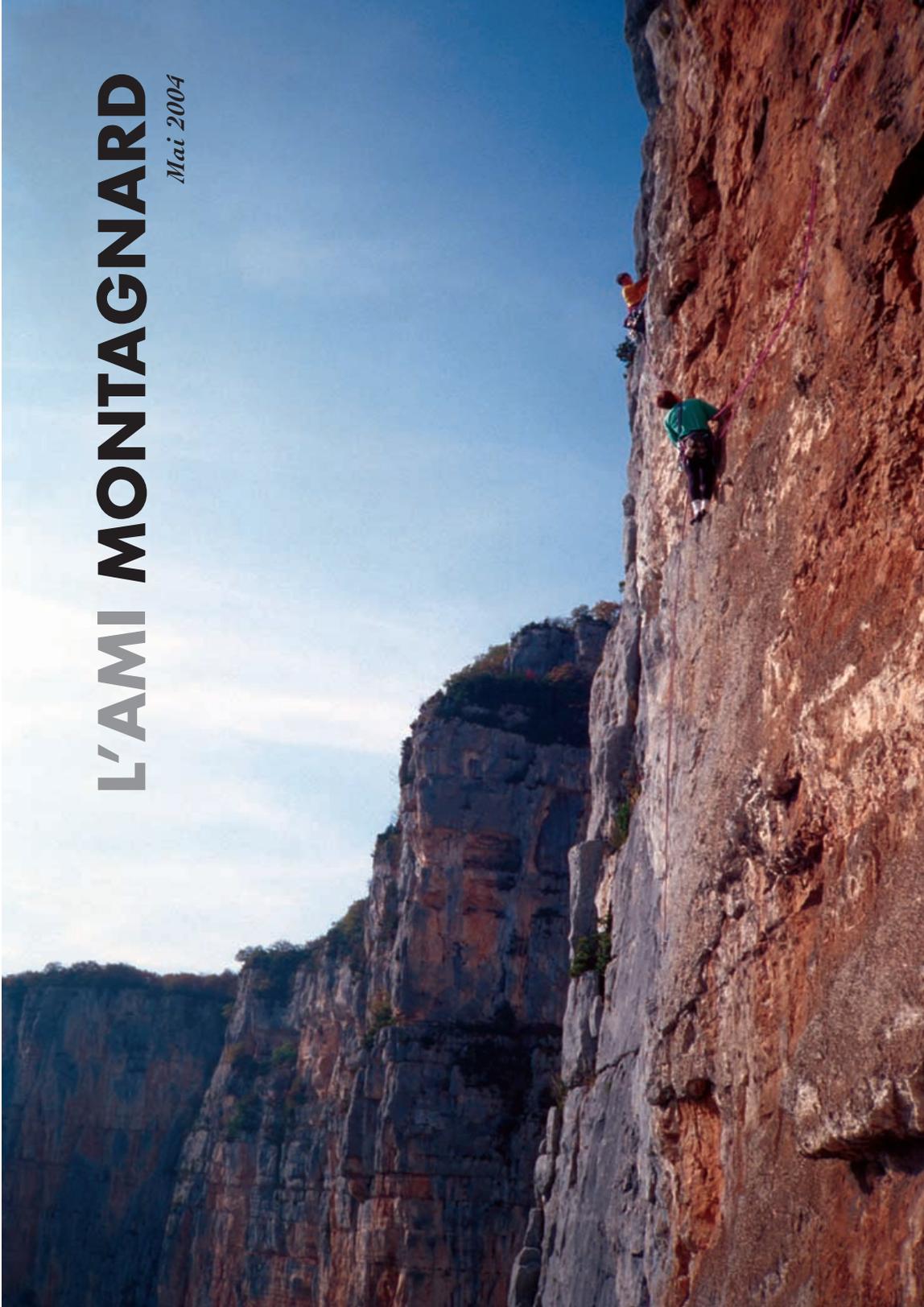


# L'AMI MONTAGNARD

*Mai 2004*



32, bd. Carl-Vogt 1205 Genève T+4122 3210048

**sports  
aventure  
genève**



## PROGRAMME

## MAI

## jeudi 6

- Cours d'escalade 2

## vendredi 7, samedi 8 et dimanche 9

- Aletschhorn, 4195 m et Nesthorn, 3824 m (rando à ski)

## samedi 8 et dimanche 9

- Dentelles de Montmirail (escalade)
- Presles (escalade)

## jeudi 13

- Cours d'escalade 3

## samedi 15 et dimanche 16

- cueillette, cuisine, dégustation et rando au chalet (rando pédestre)
- Mont Blanc, 4808 m (rando à ski)

## dimanche 16

- Le Sapey (escalade)
- Initiation à l'escalade (jeunesse)

## mercredi 19 (ou jeudi 20) à dimanche 23

- Haute Route en Haut-Valais (rando à ski)

## jeudi 27

- Cours d'escalade 4

## samedi 29, dimanche 30 et lundi 31

- Fressinière (escalade)
- trois jours autour du Mont-Aiguille (rando pédestre)
- autour du Mont Rose (rando à ski)

## dimanche 30

- rando trains à vapeur Blonay-Chamby (jeunesse)

## JUIN

## jeudi 3

- Cours d'escalade (réserve)

## samedi 5

- rando cueillette (rando pédestre)
- randonnée avec des ânes (jeunesse)

## samedi 5 et dimanche 6

- formation des chefs de course (alpinisme)
- Omblèze (escalade)
- Arnad (escalade)

## dimanche 6

- Lac Charvin (rando pédestre)

## DES AMIS ET DES MOTS

*Les Amis du Feu d'Artifice, les Amis de l'Homme, Association Philanthropique, ou encore les Amis de l'Orchestre de la Suisse Romande, les Amis de Saint-Pétersbourg, les Amis du Musée d'art moderne et contemporain, les Amis des Sommets Musicaux de Gstaad ou les Amis du Tibet. Une constellation d'associations genevoises semble revendiquer la notion d'amitié. Soit, il s'agit bien d'amis, dans le libellé de ces sociétés, mais pour être précis ce sont des amis de quelqu'un ou de quelque chose. Il n'est point explicitement question d'amitié, même si l'intérêt commun peut assurément générer un tel sentiment.*

