

club hygiénique
de Plainpalais

section endurance-loisirs
section haltérophilie
section athlétisme
section gymnastique



bulletin N° 95
janvier 2010

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@bluwin.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 • 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

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.

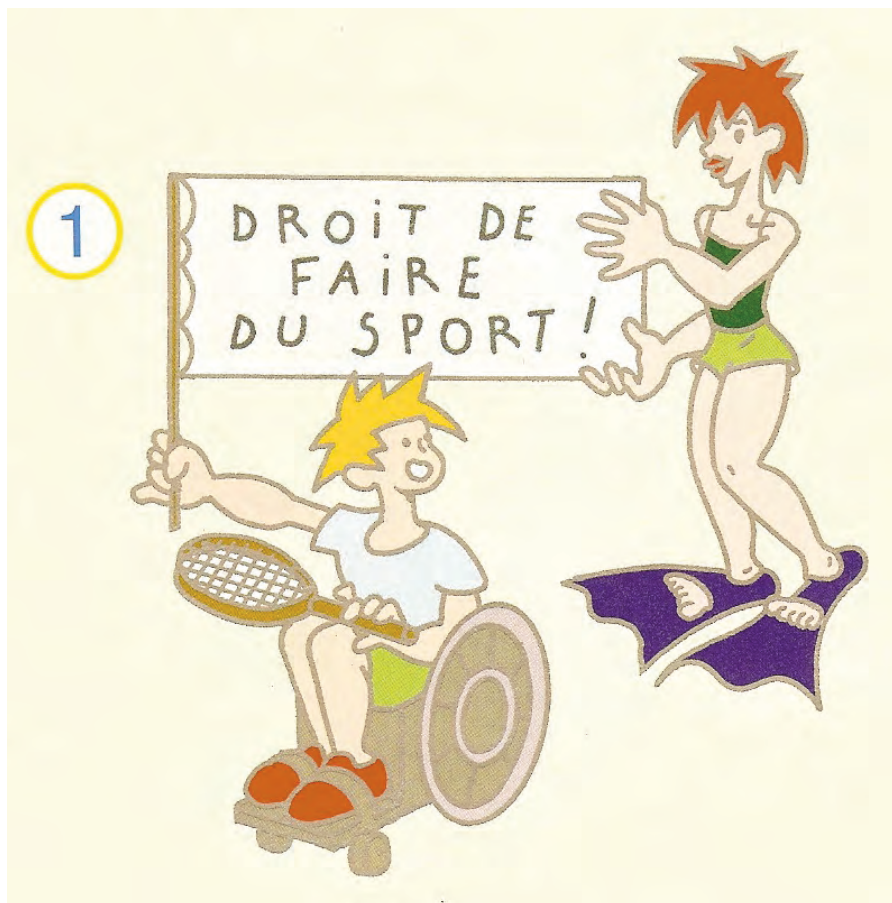
Prochaine parution juin 2010

S O M M A I R E

- **La Charte des droits de l'enfant** 4
- **Le mot du Président** 5
- **Course du Mandement** 6
- **Montée au refuge Alfred-Wills** 7 - 13
- **Cross interentreprises** 14
- **Fatigue et régénération** 15 - 20
- **Dans la vallée toujours verte** 21
- **Chronique du temps qui passe** 22 - 23
- **La barre à triceps** 24 - 25
- **Gens qui rient... gens qui pleurent** 26
- **A demi le Salève** 27
- **Résultats** 28
- **Nazaré/Trans'Onésienne** 29-31
- **Remerciements** 32
- **Les rendez-vous du CHP** 33
- **Assemblée générale** 34

La CHARTE DES DROITS DE L'ENFANT dans le sport

Cette année, la Convention internationale des droits de l'enfant célèbre ses 20 ans. Elle a été précédée de peu par la Charte des droits de l'enfant dans le sport. Pour nous rafraîchir la mémoire, nous la publions dans notre bulletin au moyen des amusantes illustrations d'Aloys (Editeurs: Service des loisirs de la jeunesse et Service santé jeunesse, Genève 2006).



MOT du PRÉSIDENT

Chers membres et amis du CHP,
En cette fin d'année, j'avais envie de souligner la volonté de chacun des organisateurs et du comité d'améliorer nos prestations, voir d'inno-

Côté manifestations: l'envie de présenter un parcours encore plus «nature», a amené René Dafflon et son équipe à raccourcir le Raid nature du Mandement à 22 km, mais avec combien plus de charme et de diversité!

Claude Meylan et le comité planchent sur une «spéciale», pour le 30^e de l'Interentreprises l'an prochain.

La 3^e Course des Ponts est déjà en préparation et continue à se débattre au milieu des interminables travaux dans la ville de Genève.

Côté prestations: suite à diverses réflexions sur notre partenariat avec Univers Sports, nous avons pu définir une stratégie qui devrait être plus simple et plus avantageuse pour tout le monde. Mais pour que cela fonctionne, il ne suffit pas que le comité se décarcasse pour obtenir des prestations intéressantes, encore faut-il que cela corresponde à un besoin. En cela, chacun de nous a une responsabilité pour que ces engagements tiennent sur le long terme.

Une soirée à Cressy sur les traumatismes liés à la pratique de la

● course à pied est aussi prévue
● prochainement.

● Et, évidemment, l'incontournable
● calendrier des sorties Endurance-
● Loisirs.

● A ce propos, je salue les organisa-
● teurs qui ont eu la bonne idée de
● remettre au calendrier la sortie du
● Salève. Froid et bise étaient au ren-
● dez-vous, mais avec un groupe de 18
● coureurs, dont une équipe féminine
● qui a dynamité le groupe dès le
● départ, avec tous les anciens. Quel
● beau dimanche!

● Cette volonté de regarder vers
● l'avant et de ne pas se contenter de ce
● qui a été fait, doit nous montrer que
● ce Club vit avec et pour ses membres,
● mais aussi pour la population qui
● fréquente nos manifestations avec
● intérêt et plaisir. Nous faisons figure
● d'incontournables dans la vie athlé-
● tique de Genève et de ses environs et
● cela me réjouit!

