

club hygiénique
de Plainpalais

section endurance-loisirs
section haltérophilie
section athlétisme
section gymnastique



bulletin N° 96
juillet 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@bluewin.ch

ouvert 7 jours sur 7 !..
**RESTAURANT PIZZERIA
LES ORMEAUX**
25, route de Chancy • 1213 Petit-Lancy
Tél. 022 792 02 62


**Helio-
carouge**
SA
graphisme-infographie numérique

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 septembre 2010

● SOMMAIRE

● Mot du Président	4
● Du côté des sponsors	5
● Sortie au Petit-Salève	6
● Sortie en raquettes	7-8
● Ovronnaz les douches !	9
● La course des Ponts	10
● Bravo Christine !	11
● Sortie Saint-Blaise/Chaumont	12
● Résumé «sortie surprise»	13
● Course à pied; de la physiologie et biomécanique aux lésions de surcharge	14-18
● Nike niqué	19
● Les orteils en éventail	20
● Tirage barre en «T»	21
● 1990-2010 Vingt ans après	22-23
● Rendons à César ce qui est à César	24
● Un petit tour au stade	25-27
● Meeting du 19 mai	28
● 3^e course «nature»	29
● PV Assemblée Générale	30-34

MOT du PRÉSIDENT

Chers membres et amis du CHP,
Quel premier semestre agité que celui qui vient de s'écouler.

Entre la préparation de la Course des Ponts, du 30^e Cross de l'interentreprises, du meeting du soir, la mise en place du nouveau système de chronométrage et la gestion des affaires courantes, je me sens un peu vidé!

Une satisfaction d'abord, celle de la 3^e Course des Ponts! On maintient le cap des 500 participants, le parcours est de plus en plus fluide, le soleil est toujours de la partie et les concurrents sont contents.

Une impression mitigée ensuite lors du meeting du 19 mai. Si les courses pour les jeunes ont rassemblé quelques 65 athlètes, le 5'000m Open n'a attiré que... 9 personnes! Avec une publicité ciblée sur les 3'000 coureurs potentiels du Tour du Canton, c'est à n'y rien comprendre! Cela n'a pas empêché le 1^{er} de battre son record sur la distance en moins de 15'.

Par ailleurs, je me réjouis de la mise sur pied du 30^e anniversaire du Cross Interentreprises qui aura lieu de nuit aux Evaux. Pour avoir testé le parcours en situation au mois de mars, je me dis qu'on a tous les éléments pour célébrer un beau trentenaire!

Evidemment, je tiens à remercier encore et encore toutes les personnes qui se mettent à disposition lors de nos manifestations. Malheureusement, les membres de la section musculature restent encore très discrets à ces occasions. J'espère que nous pourrions faire évoluer cette situation à l'avenir.

Je souhaite aussi la bienvenue à l'équipe de l'Université Ouvrière de Genève (UOG), qui a pris en charge le stand nourriture lors de la Course des Ponts et qui sera également présente à l'Interentreprises, sur le stand, mais aussi dans la course.

Je terminerai ce mot par un souci important que nous avons concernant la section athlétisme des jeunes. Suite au retrait partiel d'un des entraîneurs, nous devons en effet à nouveau repenser à construire une section pouvant répondre d'une part à une demande de jeunes de commencer l'athlétisme et d'autres part à garder une image de Club formateur.

En espérant qu'avec l'été, chacun de vous pourra laisser au placard ses bobos divers et s'éclater dans on sport préféré!

Robin Rouge

Du côté des sponsors



Et encore une soirée réussie que cette conférence du 4 février au centre de Cressy.

Sur le thème des pathologies du pied du coureur et de leurs résolutions, le Dr Ziltener et Messieurs Lenoir (père et fils), nous ont fait découvrir les dernières tendances, aussi bien médicales qu'orthopédiques.

Un grand merci à Simon Pidancet qui a organisé cette soirée, avec apéro et entrée dans les bains!



Mise sur pied le 11 mars de la 1^{ère} soirée au magasin Univers Sports.

Jérôme Faure et son équipe, nous ont accueilli et proposé la nouvelle gamme Erima (équipement officiel du Club) et offert des réductions sur l'ensemble du magasin.

Si l'ambiance était très décontractée, la fréquentation des membres a été assez faible.

Bien qu'ayant appuyé fortement

- lors de notre dernière Assemblée
- générale sur la nécessité de s'équiper
- « au moins » du dernier singlet
- (maillot de course offert par le CHP,
- bien des membres (chez les jeunes
- également) n'ont pas fait le déplacement.

- Pour rappel, il n'y aura pas
- d'autres commandes que lors des
- 2 soirées prévues pour cela au maga-
- sin (prochaine, cet automne) **Robin**

sortie au PETIT-SALÈVE

Ce matin du 27 décembre à 9h30 par une température hivernale mais sous un ciel sans nuage, nous étions une petite troupe de neuf coureurs, sous l'égide de notre sympathique organisateur Jean à prendre le départ depuis Veyrier pour aller faire un tour du Petit-Salève.

Le soleil étant de la partie, Jean nous proposa de monter jusqu'au sommet du Petit-Salève. Toute la troupe acquiesça et notre effort supplémentaire fut bien récompensé car le panorama était magnifique. Une vue claire sur toute la plaine genevoise, sur la chaîne du Jura jusqu'à Fort l'Ecluse et plus loin encore.

Notre descente s'effectua par des sentiers très agréables, mais inconnus de Jean qui se demandait où nous

allions déboucher. Qui pourrait croire cela de Jean, qui crapahute depuis des années dans le Salève!!!

Après environ 1h55 sur le parcours, nous étions de retour à notre point de départ, le parking de Veyrier où nous avons retrouvé Martial qui était monté jusqu'à Monnetier tranquillement.

Après cette randonnée une partie de la troupe s'est retrouvée pour partager un repas au Boccalino de Carouge.

Joli dimanche de sport pour finir l'année.

Merci à Jean et bravo aux participants, soit : Armand, Christophe, Evelyne, Gérard, Guy, Jacinto, Jean-Claude et Serge.

Evelyne

Rappelons que Evelyne Frauchiger réalise de très belles performances. Elle porte le maillot du club! Un exemple à suivre. Félicitations Evelyne!

RECAPITULATIF COURSES 2009

date	courses	distance	dénivelé	temps	rang	catégorie
29.05.09	Juracime					
29.05.09	Tavannes-Werthberg	7km	550	54'30	18ème	W50
30.05.09	Moutier-Les Genevez	22km	900	2h38'40	19ème	W50
30.05.09	Les Genevez-Les Reusilles (C/monntre)	7km	200	35'23	16ème	W50
31.05.09	Orvin-Chasseral	19km	950	2h41'37	18ème	W50
01.06.09	Mt-Soleil-Tavannes	23km	250	59'31	16ème	W50
01.06.09	Juracime 09 total final	78km	2850	8h49'41	16ème	final
13.06.09	100km de Bienne	100km		13h36'5	1ère	W65
14.06.09	Frauenlauf Berne	10km		5	1ère	W65
25.10.09	Marseille-Cassis (327m dénivelé)	20,300km	327	50'36 1h52'31	8ème	W60
21.11.09	Trans'Onésienne	11.275km			2ème	W50
05.12.09	Escalade	4.787km		23'03	5ème	W60



SORTIE EN RAQUETTES à LA DÔLE • 10 JANVIER 2010

Participants: Christa, Janette, Jean, Françoise Q, Odile, Gérard, Eric, Patricia, Antonio, Françoise B, Armand, Gipi, Fernande, Véronique, Vincent.

Allez savoir pourquoi c'est toujours au bleu qu'il revient de se coltiner le compte rendu d'une sortie.

La trouille sans doute, car par définition, le bleu ne connaît pas tous les ragots du club et certains doivent se sentir plus en sécurité. Et la trouille, « ça se commande pas », comme disait tonton Georges en parlant d'autre chose. Mer... je m'étais promis de ne jamais parler de Fernande en présence de Fernande, me disant qu'il y avait peu de chances que je fusse le premier à le faire. Tant pis...!

La journée, donc, a commencé par deux anomalies : Première anomalie : Vincent, qui avait juré ses grands Dieux, à Ovronnaz, qu'il n'organiserait plus jamais rien, s'est posé immédiatement en chef organisateur, intransigeant et autoritaire. Tout ce qui fait un bon chef, quoi. Il faut dire qu'il a dû immédiatement mâter une rébellion de certains qui, compte tenu de l'état d'enneigement de la route de la Faucille et des Rues Basses, auraient préféré cette dernière destination. Il n'en fut rien, et deuxième anomalie, qui tient celle-ci du miracle : tout le monde était à l'heure au rendez-vous.

