre autre» championne suisse de 400 m. Loris, à peine arrivé au club, est presque chaque fois sur les podiums. Maric Reymond et Loris se qualifient et participent à la finale suisse du Migros Sprint.

Nasseridine Snoussi participe à tous les meetings dans toutes les disciplines et présente également de bons résultats.

Pour 2009 Sébastien et Nicolas espèrent vraiment pouvoir se décharger des tâches administratives pour se concentrer sur les entraînements.

4. RAPPORT DU TRÉSORIER: ERIC STOCKLY

Eric Stockly insiste sur le fait que pour bien comprendre les comptes de l'année 2008, il faut garder à l'esprit les événements suivants. Nous avons organisé une grande fête pour le 125^e qui a laissé dans les comptes un trou de 2363.-, montant auquel il faut ajouter les coûts du stylo commémoratif pour 1054.-. En outre, la mise sur pied de la première édition de la Course des Ponts en lieu et place du Cross National, à laissé un déficit de 4500.- et ce malgré une aide de la Ville de 5000.- et de Cressy Santé de 750.-.

Finalement, l'arrêt de la prise en charge du nettoyage de la salle de musculation par la Ville de Genève a reporté cette dépense à notre charge. Elle s'élève aujourd'hui à 3595.- pas an.

L'année se conclut donc sur une perte de 6605,25 CHF. Résultat de la différence entre 65'381,30 CHF de dépenses et 58'776,55 CHF de recettes.

Le montant total des cotisations s'élève à 25'830 CHF pour 140 cotisants, c'est 1710.- de moins qu'en 2007, soit 14 cotisants en moins. Les 9 athlètes russes ont quitté notre club.

Détail des cotisations par sections:

Athlétisme-Jeunes:	1'080	CHF
Athlétisme-Anciens:	800	CHF
Endurance-Loisir:	2'200	CHF
Musculation:	20'850	CHF
Culture physique:	900	CHF

Compte des sections:

Athlétisme-Jeunes:	423.70	CHF
Athlétisme-Anciens:	800	CHF
Endurance-Loisir:	1'806.65	CHF
Musculation:	8'881.35	CHF
Culture physique:	241.20	CHF

Subventions «officielles»: Nous avons reçu 1'350.- et 5'000.- de la Ville de Genève, soit au total 6'350.-.

Sponsoring:

Cressy Santé: 1'500 CHF, soit 500.- de plus qu'en 2007

Annonce Programme Interentreprises: 1'400 CHF, soit 320.- de plus qu'en 2007. Avec nos remerciements à Jean-Claude Blanc pour son investissement dans la recherche d'annonces publicitaires.

Cross Interentreprises: Bénéfice de 976.30 CHF, ce qui est tout à fait satisfaisant, compte tenu du déménagement et du désistement d'une dizaine d'équipes.

Course des Ponts: Déficit de 4'529.40 Il est difficile de tirer véritablement de bilan financier étant donné qu'il s'agissait d'une première édition. Les frais de chronométrage élevés (5'171.70). Etant une première édition, nous n'avons pas lésiné sur les moyens, la facture totale s'élevant à 11'093.-.

Frais généraux: 6'823.55 CHF dont 2'079.90 CHF pour l'édition et l'envoi du bulletin.

Équipement des commissaires: 4'806 CHF (achat chez Univers Sports et impression chez SweatConcept).

Engin pour la salle de musculation: BodySolid pour 2'894.45 CHF

Matériel pour les manifestations: 8 tentes dont deux ont été revendues à François Kremmer, 600 CHF. Etendard pour la Course des Ponts avec rajout velcro, 828 CHF

La fortune du club s'élève au 31 décembre 2008 à 79'088.45 CHF

Eric craint que la crise financière ne fasse diminuer le nombre de nos annonceurs pour le Cross Inter entreprises. Concernant la Course des Ponts, une subvention de 7000 CHF, soit 2'000 de plus qu'en 2007, nous est accordée pas la Ville de Genève. En outre, le chronométrage sera pris en charge par le club ce qui implique moins de frais. L'organisation d'un meeting pour les jeunes devrait être supportable pour les finances du club.