● Un grand bravo aux compétiteurs
● qui sillonnent encore les courses à
● Genève et alentour, sous le maillot du
● CHP évidemment. Mais informez-
● nous aussi de vos résultats!

● Au nom du comité, je vous
● adresse nos meilleurs vœux pour
● cette nouvelle année 2010 et nos
● souhaits d'une année sportive à la
● hauteur de vos projets.

● *Robin Rouge*

course du mandement «Raid Nature»

Ce samedi 29 août, toutes les conditions étaient réunies pour accueillir les coureurs et marcheurs sur ce nouveau parcours de 22 km, encore plus nature que l'an passé.

En effet, avec plus de 13 km de chemins champêtres ou forestiers, les parties bitume étaient vite oubliées!

Une meilleure signalisation des 5-10-15 km; 3 ravitaillements ad hoc; un Jean pédalant comme un forcené le long du parcours pour tout contrôler;

- une bonne partie du parcours ombragée; plusieurs vedettes du cru = un bel exercice 2009!

- Avec 124 coureurs classés (38 de plus qu'en 2008), cette course est en passe d'être une incontournable de la rentrée. Petite déception concernant les walkers (9 classés): parcours trop long? A revoir...

- Un grand bravo à René Dafflon et à tous ses commissaires du jour!

Robin



Montée au refuge Alfred-wills

12/13 SEPTEMBRE 2009

Cette occasion, Patricia, accompagnée de son fils Mathieu, l'a saisie et a enfin réalisé le rêve qui lui tenait tant à cœur: inscrire une cabane de montagne à son palmarès.

Dans cette aventure, organisée par Eric Stockly pour Endurance-Loisirs, elle fut accompagnée par Christa et Jacinto Picamal, Horace Necker et son amie Parmis, Jean-Claude Dubulluit et Roger, son charmant collègue, Odile et Gérard Cuénat, Jeannette et Jean Perone, Marie-Thérèse et Guy Schnyder, Françoise Blondin, Christophe et Jean-Claude Blanc.

De Sixt, direction «La Cascade Rouge» sur une route très sinueuse et défoncée (environ 10 km), on se rend au parking «Le Lignon».

Le but de l'excursion de ce samedi est la montée au refuge Alfred-Wills, situé à 1800 m. Pour dimanche, le lac et le col d'Anterne sont au programme.

Le rendez-vous est fixé à 14 h 30. Le groupe presque au complet s'apprête à partir, lorsque nous réalisons qu'il manque l'incontournable photographe officiel: notre ami Jean-Claude Dubulluit! A-t-il bien suivi les indications données par Eric? Est-il venu à vélo et a-t-il été victime d'un coup de

● pompe? Nous sommes à moitié ras-
● surés lorsque Eric nous lit le SMS
● arrivé sur son portable: «J'arrive...».
● C'est finalement en voiture, accompa-
● gné par Roger, son collègue de travail,
● que Jean-Claude arrive et nous
● raconte ses péripéties!

● A l'arraché, avant de partir, les
● habituelles photos prises avec le
● «numérique» du club.

● Bientôt, nous commençons la
● montée, tranquillement. La cabane,
● but de l'après-midi, n'est qu'à deux
● heures de marche.

● Au début, le chemin est large, la
● pente encore douce. Mais bientôt elle
● s'incline et prend quelques degrés. Il
● faut s'aider en appuyant sur les
● genoux. Guy et Jeannette nous font
● observer les fleurs, moins nom-
● breuses en cette saison, prémices de
● l'automne.

● Le ciel peine à se déchirer. A part
● quelques timides apparitions du
● soleil, c'est sous un ciel bien chargé et
● même sous une petite averse que
● nous atteignons le refuge.

● Sur un immense plateau herbeux,
● un ruisseau a dessiné son tracé. C'est
● là qu'est blotti, au milieu d'autres
● petits chalets, le refuge Alfred-Wills.

Les premiers arrivés nous transmettent les informations et les consignes à respecter lors de notre nuit au refuge, soit: éclairage dans le dortoir dès 20 heures et pas de chaussures à l'intérieur! Quelques paires de sandales sont à disposition! Pas de bol, il n'y en a plus, et je n'ai que mes chaussures de montagne; et la fondue est servie dans un autre chalet!

Le chalet réfectoire est bondé. On se tient chaud. Nous sommes plus de 40 affamés. La soupe (ou l'omelette), servies avant la fondue, nous font patienter et nous réchauffent. La fondue est savoyarde. Elle est très bonne. Christophe (qui aime la fondue...) ne s'est pas fait prier pour accepter l'offre de Françoise: aider à finir le caquelon de la table voisine.

Bien sûr, tout le monde dort comme un loir, et personne ne ronfle. Il y a les malins qui se mettent des tampons dans les oreilles, et ceux qui se protègent la tête, évitant ainsi de se la cogner en allant aux toilettes au milieu de la nuit.

Le petit déjeuner est copieux et nous voilà bientôt prêts pour la montée au lac et au col d'Anterne. Ce matin, le ciel est dégagé. Au loin, dans la plaine, les nuages sont compacts. Hier, sous la grisaille, les barres rocheuses qui bordent le plateau n'étaient pas visibles. Elles sont impressionnantes.

De retour du col, d'où la vue est

● magnifique, nous rejoignons le reste
● du groupe qui pique-nique au bord
● du lac. Guy nous accueille en nous
● offrant le traditionnel bordeaux.
● Depuis le sommet du col, nous
● sommes accompagnés par un chien,
● vraisemblablement perdu, qui chipe
● ci et là quelques morceaux de viande
● séchée et fromage. Il est récupéré par
● une gardienne de moutons, qui prend
● contact avec son maître. Il vient de
● Passy, de l'autre côté de la vallée.

● Il est temps maintenant de redescendre. Avec Eric et Jean, nous nous
● assurons que nous sommes les derniers à quitter le refuge. Chacun va à
● son rythme. Arrivés sur le parking,
● nous constatons que Christa et
● Jacinto sont manquants! Nous étions
● certains qu'ils étaient partis dans le
● premier groupe. Ils ont finalement
● rejoint l'arrivée bien après nous,
● Christa ayant échappé à notre vigilance et pris son temps pour la descente.