● Quand une journée commence si
● bien, on peut s'attendre au pire pour
● la suite. Eh bien, grosse déception
● pour le chroniqueur, pas grand-chose
● de croustillant à se mettre sous la
● plume. Il y eut bien une discussion
● assez animée pour savoir si le trou-
● peau de chamois que nous avons
● croisé comptait 30, 40 ou 50 têtes,
● mais pas de quoi foutre la merde -
● pardon, la pagaille – dans le groupe,
● et un consensus s'est rapidement fait
● autour de 40. En tous cas, il y avait l'u-
● nanimité pour dire que c'était le plus
● beau troupeau que chacun ait jamais
● vu. Nous avons néanmoins pu cons-
● tater qu'au contraire des bipèdes, il
● n'y a pas de dissidents dans les trou-
● peaux de chamois. Evidemment, chez
● les chamois, si l'un d'eux est largué
● par le troupeau, c'est qu'il est trop
● faible, et il fait immédiatement le
● bonheur du premier loup de passage.
● Nous, nous avons Odile qui, sous le
● futile prétexte de n'avoir pas le
● physique pour s'attaquer à la face
● nord de la Dôle, s'est payé une petite
● balade en solo. Il faut dire que la Dôle,
● c'est une autre paire de manches que
● l'Aconcagua, mais bref... L'histoire mal-
● heureusement ne dit pas si elle a fait
● le bonheur d'un loup de passage, en
● tous cas elle est restée très discrète
● sur le sujet.

Bon, venons-en aux faits. Après avoir failli louper Françoise Q. (prononcer «que», sinon, ça fait mauvais genre) à Gex, nous avons pu constater que la route de la Faucille était certainement en meilleur état que les rues basses, et nous sommes arrivés sans encombre au parking de la Vattey qui lui, en revanche, était dans l'état des Rues Basses. Mais n'écouter que notre inconscience, prenant notre courage à deux mains et le volant de l'autre, nous nous engouffrâmes dans les monticules de neige sans nous poser trop de questions sur la manière d'en ressortir le soir (nous sommes rentrés, rassurez-vous).

Avant de se mettre en route, il est coutume de faire une photo du groupe, si possible par quelqu'un d'extérieur au groupe pour que tout le monde y soit. Eh bien encore raté. Nous avons pu constater que les rapports entre les fondeurs et les raquetteurs sont les mêmes qu'entre les skieurs et les snowboarders, pas chauds chauds chauds. Ou alors c'est vrai que nous sommes trop vilains pour mériter une photo. Mais bref, nous sommes montés quand-même, après avoir fait deux groupes (sans compter le groupe Odile) pour permettre à certains de se la faire un peu plus cool, pour remarquer rapidement qu'il y avait autant de groupes que de participants (soit un quinzaine), et finalement se retrouver tous ensemble au sommet (du moins je crois,



parce que vu le brouillard qu'il y avait là-haut, c'était difficile de compter tout le monde), après une très belle marche, sans histoire mis à part l'épisode des chamois. Heureusement, le reste de la journée s'est déroulé sous un soleil radieux la plupart du temps. La descente s'est passée.....comme la montée, nous avons retrouvé Odile, et après avoir descendu la Dôle, nous avons descendu un bon coup de rouge avec le pique-nique, partagé avec le chroniqueur qui, en bon bleu qui se respecte, n'en avait pas pris, mais qui a ainsi pu tous les tester. Le guide Michelin des pique-niques du CHP est d'ailleurs en préparation.

Un grand merci et bravo à l'organisateur autoproclamé et à vie.

Eric Steiner



ovronnax les douches!

Ça ne peut pas être toujours pareil, cette année, Ovronnax les Bains s'est transformé en Ovronnax les Douches. Temps de chien donc, révélateur de cet hiver qui n'en finissait pas. De la flotte et des nuages bas de plafond. Temps malgré tout assez doux, ce qui a encouragé les responsables à déguiller les avalanches ! Réveille boum-boum, dimanche matin, cela change des cloches de la paroisse, on est mieux réveillé

- comme ça.
- De la pluie toujours, des courageux,
- osent même godailler entre les gouttes.
- Mais au final là où l'eau ne dérangeait pas c'était aux bains. Tout le monde s'y
- est retrouvé, ce qui fera de cette sortie
- la plus propre de l'année.
- Qu'importe, l'ambiance était parfaite, et tous les participants garderont
- un bon souvenir de cette édition 2010.
- Merci à Dédé Fellmann qui a été le
- grand coordinateur de ce week-end fort
- sympa.

BP

La course des ponts fait l'unanimité

Ainsi l'a titré Philippe Roch, journaliste à la Julie de son état. C'est vous dire si c'est un avis avisé! Fidèle rapporteur du vécu, il a, évidemment, sondé profondément les arrivants. Unanime qu'ils sont nos coureurs, c'est une course superbe et bien organisée. Un dithyrambe qui fait plaisir à ceux qui ont mouillé le T-Shirt CHP pour que cela se passe bien. Le Soleil était bien là, peut être un peu trop garanti par nos météorologues, est-ce la raison qui a fait qu'il y avait d'autres choses à faire ce jour là? En tout cas la participation a déçu un peu votre serviteur. Bon d'accord mes femmes à la maison me trouve d'un naturel hyper-exigeant, mon avis est peut être à pondérer? Mais tout de même nous sommes à quelques unités près à la même participation que l'an dernier. J'avais espéré une augmentation d'au moins 10 à 15%. Que vous dire de nos efforts pour faire notre publicité, on a l'impression de parler dans le vide, la pub commence à m'aigrir! Vous m'écoutez vous au moins dites moi, OUI, j'en ai besoin pour l'an prochain.

C'est vrai P. Roch l'a écrit, c'est une bonne organisation. Grâce à vous qui fidèle à votre poste, mettez un coup de pouce dans les rouages, pour que

- la roue tourne, poussée par une main
- édoigtée qui fait le V de la victoire.
- Merci de votre sacrifice et à l'an
- prochain.

BP



Les CHPistes qui se sont distingués lors de cette édition 2010!

En catégorie **Jeunesse Homme**, belle victoire de Clément Capponi en 43m 13.3 sec. et qui laisse le second à 37 secondes.

Catégorie **Homme élite** une troisième place pour Sébastien Saugy qui termine à 61 sec. du vainqueur.



Bravo christine, on t'aime tu sais !

Même si on t'envoi pas tout le temps des z'ymails (e-mail)!

Elle a eu une bonne idée et une tonne de dévouement!

C'est ce que l'on pourrait dire à l'encontre de Christine Meylan. L'idée, vider le local du CHP en vendant les surplus de prix souvenirs que le Club a accumulé pendant de nombreuses années. Le dévouement, déclenché par un coup de cœur pour les écoliers de Choglamsar. Dans cette province reculée de l'Inde, les finances sont

- maigres et l'école du village peine à
- être achevée. Les temps sont durs au
- Ladak. Christine a profité de la Course
- des Ponts pour lancer son opération.
- Puis elle l'a renouvelé au vide grenier
- de Plan-les-Ouates.

- Toute ravie Christine nous
- communique:

- Pour l'heure, le montant du
- surplus des prix souvenir du CHP, en
- faveur de l'école de Choglamsar,
- a rapporté CHF 1'110.-.

sortie st-Blaise/CHAUMONT

2 mai 2010

4 heures du matin, une forte pluie s'abat sur la ville de Genève, sans aucune pitié pour ceux qui avaient mis en route leur réveil afin d'être fin prêt pour honorer la première sortie du mois de mai prévue sur le calendrier Endurance Loisirs du CHP.

Nous nous sommes donc retrouvés à 8h du matin au rendez-vous de Plan-les-Ouates. Malgré la fine pluie, nous nous sommes rendus sur le lieu de départ, et toujours sous l'eau tombante, nous avons attendu notre dernier participant, et une fois le petit groupe au complet, nous avons pris le

départ pour parcourir les 20km qui nous séparaient de Chaumont. Tout le parcours était bien humide, tant sur le sol que dans l'air. A l'arrivée, plus de pluie, mais une grande joie de nous retrouver tous ensemble, coureurs/reuse, VTTistes et suiveurs. Après avoir revêtu des habits plus décents et surtout plus secs, nous avons flâné un peu dans le village avant de nous attabler pour partager un bon repas, dans la joie et la bonne humeur.