5. RAPPORT DES VÉRIFICATEURS DES COMPTES: JEAN PERONE & CLAUDE JUVIN:

Les comptes ont été vérifiés dans les règles de l'art, les vérificateurs n'ont relevé aucune anomalie et considèrent les comptes présentés comme parfaitement corrects.

6. DISCUSSION ET APPROBATION DES RAPPORTS

Ces derniers sont approuvés par l'assemblée.

7. RÉCOMPENSES POUR L'ANNÉE ÉCOULÉE

Des récompenses sont remises, sous forme de bons d'achats, par le président aux coureurs suivants pour, leurs performances durant la saison:

Mélanie Reymond, championne suisse • Nasseridine Snoussi • Maric Reymond • Loris Pasinelli • Mathieu Vasey

Robin remercie et félicite Sébastien Saugy pour ses performances de l'année en relais 3x100m, ainsi qu'à la course de l'Escalade, qu'il a bouclé en moins de 24'. A Onex également, il a porté les couleurs du club au devant du peloton.

8. ÉLECTION DU PRÉSIDENT ET DES MEMBRES DU COMITÉ

Le Comité Central en place se représente pour un nouveau mandat, avec en plus au sein de son groupe Vincent Cruz. L'assemblée approuve par ses applaudissements.

Président: Robin Rouge

Vice-président: Bernard Pernier

Trésorier: Eric Stockly

Secrétariat: Sandrine, Danielle et Sophie Pernier

Informatique: François Kremmer

Représentant des anciens: Pierre Roncati

Comité élargi: les responsables de section

Athlétisme Piste:

Endurance-Loisir: Jean Perone et Odile Cuénat

Musculation: Louis Antognazza et Philippe Hussy

Comité des cross: Claude Meylan

Moniteurs et délégués techniques des cross: Nicolas Terrond et Sébastien Saugy

9. NOMINATION DES VÉRIFICATEURS DES COMPTES

Thérèse Cuche et Odile Cuénat se présentent au poste de vérificateurs des comptes avec Dominique Zehfus en suppléance.

Leur candidature est entérinée par les applaudissements de l'assemblée.

10. COTISATIONS

L'augmentation de 10.- pour toutes les sections (soit Frs 90.-, 110.- et 260.-) est effective en 2009.

11. ORGANISATION DES COURSES

Course des Ponts: Malgré les travaux sur le pont de l'île, un arrangement avec les TPG nous permet de continuer notre parcours habituel. Toutefois nous avons un plan bis et ter au cas où.

Meeting des jeunes: 1000 Gruyère, le 16 mai, dès 14h00, avec une mise en place dès 12h00, aux Evaux. 6 catégories garçons et 6 catégories filles. Les courses dureront dans leur ensemble 2h maximum. Nous bénéficierons du soutien de l'AGA pour le chronomètre et l'infrastructure.

Mandement: Parcours plus nature, plus court, le 29 août. Départ à 9h15 et 8h45 pour le walking.

Intrentreprises: 10 octobre 2009 aux Evaux.

Jacky cherche quelqu'un pour le suppléer dans certaines tâches car il aimerait lever le pied. Jean-Pierre Simonin se propose.

12. PROPOSITIONS INDIVIDUELLES

Pas de propositions.

13. DIVERS:

Jeannette Perone propose que pour le repas du demi du Salève, ce soit les restaurants **PRO** qui se chargent de la cuisine et du service. Le repas se déroulera dans la cafétéria de la résidence universitaire de Champel.

Une participation du comité est à étudier.

L'assemblée se termine à 19h40

BUFFET GÉNÉRAL

ASSEMBLÉE CANADIENNE

Le principe du buffet canadien est maintenant bien connu de tous. On décide de se rassembler, on propose aux convives d'amener chacun un petit truc à manger et à boire.

Généralement, chacun amène à manger pour soi et environ 10 autres personnes, ce qui fait qu'il y a toujours trop et que du coup on mange pendant environ 3 jours.