● Ce fut une bien belle sortie, parfaitement organisée. Il faut remercier
● chaleureusement Eric Stockly.

● ***J.-Cl. Blanc***











Photos: Jean-Claude Blanc

cross interentreprises

Temps de chien pour cette seconde édition aux Evaux. Mais nos courageux commissaires étaient tous là, c'était le rayon de soleil des organisateurs. Merci à tous!

Les premières gouttes sont tombées au moment où les premiers commissaires arrivaient sur le terrain. Opiniâtres, froides, mouillantes à souhait, elles sont tombées sans discontinuer jusqu'à la distribution des prix.

Dans l'ensemble, le comité d'organisation est satisfait de la journée. Il faut toutefois constater que la participation est plus faible que l'an dernier de près de 16 équipes. C'est la plus faible participation depuis 9 ans. Les organisateurs s'interrogent sur les raisons de cette diminution inquié-

● tante pour l'avenir. Elles peuvent être
● multiples. Il y a la mauvaise météo du
● jour, le changement de lieu qui n'est
● pas encore bien perçu, la concurrence
● d'autres courses, ou encore la
● morosité de la conjoncture
● économique. Les entreprises doivent
● dans bien des cas rechigner à par-
● ticiper aux frais d'inscription: c'est
● notre sentiment, étayé par le fait que
● certaines firmes n'ont pas encore
● réglé leurs finances de départ.

● Les organisateurs planchent pour
● rendre plus attrayante cette manifes-
● tation et comptent profiter de
● la 30^e édition pour instaurer des nou-
● veautés. Des idées ont déjà été
● avancées, mais il est un peu tôt pour
● les développer maintenant.

BP



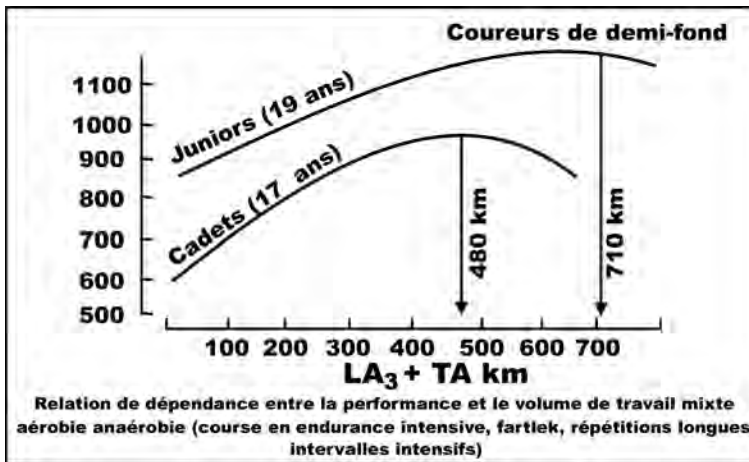


Fig. 2

En ce qui concerne le problème de l'INTENSITÉ. J'avais, dans un document déjà publié, fait l'analyse critique des méthodes scientifiques utilisées actuellement pour déterminer le seuil anaérobie. Les interprétations qui sont données des résultats laissent parfois sceptiques.

- Aujourd'hui, le point central de
- ma préoccupation est de voir ce que
- la science nous offre pour optimiser le
- VOLUME d'entraînement. En d'autres
- mots: quels sont les indicateurs
- biologiques de la fatigue?
- (Fig. 3).
-

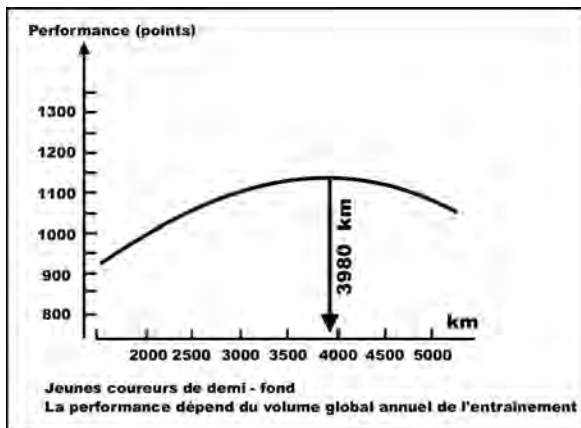


Fig. 3

Partons d'un simple travail de type statistique paru récemment et qui s'est penché sur le rendement des jeunes coureurs de demi-fond. La courbe supérieure se réfère au volume total de km par année. L'autre au nombre de km plus spécifiques d'endurance rapide et de résistance. Toutes les deux montrent un volume optimal à partir duquel le rendement commence à baisser. Ce n'est donc pas celui qui s'entraîne le plus qui obtiendra les meilleurs résultats, car à partir d'un certain niveau d'entraînement la récupération pose des problèmes difficiles à résoudre. Il y a donc un volume optimal qui dépend forcément de l'équilibre entre fatigue et régénération.

FATIGUE Sans qu'on puisse trouver une définition claire, nous nous trouvons devant un des problèmes les plus difficiles de la biologie et de la médecine moderne (Wolkow, 1975). Il n'existe pas de théorie de la fatigue. La recherche actuelle a pour but d'élucider les mécanismes cellulaires responsables du développement de la fatigue. Il s'agit d'un domaine extrêmement vaste, complexe et pas très bien connu. On peut tout de même énumérer les causes les plus apparentes de la baisse du rendement sportif: épuisement des réserves énergétiques (phosphates, glycogène, graisses), changements dans le milieu interne (homéostasie), altérations du système nerveux et hormonal, etc.