*En fait ce qui fédère les membres de ces associations, c'est un objet pour lequel on partage une activité commune. Ainsi je fais partie des Amis du Tibet parce qu'au premier chef ma préoccupation pour ce pays rejoint celle d'autres personnes. La notion d'amitié n'est pas liée aux membres de la société entre eux, mais à l'objet de l'association.*

*Les Amis Montagnards ressortissent à une autre logique. L'absence du complément de nom, au profit de l'adjectif - qui donne du reste à l'appellation son charme suranné - rend toute sa valeur à l'amitié, qui devient ainsi le cœur (sans jeu de mot) de l'association. Nous sommes d'abord des amis avant d'être des montagnards; c'est l'amitié qui joue son rôle fédérateur, et non la montagne.*

Suite page 4

## SOMMAIRE

Edito	3
Communications	4
Le billet du président	5
Changement au comité	6
Ski	9
Randonnée à pied	16
Le tour des commitards	22

**Ont participé à ce numéro:** R. Assael, J. Dumont, D. Glaus,  
G. Magnin Usel, I. Terrier, C. Vigny

**Couverture:** Escalade à Presles (Photo: M. Scharrer)

Suite page 3

*Nous sommes moins encore des amis de la montagne - comme certaines personnes renomment parfois négligemment le club. Les mots ne sont pas simplement les véhicules de la pensée, ils en sont des éléments constitutifs de l'élaboration, ils participent à sa formation. Lors, le nom des Amis Montagnards comporte et transmet indéfectiblement une valeur qui nous lie tous, au-delà même de l'objet qui nous réunit. Changer le nom du Club, ce serait courir le risque d'en modifier la substance.▲*

*Mann.*

*PS: en écrivant ces lignes, j'ai le sentiment d'avoir déjà traité ce sujet. Si c'est le cas, que le lecteur me pardonne (bis repetita placent).*

## RÉSERVATION DU CHALET POUR LES TROIS PROCHAINS MOIS

Mai						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Juin						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Juillet						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Légende:**



Libre



Places disponibles



Occupé

Pour réserver:

*situation au 14 avril 2004*

Pierre Béné - Tél. 022 794 89 27 (sauf dimanche) ou pierre.bene@physics.unige.ch



Vous les fidèles, mais aussi les autres, que diriez-vous d'un dernier Tournoi de Jass «extérieur», car bien entendu le suivant aura lieu «chez nous», à la MAM!

**Alors retenez cette date: jeudi 10 juin 2004.** Il aura lieu au café-restaurant du Tennis-Club de Carouge, chemin Charles-Poluzzi 42, 1227 Carouge.

**A 19 heures:** Petite restauration pour celles et ceux qui souhaitent prendre des forces avant. **A 20 heures:** Début des joutes.

Les organisateurs vous demandent instamment de vous inscrire, au plus tard, **mardi soir 8 juin** au local ou auprès de J. Dumont, Tél./fax 022 343 53 33.

# TOURNOI DE JASS

Les G.O. : J. Dumont, Cl. Mino, J. Ortelli

## LA FUTURE INAUGURATION DU LOCAL

Vous avez été tenus régulièrement informés de l'avancement du projet de la MAM, grâce aux intéressants articles de Fabio HEER, responsable du groupe projet, composé d'une équipe des plus dynamique et dévouée (Laurent BADOUX, Guy BESSON, Pascal CAMPORINI, Patricia COTTIER PELLEGRIN, Marie-Christine HUBER PREFUMO, José-Raymond MARTIN, Christophe PERETTI) : je profite de ces lignes pour les remercier vivement. Vous apprendrez par un autre article dans ce bulletin que la commission du local, créée à l'assemblée générale extraordinaire du 13 mai 2003, a pris corps.

Il fallait encore décider de la date de l'inauguration du local. C'est chose faite : ce n'est pas une date qu'il faut retenir, mais deux, tant il est vrai que nous allons vous proposer une inauguration sur un week-end, celui des 13 et 14 novembre 2004 ; nous vous en dirons plus dans les prochains bulletins, mais d'ores et déjà réservez ces dates, vous ne le regretterez pas.

Un groupe d'une vingtaine de personnes a été constitué pour cette organisation ; il s'est réuni à plusieurs reprises déjà ; si vous voulez nous rejoindre, vous pouvez prendre contact avec le soussigné. ▲

*Robert*



**Terres d'Aventures**  
EQUIPEMENT DE CAMPING & TOURISME

- Chaussures de marche
- Articles de voyages
- Vêtements outdoor
- Sacs de couchage
- Raquettes à neige
- Topographie
- Sacs à dos
- Tentes

**Terres d'Aventures**  
5, Rue Pré-Jérôme  
1205 Genève  
Tél. 022.320.67.29  
lu-ve : 10H00 - 18H30  
sa : 9H00 - 17H00

## LA COMMISSION LOCAL PREND VIE

A la dernière assemblée générale, vous avez élu Paul TRUNZ en qualité de responsable de la commission alpinisme et varappe; à l'époque, Paul s'intéressait déjà à reprendre la commission local, créée à l'assemblée générale extraordinaire du 13 mai 2003. Encore fallait-il que cette commission prenne vie.

Au début de cette année, nous avons réuni toutes les personnes intéressées qui s'étaient annoncées suite à nos divers appels, pour une réunion inaugurale qui fut très conviviale et animée, dans la plus pure tradition AM. Paul a fait l'unanimité: au-delà de ses qualités humaines, de ses compétences et de son charisme (sa modestie m'imposerait plutôt de me taire!), il est particulièrement bien placé pour diriger cette nouvelle commission, tant il est vrai qu'il est à l'origine du projet de la MAM et qu'il a suivi toutes les étapes de sa réalisation. Paul a donc été coopté pour représenter cette commission au comité jusqu'à la prochaine assemblée générale qui décidera formellement si elle entend lui confier cette responsabilité.



