



N° 350 Décembre 1986

Hauteville - Sports

Fondé en 1931

MAGAZINE

GENEVE



ASSOCIATION SPORTIVE DES EMPLOYES DE L'ETAT DE LA VILLE ET DES COMMUNES GENEVOISES

**CARROSSERIE SAINTE-CLOTILDE – CARROSSERIE DU CENTENAIRE
COPPOLINO-LUONGO-RIGHELE FRÈRES**



*Réparations
Transformations
Peinture au four*
Marbre Celette + Mitek

54, rue de Saint-Jean – Tél. 45 70 50

120, chemin du Pont-du-Centenaire, 1228 Plan-les-Ouates – Tél. 71 25 00

**SERRURERIE GÉNÉRALE ET
CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES**

**MAURICE PICUT
succ. d'Antoine Picut**

39, Chêne-Bougeries
GENÈVE

Tél. 48 56 87

JEAN SPINEDI S.A.

**BÂTIMENT – GÉNIE CIVIL
GYPSERIE – PEINTURE**

Chemin Louis-Hubert 1
1213 PETIT-LANCY

Tél. (022) 92 09 22

PEINTURE – PAPIERS PEINTS

REVÊTEMENTS DE SOLS – MOQUETTES

GROSJEAN & C^{ie} SA

61, rue du Rhône

1211 Genève 6

Tél. 28 42 53

Radio  electro sa

**Toutes applications électriques, courant fort et faible
Radio-TV – HI-FI – Antennes collectives
Département Informatique**

16, boulevard Carl-Vogt – 1205 GENÈVE

Tél. 21 35 60

Adresse officielle: Hauteville-Sports, Claude Proz, 31, chemin des Palettes, 1212 Grand-Lancy
Rédaction: Jean Mathys, Taxe militaire, tél. 27 32 63-27 32 64, 18 bis, quai Ernest-Ansermet
Régie des annonces: assa, Annonces Suisses SA, 6, rue de la Gabelle, tél. (022) 42 93 50
 37^e année Parution: 6 fois par an
Local: 30, rue de Neuchâtel
Impression: Roto-Sadag, Genève
CCP: Hauteville-Sports 12-9917
Conception couverture: Richard North

SOMMAIRE

Le mot du président	p. 1
Le sport et...	
Jean-Luc Bideau	p. 3
Sport et santé	p. 5
par le D ^r Marcel Dubouloz médecin-conseil de l'Etat	
Diététique sportive du cycliste	
Pétanque et body-building	p. 6-7
Tir:	p. 9
Fin de saison	
Basketball:	p. 9
Les adieux d'André Ollier	
Sport de table:	p. 11
Menu de fêtes	
Cyclisme:	p. 12
Palmarès du critérium	
Clin d'œil:	p. 12
Que ta volonté soit « fête »!	

LE MOT DU PRESIDENT CLAUDE PROZ

En cette fin d'année 1986, je tiens tout d'abord à adresser mes meilleurs vœux à Monsieur Robert DUCRET, Conseiller d'Etat, Monsieur Roger DAFFLON, Conseiller administratif, Monsieur Henri CARTIER, Directeur de l'Office du personnel de l'Etat et Monsieur Pierre BENOIT, Chef du Service des sports, qui ont, une fois de plus, contribué par leur soutien à la réussite de nos manifestations.

Je remercie tout particulièrement mes proches collaborateurs pour leur efficacité, l'énergie qu'ils ont déployée tout au long de cette année 1986 et surtout pour la bonne humeur dont ils font preuve.

Je tiens également à exprimer ma reconnaissance à tous les sponsors, membres supporters et autres dona-



teurs qui contribuent à la vie active de notre association. J'espère que tous ceux qui, comme moi, ont choisi de passer les fêtes de fin d'année à Haute-Nendaz, dans le cadre des vacances proposées par notre section loisirs, seront pleinement satisfaits.

Je vous adresse à tous, ainsi qu'à vos familles et à vos proches, mes vœux les meilleurs de bonheur et santé pour la nouvelle année.

Président central: Claude PROZ, tél. prof. 27 48 68

Adresses des responsables



Bernard Jordan
1^{er} vice-président
Responsable administratif
 Travaux publics Tél. 27 45 33

Secrétaire:
 Martine Fromaget –
 Travaux publics 27 48 59

Trésorier: Marc Muller –
 Contrôle fin. cant. 27 55 81

Vice-secrétaire:
 Michèle Barman 32 03 50

Adjoint: Martine Schutz –
 Chancellerie 27 22 02

Vice-trésorier: Bernard Trentaz
 Chancellerie 27 21 21

Loisirs

Voyages-Vacances:
 Jean-Claude Favey –
 Travaux publics 27 48 61

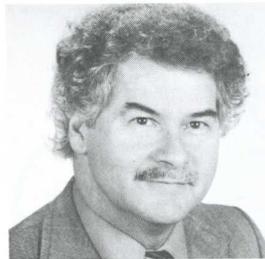
Voile: Bernard Gugelmann –
 (à midi) 29 40 27