● Etant donné que l'entraînement sollicite à la fois les systèmes musculaire, cardio-vasculaire et nerveux, on ● trouve des symptômes de fatigue dif- ● férents. Il y a la fatigue «locale» ou ● périphérique et la fatigue «centrale» ● ou nerveuse, celle-ci plus difficile à ● détecter. Les manifestations de la ● fatigue sont en étroite relation avec le ● type d'effort. Il y aurait ainsi une ● fatigue «rapide», suite à un effort bref ● et intense, du type anaérobie, et une ● fatigue «lente», résultat d'un exercice ● modéré et long du type aérobie. Dans ● le premier cas, on va trouver une aug- ● mentation de la lactatémie, qui a été, ● en fait, progressivement remise en ● cause, car étant le reflet d'un grand ● nombre de processus (production, ● transfert et utilisation du lactate lors ● de la récupération), où différentes ● théories s'affrontent. En plus, il est ● difficile d'apprécier le lactate muscu- ● laire à partir du lactate sanguin. Dans ● le cas des épreuves de longue durée, ● on va se trouver devant un déséqui- ● libre énergétique (baisse du glycogène) ● et/ou hydrique. Si l'exercice se pro- ● longe, le combustible passe du sucre ● aux graisses. Lorsque la quantité de ● sucre est très faible, la formation de ● corps cétoniques augmente (détec- ● table à l'urine) provoquant une aci- ● dose du type diabétique qui compro- ● met sérieusement le rendement de ● l'athlète. Un effort prolongé pendant ● un ou plusieurs jours, provoque aussi ● une dépense augmentée des pro-

téines de structure (les activités d'endurance requièrent un apport protéique élevé). Il se produit aussi un bouleversement hormonal important: les catécholamines augmentent (l'adrénaline, appelée hormone d'alarme, augmente vite surtout lors d'exercices du type anaérobie, où en plus il y a stress psychique; la noradrénaline, ou hormone de l'homéostasie, augmente plus lentement). La testostérone, elle, baisse lors des activités de longue durée. On trouve des valeurs élevées d'urée, ainsi que de certains enzymes comme le CPK, suite à la destruction des cellules musculaires, et le LDH dans les processus glycolytiques.

On pourrait tirer des conclusions partielles. Par exemple, on sait qu'une production plus réduite de catécholamines est un signe de bonne adaptation, mais les interactions complexes entre tous ces paramètres empêchent les diagnostics fiables. Tout cela montre la réponse de l'organisme à une situation de stress, qui est l'exercice physique; mais jusqu'ici on ne trouve rien de bien spécifique.

Il faudra, avant de terminer le chapitre sur la fatigue, faire allusion à l'anémie du marathonien, appelée ainsi parce que c'est probablement la course d'endurance qui prédispose le plus à ce type de pathologie. La question est complexe et les causes multifactorielles. On n'a pas assez étudié, à notre connaissance, le reten-

tissement clinique de ces anémies sportives, qui compromettent le transport d'oxygène et, par conséquent, les performances de coureurs de fond.

Le métabolisme du fer perturbé peut se manifester par une anémie ou par une carence en fer sans anémie, c'est-à-dire, en présence d'un taux d'hémoglobine normal, alors même que les réserves en fer sont épuisées. La carence en fer doublée d'anémie complique la situation, bien entendu. Le dosage du fer sérique et de l'hémoglobine ne sont pas suffisants pour apprécier les carences.

Il est conseillé d'introduire dans la surveillance biologique des coureurs le dosage de la ferritine, car il donne une idée exacte de l'état du stock en fer de l'organisme.

Un autre danger qui guette l'athlète de haut niveau et dont on ne parle pas souvent, est la relative faiblesse de son système immunitaire, ce qui a justifié depuis une dizaine d'années divers travaux ayant comme objet l'analyse de l'influence de l'exercice musculaire sur le système immunitaire. Phénomène mal connu mais mis en évidence par constat empirique. On a vu que le sportif, d'autant plus s'il est de haut niveau, est plus vulnérable qu'une personne sédentaire à l'action des agents pathogènes. Les infections des voies respiratoires supérieures sont significativement plus fréquentes, sans

parler d'autres maladies étranges mal identifiées, que les Américains incluent dans le «syndrome de fatigue chronique».

RÉGÉNÉRATION est l'ensemble des processus déclenchés pour restaurer l'équilibre biologique. On pourrait dire d'une manière très simple qu'il y a autant de formes de régénération que de formes de fatigue. Dans un document récent (1985), Apanassenko signale que «actuellement il n'y a pas un modèle théorique suffisamment établi pour suivre ces processus». Plus loin, il ajoute que «nos connaissances sur les mécanismes qui régulent les systèmes de régénération sont encore pauvres». Sujet de plus en plus discuté, surtout dans le sport de haut niveau, où les risques de blessure sont en corrélation avec les charges d'entraînement.

Donc, faute de mieux, il ne nous reste qu'à nous tourner vers les moyens classiques:

- diététique de récupération,
- détente (sommeil, relaxation, etc.),
- physiothérapie (massage, bains sauna, électrostimulation, etc.),
- diversification des conditions d'entraînement (changement de lieu, des pauses, des charges, sport de détente, etc.).

CONCLUSION. En tenant compte que la médecine n'est pas une science exacte et que peu de paramètres

biologiques apportent des indications précises, et d'autres sont d'interprétation incertaine, je termine par ces paroles du professeur allemand Kindermann: «Nous devons être prêts à relativiser nos connaissances scientifiques et à les remettre en question lorsque les paramètres que nous utilisons pour la direction de l'entraînement ne sont pas suffisamment clairs, car des interprétations erronées peuvent avoir des conséquences négatives pour l'athlète.»

Malheureusement, le problème du dosage des charges et, par conséquent, l'efficacité des stimulations dans l'entraînement, reste pour l'instant un problème qui n'a pas encore été résolu de manière satisfaisante.



**Paramètres physiologiques et biologiques
dont l'analyse permet de déterminer l'état de fatigue
et de régénération de l'organisme**

PARAMÈTRES PHYSIOLOGIQUES

1. Fréquence cardiaque
2. Pression sanguine
3. Ventilation
4. Consommation d'oxygène
5. Quotient respiratoire
6. Saturation O₂ - Pression O₂
7. Température corporelle
8. Erythrocytes - Leucocytes
9. Hémoglobine
10. Excitabilité musculaire
11. Coordination de la conduite motrice

PARAMÈTRES BIOLOGIQUES

1. Glucose - Glycogène musculaire
2. Acide lactique - Acide pyruvique
3. Triglycérides - Glycérol - Corps cétoniques
4. pH
5. Bicarbonate standard
6. Fer sérique - Ferritine
7. Vitamines
8. Enzymes
9. Protéines
10. Acide urique - Acides aminés
11. Hormones (adrénaline, noradrénaline, cortisol, somatotropine, testostérone)



Dans la VALLÉE toujours VERTE

Rendez-vous traditionnel du début d'été, les CHPistes se retrouvent à Boège, ce dimanche 12 juillet. Comme toujours, Marie-Thérèse, Guy et leur famille au complet nous accueillent et nous servent de guides. Le ciel n'est pas vraiment bleu, donc idéal pour la course.