Au CHP, on n'est pas comme ça, les boissons c'est pour nous! Et c'est surtout à Jacky de s'en occuper. Jacky qui râle un peu (à raison) à tous les comités et toutes les assemblées pour avoir un coup de main, parce que, nom de bleu, y s'ra pas toujours là.

Un peu à la bourre, j'arrive avec seulement 15 min d'avance à la salle des Evaux et je suis ravie de constater qu'un jeune homme avec un pull rayé lui donne un coup de main.

Mettre les tables, préparer les chaises, se répartir les places, le président au centre, la secrétaire à gauche, le vice-président à droite et... eh ben dis donc!, il descend bien le commis de cuisine de Jacky.

Le principe d'une assemblée générale, c'est globalement d'écouter ce que le dévoué comité a à transmettre aux membres du club et de leur donner l'opportunité de s'exprimer sur un sujet ou l'autre. En conséquence, il est préférable que l'intégra-

● lité des participants reste aussi sobre
● que possible pendant l'assemblée, qui
● cette année fut incroyablement
● courte et néanmoins pas pauvre en
● émotions. Les lectures des rapports
● font rage, quand je prend un coup de
● coude de mon voisin de gauche.
● François, dans un rire un peu étouffé,
● me fait remarquer l'état du commis.
● Rouge, bien plus rouge que la bou-
● teille qu'il vient de s'envoyer, effondré
● sur le bar à bavasser tout seul. Et que
● penser des deux cadavres de blondes
● qui entourent ladite bouteille?

● Echange de sourires entre
● membres du comité: s'il court aussi
● vite qu'il descend les bouteilles, il doit
● être un dieu du stade! La où ça nous
● titille, c'est que pour survivre à sa
● dose d'alcool (quoi, il a aussi siphon-
● ner la moitié d'une bouteille de
● blanc!) il pique allègrement dans le
● buffet des braves membres assis à
● écouter les louanges des diverses
● sections.

● L'assemblée expédiée, le commis
● s'avère efficace. Il sert, il discute avec
● tout le monde, et il boit!

● Une enquête commence, une
● rumeur ronfle, mais qui est-il?
● Certains le voient bourrer un sac
● de T-Shirt et casquettes offerts aux
● membres, d'autre assistent au
● concours de picole qu'il tente d'orga-
● niser avec les jeunes.

● Et tout le monde s'interroge, qui

est donc ce garçon? Le président ne sait pas, les amis de Jacky ne savent pas, les jeunes, apparemment, ils ne savent pas non plus. La soirée avance, les bouteilles se vident, les gens parlent et... Ah tiens!, lui aussi semble prendre le départ.

«Jacky! C'est qui ton commis de cuisine? Tu l'as trouvé où?»

«Ah ben j'en sais rien! Il est arrivé tôt, il m'a dit qu'il faisait du footing avec je sais pas qui, je n'ai pas compris le nom et il m'a donné un coup de main!»

Et là, le commis bourré refait son entrée, se dirige vers les dernières bouteilles encore valides et tend le bras. Jacky l'intercepte. «Je crois que

- ça va là!». «Ah ouais». A peine titubant, avec au moins 4 pour mille par pneu, il a franchi la porte à battants et est parti dans le soleil couchant.

- Le principe du pique-assiette, c'est avant tout d'avoir un aplomb d'enfer, de compter sur la politesse des gens et de se lancer franchement.
- L'avantage d'avoir le courage de jouer les pique-assiettes, c'est qu'on n'a pas vraiment besoin de faire bonne figure, on ne pique pas deux fois à la même assiette. On n'a pas besoin de participer réellement à l'assemblée ou aux débats et on ne profite que des bons côtés!

- Voilà une assemblée qui s'est bien déroulée!