Ski nautique: Bernard Jordan –
 Travaux publics 27 45 33

HS-Magazine

Rédacteur: Jean Mathys –
 Dpt militaire 27 32 63

Graphiste: Richard North
 34 84 26



Maurice Cand
2^e vice-président
Responsable sections
 Ville de Genève Tél. 43 01 50

Football:
 Dominique Grangier –
 Service des Sports 43 88 50

Basketball:
 Patrick Niederhauser –
 Prot. civile 57 29 55

Bowling: Bernard Arnold –
 Travaux publics (privé) 71 12 34

Cyclisme: Paul Jaques –
 63, bd Carl-Vogt 28 25 26

Tir: Michel Brunner –
 Prison 49 11 11

Tennis de table: J.-Marc Besson
 Instr. publ. 20 60 19

Pétanque: René Bobillier –
 Privé 33 92 24

Gym. fém.: Delphine Garcia –
 Inst. hygiène 28 75 11

Tennis: Serge Cornut –
 Adm. fiscale 27 57 80

Body-building: Hervé Kunzi –
 Adm. fiscale 27 59 49

ENTREPRISE DU BÂTIMENT
RAYMOND ZANINETTI

Anciennement Maison Puthon

Route de Chêne 73-75
Tél. atelier : 49 45 38 Tél. appartement : 35 42 85

**ENTREPRISE SANITAIRE
FERBLANTERIE**

R. ARPIN & FILS

24, rue de Lausanne Tél. 32 52 00

J. & Y. BERCHTEN

succ. de Berchten Frères

**GYPSERIE – PEINTURE
DÉCORATION – PAPIERS PEINTS**

ENTREPRISE GÉNÉRALE DU BÂTIMENT

Rue du Clos 1 Tél. 36 60 74

JACQUET
JARDINS TENNIS PISCINES
Pépinière à Bourdigny
23 Rue des Vollandes Geneve
Tel: 36 23 27



JACQUES FRANCIOLI

R. Francioli succ.

**Entreprise de maçonnerie
gypserie et peinture**

Rue Saint-Léger 19
GENÈVE Tél. 41 12 22

ÉQUIPEMENT DE LABORATOIRES

**AUER BITTMANN
SOULIÉ SA**

SOUFFLAGE DE VERRE
ÉQUIPEMENT COMPLET DE LABORATOIRES

16, rue des Moraines
1227 CAROUGE Tél. (022) 42 32 00/09

MEFFERLI
**entreprise générale
de nettoyages**
19A Avenue Dumas – Genève

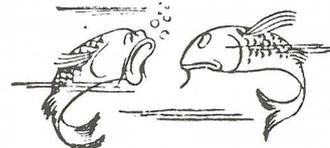


47 33 77

Hautevilliens,
favorisez
nos
annonceurs!



PATINAGE



– Moi, voyez-vous, je préfère les nageurs,
ils font moins de bruit.

JEAN-LUC BIDEAU, comédien genevois, pratique principalement la course à pied.

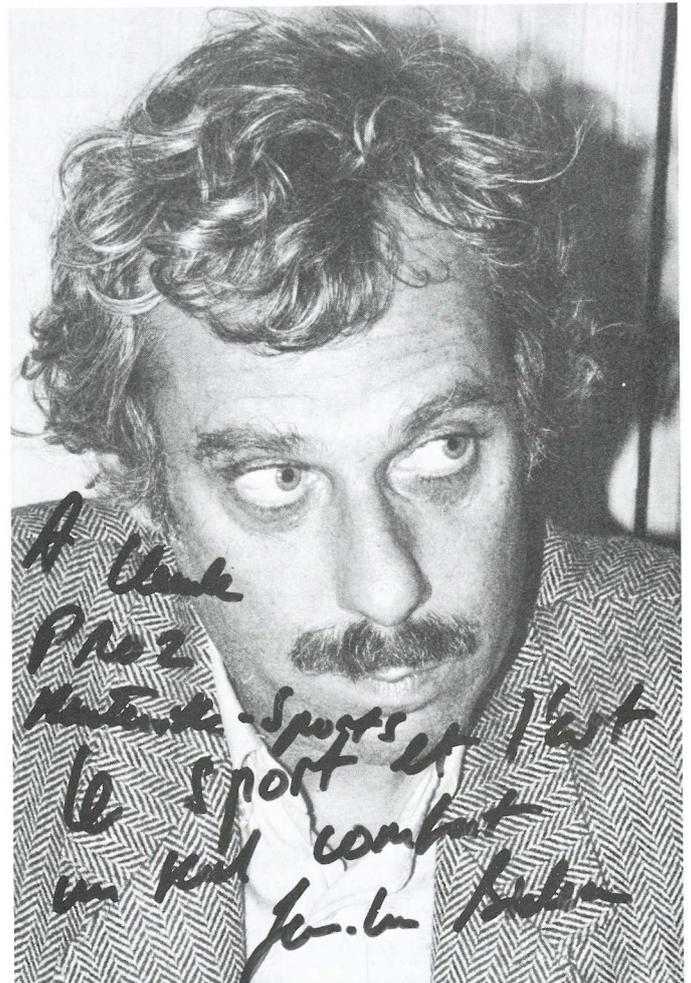
Ma passion pour la course à pied me donne suffisamment de courage pour m'entraîner régulièrement, tout au moins dans le cadre de mes possibilités professionnelles, afin d'être prêt physiquement et de ne pas manquer les courses que j'affectionne particulièrement comme Morat-Fribourg, la Course de l'Escalade et celle de Satigny.