Je profite de ces lignes pour lancer encore un appel à celles et ceux qui souhaitent rejoindre la commission du local; rien de plus simple:



Photos: R. Assael et A. Philipp



appeler Paul. Restait à repourvoir la place de président de la commission alpinisme et varappe; nous avons eu de la chance que ce poste intéresse Laurent BADOUX qui a dès lors été coopté par le comité: la trentaine à peine dépassée, chef de courses depuis plusieurs années, Laurent, dont l'écoute n'a d'égal que sa sensibilité, est aussi l'architecte qui n'a pas ménagé sa peine pour soutenir et concrétiser le projet du local; je lui souhaite une cordiale et affectueuse bienvenue et me réjouis de sa venue; sa désignation sera soumise à vos suffrages lors de la prochaine assemblée générale.▲

*Robert*



## LA MAISON DES AMIS MONTAGNARDS

La prochaine journée des travaux pour la Maison des Amis Montagnards - journée Chantier MAM - aura lieu

**le samedi 19 juin dès 9 heures.**

Nous vous communiquerons des informations plus détaillées dans le bulletin du mois de juin.

Merci à toutes et à tous de réserver d'ores et déjà cette date!▲

Le groupe MAM



Des menuisiers qui aiment leur métier

# DELL'ACQUA S.A.

*Pierre Marti, directeur*

Agencement de magasins - Menuiserie - Ebénisterie  
Thermovitrage - Fenêtre PVC

37, ch. J.-Philibert-de-Sauvage - 1219 Châtelaine/GE - Tél. 022 796 15 88

**TOUT POUR LE SPORT**

# MB sports

MARCEL BRUNNER

**4, ch. de la Fontaine 1224 Chêne-Bougeries Tél. 022 349 26 87**

**Maréchal s'adapte  
à vos besoins.**



(CH) Gare des Eaux-Vives

2, av. de Chamonix ♦ Tél. 022 849 0 849

(F) Gare d'Annemasse

17, place de la Gare ♦ Tél. 04 50 87 27 10

## Fiduciaire Privée S.A.

**Bernard ZIHLMANN, Administrateur**

Comptabilités - Bilans - Révisions - Fiscalité - Gestions

37, rue Vautier, 1227 Carouge

Téléphone 022 342 00 20



# BOULANGERIE-PÂTISSERIE WOLFI)BERG

CHAMPION D'EUROPE  
DE LA BOULANGERIE 1999

5, PLACE DU TEMPLE CAROUGE  
TÉL 342 32 19 FAX 300 27 04  
MAÎTRISE FÉDÉRALE



Produits chimie fine et industrielle - Produits piscines

# IDEAL CHIMIC

Produits chimico-techniques et d'entretien - Huiles minérales et synthétiques

Pierre et Marc Berthier

Tél. 022 307 11 80

Route de Saint-Julien 34 - 1227 Carouge

Fax 022 343 38 68

CONSTRUCTIONS BOIS  
CHARPENTE - ISOLATIONS  
LAMBRISSEMENTS

## Entreprise Duret sa



MENUISERIES INTÉRIEURES  
AGENCEMENTS - RÉNOVATIONS  
ESCALIERS

107, avenue de Thônex  
CH-1231 Conches/Genève  
Tél. 022 703 40 90 - Fax 022 703 40 98

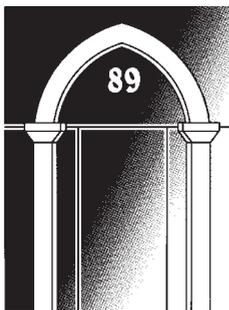
## R. SAVOY S.A.

Concessionnaire des S.I.G.



### Entreprise générale d'électricité

Toutes installations électriques : • Courant fort  
• Téléphone et informatique • Audio-visuel  
• Dépannage 24h/24h • Vente et réparation lustrerie  
Bd Carl-Vogt 85 - dépôt, Rue de la Marbrerie 7 - atelier  
Rue de la Marbrerie 5 - bureaux, 1227 Carouge  
Tél. +41 22 300 11 11, Fax +41 22 300 20 20  
e-mail : r.savoy@savoy-sa.ch



## POMPES FUNÈBRES A. MURITH S.A.

DEPUIS 1888, AIDE LES FAMILLES EN DEUIL

Salons funéraires privés  
Accueil - Visites - Recueillement

89, BD DE LA CLUSE - GENEVE  
TELEPHONE 24H./24. 809 56 00



## BESSON DUMONT

AGENCE IMMOBILIERE  
MAISON FONDÉE EN 1871

AGENCE PRINCIPALE GENERALI - ASSURANCES TOUTES BRANCHES  
5, bd du Théâtre - 1204 Genève - Tél. 022 310 00 88

## CONCOURS INTERNE: PARI REUSSI

Malgré des prévisions météorologiques catastrophiques, plus de 100 participants se sont retrouvés le dimanche 7 mars au Bettex pour un magnifique slalom géant; ils ont eu raison de faire confiance à la baraka qui nous accompagne bien souvent, puisque le temps a finalement été clément et le soleil est apparu le temps de permettre à 150 affamés de déguster en plein air une excellente tartiflette.

Un petit couac malgré tout: nos organisateurs Gérard et Patrick ont profité de la pause de midi pour piqueter le slalom parallèle à l'endroit indiqué par le directeur de l'ESF. Quelle n'a pas été leur surprise quand, après le repas, ils ont voulu lancer le slalom: un moniteur, dont il vaut mieux taire ce que l'on en pense, avait défait le tracé, affirmant que c'étaient ses piquets, sa piste et qu'il n'en avait rien à faire de nous, alors même qu'on lui avait dit qu'il avait peut-être gâché la fête et qu'il aurait, à tout le moins, pu téléphoner à l'ESF pour se renseigner.

Heureusement que le directeur de l'école de ski, Pascal JACQUEMOUD, a remis les pendules à l'heure à l'encontre de ce moniteur pour le moins discourtois et indiscipliné; il y a ajouté un geste très classe: à la remise des prix, nous présentant ses excuses, il a annoncé qu'il nous offrait le slalom géant du matin. Chapeau Pascal et merci, nous reviendrons assurément!