Sandrine

CENTRE SPORTIF





DIMANCHE 18 JANVIER 2009

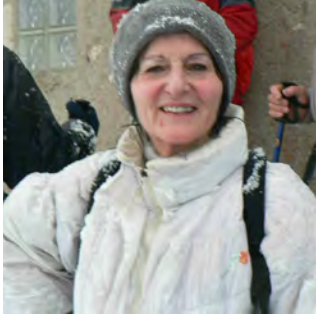
SORTIE EN RAQUETTES

Malgré un temps plus qu'incertain, voire même glacial et tempétueux, un petit groupe de courageux formé de Jacinto, Danielle et Bernard P., Claire T., Suzanne, Isabelle A., Jean et Jeannette, Françoise B., Christophe, et moi a suivi Vincent, notre gentil organisateur, sur un parcours adapté à tout le monde.

Nous avons passé à travers bois pour arriver jusqu'à une ferme d'alpage où nous nous sommes abrités momentanément. Comme, il ne nous restait plus qu'environ 50 mètres à parcourir pour arriver au sommet et apprécier une vue panoramique sur le Mont-Blanc, nous sommes repartis. Hélas, quelle déception: 50 mètres plus haut, ce n'était guère mieux!!!

- Passé le regret de ne pas avoir pu
- profiter du panorama, nous redescen-
- dons. Sur le chemin du retour, Vincent
- a même fait la course avec une souris
- qu'il a finalement rattrapée et attra-
- pée. Paniquée, il lui a rendu sa liberté.
- Arrivés frigorifiés, affamés mais
- contents, nous avons pris notre pique-
- nique dans une salle hors-sac à La
- Vattay. Après s'être rassasiés, nous
- sommes rentrés à Genève, non sans
- mal, car la route était couverte de
- neige!
- Un grand merci à Vincent, qui m'a
- fait découvrir cette région et à toutes
- les personnes présentes ce jour-là.
- Bien sportivement,
-
-

Patricia L.



GRIMENTZ N'EST PLUS, VIVE OVRONNAZ!

14-15 mars 2009

Il fallait relever le défi, comment remplacer la traditionnelle sortie de Grimentz? C'est vrai, les souvenirs sont là en embuscade, points de repères sévères, un peu partisans parfois. Alors dur dur d'égaliser les copains, et comment réussir à leur créer d'excellents souvenirs. André Fehlmann a eu ce courage et a organisé en remplacement de Grimentz un week-end familial à Ovronnaz. On peut dire que cela a été une réussite absolue. Le gîte impeccable dans un beau chalet propriété de la Ville de Genève. André, pour parfaire le décor, n'avait pas oublié de convoquer le beau temps! Plus d'une vingtaine de personnes avaient reniflé la bonne combine et répondaient présent. Il faut dire que le programme était alléchant: ski de piste, randonnée, et promenade à raquettes. Et pour relâcher la muscu-

- lature, un petit tour aux bains, c'est
- divin!
- Le soir fondue, c'est chaleureux et
- convivial. En fin de repas, un gros
- gâteau d'anniversaire, pour faire
- remarquer à votre serviteur qu'il avait
- l'âge des ses artères et celui de la
- retraite. Et sous la crème fouettée,
- l'idée de faire remarquer aussi qu'il
- aura plus de temps pour s'occuper du
- club.
- Un remarquable week-end donc.
- Ce ne sont pas ces gamins d'Armand,
- Vincent et Jean qui ont fait des roulés-
- boulés dans la neige, raquettes aux
- pieds, qui vont me contredire. Pour
- preuve absolue également, Claude et
- Christine avaient déserté leur
- Grimentz paradisiaque, pour se
- joindre à une sortie d'Endurance-
- Loisirs, c'est vous dire! Bref c'est à
- refaire absolument. Merci André pour
- cette belle sortie!