Je retrouve dans ce sport cette sensation de solitude qui me rappelle celle que je ressens lorsque je suis sur scène, seul avec mon âme, mes joies, mes peines, en un mot face à moi-même. Etant enfant, je rêvais de pratiquer le football (sport que j'aime toujours en tant que spectateur!), mais, malheureusement, mes parents m'en ont toujours empêché car ils jugeaient ce sport beaucoup trop « commun ».

Dès l'âge de 15 ans, ma passion pour le métier d'acteur éclipsa mes activités sportives, jusqu'au jour où j'ai rencontré celle qui devait devenir mon épouse, originaire de Tchécoslovaquie; comme chacun sait, qui dit « Pays de l'Est » dit « sport quasiment obligatoire »!

A ce propos, je n'arrive pas à comprendre pourquoi, dans un pays tel que le nôtre, avec des moyens financiers enviables, un système d'éducation sportive n'a jamais été envisagé sérieusement, au niveau scolaire. De même, il est bien malheureux que des jeunes gens qui, par leurs efforts personnels et leur volonté, arrivant à atteindre un titre de sportif d'élite bénéficient d'un soutien quasiment nul, et que leur seule ressource soit les sponsors privés!

Quoi qu'il en soit, j'estime pour ma part que nous avons la chance, malgré tout, de compter un bon nombre de grands sportifs en Suisse, et spécialement à Genève, et c'est avec un immense plaisir que je suis un spectateur assidu.



Marie-Noëlle Eusèbe, Jean-Luc Bideau dans « Domicile Adoré », téléfilm de Philippe Condroyer.



Jean-Luc BIDEAU répétant l'Evangile de Marc à Palexpo.

JEAN VOLTOLINI

Maîtrise fédérale

MENUISERIE – CHARPENTE

PLAFONDS AMSTROMG

Route de Veyrier 10
1227 CAROUGE

Tél. 43 53 34

R. MAZZOLI^{SA}

PLAFONDS SUSPENDUS

STAFF - MOULAGE - DECORATION

REVETEMENTS PLAFONDS ET PAROIS POUR :

- CORRECTION ACOUSTIQUE
- ISOLATION THERMIQUE ET PHONIQUE

Tel. 48 39 64

135, ch. de la Mousse - 1226 THÔNEX

INDUNI & C^{ie} SA GENÈVE

TRAVAUX PUBLICS
BÂTIMENT
PRÉFABRICATION

6, rue de l'Aubépine
1205 Genève

Tél. 20 21 55

FERNAND MOREROD

Concessionnaire des Services industriels

Ferblanterie
Installations sanitaires
et travaux d'entretien

Avenue du Petit-Lancy 28
1213 Petit-Lancy-GENÈVE

Tél. 93 12 28

KAECH S.A.

INSTALLATION DE
TÉLÉPHONE

et de courant faible

Rue Edouard-Rod 6

Tél. 44 77 70

FIDUCIAIRE

G. TARDIVELLE

- GESTION
- FISCALITÉ
- REVISION

Rue Le Corbusier 14
1208 GENÈVE

Tél. 47 99 67/68

MACHINES-OUTILS

NEUVES ET OCCASIONS

OUTILLAGE DE PRÉCISION

HENRI METZNER SA

Chemin de Maisonneuve 10
1219 CHÂTELAINE-GENÈVE

Case postale
Tél. 96 99 23

Orlandi

André Orlandi

Rue Pré-de-la-Fontaine
Satigny (Genève)
CH-1217 Meyrin 1
Téléphone 022 82 83 44
Télex orla 289500

Carrelages
Revêtements
Mosaïques
Marbres
Résines



Question du D^r Marcel Dubouloz

Docteur Prosper Dubouloz, vous êtes le médecin responsable du service médical du Tour de Romandie : pouvez-vous nous parler de la diététique du cycliste ?

Réponse du D^r Prosper Dubouloz

Pour le sportif, manger ne signifie pas déglutir et le premier acte important est celui de la mastication lente qui assure une prédigestion importante pour favoriser l'assimilation rapide des matières énergétiques. Pour simplifier les choses et les schématiser, retenons deux règles, soit la loi des trois heures et des huit heures. En moyenne, le repas principal, qui va préparer à la performance sportive, doit être fait huit heures avant le début de l'action. Il doit comprendre une ration de protéines, de glucides et de lipides, constituée par un potage, une viande, des pâtes ou du riz, une salade, des crudités, du fromage à pâte dure, un fruit, une tartelette. Le repas pris trois heures avant l'effort physique doit comprendre un jus de fruit, une tartine, une biscotte avec du miel, un peu de beurre éventuellement, des céréales, des pâtes ou du riz, un œuf, un fruit. Plus le sujet est entraîné, plus ce repas peut être rapproché du début de l'exercice. Entre la prise de ce deuxième repas et le début de l'effort, il y a une ration d'attente qui comprend des jus de fruits légèrement sucrés au fructose.