Un grand merci aux organisateurs Gérard JAUSLIN, Patrick SCHREIBER, André PHILIPP et André GLAUS. Merci aussi à nos sponsors qui nous ont permis d'offrir une très riche planche de prix: COTFER (Patricia COTTIER PELLEGRIN), SPORTS AVENTURE, LUNETTERIE DES ROIS (Paul TRUNZ), MB SPORTS.▲

Robert



*Miam, miam...*



*Une famille comblée:  
la chance lui a attribué les 2  
paires de ski tirés au sort!*

**TRADITION  
& MODERNITE**

**CLINIQUE  
LA COLLINE**

GENÈVE

Avenue de Beau-Séjour, 6 - 1206 Genève  
Tél. 022 7 022 022 - [www.Jacolline.ch](http://www.Jacolline.ch)

**BOSSON**

Combustibles et chauffages

6, ch. de la Marbrerie - 1227 Carouge - Téléphone 022 343 89 50

**RÉVISION DE CITERNES - MAZOUT - BOIS DE CHEMINÉ**

Chaleureusement vôtre, Louis BERTHET

**Deville Sanitaire s.a.**

**Eau - Gaz**

30 bis, rue des Grottes - 1201 Genève - Tél. 022 733 88 27 - Fax 022 733 87 30



**GARIN FRÈRES**

Installation sanitaire - Dépannage  
Couverture ferblanterie - Entretien toiture

9C, ch. Mouille-Galand  
1214 VERNIER/GE  
Tél. & fax 022 341 12 25  
Natel 07960 60 555

deville  
en villages  
assure  
bon chauffage!



4, ch. du Moulin-des-Frères  
1214 Vernier/Genève  
Tél. 022 795 05 05

**mino**

**INSTALLATIONS THERMIQUES**

14, chemin Pré-Fleuri · 1228 PLAN-LES-OUATES  
Tél. 022 884 52 00 · Fax 022 884 52 99

E-mail: [info@cfmino.ch](mailto:info@cfmino.ch)

**DÉPANNAGE 24 H / 24 H**

ENTREPRISE TAILLE DE PIERRES

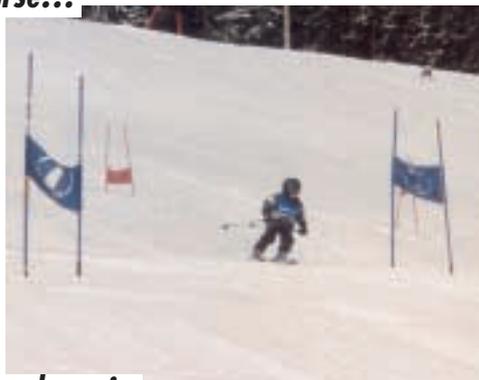
**MELLO & FILS S.A.**

Monuments funéraires

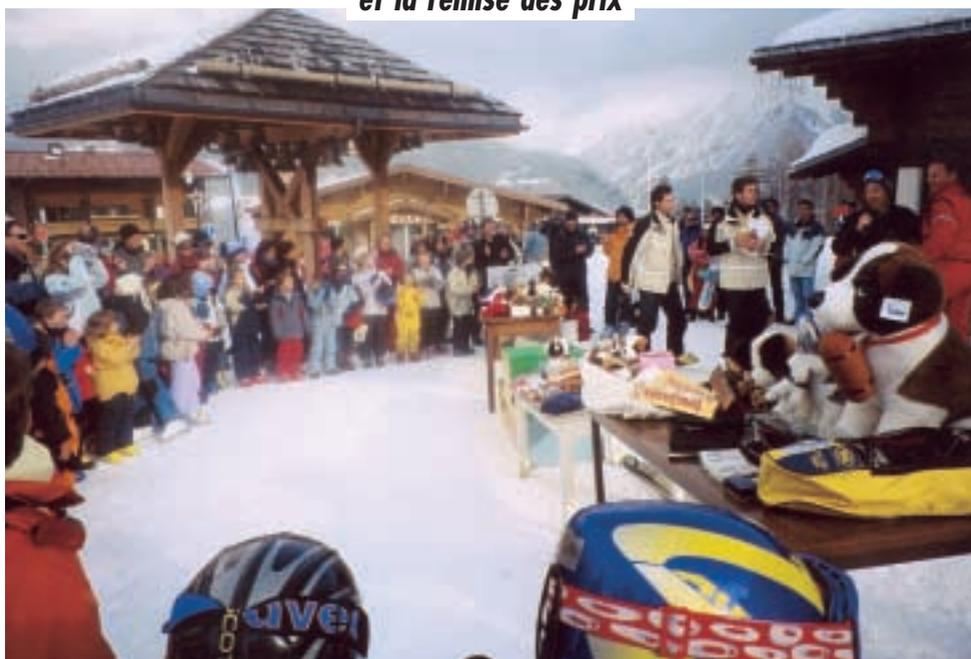
20, rue des Moraines - 1227 Carouge - Tél. 022 342 22 74 - Fax 022 342 77 71



*La course...*



*et la remise des prix*



## RÉSULTATS

## Filles 1999

1 Wagner Margaux	1:50.04
2 Liechti Zoé	2:30.77
3 Camporini Marie	3:22.46
4 Gautrot Alejandra	4:51.48

## Garçons 1999

1 Mabut Thibaut	1:11.09
2 Schenkel Quentin	3:20.01
3 Eisenegger Sean	5:31.82

## Filles 1997-1998

1 Corelli Luana	1:10.67
2 Asensio Virginie	1:19.93
3 Mino Mina	1:20.14
4 Dunant Méline	1:50.21
5 Hamache Kylliane	2:01.21
6 Delcoso Carla	2:01.58

## Garçons 1997-1998

1 Wagner Alexandre	55.65
2 Terrier Victor	59.36
3 Monbaron Maxyme	1:00.05
4 Sancosme Yann	1:07.07
5 Eisenegger Ilian	1:09.48
6 Viret Gaspard	1:14.71
7 Slettenhaar Arnaud	1:16.67
8 Camporini Guillaume	1:21.00
9 Hugon Clément	1:21.36
10 Gautrot Damien	1:25.20
11 Waridel Guillaume	1:26.73
12 Carrier Téó	1:29.74
13 Slettenhaar Baptiste	1:57.88

## Filles 1995-1996

1 Mongilardi Mahema	51.46
2 Dubath Candice	57.55
3 Mabut Cloé	59.38
4 Zimmermann Réa	1:05.27
5 Pascuali Marie	1:07.06
6 Pascuali Camille	1:07.93
7 Waldmann Amélie	1:08.78
8 Bonjour Géraldine	1:25.31
9 Vanuzzo Kyliá	1:25.69
10 Chevenard Bénédicte	1:51.17