Une douzaine de coureurs (plus un petit chien!) se lancent sur le parcours habituel: d'abord le long de la Menoge, puis par routes et chemins (parfois drôlement pentus!) à travers St-André-de-Boège, la forêt, Sardagne, Boisinges, Sevraz, la Pierre-aux-Morts, pour revenir sur St-André et à la piscine de Boège, dont l'entrée nous est offerte par nos amis Schnyder. Quant à Marie-Thérèse et Roberto (celui-ci désormais impropre à la course), ils se limitent à une paire d'heures de marche, d'un pas allègre dans les environs de Boège, par ailleurs pittoresques, paisibles... et vallonnés. Isabelle, handicapée mais irréductible, s'accorde une bonne heure de promenade.

Il va sans dire que, aux approche de midi, la piscine se révèle passablement animée. Et Jean-Claude trouve suffisamment de sujets pour sa caméra. L'afflux des étrangers que nous sommes met de l'ébullition

● dans le bassin. Ça gicle de partout.
● Mais ça fait drôlement du bien, après
● l'effort sur routes et chemins.

● Il ne reste plus qu'à rassembler la
● vingtaine de participants aux tables
● du Tiennolet, à Habère-Poche. Dont
● les nouveaux chefs nous ont préparé
● un menu succulent et varié, com-
● prenant entrée, plat principal, «trou
● normand», desserts, etc. etc. (trois
● heures à table, pour déguster tout
● cela!). Il va sans dire que l'on se sépare
● avec regret.

● Non sans remercier de tout cœur
● Marie-Thérèse, Guy et famille pour la
● parfaite organisation et leur générosité.
● A très bientôt, j'espère.

Roberto

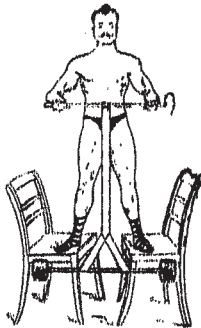


Chronique du Temps qui passe...



La Revue CULTURE PHYSIQUE dirigée par le Professeur Desbonnet relatait dans le N° 29 du 15 avril 1908 les résultats obtenus avec la **Bobine Andrieu**.

Inventée en 1896, le nom lui vient de celui de **Maître ANDRIEU**, éminent avocat du Barreau de Toulon, qui est aussi un éminent athlète. Il déclare lui-même ne s'être pas torturé le cerveau pour l'inventer. Mais chacun sait que c'est ainsi que naissent les choses réellement bonnes et fécondes. Il fallait y songer... Les appareils les plus simples sont souvent les meilleurs !



Le Professeur DESBONNET en décrivait ainsi l'utilisation : monter sur deux chaises, comme l'indique la gravure ci-contre, après avoir fixé la barre aux crochets de la bobine. Enrouler la sangle pour amener la barre près des mains.

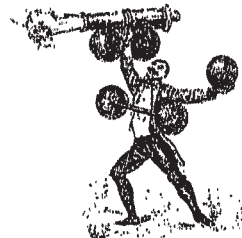
Vollà pour ce qu'était la chronique de l'époque.

C'est ainsi que la bobine Andrieu a connu un vif succès pendant plus de 50 années. Elle fut plus ou moins bien copiée par des créateurs de gadgets.

Le volume de l'avant-bras était un sujet devant lequel s'extasiait le public.

Ces « costauds », qui pratiquaient leurs tours de force, défiaient le public par des mouvements souvent réalisés grâce à la poigne. Il y a un siècle, les avant-bras créaient par leur volume, leur puissance : la force pure.

Le jonglage des poids, les performances de pince ou de colffe aux haltères étaient à l'honneur. Ces derniers pouvaient acquérir une masse considérable chez certains artisans.



Parmi les groupes de muscles difficiles à développer figurent les avant-bras, la tendance athlétique actuelle leur donnant de moins en moins d'importance. La course aux biceps extravagants crée un déséquilibre qu'il faudrait compenser par une sollicitation localisée appropriée.

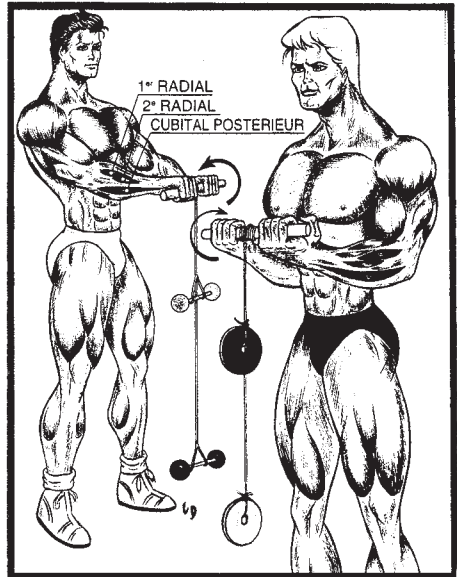
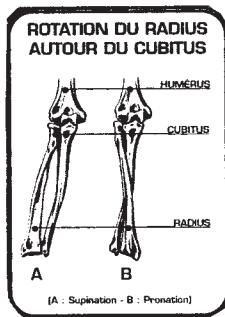
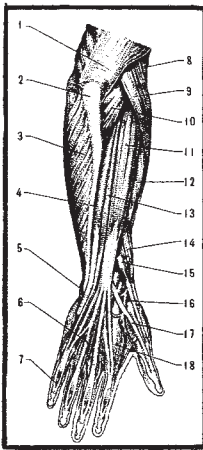
Le principal intérêt de la bobine Andrieu est son coût peu onéreux. Un bout de manche à balai percé par lequel passe un bout de corde à laquelle on attache un poids, une jerrican d'eau, un caillou, etc..