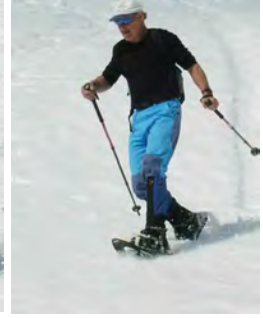
Bernard













REGARD SUR la course des PONTS

5 avril 2009

Oui, on peut le dire, cette seconde édition a été une réussite. Merci à tous les bénévoles qui sont venus prêter main forte. Sans cette aide précieuse et enthousiaste tout au long du parcours, il est à parier que les commentaires de fin de course n'auraient pas été aussi élogieux. La course prend de la notoriété et je crois en son avenir. Pour les responsables, on se penche déjà sur son développement. Jusqu'à 1000 participants il n'y a pas de grosses modifications à envisager. On peut gérer tout comme cette fois-ci. Pour la suite,

- nous devons nous adapter, donc du
- boulot en perspective. Il vaut mieux y
- penser à l'avance, mais c'est de la
- musique d'avenir.

- Un aspect très réjouissant de
- cette année est le bilan comptable.
- Nous sommes dans les chiffres noirs;
- il y a deux raisons majeures à ce bon
- bilan. La ville a accepté de reconduire
- l'indemnité du Cross National sur
- cette manifestation. Ensuite nous
- avons économisé en gérant le chrono-
- métrage électronique nous-mêmes.
- Nous devons remercier le Satus. Il
- avait acheté le matériel pour le chrono-
- métrage électronique RFID de Dag

Système, et nous l'a généreusement mis à disposition. Nous avons pu ainsi faire un chronométrage à prix courant, le coût du chronométrage revenant à CHF 5,20 au lieu de CHF 8,50 lorsqu'il est soumis à une entreprise. Il faut dire que pour une course de ce type le chronométrage électronique est un plus. Il sera incontournable dès que le nombre de participants grandira. Grâce au magnifique équipement Wifi du Service des sports les résultats on pu être traités et publiés sur le net dans un temps record. Un grand bravo à François qui a programmé à la fois la gestion des inscriptions de manière ergonomique et efficace, et la sortie des résultats. L'arrivée de la course a été contrôlée par sécurité par une webcam grâce au travail de Ralph Rinderknecht. Nous avons pu mettre ainsi, sur le site web du club, un lien sur le résultat du coureur qui le conduisait directement sur la photo de son arrivée. Un plus CHP!

● Tout n'a pas été parfait. Parmi les critiques à faire, il y a la disparition de deux radios, la perte d'au moins 12 chasubles et un imbroglio sur la disparition de plusieurs cônes. Ces disparitions de matériel ne sont pas sans coût et vont limiter le beau résultat comptable. Il faut qu'à l'avenir l'on resserre la vigilance après la fin de course, lors du rangement du matériel. Les responsables de secteurs doivent faire un effort d'attention particulier en cette fin de course, ou tout le monde un peu euphorique pour le succès, oublie les détails qui peuvent coûter cher. Soyez plus près de vos commissaires lors du rangement du matériel. Nous devons trouver une solution pour l'an prochain autour de ce point qui a un peu cafouillé cette année.

● Malgré ces petits détails, grâce à votre engagement, cette journée a été une réussite. MERCI!

Bernard Pernier





LA COURSE DES PONTS EN PASSE de devenir une classique?

Ils étaient près de 600 au départ de cette 2^e édition!

Avant que le dernier des marcheurs n'ait franchi la ligne d'arrivée et que banderoles et barrières soient enlevés, Robin Rouge, président du CHP, arborait un large sourire et disait combien il était ravi du déroulement de cette superbe manifestation. Il est vrai qu'il peut compter sur un comité d'organisation dynamique et de fidèles bénévoles.

Le beau temps a été une fois

- encore un allié précieux. Il faut relever
- que le parcours est enchanteur et
- varié; il emmène coureurs et mar-
- cheurs le long de l'Arve, à travers le
- Bois-de-la-Bâtie, emprunte le sentier
- des Falaises, longe le Rhône, traverse
- cinq ponts.

- Les témoignages de satisfaction
- entendus sur l'aire d'arrivée ont été
- nombreux. Comme: «L'ambiance est
- conviviale, l'organisation parfaite, le
- niveau relevé, le décors magnifique,
- c'est une course idéale pour débiter

la saison.» Ces propos vont inciter le CHP à faire encore mieux l'an prochain!