## Garçons 1995-1996

1 Jauslin Mirko	55.31
2 Terrier Antoine	56.09
3 Sancosme Arnaud	57.87
4 Viret Arsène	1:01.55
4 Walter Yokin	1:01.55
6 Dunant Joachim	1:09.84
7 Waridel Loïc	1:15.62
8 Ehlers Matthieu	1:17.67

## Filles 1993-1994

1 Waldmann Zoé	58.85
2 Guez-Croisier Estelle	1:00.31
3 Hugon Justine	1:01.82
4 Hyvarinen Mathilde	1:06.38
5 Bohagiar Philippine	1:07.53
6 Hyvarinen Léna	1:08.27
7 Walter Leyre	1:10.76

## Garçons 1993-1994

1 Michon Julien	54.65
2 Zimmermann Nicolas	55.29
3 Dunant Raphaël	1:02.78
4 Desjacques Cyril	1:06.72
5 Chevenard Sihufle	1:07.28
6 Jauslin Diego	1:15.46

## Filles 1990-1992

1 Dubath Mélanie	47.04
2 Philipp Nathalie	47.63
3 Dubath Caroline	49.41
4 De Gottrau Camille	56.69

## Garçons 1990-1992

1 Philipp Adrien	47.30
2 Michon Loïc	50.10
3 De Gottrau Romain	50.16
4 Guex-Croisier Elliott	55.40
5 Bohagiar Vincent	1:02.52

## Femmes

1 Eisenegger Estrella	48.59
2 Bondi Mélanie	48.83
3 Dunant Sylvie	49.97
4 Mabut Véronique	50.62

5 Wagner Ingrid	52.16
6 Chanson Catherine	53.89
7 Slettenhaar Charlotte	57.82
8 Vanuzzo Evelynne	1:00.70
9 Ehlers Catherine	1:03.83
10 Ritter Dominique	1:05.86
11 Walter Marie-José	1:06.06
12 Zapata Liliana	2:28.63

## Hommes

1 Eisenegger Patrick	40.83
2 Viret Roger	46.37
3 Zimmermann Patrick	48.96
4 De Gottrau Pierre	50.60
5 Dunant Samuel	50.67
6 Slettenhaar Jan	50.83
7 Ehlers Hinnerk	51.89
8 Epars Patrice	59.29
9 Walter Joël	1:01.13
10 Ornza Luis	1:23.25

## Moniteurs femmes

1 Schenkel Isabelle	46.69
2 Sancosme Corinne	50.61
3 Mégevand Susanne	1:01.61

## Moniteurs hommes

1 Schenkel Jean-Marie	41.35
2 Sancosme Manu	42.43
3 Schreiber Patrick	42.93
4 Scalet Loïc	43.85
5 Philipp André	46.84
6 Assaël Robert	46.94
7 Mégevand Denis	47.07
8 Glaus Dimitri	48.14
9 Dubath Philippe	48.22
10 Camporini Pascal	49.24
11 Liechti Pascal	52.57

## Surf

1 Zellweger	58.77
2 Mabut Damien	59.77
3 Mabut Adélaïde	1:05.06
4 Jersen Anthoni	1:07.35
5 Mabut Lolita	1:07.41
6 Mégevand Vanessa	1:19.02
7 Ehlers Thomas	1:33.39



*Quelques podiums, dont celui des organisateurs*



## PROGRAMME POUR LES MOIS DE MAI ET JUIN 2004

**Samedi 15 et  
dimanche 16 mai**

**Cueillette, cuisine et dégustation de plantes sauvages au chalet du Bettex + randonnée le dimanche**

*(Patrice Epars et Fabien Wermeille).*

Apprendre à manger ce que la nature nous propose, cela change des plats tout préparés proposés par nos supermarchés. Manger en bonne compagnie est un plus que les Amis Montagnards savent apprécier.

**Du samedi 29  
au lundi 31 mai  
(Pentecôte)**

**Trois jours autour du Mont Aiguille**

*(Fabien Wermeille et Josiane Blulle).*

Impossible de ne pas le remarquer lorsque vous montez la Croix-Haute. Nous l'approcherons donc avec respect, l'admirerons trois jours durant et ne l'oublierons plus jamais. Inscriptions: mardi 18 mai

**Samedi 5 juin**

**Rando cueillette**

*(Patrice Epars et Markus Gnädinger).*

Un autre terrain, une altitude différente, de nouvelles plantes: le repas «fait maison» se dégustera avec ferveur.

**Dimanche 6 juin**

**Lac du Charvin, 2011 m**

*(Pierre Perone et Cathy Vigny).*

Une des plus belles randonnées de la région de Thônes, à la portée de tous. 5-6 heures.

**Dimanche 13 juin**

**Lac Blanc, 2352 m**

*(Michaëla Schmeer et Gladys Romailleur).*

Le panorama sur le Mont-Blanc durant la montée



**L'immobilier**

**en mouvement**



Ethique  
Transparence  
Innovation  
Convivialité  
Compétences

RÉGIE DU RHÔNE SA, place du Molard 3 - 1211 Genève 3  
Tél. 022 319 97 97 - Fax 022 319 97 00 - [www.regierhone.ch](http://www.regierhone.ch)

**Course au lac Blanc: passage des échelles avec vue sur l'Aiguillette d'Argentière**



est mondialement réputé. Le sentier, parfois rude, comporte quelques échelles et passages dans les rochers. 5 heures.

**Samedi 26 et dimanche 27 juin**

**Randonnée dans la région de Cogne**

*(Denise Gretener et Dominique Dupont).*

Cogne = une magnifique réserve, des bouquetins en quantité, le Grand Paradis et surtout un accueil des plus chaleureux de la part de nos cousins valdotains. Inscriptions: mardi 15 juin.