A l'an prochain

Un des participants

sortie Endurance-Loisirs

Dimanche 6 juin 2010

Sortie, re-sortie, et re-re-sortie, on peut quasiment dire qu'il n'y a pas de fin de semaine sans retrouvaille endurance-loisirs. Ok pour les retraités, mais moins évident pour ceux qui doivent se lever le lundi matin, serpenter les rues et boulevards quasi tous en travaux avant d'aller affronter la pile de dossier qui les attend. Ce dimanche, le but de la sortie, était la découverte de la Via Ferrata de «Fort l'Ecluse». Certains se sont encordés et ont joué aux primates, alors que

d'autres ont préféré le chemin un peu raide et escarpé. Une fois tous au sommet, nous avons décidé d'avaloir les 813 marches, oui, huit cents treize, qui nous ont menés au bas du Fort, puis nous avons discuté sur le lieu du repas de midi. Finalement, la proposition d'Eric a été acceptée, et nous nous sommes retrouvés dans son jardin pour un repas campagnard, dans la chaleur, la joie et la bonne humeur.

Anne Onyme

Résumé de la sortie surprise du 30 mai 2010

...organisée par Armand blondin

Réveil bien matinal en ce dimanche 30 mai pour les participants à la sortie surprise organisée par Armand.

La pluie tombe déjà abondamment et les téléphones crépitent, dès 6h00 du matin, chez tous les aventuriers de l'impossible.

Mauvaise nouvelle, notre G.O. annule tout.

Après un téléphone d'Armand avec super K, une nouvelle proposition de dernière minute est trouvée en remplacement de notre sortie surprise, qui du reste et hélas, restera une surprise...

Comme il pleuvait comme «vaches qui pissent», et d'un geste magnanime, super K nous propose, pour noyer notre chagrin, de venir arroser ça au local des pompiers.

Après un petit footing au bord de la Seymaz, pour les coureurs, et une balade sous les parapluies, pour les marcheurs, nous pouvons enfin prendre une bonne douche.

- Pour se réconforter, chacun y va
- de ses spécialités solides et liquides
- et toute la compagnie se régale.

- Dans une ambiance survoltée,
- comme si nous n'avions pas fait assez
- d'efforts, nous nous lançons dans une
- partie endiablée de baby-foot, suivie
- d'une partie de billard, pendant que
- quelques-uns, moins courageux,
- regardent la formule 1 à la télévision.

- Merci à Armand de nous avoir
- permis, malgré un temps peu clé-
- ment et franchement humide, de
- passer une agréable journée en
- compagnie d'amis et à Vincent de
- nous avoir accueillis à la caserne de
- la CP 22.

- Et enfin, bravo aux courageux qui
- ont bravé la fureur des éléments:

- Evelyne et Martial, Christa et
- Jacinto, Françoise, Armand et Nikita,
- (la chienne), Odile et Gérard, Suzanne,
- Vincent, Jean Perone, Eric Steiner,
- Matthieu, Noémie, Antonio et
- Patricia.

- *Les joyeux lurons d'Endurance Loisirs*

COURSE À PIED DE LA PHYSIOLOGIE ET BIOMÉCANIQUE AUX LÉSIONS DE SURCHARGE

Compte rendu de la conférence du Dr Ziltener à Cressy Santé

Une conférence par année sur une thématique liée à l'athlétisme ou au sport, tel est l'une des facettes du partenariat que nous avons mis sur pied avec Cressy Sport Multithérapies.

L'an dernier, nous vous parlions du genoux, en février 2010, il s'est agit du pied, de ses bobos et de ce dont il faut tenir compte pour pouvoir le prendre, son pied, en courant dans de bonnes conditions.

Passionné de course à pied, le Dr Ziltener – médecine et réadaptation du sport, nous a présenté un exposé passionnant et qui ne s'est pas cantonnée à nos pieds.

J'ai tendu l'oreille, j'ai pris des notes, j'ai interprété (si un peu quand même !) et voilà ce que je peux vous transmettre de la soirée...

Comment parler du pied et des ses vicissitudes, sans avoir préalablement planté le décor?

Petite mise en jambe autour de la physiologie, de la performance et du coût énergétique de la course à pied.

- Pour que le muscle fonctionne, il
- lui faut un carburant. Ce carburant,
- c'est l'énergie que notre organisme
- génère. Pour cela, il emprunte deux
- voies:
- • La voie anaérobie (sans oxygène), qui
- mobilise les sucres et produit
- comme déchet de l'acide lactique.
- C'est l'énergie recrutée lors des
- efforts courts et de forte intensité
- • La voie aérobie, qui mobilise les
- sucres, également, mais aussi les
- protéines et les graisses et qui
- apporte aux muscles de l'oxygène.
- ***Le parcours est balisé, gagnons***
- ***gentiment notre rythme de croisière***
- ***sur l'étape de la performance et du***
- ***coût énergétique.***
- La VO₂ max représente la quan-
- tité maximum d'oxygène que l'on
- peut fournir à nos muscles durant un
- effort. L'athlète le plus performant est
- celui qui parvient à courir à un pour-
- centage maximum de sa VO₂ max
- pendant toute la durée de son effort.
- A savoir que plus on augmente

l'intensité de l'effort, plus la consommation d'oxygène augmente jusqu'à ce que l'on atteigne ce fameux palier de la VO₂ max.

Le niveau de ce palier dépend de deux éléments. Il a une part génétique, qui n'est pas influençable et une part « entraînable » qui elle peut être améliorée grâce à un entraînement adapté techniquement et quantitativement.

Un bon entraînement est un entraînement planifié. Pour cela, il existe, et nous en avons tous déjà entendu parlé des tests d'endurances destiné à analyser la fréquence cardiaque, la consommation d'oxygène et la production de lactates (déchets métaboliques).

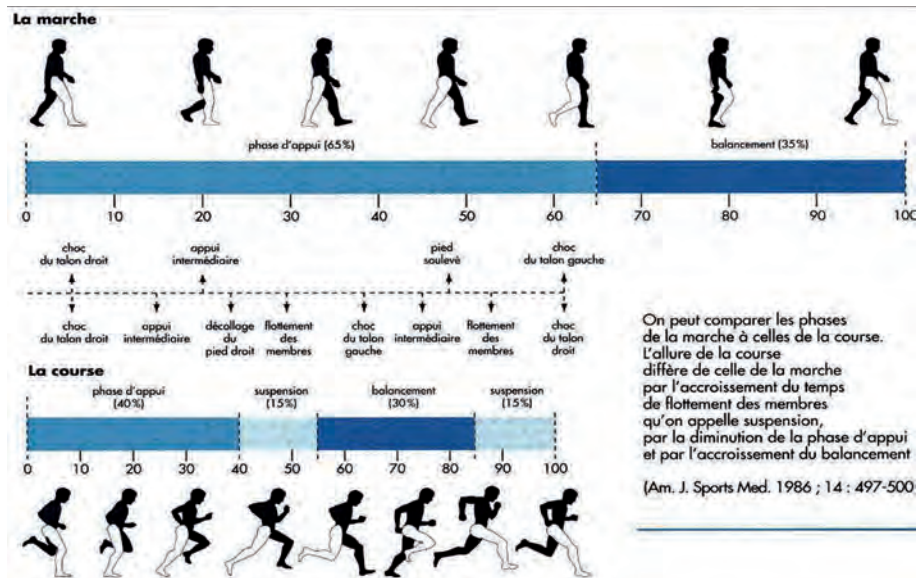
Au final, les résultats permettent

- d'identifier les zones d'intensité
- d'effort dans lesquels travailler pour
- obtenir des résultats sans se mettre
- en danger (travail de la VO₂ max et du
- seuil anaérobie).

Bien entendu, s'il faut de l'énergie pour faire fonctionner le muscle, cela implique qu'elle a un coût. Alors que de la marche à la marche rapide, la variation est importante, dans la course à pied, le coût énergétique est constant, quelque soit la vitesse de course.

Nous y voilà! Le rythme est pris. Passons au vif du sujet, la biomécanique de la course...

● Nous le savons tous, marcher ou courir, ça n'a rien à voir. En voilà la preuve par l'image.



Le cycle de la marche se décompose en deux phases, la phase d'appui, 65% du cycle et la phase de balancement 35% du cycle.