La participation (plus de 570 coureurs et marcheurs) a été supérieure à celle de l'an dernier.

Chez les coureurs, le tout jeune Thomas Huwiler (19 ans) en 34'06" devance Olivier Marchon de 8 petites secondes et Antonio Campos de 13 secondes. Le meilleur temps des femmes a été réalisé par Reulen Stinjntje (vétérans 1) en 38'31". Relevons encore que le meilleur

- temps dans la catégorie
- walking a été réalisé par Francisco
- Pereira en 51'10" et par Eva Alcantara
- en 1.02'36" chez les femmes.

- Au terme de sa deuxième édition,
- et au vu du succès remporté, la
- Course des Ponts remplace avantageusement le Cross national du CHP.
- Cross dont la suppression avait été
- décidée en assemblée générale, la
- diminution régulière de participants
- devenant préoccupante. Il semble que
- ce soit une sage décision.

J.-C. Blanc



En ce **19 avril 2009**, nous voilà réunis à Chaumont, point de départ de notre périple. Deux marcheurs, Marie-Thérèse et Gérard V., deux cyclistes, Jean P. et Jean-Claude D., deux voitures «coach» et ravitaillements conduites par Jeannette et René, 11 coureurs: Odile, Thérèse, Françoise Q., Gérard C., Jean L., Jacinto, Jean-Claude B., Christophe, Guy, Vincent et moi composent l'équipe.

Nous partons donc à l'assaut du tour du Vuache vers les 9h15, malgré une température plutôt basse. Le parcours est vallonné avec de magnifiques points de vue. J'ai même eu droit à une leçon de géographie donnée par Guy, grand connaisseur de la région, et me suis rendu compte que j'étais complètement déboussolée! Nous avons traversé de petits villages, ou devrais-je dire hameaux, dont certaines bâtisses avaient vraiment beaucoup de cachet.

- Nous avons également côtoyé
- quelques vaches assoupies dans leur
- champ. A ce moment-là, j'aurais
- volontiers fait comme elles!
- Après une dernière montée, nous
- arrivons enfin à notre point de
- départ. Un brin de toilette et c'est
- reparti, cette fois en voiture, pour
- Frangy afin d'y retrouver Danielle et
- Bernard Pernier, Antonio, Mathieu et
- Noémie, autour d'un succulent repas
- composé d'une salade et terrine mai-
- son, en entrée, de diots et pommes de
- terre en plat principal, et de fromages,
- glaces et autres, en dessert. Pour
- clôturer cette journée conviviale, la
- cerise sur le gâteau a été la dégusta-
- tion de la «chèvre».
- Je tiens à remercier ici Marie-
- Thérèse et Guy, organisateurs de ce
- tour, Jeannette et René, nos aimables
- «ravitailleurs», Jean-Claude D., notre
- photographe, qui a immortalisé ces
- instants mémorables et enfin toutes
- les personnes présentes, sans qui
- cette sortie n'aurait pas été ce qu'elle
- a été. Bien sportivement. **Patricia L.**





DE ST-BLAISE À CHAUMONT

la traversée du MONT-DE-SION

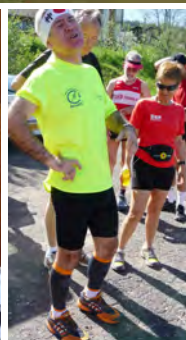
Le **3 mai 2009**, avec un petit groupe du CHP et quelques amis, nous nous sommes retrouvés à St-Blaise, pour effectuer la fameuse traversée du Mont-de-Sion, de St-Blaise à Chaumont. Elle fait, depuis très longtemps partie intégrante du programme «Endurance-Loirs». Nous étions 9 pour courir, 3 cyclistes et 2 accompagnatrices en voiture, Marie-Thérèse et Christa.