Pendant la compétition, il faut veiller à assurer un bon apport hydrique avec des électrolytes (il existe des préparations toutes prêtes sur le marché) et il faut assurer l'emmagasinement de ca-

DIÉTÉTIQUE SPORTIVE DU CYCLISTE

lories sous forme de calories facilement utilisables pour l'exercice, c'est-à-dire de la pâte d'amande, des pâtes de fruits, des gâteaux de riz, des gâteaux de semoule, du pain d'épice, des sandwiches au fromage, des tartelettes aux fruits. Lorsque l'effort se répète, par exemple compétitions ou exercices sur plusieurs jours, il faut veiller non seulement à couvrir le besoin énergétique d'une journée mais également à remplacer certains constituants de base, également brûlés lors de l'exercice physique, particulièrement les protéines. Ces protéines se trouvent essentiellement dans la viande, les poissons, les œufs, le fromage, le lait ; on les trouve aussi dans les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre, les légumineuses et les céréales pour autant que l'écorce soit conservée. Ces protéines jouent un rôle important dans la capacité de résistance à l'effort et également pour l'apport d'acides aminés, indispensables à un effort soutenu. Par ailleurs, un bon apport protéinique permet une mobilisation d'environ 30 % de sucre plus facilement et présente un effet anabolisant. Leur intérêt principal est surtout après l'effort, en période de récupération.

Les lipides représentent l'apport calorique le plus important. Ils ont, à la fois, un rôle énergétique et plastique. Un gramme de lipides apporte neuf calories. On les trouve, pour l'origine animale, dans le beurre, la viande, les poissons, les œufs, le fromage, pour l'origine végétale, dans la margarine, les noix et les noisettes notamment.

Les glucides (sucres) présentent l'avantage d'une consommation d'oxygène moins grande que les lipides pour un apport énergétique meilleur, c'est-à-dire réalisent un débit énergétique meilleur que les lipides puisque c'est toujours la consommation d'oxygène qui est le goulet d'étranglement dans la performance sportive. La plupart des préparations hydratantes contiennent actuellement déjà les vitamines les plus importantes et qui sont consommées en grande quantité dans les efforts physiques très importants du cycliste (vitamines B1, B2, B6, A et acide folique).

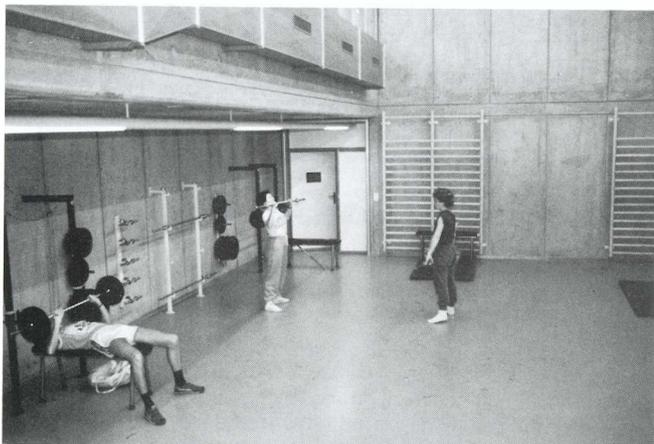
Les sucres raffinés (sucre de cuisine) ne doivent pas représenter plus de 10 % de la ration complète en glucides. Les sucres lents doivent représenter le reste ; ils sont essentiellement trouvés

dans les céréales du blé, l'avoine, le maïs, l'orge, le riz, les pommes de terre, les légumes secs, les lentilles, les haricots blancs, les fèves, les petits pois, les pâtes alimentaires. Lorsque l'on parle de glucides, on ne parle donc pas tant du sucre de cuisine (saccharose) que des autres formes de sucre et notamment le fructose qui a l'avantage de garder une glycémie plus constante et donc évite les coups de pompe après l'ingestion de nourriture sucrée uniquement avec le saccharose. Une ration alimentaire, pour l'exploit sportif cycliste, devrait se constituer environ en 55 % de glucides, 15 % de protéines et 30 % de lipides. En cas d'efforts répétés sur plusieurs jours, le rapport glucide - protéine - lipide doit être de 4-2-1. Il faut savoir que, dans une course par étapes difficiles, on peut dépenser jusqu'à 8000 calories par jour.

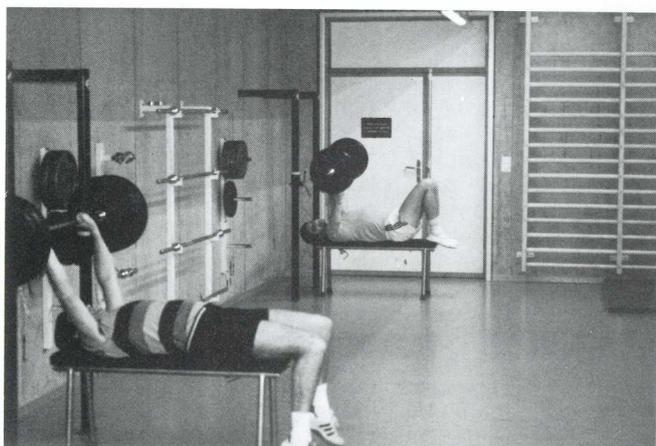
Ne pas oublier la nécessité d'une hydratation correcte qui peut aller jusqu'à un litre et demi à deux litres par heure dans certaines étapes du Tour de France.