Plus complexe, le cycle de la course intègre une nouvelle phase, celle de la suspension, qui est une phase aérienne durant laquelle aucune modification du mouvement n'est pas possible et qui est fortement influencée par la vitesse et l'angle d'envol. La phase d'appui se réduit à 40%, celle du balancement à 30% et la phase de suspension qui se divise en deux étapes qui s'intercalent à raison de 15% chacune.

La phase d'appui de la course se subdivise en trois grandes étapes:

l'amortissement, phase frénatrice



le soutien



la poussée



...c'est la phase clé dans le risque de blessures

Au bout de la jambe, le pied et sa biomécanique. Le pied a également un cycle de fonctionnement lorsqu'il rentre en contact avec le sol dans la phase d'appui de la course.

- L'amortissement, qui dissipe l'énergie par les parties molles du talon, les muscles de la loge et les fléchisseurs du genou.
- L'équilibration et le pivotement, qui sollicite le bord externe du pied et les métacarpes.
- La propulsion qui engage le bord externe du pied, la région médiane et le gros orteil.
- Cette étape clé du cycle de la course à pied implique un certain stress biomécanique. En effet, l'impact vertical durant la foulée représente de 200 à 300% du poids corporel, la partie de l'équilibration 10% du poids et la propulsion 50%. Un marathonien (env. 40'000 foulées) de 65kg encaisse une pression d'environ 9'300 tonnes pour 42km. Voilà qui donne à réfléchir!

Je sens que vous commencez à maîtriser ce parcours! On ajoute donc une boucle en plus, histoire de bien savourer ! Aperçus, en chemin, des lésions liées à la course à pied.

Commençons par une évidence : plus on augmente le nombre de kilomètres parcourus par semaine, plus on augmente le risque de se blesser.

Dès 50 à 60 kilomètres par semaine, on accuse une forte augmentation du risque de lésions de surcharge.

La lésion de surcharge est une accumulation de micro-traumatismes au niveau des os, des cartilages, des muscles et tendons, des ménisques et des ligaments. Connue également sous le doux nom de fracture de stress ou de fatigue, elle touche pour 90% les métatarsiens I et II, le tibia et le calcanéum. Viennent ensuite le col du fémur, le col du péroné, le bassin et pour les haltérophiles et rameurs, le rachis et les côtes alors que les tennismen sont plutôt touchés au niveau des membres supérieurs.

L'ostéochondrose, souvent mal nommée ostéochondrite (ite, signifiant inflammation) est un micro-traumatisme. Cette atteinte est notamment liée à la vascularisation au niveau de l'os et du cartilage.

La tendinose chronique (bien plus souvent que la tendinite) est une nécrose partielle, une calcification ou une micro-déchirure du tendon. Elle

ne produit pas d'œdème et donc pas de réaction inflammatoire. Elle touche principalement les insertions (bassin et attaches des muscles longs), zone à risque car leur vascularisation est fragile.

Les tendinopathies au niveau du pied et de la cheville sont entre autre

- Le jambier antérieur suite à un laçage trop serré, une languette peu capitonnée ou une course en côte.
- Les extenseurs d'orteils par rapport à un conflit tendons-laçage (ténosynovites).
- Le jambier postérieur chez les hyperpronateurs et les pieds plats valgus unilatéral.
- Les péroniers latéraux chez les supinateurs et/ou les pieds creux.

Plus spécifiquement, nous trouvons le tendons d'Achille qui peut être affecté par:

- Une tendinopathie au niveau du corps du tendon.
- Une péricardite (là, il s'agit bien d'inflammation).
- Une enthésiopathie calcanéenne (affection au niveau de l'insertion du tendon sur l'os auquel le tendon d'Achille se rattache, le calcanéum).
- Bursite (calcanéenne), inflammation de la bourse articulaire.
- Fissure partielle.

Traitement des lésions tendineuses

Le traitement de ce type d'atteinte est difficile. Il est soit médical, physiothérapie, ondes de choc, infiltrations (parfois, mais jamais dans le tendon) par exemple, soit chirurgical.

Le syndrome chronique de loge musculaire à l'effort représente l'inadéquation entre l'augmentation du volume des muscles d'une loge à l'effort et l'inextensibilité des parois de ladite loge.

Ce syndrome représente 10 à 15% des douleurs dans les jambes et se présente plus favorablement chez le coureur de fonds ou de demi fonds. Il se traite par chirurgie avec une opération nommée fasciotomie (ablation de la membrane (fascia) du muscle).

L'aponévrose plantaire est une affection qui touche également la membrane entourant le muscle elle peut se manifester sous la forme d'une fasciite plantaire (inflammation de la membrane plantaire), d'une enthésopathie ou d'une rupture.

Les syndromes neurologiques peuvent également entrer en ligne de compte dans les lésions du pied. Les nerfs musculo-cutané, le nerf tibial postérieur et le canal intermétatarsiens peuvent être atteints, ce qui se traduit par des paresthésies (sensation de picotements ou fourmillement), des dysesthésies (diminution de la sensibilité) ou des brûlures dans les zones sensibles.

Et voilà, nous touchons à notre but! la

● dernière ligne droite avec les facteurs de risques des lésions et la prévention de ces derniers!

● Chaque individu a son individualité et ses prédispositions, reste que certains facteurs ne pardonnent pas.

- L'augmentation trop rapide du kilométrage hebdomadaire.
- La répétition trop fréquente des Interval training.
- De mauvaises chaussures.
- Une mauvaise technique d'entraînement.
- Les troubles statiques.
- Les courses prolongées sur surface trop dure.

● Toujours est-il que l'on peut prendre un certain nombre de précautions pour limiter les dégâts.

- En s'intéressant aux orthèses plantaires, de type «moulage» pour réduire les charges verticales et l'impact au sol, ou de type «correctif» dans les cas de troubles statiques.
- Pratiquer des étirements musculaires et des exercices spécifiques de renforcement excentriques.
- Adapter et corriger les facteurs techniques et de planification de l'entraînement.

● **L'entraînement est fini! Glissez les pieds sous la table et buvez un coup, la réhydratation après l'effort c'est important aussi!**

● Remerciements au Dr. Ziltener qui m'a fourni sa présentation pour que je puisse rédiger cet article.

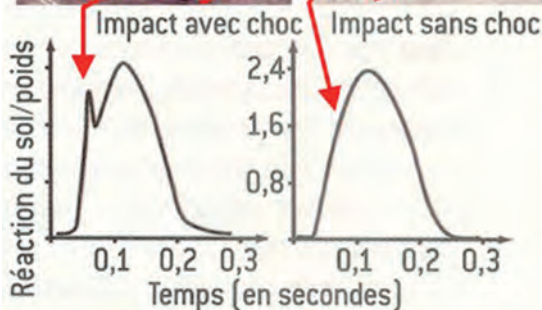
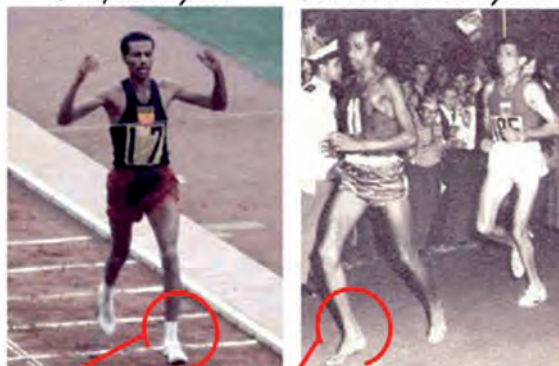
S. Pernier

nike niqué

Il est paru, il y a peu, dans la grande revue scientifique Nature (vol. 463, pp 531-535, 2010) un article qui devrait faire trembler les équipementiers. En effet, une étude approfondie démontre les avantages de courir pieds nus. Il est démontré, dans cet article, que les coureurs qui sont chaussés de belles pantoufles de

- courses, lors de la fin de la phase d'en-
- vol de leur foulée, retombent sur le
- talon. Il s'ensuit un choc, alors que le
- coureur pied nu, a sa phase de réception exécuté par le plat ou sur l'avant
- du pied. Il n'y a plus de choc mais une
- montée régulière de la pression, geste
- moins traumatique.

*Bikila Abebe dit le coureur aux pieds nus
Nike par la gloire* *Au début de sa légende*



Va-t-on vers une nouvelle mode? Allons nous voir s'exhiber la plante des pieds et plonger les actions de Nike. L'avenir nous le dira, pour ma

- part les belles plantes nues, ca me va,
- la biosphère n'est pas faite que de
- chlorophylle!
-

B. Pernier

Les orteils en éventail

...ou comment courir pieds presque nus !