Les premiers arrivés au lieu de départ ont dû supporter une forte bise, mais heureusement, une fois sur le parcours, nous avons été protégé du vent. Nous avons ainsi pu emprunter un tronçon du fameux parcours qui mène jusqu'à Saint-Jacques de Compostelle, parcours découvert et organisé depuis

- longtemps par l'ami Jean Perone, qui
- a depuis remis le flambeau.
- Nous savons que le chemin,
- comme son nom l'indique, va encore
- plus loin, mais malheureusement
- nous ne pouvons pas le suivre au-delà
- de Chaumont, car nous devons
- retourner chercher nos voitures,
- parkées soit à Plan-les-Ouates ou
- ailleurs.
- Une fois la petite virée terminée,
- nous nous sommes retrouvés autour
- d'une table pour partager un repas, à
- la Goutte d'Or, à Jonzier-Epagny, pour
- clore cette belle journée.
- Avec le plaisir de vous retrouver
- fort nombreux aux prochaines sorties
- du groupe EL, nous vous quittons avec
- le traditionnel au revoir.

● *Jacinto et Christa*

tour du lac de SAINT-POINT



Dimanche 17 mai 2009

A la découverte des magnifiques paysages du Haut-Doubs!

Rendez-vous est donné à Malbuisson, petit village situé à 900 m d'altitude au bord du lac de St-Point, un des plus grands lacs naturels de France.

Petit café sur une terrasse ensoleillée avant le grand départ sur un parcours empruntant en grande partie un sentier pédestre, à fleur d'eau ou au travers les pâturages et les forêts de sapins.

- Faux départ en voiture en direction du lac et déjà le groupe se sépare! Claude, impatient de galoper, part seul et Jean sur son vélo, veillant toujours au grain, le rattrape vers le 9^e km. Très en forme Claude!

- Equipement sur mesure pour le mollet de Vincent qui préfère assurer. Ah ça, il assure... Quelle maîtrise lorsqu'un gros chien l'attaque. Même pas peur. Quel homme ce Vincent!

- Jean, vététiste par obligation, a eu un début de parcours plein d'obstacles! Tourniquets et barrières cade-

nassées... Eh hop, par-dessus la barrière le vélo. Costaud le Jean!

Malheureuse embûche sur un chemin de pierres pour Gérard. Il se relève et poursuit son chemin courageusement, sans une larme!

Retrouvailles tout sourire de Marie-Thé, Jeannette et Suzy nos trois marcheuses venues à notre rencontre. Elles ont profité à leur rythme des magnifiques paysages du Haut-Doubs et semblent être grisées par le bon air et le soleil!

Tout le monde se retrouve au point de départ pour un brin de toi-

● lette. Les plus courageux se lavent
● dans le lac. Aucune photo disponible!

● Puis le réconfort, les pieds sous la
● table, pour un délicieux menu.

● Merci à Christine pour cette belle
● sortie!

● *Pour ma part, je tiens à remercier
● Jean, Jacinto, André, Guy (j'espère que
● je n'oublie personne) qui, tour à tour,
● m'ont accompagné et soutenu mora-
● lement durant ces 18km440
● (merci à Christine pour le profil).*

● PS: à noter la participation exem-
● plaire du jeune Henji, plus en forme
● que moi!

Françoise Q.



COLLONGE-BELLERIVE - 20 MAI 2009

L'entraînement buffet canadien



Mercredi, Jeannette et Jean Perone ont invité tous les Pieds-de-Vigne et d'autres CHPistes sur leur prairie, pour un buffet canadien. Gazon rasé de près, tous les brins d'herbe taillés au pied à coulisse. Pas d'aoûtats, c'est pas encore la saison! Belle végétation, aux essences exotiques; la plante la plus exotique, Jean, et la plus belle fleur du jardin, Jeannette! Un temps radieux que Jean garde jalousement chez lui. La preuve, un temps comme celui-là, il ne nous l'a jamais ramené au tour du Salève. Bref, tout pour réjouir la trentaine de convives et faire une soirée réussie.

Merci Jean d'avoir arrosé nos gosiers toujours asséchés et gourmands et de nous avoir tous réunis.