La phase de récupération au niveau de l'alimentation commence déjà tout au début de l'effort physique car l'on doit s'alimenter régulièrement dès le départ de l'exercice tant sur le plan calorique qu'hydrique. Si l'on attend d'avoir le « coup de fringale », alors la performance est déjà sérieusement compromise et surtout la récupération. Il en va de même pour la sensation de soif, lorsqu'elle apparaît, la déshydratation est déjà là empêchant toute performance. Après un exercice particulièrement intense, il existe presque toujours une dette sous forme d'une déshydratation qu'il faut récupérer avec de l'eau légèrement alcaline ou un bouillon salé (boire un demi-litre à un litre et demi dans les trois heures qui suivent l'effort physique de longue durée). Le repas qui suit l'exercice physique intense doit être léger, riche en protéines et en glucides, peu de lipides pour faciliter la digestion.

Il n'est pas nécessaire de prendre des quantités importantes de vitamines ; une bonne diététique suffit à couvrir une bonne partie de la ration quotidienne. Le sport cycliste est un sport sans pitié pour ceux qui ne savent pas s'alimenter correctement ou s'hydrater correctement et les coups de fringale conduisent à des situations parfois dramatiques.



UNE SALLE SUPER POUR S'ENTRAÎNER!



Notre salle super équipée permet à chacun de modeler, renforcer ou simplement conserver les muscles donnés par Dame Nature. 30 à 40 % de la masse musculaire disparaît entre l'âge de 20 à 70 ans. Songez-y et venez nous voir à la salle de musculation du Petit-Lancy qui est à votre disposition les lundis, mercredis et vendredis de 18 à 20 heures.

La section de body-building et moi-même, vous présentons tous nos meilleurs vœux pour la nouvelle année.

HK



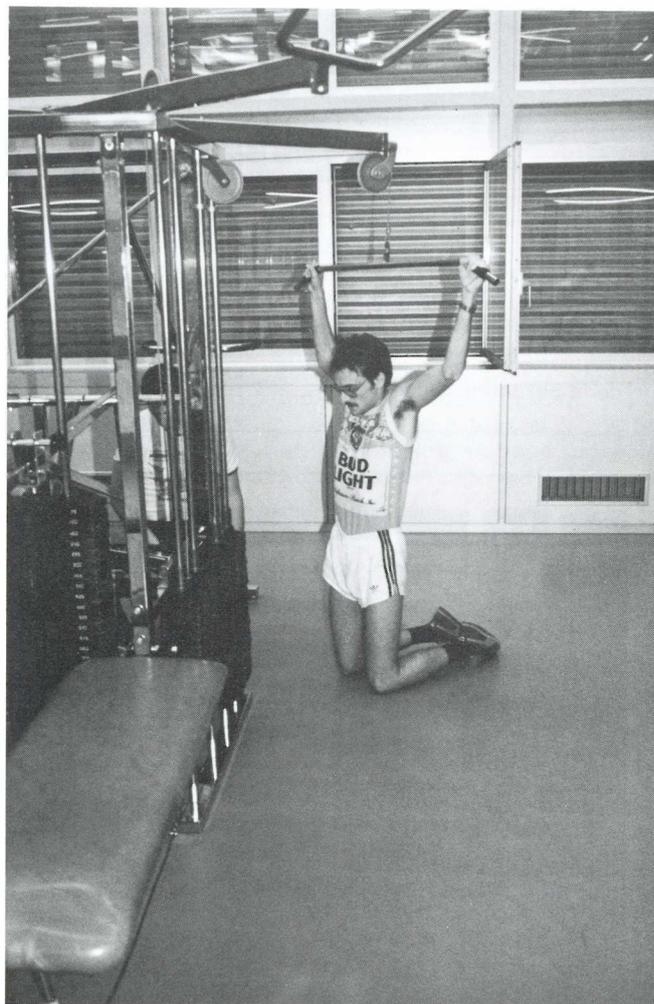
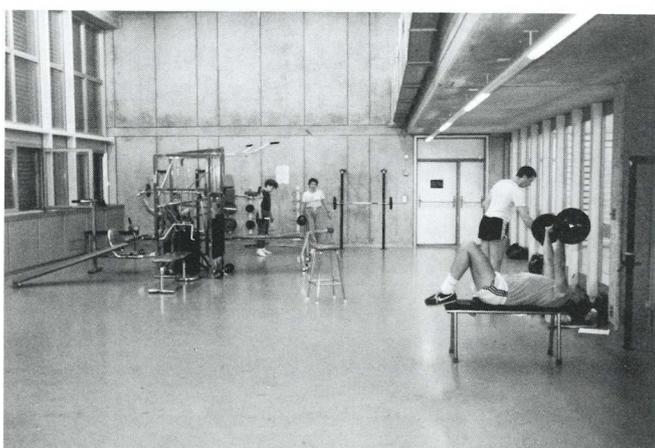
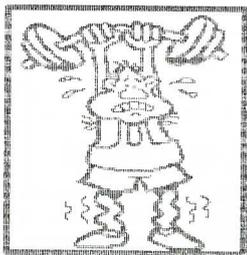
Les deux joueurs qui défendent les couleurs du HAUTE-VILLE ont terminé 3^e du championnat genevois.