L'étude vient de sortir, on vient de vous le dire, courir pieds nus c'est plus naturel, mieux pour le dos, les articulations, le nez et les voisins...

C'est d'ailleurs assez dans l'air du temps, ce retour aux sources, le *tout nature* ou le *nos ancêtres le faisaient bien*.

Vibram, la célèbre marque de chaussure/semelles s'est déjà lancée dans la course en proposant une nouvelle pantoufle bio-mécanique façon gant de pied. Elle s'appelle tout naturellement la **FiveFingers**.

Il en existe tout une gamme allant pour les femmes de 119 grammes à 162.4 grammes, pour les hommes de 148 à 184.8 grammes la chaussure utilisable pour le bateau, pour la rando, pour l'escalade, pour la course etc.

www.vibramfivefingers.com

Peut-on seulement courir partout avec cette nouvelle chaussure ?

Si on la voit plus généralement chez les coureurs de marathon et de demi-fond, on voit aussi certains aventuriers l'utiliser pour des courses tout terrain comme la course de Ponts ! La semelle est fine, les détails du terrain se font sentir de manière, piquante !



D'ailleurs sur les forums de course à pieds les débats font rage et aucun consensus ne semble se dégager sur les bienfaits ou non de la savate.

Pour ma part, je reste sceptique également. Comment une chaussure peut être idéale pour la grimpe (activité pour laquelle normalement on utilise un chausson très serrés et plutôt rigide), pour le nautisme (le mieux c'est de ne pas glisser et de ne pas trop mariner dedans) et la course à pied ?

Je reste à l'affût d'études non commerciales qui nous diront jusqu'à quel point il est conseillé ou déconseillé de se lancer dans l'aventure *course pas tout à fait pieds nus* et vous en ferait part immédiatement.

En attendant, si vous avez déjà testé la chaussure ou si vous envisagez de la faire, faites nous part de votre expérience !

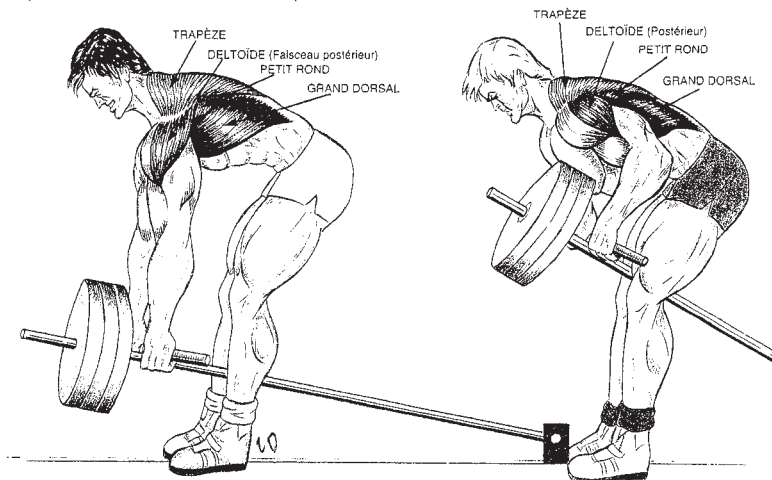
Sandrine



TIRAGE BARRE EN « T »

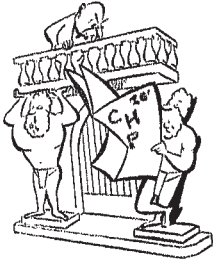
L'exercice pratiqué avec la barre «T» évite le déplacement qu'une barre normale offre lorsqu'elle n'est pas fixée.

Destinée à développer la partie supérieure du tronc, le dos travaille en contraction dynamique et le reste des muscles en isométrie. Notamment les muscles spinaux. Cela exige une bonne exécution afin d'éviter tout faux mouvement. Evitez de faire le dos rond ou d'avoir les pieds trop rapprochés, ce qui pourrait créer un déséquilibre.



EXECUTION : La barre passant entre les jambes, les pieds à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, penchez le buste en avant. Le dos reste droit. Amenez la barre à la poitrine, sans à-coups, les bras servant uniquement de levier. Laissez redescendre la barre doucement en contrôlant la charge jusqu'à la fin du mouvement.

LA RESPIRATION dépend des charges soulevées. La logique respiratoire voudrait que l'on inspire en ouvrant la cage thoracique en tirant les coudes vers le haut et qu'on expire lentement en revenant à la position initiale. Par contre, si la charge est lourde, on décompose le mouvement en deux temps. On inspire avant l'effort et on bloque le souffle pour expirer en fin de tirage en gardant une contraction maximale. Puis on inspire à nouveau et on expire lentement en redescendant la barre.



1990-2010 VINGT ANS APRES

...Ne prenez pas peur ! Le sujet ne va pas vous entraîner dans un dédale littéraire. Cela n'a pas été fait durant les vingt années où, pour la première fois, le Comité central donnait la possibilité à la « Muscule » de s'exprimer dans le Bulletin du Club. J'ai évité de faire des dissertations culturo-culturelles sur cette unification.

Certains ont pris conscience de mon âge en nous voyant réunis lors d'entraînements avec mon fils Gilles né en 1963. Ce qui m'a aussi fait prendre conscience de ne pas oublier que si certains d'entre vous me posent des questions, je ne me dis pas intérieurement que s'ils avaient lu mes articles, la réponse s'y trouvait ! A l'époque, ils n'étaient simplement pas encore du Club Hygiénique de Plainpalais.

Il faut, dès lors que j'efface de ma mémoire cette maxime du Duc de Brissac : *« La plupart du temps, les gens n'entendent pas. Quand ils entendent, ils n'écoutent pas. S'ils écoutent, ils ne comprennent pas et s'ils comprennent, ils ...s'en foutent ! »*

Le réconfort vient que les rares fois où je fus absent rédactionnel – dû à l'ordinateur selon la formule courante – des critiques ont été formulées. Gentiment il est vrai. Cela me permet de croire qu'on me lit.

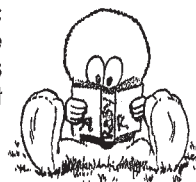
Bien sûr qu'il y aurait matière à plus de rédactions si je voulais devenir porte-parole de tous les membres posant des questions après l'assemblée générale ou autres réunions, auxquelles ils ne se rendent pas, en espérant qu'on exprime leurs opinions. Mais il faut laisser la fonction de scribe aux temps anciens et d'écrivain public aux pays en voie de développement.

Il convient aussi de signaler que nous ne pouvons pas faire d'album de photos de la « Muscule » car il faudrait : Premièrement avoir la possibilité d'entrer en possession de celles qui m'ont été promises et deuxièmement se rendre aux manifestations d'arts martiaux, participer à la lutte contre la délinquance avec la Sûreté, à l'aviation avec nos pilotes, aux concerts musicaux, au Rink-hockey, à la physiothérapie, aux sciences physiques et finir par une dégustation gastronomique dont certains sont friands... et connaisseurs ! Il faut souligner que chacun paie sa part, ce qui sélectionne le nombre de participants.

J'essaierai de continuer, chaque fois que l'occasion se présentera, à faire le lien entre les sections, étant avant tout CHPiste.

Toutefois, je ne peux pas prétendre que je poursuivrai la même durée dans le futur car le titre «Vingt ans après» emprunté à Alexandre Dumas père deviendrait le titre «Mémoire d'outre-tombe» tiré du roman de Chateaubriand. N'ayant plus la stature d'antan, je prends moins de place, ce qui permet que d'autres pourraient se présenter au portillon sans risque d'être «coincés».

Comme cela est devenu une habitude, j'embrasse «avec respect» la gente féminine et prodigue une amicale poignée de mains à la gente masculine. Je tiens à vous remercier pour le courage que vous affichez à me lire et vous rappelle cette citation de Sacha Guitry :



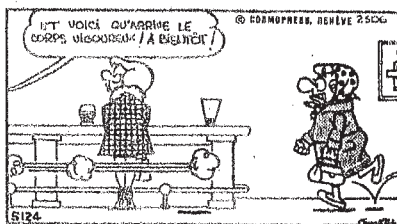
Il est bon de lire entre les lignes, cela fatigue moins les yeux !

Celui qui, volé, peut sourire, vole quelque chose à son voleur... !