Son fonctionnement est simple. Voici les possibilités qui s'offrent à vous :

Les bras tendus devant vous ou repliés et collés au corps.

Les mains en supination – la paume des mains vers le plafond – ou en pronation – paume des mains vers le sol.

Il ne reste plus qu'à enrouler la corde. En enroulant la corde vers soi, ce sont les fléchisseurs qui travaillent et en enroulant la corde à l'opposé, ce sont les extenseurs qui travaillent.

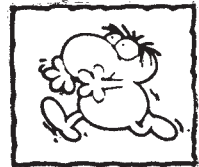


Le nombre des muscles sollicités par la multitude des possibilités que permet cet appareil touchant les articulations du poignet et des doigts ainsi que ceux des avant-bras ne permet pas d'en faire une description complète.

Développer ce groupe de muscles est recommandé pour tous les sports de combat, l'aviron, les lancers, les sports de force, l'alpinisme et le hockey, et aussi pour lutter contre l'ankylose des doigts. Rien n'est plus utile qu'une main puissante.

Roby Ristton

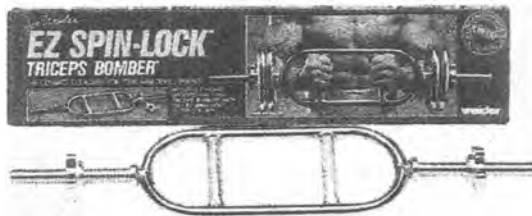
Je profite de cette occasion pour venir – par la pensée – serrer la vôtre et de conclure en cette fin d'année qui approche avec une citation de L. Ratisbonne : « Joindre les mains, c'est bien ; mais les ouvrir, c'est mieux. »





LA BARRE A TRICEPS

Certains utilisateurs de notre salle se plaignent de douleurs au niveau des coudes lors de l'exécution de mouvements concernant les triceps m'ont incité à procurer cette barre au CHP. *



(Cet appareil est aussi un « indispensable » pour tous les Bodybuldeurs débutants ou confirmés qui veulent s'améliorer de façon importante le développement musculaire de leurs bras grâce au Triceps bomber, vous pourrez perfectionner vos techniques en variant les angles de travail afin de ne laisser aucune fibre musculaire au repos.)

Seul problème, étant fabriquée aux USA, notre système métrique ne coïncide pas, seuls les disques de marque « California » s'adaptent.

Bien entendu, cette barre n'est qu'une annexe aux multiples variantes qu'offre le travail des triceps. Elle peut aussi être utilisée pour la flexion des bras. Les mains, en semi-pronation, - paumes face à face - permettent de travailler le brachial qui favorise la flexion du coude et le long supinateur, muscle de l'avant-bras, qui participe à la flexion de l'avant-bras sur le bras.

Le pull-over, destiné à améliorer l'expansion de la cage thoracique, peut aussi s'intégrer à ce programme.

Cette position limite les douleurs diffuses que procurent d'autres postures.

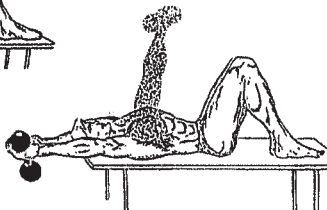
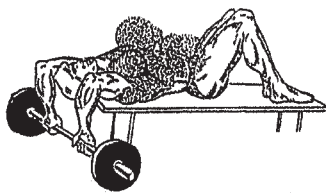
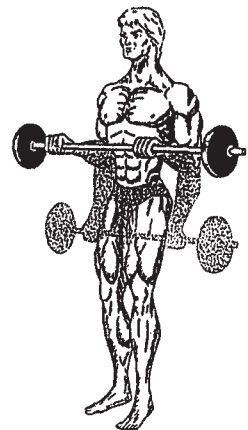
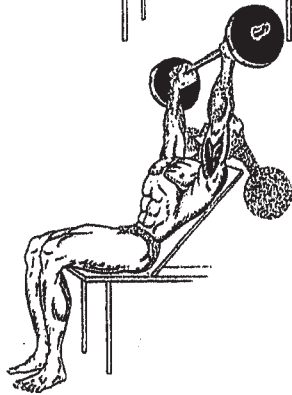
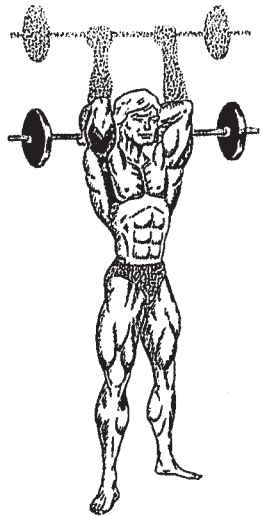
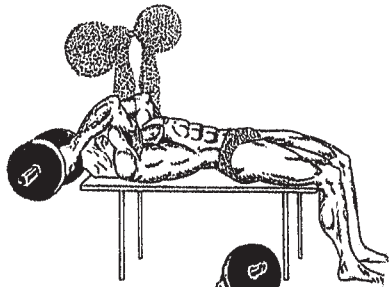
Roby Pustton

Une "Bonne Santé" pour 2010

* Restant soucieux de votre santé, j'attire votre attention à ne pas confondre **LA BARRE** avec **LE BAR** du CHP. Il peut aussi avoir des effets secondaires sur le coude.. !



Ces exercices peuvent être exécutés avec la barre à triceps. Les dessins sont de Lucien Demeillès qui a - avec Josette Roche-Shuey - fait paraître aux Editions Jibena "Body-Sports. La bible des exercices". Une source de renseignements utile et complète.



GENS QUI RIENT... GENS QUI PLEURENT...

Si cette citation est déformée, c'est que parfois votre chroniqueur est confronté aux réalités de la vie.

Pour la période gaie, il y a eu la réunion de famille pour fêter les 90 printemps de **Lisette FINDEYS** (22.11.1919) dont 40 ans au service de la section dames du CHP – qui n'existe plus – et présidente d'honneur de cette dernière. Il faut se remémorer l'apport non négligeable que cette section a eu pour les finances du Club. Un genre de fête qui fait chaud au cœur. Lisette a demandé une pensée pour Charly – rappel inutile – puisque nous étions tous conscients qu'il était impossible de ne pas associer celui qui fut son soleil et qui avait tant besoin de Lisette comme ombre pour la réalisation de ses activités au sein du CHP.