Les deux vainqueurs Pino SOLTERO avec Carpaco FLO-RINDO (Vifor).

BODY BUILDING

Hervé KUNZI



PETANQUE

René BOBILLER

Après une saison bien remplie, nous allons prendre un peu de repos. La saison a été satisfaisante du point de vue résultats, la participation des membres a été bonne dans les championnats d'hiver et d'été, mais le championnat genevois en doublette suivi du concours Hauteville a été un échec, 12 joueurs seulement se sont inscrits sur 64 membres, cela n'est pas fait pour encourager un comité.

La sortie a été un casse-tête car les dates qui nous restaient, n'étaient pas faites pour nous arranger, car elles tombaient dans la période des vacances de patates, après c'est notre ami Jean-Pierre qui ne pouvait nous recevoir, il avait son exposition. Nous étions 19 amis à nous déplacer et personne n'a regretté sa journée, bien au contraire, le temps était avec nous. La soirée s'est très bien terminée. A l'heure du départ tous les présents ont demandé que cela se renouvelle l'année prochaine, les absents ont eu tort. Avec un peu d'avance je me permets de vous annoncer que la section pétanque va fêter son trentième anniversaire en 1987.



Le président
R. B.

Madame Rose-Marie DECOR remet le premier prix du jeu
marin à M. Giuseppe MITRUCIO.

Une bonne assurance donne de l'assurance

...quoi qu'il arrive...

UNION SUISSE
ASSURANCES

1, rue de la Fontaine

1211 GENÈVE 3

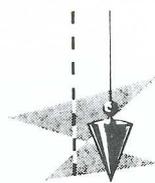
Tél. (022) 21 01 55



Une panne
Une installation
Votre électricien

Pierre SIMON

44 42 44



MAÇONNERIE
BÉTON ARMÉ
TRAVAUX PUBLICS

SENGGEN & DETRAZ

Maîtrise fédérale – Successeur de R. Krähenbuhl

Rue de Genève 93
1226 THÔNEX

Tél. (022) 48 61 20

NETTOYAGE – DÉSINFECTION DÉSINSECTISATION – DÉRATISATION

Nettoyage général

Shampooing sur moquette

Débarras caves
et greniers

Lavage annuel
de piscines

Machine à vapeur



Tél. 49 22 49

Entreprise de nettoyage

IMPEC

Maison fondée en 1955
Vitrines à l'abonnement

Entretien de bureaux
Shampooing moquettes
Villas – Appartements
Fin de chantiers

1, place Isaac-Mercier

Tél. (022) 31 74 71

HUMOUR

Dans la cour de la caserne, deux soldats de deuxième classe sont en train d'éplucher des pommes de terre...

– Tu sais ce qui m'arrive ? dit l'un. Hier, j'ai demandé une permission de nuit au capitaine et il me l'a refusée... Alors j'ai fait le mur, je me rends chez moi et qu'est-ce que je découvre ? Le capitaine au lit avec ma femme !

– Oh, là, là ! Et que s'est-il passé ?

– J'ai eu une chance inouïe... Il ne m'a pas vu !



c'est aussi
tout pour le bureau

baumann-jeanneret

Genève (022) 2152 22 Lausanne (021) 2030 01

André OLIER

Cette fois-ci, on y arrive; hé oui, c'est mon dernier article et je n'ai absolument aucune inspiration pour vous concocter autre chose que du traditionnel. J'espère que mon successeur fera preuve de plus d'imagination et de fantaisie.

La saison 86-87 a très mal commencé; au moment où je transmets ces lignes au responsable du journal, nous avons enregistré un match nul et deux défaites; de plus, nous sommes éliminés de la coupe au 1er tour. Ces résultats

me font beaucoup de souci et je demande à chacun un effort particulier; en effet, nous ne sommes pas des professionnels, mais nous défendons les couleurs du Hauteville et, à ce titre, je pense que pendant quelques minutes par semaine on doit «se faire mal» comme on dit en jargon sportif pour essayer d'obtenir les meilleurs résultats possibles; je pense aussi qu'il serait nécessaire de rétablir quelques heures d'entraînement.

Cette mise au point n'est pas faite

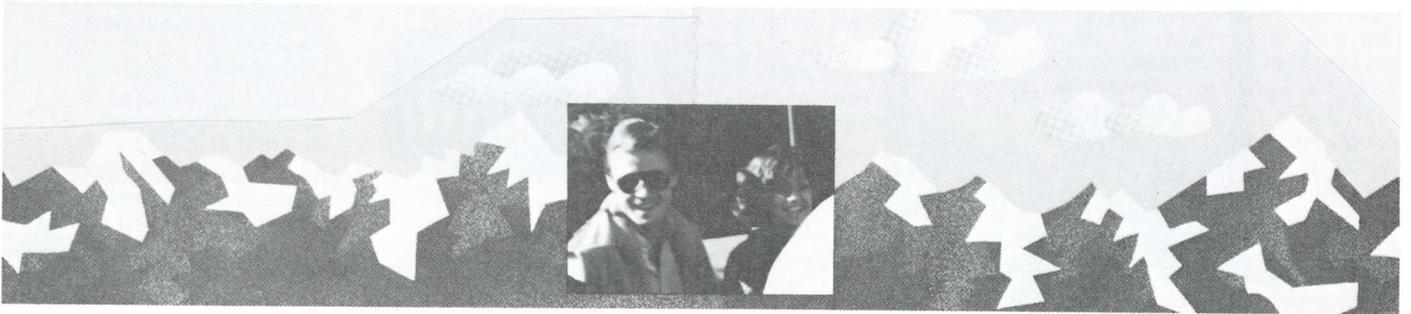
parce que j'arrête la présidence, mais parce que je tiens à ce que notre équipe se maintienne en série B.