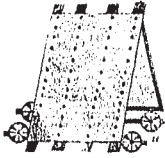
Cet humour anglais, distillé par W. Shakespeare, ne doit pas nous faire oublier les nuances qui constituent notre langue française. Ainsi, on lit dans la presse que les cendres du volcan islandais perturbent les vols. A la Musculation, le vol ne perturbe pas son auteur, car on attend toujours le retour de l'Encyclopédie Weider. Ceux qui sont perturbés, ce sont les membres qui s'y réfèrent. Et dire que cet ouvrage est peut-être proche de nous... A vol d'oiseau.



Message de R.R. Le Corps Beau à L'Impie Voleuse



Rendons à César ce qui est à César

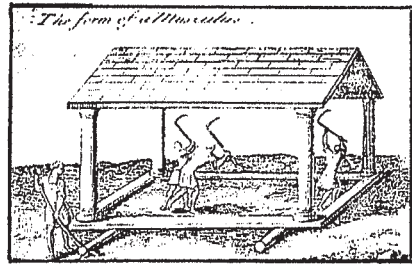


La **tortue** des Anciens était une espèce de cabane mouvante formée d'une charpente solide. Cette machine était soutenue par plusieurs roues très fortes. La partie supérieure pivotait.

La **MUSCULE**. César, lors du siège de Marseille, en 49 av. JC, fit usage d'une longue tortue, ou, pour mieux dire, d'une galerie mobile qu'il appelle « **musculus** ». Ce cumulus avait, dit-il, soixante pieds de long, pour aller à couvert, de la tour jusqu'à la muraille de la ville. On fit tout cela à couvert des « mantelets », puis on poussa le musculus sur des rouleaux jusqu'au mur. Il n'existe pas de représentation authentique.

MUSCULUS a son avant-toit qui cache le travailleur occupé à creuser et déblayer le fossé. Ailleurs, elle facilite l'ouverture de la mine (cuniculum) sous les murailles. Quelquefois, elle ne consiste qu'en un plan incliné, appuyé sur la muraille même, et échafaudé sur des roues.

César de Rome



Pourquoi m'être intéressé à ce mot ? J'ai été curieux d'en connaître son historicité. Louis, mon MER (maître en recherches), m'y aida. La description qu'il me procura remplirait une page complète d'où le résumé ci-dessus.



César de Pagnol
par Dubout

Mes premiers articles s'intitulaient « Section Muscule ». Cette machine était un peu à son image car elle était, comme certains détracteurs la dénommaient la sous-section de la section des saouls, dite, des haltères. Elle fut accolée à la Section Mère où elle fit le travail de sape qui lui permit de s'introduire dans la place pour devenir la Section des Sous (voir comptes du Club). Grâce à des finances saines, qui, je pense, doivent rester secrètes car, comme vous pouvez le constater, elle n'est pas mentionnée sur la couverture de notre Bulletin !

Pourvu qu'au bas mot Obama ne consulte pas notre site car il pourrait croire que C.H.P. soit une annexe de la California High Patrol.

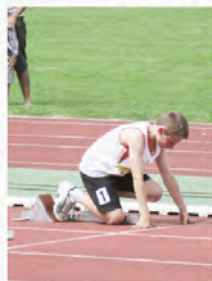
Les articles signés R.R. ou Roby n'engagent que lui-même.



ARNAUD 10 ans et compétiteur



Régler son bloc



Tester son réglage

Un départ pour s'échauffer



Porteur du maillot du CHP et déjà les gestes du vieux briscard



Jauger ses adversaires



Concentration avant le départ

Et un bon départ pour le jour de ses 10 ans



un petit tour au stade...

C'est le premier jour des championnats genevois d'athlétisme, il fait beau, et je prends la direction du Stade de Champel. Je me réjouis de réveiller les bons souvenirs que ce stade m'a laissé. De croiser des vieilles connaissances avec qui on s'est tiré la « bourre ». Celles qui immanquablement me disent, alors on peu pas s'empêcher d'y revenir ! Et finalement de voir des exploits, que ma vieille carcasse n'est plus capable de reproduire sans le risque d'y rester.

Dans la marée de maillots jaune et noir éparpillé sur la pelouse, j'ai le plaisir d'apercevoir un unique et solitaire maillot du CHP. C'est Arnaud qui se prépare pour un sprint de 60m. Après sa course, je vais saluer sa Maman. Elle me dit, que c'est un grand jour pour Arnaud car en plus de courir, il fête aussi ses dix ans. Dix ans, Arnaud a dix ans et il fait de la compétition. Je me suis souvenu alors, d'un petit garçon qui au début des années 60, venait jouer au sable dans la fosse du saut en longueur. A cette époque, la piste n'était pas en tartan, et le saut en longueur se situait là où se trouve actuellement le saut à la perche. Il s'appelait Fioramonti ce gamin, il devait avoir 8-9 ans. Petit à petit, devant l'exemple qu'il avait depuis son bac à sable, l'idée lui est venue de courir lui aussi. Il s'est mit à

s'entraîner. Cela en a choqué quelques-uns, c'est cinglé, il est trop jeune, il va se foutre en l'air, ont-ils dit! C'était des propos dans l'air du temps, la sagesse du moment. On estimait qu'il fallait une certaine maturité pour faire de la compétition. Il faut dire que l'exemple venait d'en haut, les autorités de l'époque avaient institué l'IP, ou instruction préparatoire. Une vieille idée qui datait dans sa première mouture de 1868 ! Le but avoué : introduire une instruction prémilitaire destinée à encourager le développement physique des jeunes gens entre la fin de leur scolarité et leur école de recrues. L'idée n'était pas gratuite de la part de nos chères autorités! Mais enfin c'était le début d'une politique sportive, qui organisait le sport dit de masse. Attention, ne nous méprenons pas, on forme de futurs citoyens soldats, les filles qui n'ont pas encore le droit de vote et les gosses sont consignés dans les gradins, punkt schluss ! Après «moultés» révisions cette vision du sport perdurera jusqu'au début des années 1970. En 1971, REVOLUTION, les femmes deviennent civiquement l'égal des hommes et l'ancien EPGS (Enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports) par cette ouverture d'esprit devient Jeunesse et Sport. Les filles peuvent descendre

des gradins et fouler la pelouse du stade. Elles sont admises à partager leurs ébats **sportifs** avec les garçons. Est-ce que c'est parce que les filles ont poussé la porte du stade, qu'on a également laissé les enfants pratiquer la compète... Allez savoir, je n'ai pas de souvenir bien clair à ce sujet. Mais ce que je sais c'est que ces

vieilles idées n'étaient vides de sens et qu'aujourd'hui encore, des experts se penchent sur le sujet d'un trop précoce entraînement spécialisé. Je vous invite si le sujet vous intéresse à visiter le site Internet canadien: http://www.coach.ca/fra/produits/documents/Straght_Talk_Fr.pdf

Bernard



LES RENDEZ-VOUS DU CHP

Vallée verte Dimanche 11 juillet
course à pied et marche, parcours vallonné (environ 17 km)

Cabane de Domècre Week-end 24-25 juillet
sur les hauts de Fully. Le dimanche, montée à la cabane de Fénestral

Course à pied dans les bois Dimanche 8 août
chemins pédestres et route (9 km)

Montée au Croset Dimanche 22 août
course à pied ou marche

Course du Mandement Samedi 4 septembre
Organisation CHP pour les 22 km du parcours nature

La tête de Bossetan Week-end 11-12 septembre
2404 m. Nuitée au refuge Tornay

Cross Interentreprises Vendredi 8 octobre en nocturne

Arboretum d'Aubonne Dimanche 17 octobre
course à pied (environ 10 km sur sentiers)

Sentier des bûcherons Dimanche 7 novembre
course à pied, marche

1/2 Tour du Salève Dimanche 13 décembre

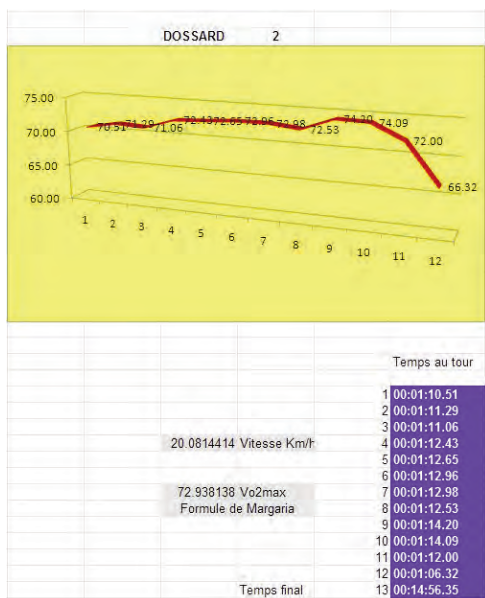
meeting du 19 mai 2010

Ce meeting avait pour objectif aux yeux du comité, une action ciblée autour de notre section d'athlétisme.