Bernard P.

d'ENDURANCE-LOISIRS



DIMANCHE 31 MAI 2009

course nature du BREVON

Boucle de 15 km au départ de Bellevaux (Haute-Savoie), à 45' de GE.

Pour les personnes tentées par les «courses nature», voici une belle promenade...

Du tout terrain dans les sous-bois sur environ 6 km, avec traversées de ruisseaux, de coupes de bois, de champs de fleurs et un peu de route; un ravitaillement juste avant la montée plutôt sèche sur 500 m de dénivelé (marche rapide recommandée) avec un premier bout en ligne droite (les mains touchent le sol...), puis des lacets; quelques kilos vallonnés et enfin une descente dans les pierriers, champs et sous-bois. A faire plutôt par temps sec...!

Question organisation, ce n'est pas le CHP! Si le balisage est OK, la fin du parcours dans le village est anarchique, croisant les coureurs des

● autres distances et surtout les voitures
● qui sortent de la messe...!

● Problème également de
● chronométrage et longue attente pour
● les résultats.

● Ne pouvant rester à midi et,
● heureusement pour moi, Vincent Cruz
● étant là incognito (puisque'il ne courait
● pas sous le maillot du club...), il a pu
● me prendre mon prix: un grand merci
● Vincent!

● Pour les «mordus», il y a aussi la
● possibilité de s'inscrire pour le Trail
● des Crêtes, 32 km (2000m+/2000 m-) et pour les «dingos» le Trail des
● Allobroges, 55 km (4000m+/4000m-),
● toujours au départ de Bellevaux, mais
● à 7h00.

● **Résultats:** Rouge Robin 10^e scratch
● et 1^{er} V2 en 1h28'54"
● Cruz Vincent 3^{1e} en 1h40'22"

●

Robin



meeting des jeunes

Lors de la dernière assemblée générale, nous avons évoqué la date du 16 mai 2009 comme étant réservée pour l'organisation par le CHP d'un meeting d'athlétisme, le «Mille Gruyère» (sélection pour VD et GE) au Centre sportif des Evaux.

Malheureusement, suite à des incompréhensions entre la Fédération vaudoise d'athlétisme et l'AGA, ce

- meeting a été déplacé de GE à VD et
- la date changée au 30 mai!
- Donc, pour cette année, le CHP ne
- va pas pouvoir organiser un meeting
- pour les jeunes.
- Ce sera pour l'an prochain, j'es-
- père...
- Merci à ceux qui s'étaient annon-
- cés comme commissaires.

Robin

PARTENARIAT AVEC

univers sports et Erima

Comme prévu, Erima a pu présenter sa gamme de vêtements pour le club chez Univers Sports.

Grâce à la bonne volonté de chacun, l'exposition a eu lieu non pas sur une semaine, mais sur un mois!

Si le sondage internet a peu fonctionné, au final une cinquantaine de pièces ont été commandées, ce qui est un bon résultat!

Un regret toutefois : malgré la

- gratuité du singlet (maillot de
- compétition), peu de gens l'ont
- commandé... (image du club, même à
- l'entraînement...)
- Pour rappel: aucun vêtement ne
- pourra être commandé avant la pro-
- chaine fois (printemps 2010), les coûts
- facturés pour les commandes et
- impressions individuelles étant trop
- importants.

Robin



carnet mondain

Le club n'oublie pas qu'il a été un président central exceptionnel, sergent recruteur de premier ordre.

Les admissions de jeunes ne furent jamais aussi nombreuses que sous sa présidence.

Herman Spengler, fête ses 80 ans cette année. Nos vives félicitations Hermann, et bonne continuation.

Ils vivaient ensemble depuis près

- d'un quart de siècle. Ils ont fait le pas
- et ils ont convolés. En apprenant cette
- nouvelle surprenante, la tenancière
- du bistrot (Julietta), qui nous accueille
- tous les lundis après la gym, a fait à
- Claude Meylan ce petit cadeau de
- mariage.

- Un grand merci à Pierre Roncati
- pour sa générosité.

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



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



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