En conclusion, je tiens à remercier tous ceux qui m'ont toujours fait confiance (joueurs et comité central). Je reste à disposition du club comme joueur en cas de nécessité.

Je souhaite à tous et à vos familles un joyeux Noël et vous présente mes meilleurs vœux pour 1987.

On le trouve partout :

Qui est ce visage familier en compagnie de son épouse ?



AUTO-ÉCOLE (Extrait d'une bande dessinée publiée par le

Sunday Express)



Michel BRUNNER
Président

Amis tireurs,

Voilà déjà la fin de l'année qui approche et l'hiver pointe son nez.

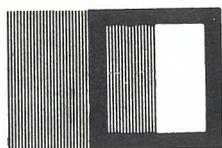
Comme chaque année, notre Tir de clôture a eu lieu le samedi 18 octobre, notre ami et trésorier Raymond Hauenstein s'est décarcassé pour nous trouver de fabuleux saucissons vaudois à un prix défiant toute concurrence avec la qualité en plus et le poids (env. 900 gr).

Les tireurs présents ce jour-là ont été heureux de pouvoir rentrer chez eux avec un prix de ce poids.

Les résultats complets de l'année 1986 vous seront communiqués dans le magazine de début 1987.

L'assemblée annuelle aura lieu le **vendredi 23 janvier 1987** à 19 heures au café de St-Georges comme chaque année.

Je vous souhaite à tous de très bonnes fêtes et à bientôt.



mangola+cie

Fabrique de FENÊTRES ISOLANTES

48, route du Bois-des-Frères
1219 Aire (Genève)
Tél. (022) 96 61 11

Economie d'ÉNERGIE
Isolations phonique et thermique garantie

Fondée en 1890

VENTE

Electrolux

MENALUX - LE RÊVE
ARTHUR MARTIN - M.B.R.
KENWOOD - GAGGENAU
SCHOLTES - BONO



AEG

CONFORT MÉNAGER

charmines s.a.

Bd Carl-Vogt 95
(près Temple de Plainpalais)
1205 Genève Tél. 21 30 77

RÉPARATION

SERVICE APRÈS VENTE

Entreprise générale de nettoyage Services d'entretien des bâtiments



Ponçage - Vitrification
Nettoyage fin de chantier
Shampooing moquettes
Dératisation
Désinfection

Lavage, rénovation et
traitement des façades
en pierre et métal

Organisation d'entretien de
tous locaux industriels
et commerciaux

Net et Clair S.A.

Rue des Grottes 26

Tél. 34 25 40

F. & M. TACCHINI

M. Tacchini succ.

CHAUFFAGES CENTRAUX DÉPANNAGES - MAZOUT

49, route du Pont-Butin
1213 PETIT-LANCY

Tél. 92 94 22

Securitas...
L'expérience
au service
d'une
sécurité
moderne.



Securitas, votre partenaire de confiance
pour la protection de vos biens.

Genève Tél. 21 15 55
Avenue du Mail 22
1205 Genève

Nyon, Coppet, Gland
Tél. 61 81 51

SECURITAS





MENU DE FÊTES



Pour les fêtes de fin d'année nous vous proposons un menu qui fera le plaisir de vos invités.

Avocat aux crevettes
ou
saumon et toast

Filet de bœuf en croûte
cardon à la crème

Salade de rampons aux œufs

Fromages

Bûche de Noël
ou
Vacherin glacé

Filet de bœuf en croûte

La confection de ce plat délicieux demande un peu de patience et de talent, mais le résultat spectaculaire en vaut la peine.

Préparation et cuisson : 1 h 30
Pour 6 personnes

- 1 kg de filet
- 90 g de beurre
- 2 échalotes
- 450 g de champignons de Paris
- 1 cuil. à café de cognac
- 5 tranches très fines de jambon de Bayonne
- 350 g de pâte feuilletée
- 1 œuf
- sel, poivre

① Sortez la viande du réfrigérateur. Poudrez-la soigneusement de poivre noir grossièrement moulu et laissez-la reposer à température ambiante.

② Pelez les échalotes et hachez-les finement. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons; lavez-les rapidement, épongez-les et hachez-les. Faites fondre 40 g de beurre dans une sauteuse et faites-y revenir les écha-

lotes hachées à feu moyen pendant 3 ou 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Ajoutez alors les champignons dans la sauteuse et laissez cuire pendant 30 min environ, jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation : il est important que la préparation soit bien sèche. Salez, poivrez et laissez refroidir.