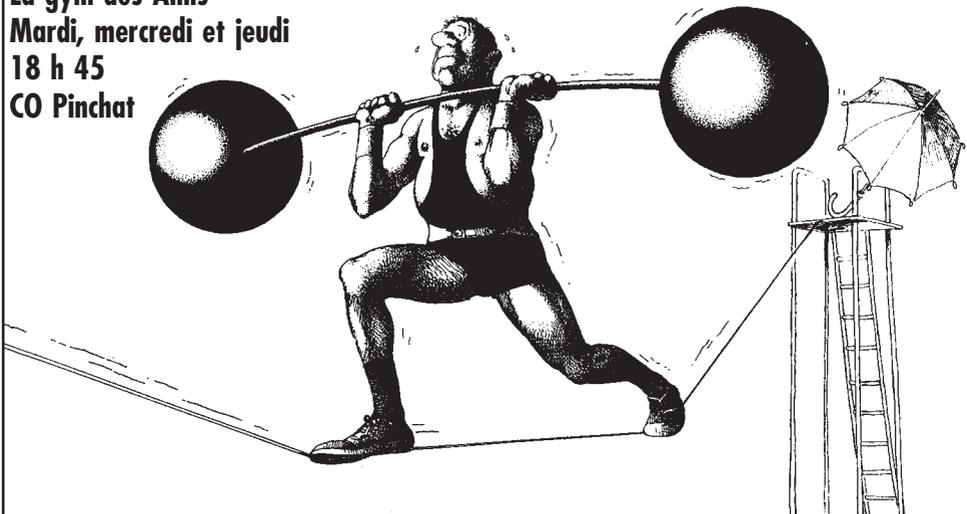
**Dimanche 27 juin**

**Sortie botanique à la Montagne Sous-Dine**

*(Claire-Lise Wehrli et Markus Gnädinger).*

Cette année, c'est à Sous-Dine (juste derrière le Salève) que nous irons dénicher et reconnaître les plus belles fleurs de la saison.

**La gym des Amis**  
**Mardi, mercredi et jeudi**  
**18 h 45**  
**CO Pinchat**



## LA MARCHÉ À PIED

Quand tout est réuni pour passer une super journée de marche, quoi de pire que d'avoir mal aux pieds!

Il existe pourtant des moyens de prévention simples, à la portée de chacun pour éviter ces désagréments.

### **Examinez en premier lieu vos chaussures et chaussettes!**

La chaussure doit être de la bonne grandeur, ni trop petite, ni trop grande. Il n'est pas rare d'observer que les dames achètent souvent des chaussures un peu justes (c'est plus joli...lorsque le pied semble petit!). Le mieux est d'aller acheter ses chaussures l'après-midi afin que le pied se soit tempéré (et peut-être un peu plus gros que le matin). Le pied doit être à son aise mais ne doit pas glisser dans la chaussure afin d'éviter les frottements (formation de cloques) et que les ongles buttent au fond de la chaussure (hématome unguéal). Les chaussures à lacet s'adaptent mieux à la largeur du pied et à sa bonne tenue. La hauteur de l'empaigne (devant) doit être assez importante pour que les orteils n'aient pas de frottement dorsal. Il est préférable de porter une chaussure montante qui tienne bien la cheville, la partie postérieure de la chaussure doit être renforcée. Il est indispensable que le relief de la semelle soit bien dessiné afin d'éviter de glisser. Elle ne doit être ni trop lourde ni trop rigide pour permettre un bon déroulé du pas. Les chaussures en cuir sont conseillées, toutefois à l'heure actuelle certaines matières synthétiques peuvent avoir des qualités presque équivalentes. Il ne faut pas oublier de bien imperméabiliser les chaussures si l'on ne veut pas de mauvaises surprises face aux caprices de la météo.

Les chaussettes sont un élément important du « bon » marcheur. Elles doivent être le « tampon » entre le pied et la chaussure. Il est favorable de porter des chaussettes en matière naturelle (soie ou coton), mais comme pour les chaussures il existe maintenant des matériaux intéressants repoussant l'humidité vers l'extérieur. Evitez des dessins avec des gros reliefs et notamment les chaussettes de laines tricotées mains avec de la laine épaisse (marquent la peau). Les coutures trop saillantes peuvent blesser (mettre les chaussettes à l'envers). Ne choisissez pas une chaussette neuve qui est plus rigide qu'une autre qui a déjà été portée. La chaussette doit bien épouser la peau afin qu'elle ne roule pas dans la chaussure. Selon votre destination, il sera judicieux de porter deux paires de chaussettes, celles contre la peau étant plus fines (il existe aussi pour marcheur des chaussettes doublées) plutôt qu'une seule paire épaisse. Les frictions sont amoindries et en cas de « pépins » on peut toujours en retirer une paire et la glisser dans une poche!

Après une montée jusqu'aux cimes alpestres et avant la descente... : retirez vos chaussures deux petites minutes : le temps de repositionner correctement les chaussettes (de les changer si vous transpirez beaucoup). En remettant vos pieds dans la chaussure, tapez la partie postérieure du talon au sol (pour ajuster le talon au fond), puis le pied à plat au sol, relacez la chaussure jusqu'à la moitié puis effectuez plusieurs mouvements de flexion de la cheville vers l'avant et terminez le laçage en serrant juste un peu plus que lors de la montée où la cheville avait besoin de plus d'amplitude.

## La peau

Il y a bien sûr différents types de peau. Plus ou moins fine, elle est souvent soumise à bien des épreuves. Transpiration, sécheresse, frottement. Il est indispensable de la nourrir en adaptant la crème à son type de peau. Le plus gros problème des marcheurs... : les cloques.

Il est possible de préparer son épiderme en le « tannant ». Pour ce faire, il est nécessaire de commencer à préparer l'épiderme minimum 3 semaines avant la grande rando, les vacances à pied sacs au dos ou tout simplement avant la reprise des activités sportives.

Voici quelques propositions de traitements :

- frotter le jus d'un demi-citron sur la peau tous les jours (bien sécher après l'opération)
- vous trouverez en pharmacie des préparations qui sont également efficaces.
- La dernière semaine, crémér les pieds tous les jours avec une pommade de type « NOK »<sup>®</sup>.
- connaissant vos pieds et les zones habituellement soumises à des frictions, le matin avant le départ, sur vos pieds lavés et très bien séchés, posez à même la peau de la bande adhésive en non-tissé de type Mefix<sup>®</sup> ou Omnifix<sup>®</sup> (on en trouve en rouleaux de 5 ou 10cm. de large). Pour une pose sans plis, découpez des pastilles rondes ou ovales assez grandes pour recouvrir la zone concernée, découpez une fente depuis le bord jusqu'au centre (comme un rayon de roue de vélo) et lorsque vous l'appliquez sur la peau commencez par un de ces bords et terminez l'encollement en faisant chevaucher l'autre partie .