Pouvoir passer du gai au triste sans transition en signalant la verrée qui se fait chaque année pour l'anniversaire de Georgy, qui a vu son « jumeau » appelé ainsi parce qu'ils arboraient un training semblable, venir nous rendre visite. Il sortait de l'Hôpital et avait tenu à nous saluer au passage. Ce fut un plaisir et un espoir pour nous. Ce sera sa dernière apparition au local.

En effet, **René DEMAISON** a quitté notre planète pour une autre que l'on espère plus tranquille. Né en 1933 à Lyon, il connut une enfance où il n'y avait pas besoin de jeux vidéo pour voir les gens se trincer dans la rue et où vouloir suivre un régime de 5 légumes et fruits par jour devenait un luxe.



C'était la guerre. Il s'engagea plus tard comme volontaire pour l'Indochine, actuel Viêt Nam. Vous comprendrez que ce qu'il attendait en venant à la Musculation du CHP, c'était l'équilibre et la camaraderie développée au sein du noyau des « Anciens » ! En cas de problèmes de santé ou autres, ce noyau devient une famille. Aujourd'hui, tu as passé de l'autre côté du miroir, celui-là même qui reflète notre image et où la tienne reflètera encore longtemps. Pour ceux qui empruntaient le même parcours remontant à St-Jean, ta silhouette motorisée, avec tes doudounes de LHC, restera unique. Dans ce groupe d'Anciens où chacun a hérité d'un surnom, qui éclipse parfois le nom de famille, le tiens fut **TONTON**.

Pour suivre le principe de retour au calme, conseillé en sport, je terminerai ces messages par le ressourcement opéré en partageant le café dimanche 13 décembre avec la section Endurance qui m'a permis d'échanger des souvenirs scolaires, d'imprimerie, d'insignes sportifs et également retrouvé le groupe d'animation des soirées du CHP.



A demi LE SALÈVE

Ainsi se décline maintenant, pour nos amateurs de course sur route et de fond, ce qui fut, dans le passé, le tour complet de la montagne «genevoise». Certes, par rapport audit passé, le parcours est réduit (environ 22 kilomètres), mais pas l'enthousiasme et le nombre de participants à cette sortie traditionnelle. Encore une fois soigneusement mise sur pied par les époux Perone, et particulièrement par Jeannette, qui se charge d'organiser ravitaillements, transports et après-course.

Température sous le zéro, papillons blancs voltigeant contre la noirceur du ciel, tel est le décor météo de ce dimanche 13 décembre au lac des Dronières, point de départ du parcours. Mais la vingtaine de CHPistes (plus les accompagnant-e-s) réuni-e-s là n'en ont cure. On s'en va allègrement, défiant froid et grisaille, bien enveloppés dans les vêtements que le climat impose. La neige semble tout d'abord vouloir s'acharner contre nos coureurs; pour finir elle y renoncera, comprenant sans doute qu'il n'y a rien à faire contre l'obstination de nos athlètes. Mais la matinée sera, de toute façon, très humide.

Comme toujours, la montée à Saint-Blaise calme les premières ardeurs. Ravitaillements chauds bien-venus. Le peu d'entraînement (et le

poids des ans) m'empêchent d'aller plus loin. On me dira par la suite que la boue ne fut un obstacle que sur une petite portion du parcours. Et que la paire de renoncements fut suggérée plutôt par la prudence que par le manque de préparation. Au bout du parcours, il m'a semblé constater qu'aucun(e) des coureurs ne montrait des signes marqués de fatigue. Ce fut donc une bonne sortie, même si on l'aurait souhaitée moins humide...

La journée s'est terminée, selon la tradition, les pieds sous la table, avec une quarantaine d'amis et sympathisants réunis au restaurant de la Cité universitaire. Lesquels, à l'unisson, ont félicité Jean et surtout Jeannette pour l'excellente organisation de cette traditionnelle journée sportive, mais surtout amicale. A très bientôt, c'est le moins que je puisse nous souhaiter.

Roberto



CHAMPIONNATS GENEVOIS • 7 juin 2009

U18			
400m:	5 ^e	Calderon Solal	59"50
Triple saut:	3 ^e	Snoussi Nasserline	11 m 53
Poids 5 kg:	2 ^e	Snoussi Nasserline	11 m 11
Disque 1,5 kg:	3 ^e	Snoussi Nasserline	29 m 16
100 m:	8 ^e	Schornoz Audrey	14"81
Hauteur:	4 ^e	Schornoz Audrey	1 m 35
U16			
80 m:		Vasey Mathieu	11"66
600 m:	8 ^e	Vasey Mathieu	1'47"95
Triple saut:	5 ^e	Vasey Mathieu	9 m 39
Poids 4 kg:	10 ^e	Vasey Mathieu	7 m 15
80 m:	3 ^e	Walther Lauriane	12"05
Hauteur:	5 ^e	Walther Lauriane	1 m 35
U14			
60 m:	4 ^e	Pasinelli Loris	8 m 55
longueur:	16 ^e	Pasinelli Loris	3 m 39
Poids 3 kg:	7 ^e	Pasinelli Loris	7 m 45
U12			
60 m:	11 ^e	Bordignon Arnaud	9"85
longueur:	18 ^e	Bordignon Arnaud	3 m 01

MONTÉE DU CRÊT D'EAU • 16,8km (1300m +)

26^e au classement scratch et 4^e V2, Rouge Robin 1h52'24"

TOUR DU CANTON

20^e Kremmer François 1h57'48"

COURSE DU MANDEMENT (12km)

9^e Kremmer François 46'45" • 27^e Necker Horace 53'55"

COURSE DU MANDEMENT (22km)

15^e Rouge Robin 1h'42'14"

DEMI DE JUSSY

Patricia Laurencet vétérans 1 – 28^e 2h05'23 • Vincent Cruz vétérans 2 – 14^e 1h33'45