Il y avait longtemps que nous n'avions pas organisé de meeting sur piste. Il fallait renouer avec des habitudes oubliées. Les dirigeants de l'AGA nous ont épaulés pour les courses de vitesses. Nous pensions aussi innover en organisant juste avant le Tour du Canton un 5000m open. Avec un chronométrage à puces, nous étions en mesure de donner les temps de passage avec exactitude. Une nouveauté à Genève. Cela permettait aux coureurs de jauger leur forme et leur régularité avant la course par étapes.

Nous avons vu grand et prévu 100 coureurs en 5 séries. Mais déception, nous n'avons eu que 10 coureurs intéressés. C'est difficile à comprendre d'autant plus qu'une bonne publicité avait été faite auparavant. Faut-il en déduire que les coureurs sur routes courent au feeling et se fichent des méthodes un peu rigoureuse pour s'entraîner ? C'est dommage, car ce matériel acquis par l'AGA permettrait de faire un bon travail dans le domaine. Cela peut changer! En guise d'exemple, voici l'excellente performance réalisée par le gagnant de ce 5000 m.

Bernard



3^e course nature du Brevon



DIMANCHE 23 MAI 2010

Boucle de 15 km et de 800m de dénivélé au départ de Bellevaux (Haute Savoie), à 45' de GE.

Nouveau parcours pour cette 3^e édition, nettement plus costaud que l'an dernier.

Cette année, on change de versant et c'est parti pour une montée quasiment régulière (100m de dév./km. sur 8 km) direction la Pointe d'Hirmentaz (1590m). Seul l'accès au sommet ferait pâlir de jalousie un chamois.

Mais au sommet, quel panorama! D'un côté vue sur les montagnes de Sommand-Pras-de Lys, de l'autre vue dégagée sur la Vallée Verte et au loin

- le Jura. Mais, pas le temps de
- s'extasier, car le chemin longeant
- l'arrête demande une attention de
- tous les instants.
- Et c'est parti pour la descente,
- chemins, champs, tout y passe. Un
- replat, puis une plongée en sous-bois,
- très sinueuse et glissante. Enfin, un
- dernier km «pour le plaisir» le long de
- la rivière.
- Je n'ai pas regretté de m'être
- muni de bâtons!
- Bonne ambiance et introduction
- du système de chronométrage à
- puces.
- Résultats: Rouge Robin 17^e scratch
- et 4^e V2 en 1h47'53" **Robin**

P.V. DE L'ASSEMBLÉE générale du 4 mars 2010

Ouverture de la séance à 18h40

1. **APPEL:** 34 présents, 13 excusés
2. **RAPPORT DU PRÉSIDENT CENTRAL: ROBIN ROUGE**

Sujets abordés durant l'année:

La section d'athlétisme souffrait de l'absence d'un coach, faisant le lien entre les clubs, leurs entraîneurs et la FSA. Plusieurs clubs étant dans la même situation, nous en avons débattu avec l'AGA et sommes parvenus à l'option d'avoir un coach pour plusieurs clubs. Le CHP a donc dorénavant Gabriel Vida qui officie comme coach pour ses couleurs. Il s'agit d'un entraîneur bien connu du CHP, puisqu'il nous côtoie depuis longtemps sur le stade des Evaux et qu'il effectue ce même travail pour le CHChâtelaine.

La soirée de la section aux Franchises a été très appréciée.

Enfin, l'organisation d'un meeting d'athlétisme pour les jeunes (demi-fond) est programmée pour le mercredi 19 mai 2010 au stade des Evaux.

Concernant la salle de musculation, les heures de nettoyages ont été augmentées, afin de répondre au mieux aux exigences de ce local. Une étagère à chaussures a été installée à l'entrée de la salle, afin de diminuer l'apport en saletés lors de la traversée de la salle pour aller aux vestiaires.

Nous attendions impatiemment la pose d'un portail en haut des escaliers qui devrait diminuer considérablement les visites festives (canettes de bière, ...) ou de soulagements (toilettes à ciel ouvert). Cela a été fait le 26 février 2010.

Du point de vue du matériel, tout récemment un tapis de course a été installé. La salle propose environ 30-32 postes de travail.

Une nouvelle réorganisation des clés est en cours.

Le Cross Interentreprises fêtera son 30e anniversaire en 2010, après deux éditions organisées aux Evaux, la dynamique créée nous permet d'organiser un événement anniversaire spécial. En effet, la course spéciale 30e se déroulera en nocturne. Dans la perspective de cette organisation, nous avons rencontré Mme Sybille Bonvin, nouvelle directrice du Centre sportif des Evaux. Très enthousiasmée par notre projet, elle nous facilite grandement les choses en mettant, notamment à notre disposition du matériel (projecteurs, locaux) et du personnel.

Dans le cadre de la 3e édition de la Course des Ponts du 18 avril 2010, nous avons rencontré tous nos partenaires (Services des Sports, Ville, Domaine public, TPG, ASM, Samaritains...). Malgré les travaux qui envahissent la ville, tous nos partenaires se mettent en quatre pour nous faciliter le travail, ce qui est très encourageant.

Après une longue réflexion et diverses expériences, nous avons décidé, en collaboration avec l'AGA d'acquérir un système de chronométrage pour les courses, qui nous permettra d'être plus indépendant et de réduire les frais d'organisation. Ce système à l'avantage de pouvoir être utilisé tant sur des courses hors stade que pour des courses sur pistes.

Nous continuons à optimiser le site Internet, afin de favoriser au maximum la transmission de l'information. Bien entendu, cela ne remplace pas le bulletin auquel nous sommes tous très attachés.

Du point de vue des sponsors, une soirée est organisée au magasin Univers sport pour le renouvellement des équipements des coureurs à prix avantageux. Le singlet/maillot est obligatoire pour la compétition et offert par le club. La soirée a lieu le jeudi 11 mars à 18h30.

La soirée conférence à Cressy a remporté un certain succès. Ce sont le Dr. Ziltener et MM. Jean et Christian Lenoir qui sont intervenu autour de la thématique du pied de l'athlète.

Projets pour l'année à venir:

Poursuite de l'organisation des courses hors stade

Organisation d'un meeting pour les jeunes

Evaluation du système de chronométrage.

Le président remercie tous les bénévoles qui œuvrent à l'organisation d'événement ou de sortie, ainsi bien sûr qu'à tous ceux qui répondent présent en tant que commissaires sur les courses, ce qui est extrêmement précieux. Il remercie également les membres du comité qui se réunissent plusieurs fois par année dans des comités souvent très denses.

2 BIS RAPPORT DES PRÉSIDENTS DE SECTIONS RAPPORT DE LA SALLE DE MUSCULATION: LOUIS ANTOGNAZZA & PHILIPPE HUSSY

Le rapport écrit par Philippe Hussy et Louis Antognazza est lu par le président, les deux responsables de la salle étant excusés.

La section compte environ 100 membres, dont un peu moins de la moitié sont des policiers. L'inscription de quelques jeunes venus s'astreindre à la musculation en complément de leur sport est relevée et appréciée.

La section a perdu, fin 2009 l'un de ses plus anciens membres, M. René Demaison (né en 1933). Un hommage émouvant a été rendu dans le bulletin par Robert Riotton.

Durant toute l'année, et à de trop nombreuses reprises, le nettoyeur et parfois même les membres de la salle ont du nettoyer les excréments déposés dans les escaliers par des personnes peu respectueuses. Le président du CHP est intervenu auprès des services de la ville et un portail a été installé le 26 février.

Du point de vue du matériel, le compresseur à air a été changé et nous avons reçu un tapis de course. Les responsables de la section remercient le comité d'avoir accédé à leur demande d'achat. Les responsables tiennent également à remercier M. Ueltschi pour les différents petits travaux qu'il a effectués dans la salle.

RAPPORT DE LA SECTION ENDURANCE LOISIR: JEAN PERONE

Comme chaque année le calendrier avait été envoyé à tous les membres du CHP, ainsi qu'à certains amis. En outre, il est à disposition sur le site Internet.

Une nouvelle venue dans la section, Françoise Quémin.