Si malgré ces techniques vous avez tout de même des cloques, il existe différentes façons de procéder, suivant le stade de formation :

- **Lorsqu'il y a simplement une rougeur :**
  - Poser une protection hydrocolloïde de type 2<sup>e</sup> peau (Spenco<sup>®</sup>, Compeed<sup>®</sup>, Duoderm<sup>®</sup>)
  - Puis en traitement secondaire : nourrir l'épiderme à l'aide de pan-

sement occlusif avec adjonction de vitamine A en crème (appliquer la pommade en couche épaisse, puis recouvrir d'un film plastique, laisser toute une nuit).

- **Lorsqu'il y a bulle:**

- Le principe 1<sup>er</sup> est de conserver au maximum le toit de l'ampoule (pour une meilleure cicatrisation):
- Ponction du liquide séreux à l'aide d'une seringue intradermique stérile ou percer en 2 endroits l'ampoule après désinfection d'une aiguille (antiseptique de type chlorexidine ou dakin stabilisé)
- Rincer au sérum physiologique
- Injection d'éosine aqueuse ou Bétadine© (mini dose)
- Protection avec compresse + adhésif ou pansement hydrocolloïde.

- **Si l'ampoule est déjà déchirée:**

- Rincer au sérum physiologique
- Découper les lambeaux de peau avec des ciseaux désinfectés
- Appliquer de l'éosine aqueuse et protéger avec un pansement

**Remarque:** les pansements doivent être placés de manière à ne pas bouger. Les hydrocolloïdes doivent rester en place jusqu'à leur décollement total, ce qui témoigne d'une bonne cicatrisation.

## Les ongles

Il est indispensable de couper ses ongles de manière adéquate. Les ongles doivent être ni trop courts ni trop longs. La coupe d'ongle doit être la plus droite possible pour éviter la formation d'ongles incarnés. Les angles peuvent être limés de manière à ne pas être vifs. Lorsque l'ongle bute dans la chaussure (lors de la descente), il se crée des hématomes sous-unguéaux et l'ongle devient noir. Pour les traiter, il faut agir rapidement avant que le sang ne soit coagulé et provoque un décollement de l'ongle de son lit.

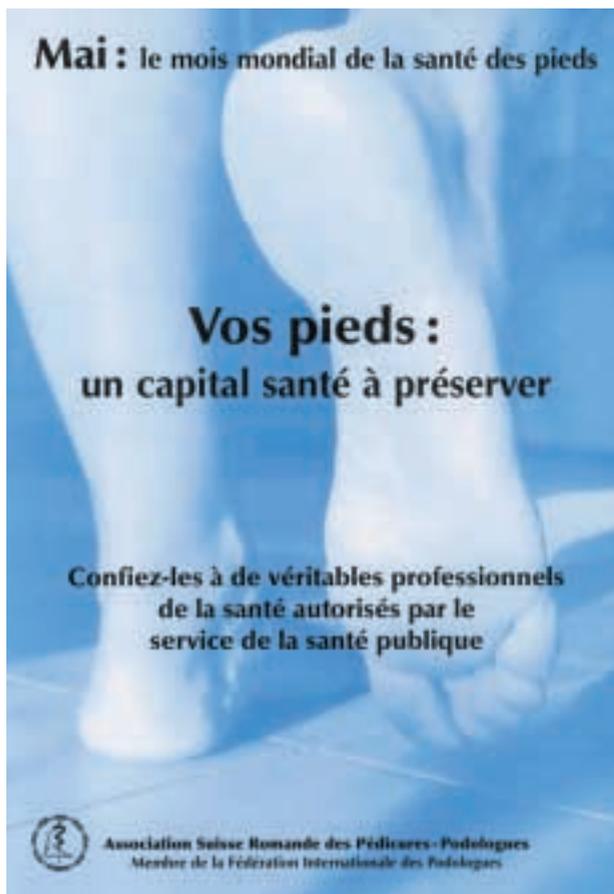
Pour retirer le sang du cassin qui se forme sous l'ongle: appliquez une petite pointe rougie au feu (trombone, ou autre) pour faire un petit trou sur la surface de l'ongle jusqu'à ce que le sang s'évacue (la douleur est le plus souvent due à la pression de l'hématome et non pas au percement de l'ongle, du reste lorsque le sang est évacué la douleur s'estompe très vite). Désinfectez ensuite avec une solution liquide (solution iodée de type Betadine©).

Lorsque ce traitement n'a pas pu être pratiqué à temps, les ongles noirs finiront souvent par tomber. La repousse est longue et difficile

(comptez au minimum 6 à 8 mois pour un gros orteil). Il est alors temps de consulter un podologue qui pourra vous soulager et aider la repousse de l'ongle (en posant par exemple temporairement une résine).

Nous espérons que ces quelques conseils vous aideront à diminuer ces petits inconvénients liés à la randonnée. Pour des problèmes plus complexes, il est recommandé de vous adresser directement à votre pédicure-podologue qui répondra à vos questions et vous prodiguera les soins adaptés à votre demande.

Profitez-en pour passer vers lui,



## LE SAMEDI 15 MAI

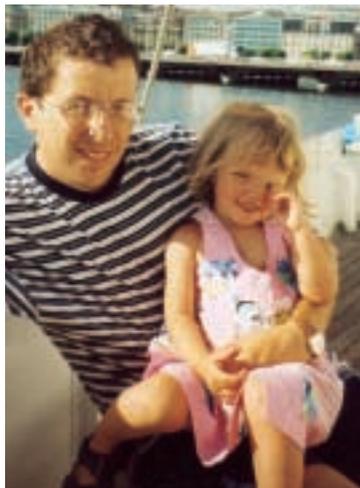
Dans le cadre du mois international de la santé du pied, les pédicures-podologues ouvrent leurs portes pour une journée de conseils et de contacts !

Profitez de leur rendre visite, vous aurez tout à y gagner.