RER

Fabienne Probst	général 425 ^e sur 491	vétérans 2	28 ^e	2h 20'17
Françoise Blondin	général 427 ^e sur 491	vétérans 2	30 ^e	2h 20'37
Patricia Laurencet	général 337 ^e sur 491	vétérans 1	14 ^e	2h 52
Armand Blondin	général 338 ^e sur 491	vétérans 3	9 ^e	2h 08'07
Vincent Cruz	général 84 ^e sur 491	vétérans 2	7 ^e	1h 45'31

Relais

Eric Steiner et Suzanne Huguét ont couru sous les couleurs du CHP 113^e 2h19'40

COURSE DE L'ESCALADE

Eduardo Oliveira	Elite H	24'01"	48 ^e
Sébastien Saugy	Elite	24'29"	75 ^e
Mathieu Vasey	Cd B	18'25"	19 ^e
Joseph Koudelak	Cd B	22'32"	164 ^e
Aline Hammerli	F2	21'23"	28 ^e
Thérèse Cuche	F5	28'02"	41 ^e
Jimmy Droz	H5	35'43"	71 ^e
Blanc Christophe	H1	34'29"9	
Blanc Jean-claude	H5	39'28	
Droz Jimmy jubilaire	H5	35'43	71 ^e
Blondin Armand (jubilaire)	H5	36'04	583 ^e
Blondin Françoise	F5	25'18	17 ^e
Saugy Sebastien	Elite H	24'49	75 ^e

Les pèlerins de NAZARÉ nous communiquent leurs RÉSULTATS

Après ou avant les nombreuses bacchanales, banquets, dégustations et autres festivités, nos pèlerins se sont senti le devoir de faire quelque chose pour leur santé. Ils ont donc participé au Demi Marathon de Nazaré, alibi diplomatique à leur pèlerinage devenu traditionnel. Voici les performances, étonnantes pour des épicuriens de la sorte.

Laurencet Patricia	1.58
Cuenat Odile	2.05
Schnyder Guy	1.50
Cuenat Gérard	1.51
Cruz Vincent	1.58
Perone Jean	2.12

TRANS'ONÉSIENNE 2009

CLASSEMENT par catégories (11 275 m)

SEH

1^{er} 607 36'24" OLIVEIRA EDUARDO
CHP, (vitesse moyenne 18,58 km/h)

SEF

5^e 873 52'05" HAMMERLI ALINE
CHP, (vitesse moyenne 12,99 km/h)

Remarque de la rédaction

Pour des raisons évidentes, nous ne pouvons pas rechercher dans les résultats de toutes les courses existantes, les participants du CHP. C'est pourquoi,



vous ne trouvez dans le bulletin que les gens qui annoncent à la rédaction leur participation à une compétition, et qui courent sous le nom du club.

BP



Semi-marathon de Nazaré, peu après le départ.



Nazaré vue du Sitio.



Evelyne



Eduardo



Aline



Sebastien

Remerciements

Hermann Spengler, qui a célébré ses 80 ans en début d'année, remercie toutes les personnes qui lui ont manifesté des témoignages d'amitié lors de cet anniversaire. Des remerciements particuliers à **Jean-Pierre Spengler** (notre marathonien historique) et à René Piccand (la fusée du CHP sur 100 m dans les sixties).

Remerciement toujours, mais à Hermann Spengler lui-même, pour sa générosité envers les participants du demi-tour du Salève.

Ils ont tous levé leur verre à sa santé lors du repas, j'en témoigne!



Félicitation à **LOU LOU MARQUIS**, qui, lui aussi, à fêté ses 80 ans. Le marcheur le plus rapide de Suisse a fini par être rattrapé par les ans. Mais tout au long de ces années trop vite passées, quel palmarès, jugez vous-même:

Catégories	OR	ARGENT	BRONZE
Championnats suisses individuels élite	18	12	6
Championnats suisses individuels junior	2		
Championnats suisses interclubs	7	1	
Championnats mondiaux vétérans	4	3	3
Championnats européens vétérans	3	3	3

Il faut rajouter à ce tableau 43 sélections avec l'équipe suisse, dont 2 Jeux Olympiques. Quelle collection, on en reste baba! Mais pour tous ceux qui le connaissent, Lou Lou est la modestie même, il rougirait presque d'être aussi bon. Serviable, toujours là, il est un de nos plus fidèles commissaires. Encore bon anniversaire Lou Lou!



PRENEZ NOTE !

Conférence du **Docteur Jean-Luc Ziltener**, Médecine et rééducation du sport
des Hôpitaux Universitaires de Genève

JEUDI 4 février • CENTRE MÉDICAL DE CRESSY

Le sujet de la conférence sera le pied et toutes les misères que notre sport lui inflige. La conférence sera suivie d'un exposé de **Jean Lenoir**, podologue et membre du club. Il nous expliquera comment préserver, soigner, cajoler nos petits petons, pour aller encore plus loin, sans ampoules, sans cors et sans odeur, et avec le sourire.

JEUDI 11 mars • rendez-vous chez UNIVERSPORT

qui vous ouvrira ses portes dès **18 h 30** pour vous permettre de compléter votre garde-robe sportive. Bien évidemment dans une action conjointe, Universport, Erima et le comité vous présenteront des prix avantageux!

DIMANCHE 18 avril 2010 • 3^e COURSE DES PONTS

Nous avons besoin de vous pour le bon déroulement
de cette manifestation. Merci d'avance.

N'oubliez pas de consulter notre page internet,
des «newletters» vous informent des toutes dernières nouvelles.



JEUDI 4 mars 2010

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE STATUTAIRE AUX ÉVAUX

Notre cuisine statutaire aura lieu
comme l'année dernière
aux Evaux
dans la salle de réception
dès **18 h 30**.

Buffet canadien, on bouffera
du président et les boissons
seront offertes par le Club.



Nous vous y attendons nombreux !

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

médilec s.a.

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

Nouveau:
distance et vitesse
intégrées



SERIE 

www.polar-ch.ch

CHIESA *FILS*

MENUISERIE ET CHARPENTE

chemin des Grands-Champs 12
1212 Grand-Lancy

Tél. + fax 022 794 81 51
Natel 079 417 05 51

Retour:
CHP
Case postale 254
1211 Genève 8 – Jonction

P. P.
1211 Genève 2



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