De nouvelles sorties ont été organisées et largement fréquentées:

- Week-end de neige à Ovronnaz par André Fellmann
- Tour du Lac de Saint-Point par Christine Faucogney
- Tour des Deux Monts par Armand Blondin
- L'Arboretum à Aubonne par Odile Cuenat
- Le Refuge Alfred Wills avec le col d'Anterne par Eric Stockli

Deux courses ont dû être annulées pour cause de mauvais temps: la Via Ferrata des Aravis et la Cabane Demècre prévue par Michel Branche.

Le demi du Salève a été réorganisé avec la participation d'une quarantaine de personnes. Le repas qui s'en suivait faisait office de repas annuel.

Les entrainements du mercredi à Satigny se poursuivent. Une grande variété de parcours est possible. La soirée se poursuit souvent autour d'un verre et d'un casse croûte. Des vestiaires sont mis à disposition par la commune.

RAPPORT LA SECTION GYM HOMME: ÉRIC STOCKLY

La section se compose de 11 personnes. Aucune démission n'est à regretter, et aucune arrivée à relever.

Cette année est marquée par le retour du moniteur officiel à plein temps. Bernard Pernier ayant pris sa retraite, il n'est plus contraint par des voyages extra-planétaires.

La section n'est probablement pas la plus active du club, mais il faut relever la persévérance et la fidélité de ses membres. Certains ont même participé à l'entraînement commun avec la section des jeunes athlètes.

Cette année, acquisition d'élastiques, plus adéquats que les anciennes chambres à air, et un ballon de foot.

Tous le monde est le bienvenu, le lundi soir à l'école du Mail de 19h15 à 20h00 pour la gym et dès 22h chez Julietta pour la récupération autour de la bière.

RAPPORT DE LA SECTION ATHLÉTISME: NICOLAS TERROND ET SÉBASTIEN SAUGY

En l'absence de rapport remis par le responsable de la section d'athlétisme, aucune donnée particulière

4. RAPPORT DU TRÉSORIER: ÉRIC STOCKLY

Eric Stockly présente les comptes en rappelant que l'année 2008 avait été riche en festivités et organisations qui avaient laissées une perte de 6'605.25 CHF. L'exercice 2009 a été un retour à la normale et se solde avec un bénéfice de 4'337.60 CHF, résultat de la différence entre les 56'692.90 CHF de dépenses et les 61'030.50 de recettes.

Le montant total des cotisations s'élève à 25'850 CHF pour 140 cotisants

Détail des cotisations par sections:

Athlétisme-Jeunes	CHF	1'590.-
Athlétisme-Anciens		577.-
Endurance loisir		2'130.-
Musculation		20'563.-
Culture Physique		990.-
Compte des sections		
Athlétisme-Jeunes		397.20.-
Athlétisme-Anciens		577.-
Endurance loisir		2'330.-
Musculation		4'609.95.-
Culture Physique		654.-

Subventions «officielles»: Nous avons reçu 1'350.-de subvention dite ordinaire et 7'000.- pour la 2e édition de la course des Ponts, de la Ville de Genève.

Sponsoring:

Cressy Santé: 1'500 CHF dont une moitié a été attribuée à la Course des Ponts et l'autre au Cross Interentreprise.

Vernet Électricité et Univers Sport nous ont respectivement versé 1'000 CHF pour les prix souvenirs de la Course des Ponts et l'acquisition de chasubles pour les commissaires.

Annnonce Programme Inter-Entreprise: 1'400 CHF, remerciement à Jean-Claude Blanc qui s'occupe des contacts avec les annonceurs.

Une donation de 200 CHF de la part de M. Pierre Roncati, nous le remercions.

Cross Inter-Entreprise: perte de 395.20 CHF, ce qui s'explique par la diminution du nombre d'équipes inscrites, cela représente environ 1'600 CHF de manque à gagner (à 5 équipes près, nous retrouvons les chiffres noirs).

Course des Ponts: Bénéfice de 4'479.05 CHF. Il convient de rappeler par soucis d'honnêteté que la Ville de Genève contribue largement à notre résultat positif avec sa subvention de 7'000CHF.

Frais généraux: 5'060.40 CHF dont 1'578.25 CHF pour l'édition et l'envoi du bulletin.

Equipement des commissaires: 2'278.50CHF

Engin pour la salle de musculation: 1'790 CHF pour un vélo d'intérieur et 1'849.65 CHF pour le compresseur

Frais de nettoyage de la salle de musculation: 4'420 CHF au tarif horaire de 20 CHF/heure

Equipement section gym: 482.60 pour des élastiques et un ballon de foot.

La fortune du club s'élève au 31 décembre 2009 à 80'533.20 CHF

Eric estime l'exercice satisfaisant, particulièrement étant donné la conjoncture morose. Il souhaite vivement que l'exercice 2010 soit à l'image de celui-ci, rappelant que l'objectif n'est pas nécessairement de faire du bénéfice, mais bien de maintenir l'équilibre des comptes.

5. RAPPORT DES VÉRIFICATEURS DES COMPTES THÉRÈSE CUCHE & ODILE CUÉNAT:

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

Aucune récompense n'a été décernée cette année.

8. ELECTION DU PRÉSIDENT ET DES MEMBRES DU COMITÉ

Le Comité Central en place se représente pour un nouveau mandat.

L'assemblée approuve par ses applaudissements.

Comité central:

Président: Robin Rouge

Vice-président: Bernard Pernier

Trésorier: Eric Stockly

Secrétariat: Sandrine et Danielle Pernier

Membres: François Kremmer, Jean Perone, Claude Meylan, Vincent Cruz, Jean-Claude Dubulluit

Responsables de section et autres fonctions:

Athlétisme Piste: Nicolas Terrond, Sébastien Saugy (entraîneurs) et Gabriel Vida (coach)

Endurance Loisir: Jean Perone, Odile Cuénat

Musculation: Louis Antognazza, Philippe Hussy

Comité des cross: Claude Meylan, Jean Perone, Jean-Claude Dubulluit

Informatique: François Kremmer

Chronométrage: Bernard Pernier, François Kremmer

Bulletin: Jean-Claude Blanc, Bernard Pernier

Intendance: Jacky Valette, Jean-Pierre Simonnin
Représentant des anciens: Pierre Roncati

9. NOMINATION DES VÉRIFICATEURS DES COMPTES

Thérèse Cuhe et Odile Cuénat se présentent au poste de vérificateurs des comptes avec Dominique Zefhus en suppléance. Leur candidature est entérinée par les applaudissements de l'assemblée.

10. COTISATIONS

Aucune modification (soit Frs 90.-, 110.- et 260.-)

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. En raison de la prolifération des petits chantiers, il nous faudra faire preuve de beaucoup de souplesse et modifier le parcours parfois au tout dernier moment.

Meeting des jeunes: Meeting sur piste le 19 mai 2010, pour les jeunes, 60m/80m/100m + 600m/1000m sous l'égide de la FSA. Un 5000m open hors meeting FSA sera organisé, pour relancer la course de fond sur stade.

Mandement: le Raid nature est reconduit, son organisation sera faite par le CHP Endurance. Pour améliorer la collaboration entre le CHP et la course du Mandement, notre club se chargera du chronométrage des épreuves du Mandement. La manifestation aura lieu le 4 septembre 2010.

Inter-Entreprise: 8 octobre 2010 aux Evaux. Pour célébrer ses 30 ans d'existence, il sera couru de nuit le vendredi soir.

12. PROPOSITIONS INDIVIDUELLES:

Pas de propositions

13. DIVERS:

M. Ueltschi signale des problèmes récurrents quand à l'hygiène et la propreté dans la salle de musculation.

Un hommage a été rendu par le Président à Jeannette Perone, qui a donné sa démission pour pouvoir profiter de ses petits enfants et chanter à gorge déployée dans une chorale célèbre. Jeannette laisse des souvenirs inoubliables aux gobe-bitumes du CHP. Elle a inventé la fonction de ravitailleuse, toujours présente lors des sorties raids, elle suivait en voiture et ravitaillait en thé et fruits secs, les transpirants coureurs CHPistes. Pour marquer l'occasion un bouquet de fleur lui a été offert avec tout son pollen.

L'assemblée se termine à 19h40

NÉCROLOGIE

La mort n'est qu'une illusion optique.

Albert Einstein

Mais la peine et la douleur de la séparation n'est pas une illusion. Que nos amis qui ont perdu leur Maman ce printemps reçoivent notre témoignage de sympathie dans ces moments difficiles.

Nos messages vont à:

Patricia Laurencet pour le décès de sa Maman

Françoise Blondin pour le décès de sa Maman

Odile Cuenat pour le décès de sa Maman

René Dafflon pour le décès de sa Maman

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