Pour savoir quel sont les professionnels qui participent à cette journée, vous pourrez trouver cette information dans les journaux L'Impartial et L'Express du samedi 8 mai, sur des affiches dans votre quartier ou en consultant le site [www.podologues.ch](http://www.podologues.ch)

Il ne nous reste qu'à vous souhaiter bonne marche!!!!▲

Votre podologue



## DÉCOUVREZ LES MEMBRES DU COMITÉ

*Pour continuer notre présentation des membres du Comité, je suis allée interviewer Yves Cestreicher. En exclusivité pour vous aujourd'hui, voici ce qu'il m'a livré:*

### Yves, qui es-tu?

Tout d'abord, je suis un ami montagnard, responsable de la commission ski de fond et raquettes; j'enseigne les maths et la physique et suis le père de deux adorables enfants. Si je devais définir mes passions, j'opterais pour la cuisine et la bonne chère d'une part, les questions d'environnement

d'autre part. J'ai fait cinq ans de recherche dans le solaire, et je m'intéresse beaucoup aux techniques de chauffage qui font appel à cette énergie.

### Comment définirais-tu ton caractère?

Je suis quelqu'un d'entreprenant, et je joue souvent le rôle de moteur dans un groupe. J'aime la franchise et la sincérité, et parfois ça me joue

# Libérez-vous!



**Vous portez des lunettes de lecture? Testez gratuitement les verres Varilux pendant 1 semaine chez votre Spécialiste Varilux. Essayez, vous verrez bien!**

 **VARILUX**  
www.varilux.ch

**Lunetterie  des Rois**

Lunettes de glacier avec/sans correction optique, altimètres, boussoles, GPS  
Paul Trunz, bd de Saint-Georges 75, Genève, 022 329 75 95, info@lunetteriedesrois.ch

même des tours, car je ne dis pas forcément les choses au bon moment!

### **Qu'est-ce qui t'a poussé à entrer au Comité?**

Le Comité lui-même! Je suis arrivé au Club par le biais de la peau de phoque, puis j'ai fait du ski de fond. J'étais content de pouvoir apporter quelque chose au Club, car celui-ci m'avait déjà beaucoup donné. Je trouvais intéressant de créer une nouvelle commission. C'était un défi, et j'étais plein d'attentes. Cette année, j'ai malheureusement un peu déchanté, car la participation aux courses a été faible, et ce n'est pas très motivant.

### **Comment concilies-tu ta vie familiale avec ton engagement pour le Club?**

Ce n'est pas facile, car mes enfants sont très jeunes, et ils ne peuvent pas encore participer à beaucoup d'activités. En revanche, assister aux séances de Comité ne me pose pas de problème. C'est mon soir de sortie! Le travail lié à ma commission n'est pas énorme. J'aimerais toutefois trouver de nouvelles impulsions pour la relancer.

### **A l'heure des fusions, ne penses-tu pas que les AMG devraient fusionner avec le Club Alpin?**

Non, je ne suis pas pour les fusions. Je préfère les petites entités dynamiques. Je pense que la richesse est dans la diversité et que les grosses structures découragent les gens.

### **Qu'as-tu fait de spécial en relation avec la journée des femmes?**

J'ai hésité à m'habiller en rouge! Sinon, je dois reconnaître que je n'ai rien fait de spécial et que je n'ai pas eu d'attention particulière vis-à-vis de ma femme.

### **Quel est ton rêve inassouvi?**

Prendre une année sabbatique et partir avec ma famille en voyage, où chacun pourrait vivre ses passions (plongée, montagne, rando)...

### **Tu as carte blanche pour exprimer un coup de gueule**

Je suis très déçu que nous n'ayons pas réussi à mobiliser de façon régulière de nouveaux amis montagnards pour nos sorties de ski de fond et de raquettes. Ce manque d'enthousiasme contraste singulièrement avec le formidable élan de nos membres pour le projet de nouveau local.

**PP**

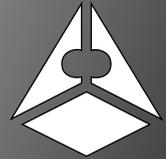
1200 Genève 2

Chang. d'adr. et numéros  
non distribués à remettre à  
A. KORTMÖLLER, 20, ch.  
Pré-Cartelier, 1202 Genève

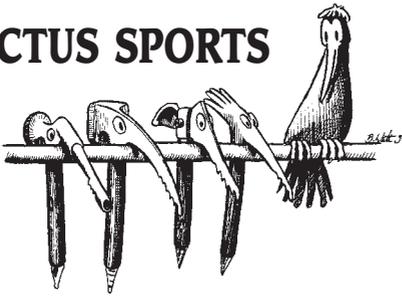
## Imprimerie des Bergues SA P. et J. Chevalier

Offset, Typo, Thermogravure,  
Impression numérique

Rue Saint-Joseph 18 Tél. 022 343 17 76 www.bergues.ch  
1227 Carouge Fax 022 300 17 76 info@bergues.ch



## CACTUS SPORTS



Bernard WIETLISBACH

Rue du Pont-Neuf 4  
1227 Carouge

Téléphone 022 300 30 01

Téléfax 022 300 30 09

Lu, Ma, Je: de 9 h à 19 h

Me et Ve: de 8 h à 18 h 30

Samedi: de 10 h à 16 h

## AMIS MONTAGNARDS

Club fondé en 1898  
Section de ski affiliée à la F.S.S.

CP 5247 · 1211 Genève 11 · CCP 12-1799-1 · Site internet: www.amis.ch

Réunions le mardi dès 19 h 30 au Café-restaurant du Tennis-Club de Carouge,  
Chemin Charles-Poluzzi 42, Carouge, tél. 022 342 52 51

.....  
**Président:** Robert Assael, rue de l'Athénée 35, 1206 Genève, 022 319 11 26 (prof.)

**Vice-président:** Denis Mégevand, IF ch. des Pontets, 1291 Commugny, 022 776 23 07

**Rédacteur:** Emmanuel Rossi, Route d'Annecy 56A, 1256 Troinex, 022 346 44 63 (privé), 022 705 04 79 (prof.)  
.....

**Trésorier:** Daniel Roth, 022 880 07 00

**Rando. pédestre:** Cathy Vigny, 022 757 40 44

**Fichier:** André Kortmoeller, 022 734 06 52

**Loisirs:** Isabelle Terrier, 022 750 12 80

**Ski et surf:** Manuel Sancosme, 022 753 40 09

**Jeunesse:** André Philipp, 022 757 62 28

**Ski de fond:** Yves Oestreicher 022 758 16 06

**Gymnastique:** Antje Schmitt, 022 784 67 37

**Rando. à ski:** Michel Philipp, 022 342 97 10

**Chalet:** Damien Mabut, 022 343 81 56

**Alpinisme:** Laurent Badoux, 022 301 33 16

**Local:** Paul Trunz, 022 346 56 29