③ Pendant ce temps, frottez le filet de cognac. Avec un couteau bien aiguisé, découpez la viande en 12 tranches régulières : taillez-les en biais en prenant soin de ne pas faire pénétrer la lame du couteau jusqu'au bout, de façon que les tranches restent attachées les unes aux autres à la base. Coupez les tranches de jambon en deux.

④ Ecartez les tranches de rôti et intercalez une tranche identique de jambon. Refermez le rôti. Enfilez deux brochettes longues dans la viande, une à chaque extrémité, pour maintenir les tranches. Au besoin, égalisez les tranches de jambon qui ne doivent pas dépasser.

⑤ Faites fondre le reste du beurre dans une poêle. Lorsqu'il commence à mousser, faites-y revenir le filet de tous côtés pendant 15 min à feu vif. Egouttez la viande et laissez-la refroidir complètement à température ambiante.

⑥ Faites chauffer le four à 230°, thermostat 7. Etalez la pâte feuilletée au rouleau et découpez-y un rectangle de 40 cm x 25 cm environ. Egalisez les bords et conservez les chutes de pâte pour la décoration. Versez au centre de

la pâte la moitié de la préparation aux champignons et répartissez-la sur toute la longueur à la forme du rôti.

⑦ Ôtez les brochettes qui maintiennent la viande et posez le rôti sur le lit de champignons. Tartinez-le à l'intérieur et sur les côtés avec le reste des champignons.

⑧ Battez légèrement l'œuf à la fourchette dans une tasse. Repliez un côté de la pâte sur le rôti; badigeonnez-en le bord avec de l'œuf battu à l'aide d'un pinceau; rabattez le second côté qui doit recouvrir légèrement le premier. Pressez les bords pour les souder. Aplatissez les extrémités de la pâte en veillant à ne pas l'allonger, puis dorez le dessus de ces extrémités à l'œuf battu, rabattez-les et pressez-les légèrement pour faire adhérer.

⑨ Humidifiez légèrement la plaque du four. Posez-y le rôti enveloppé de sa pâte, soudures en dessous. Faites trois petits trous à distance égale sur le dessus de la pâte à l'aide d'un couteau et maintenez-les ouverts avec du papier sulfurisé roulé : ceci permettra à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. Découpez les chutes de pâte avec un petit emporte-pièce. Dorez légèrement à l'œuf battu la surface de la pâte. Collez dessus les motifs décoratifs; badigeonnez-les également d'œuf battu.

⑩ Enfournez le rôti enveloppé de pâte et faites-le cuire pendant 30 min. Servez bien chaud éventuellement avec une sauce béarnaise.

ET BON APPÉTIT!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆ Le rédacteur, le comité central, les présidents de sections souhaitent à tous de bonnes fêtes de fin d'année et remercient annonceurs et sponsors pour leur soutien fidèle à notre société. Vive le Hauteville-Sports!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



sicli Tout matériel de lutte contre le feu

1211 – Genève 26
Usine et Direction
Route des Acacias 45
Tel. (022) 42 18 18

Jean MATHYS



QUE TA VOLONTÉ SOIT «FÊTE»!

Lorsque survient décembre, on s'attend à ce que tombe la neige tandis que les grands magasins diffusent une musique sirupeuse propice à la dépense, mais qui n'a pas grand-chose à voir avec Noël.

De plus en plus de gens font le pont. Les autres, dans les commerces, les transports, le tourisme et l'hôtellerie font des heures supplémentaires.

D'avoir étalé la fête de Noël en décorant les vitrines et en installant les illuminations dans les rues à fin novembre déjà donne-t-il cinq fois plus de joie qu'autrefois où Noël se limitait à deux ou trois jours: la veille, le jour même et le lendemain? Probablement pas. Plus le plaisir est étalé, moins il est intense.

Qu'y a-t-il d'excitant à contempler des sapins saupoudrés de neige artificielle durant tout un long mois? Pourquoi tant de mères de famille se réjouissent-elles que les fêtes soient passées?

Les gens d'un certain âge se souviennent des Noëls anciens, de leur ferveur et la différence est trop grande. Autour de la table familiale, des places sont devenues vides: tel aïeul nous a quittés cette année et rien ne sera plus comme avant.

Ajoutez à cela les énervements qui se produisent souvent dans ce qui paraît être la saison de la mauvaise volonté, le temps d'un mercantilisme éhonté et vulgaire drainant des foules bousculantes et pressées et l'excuse répétée

dans certains corps de métier que rien ne peut se faire avant Noël et qu'après signifie attendre au moins trois semaines.

Reste l'émerveillement des jeunes enfants pour qui cette période est celle des enchantements. Quand ils auront atteint notre âge, s'en souviendront-ils comme nous avec nostalgie? Sera-t-elle devenue celle des désenchantements? Peut-être...

Peut-être qu'en essayant de leur donner autre chose, qu'en essayant de leur faire entrevoir l'espérance dans le monde pollué de l'an 2000 où nous avançons tous, seront-ils moins angoissés s'ils réussissent à découvrir que Noël, c'est la chaleur de Dieu au milieu du froid, la lumière dans les ténèbres, l'amour redécouvert.



Paul JAQUES

PALMARÈS DU CRITÉRIUM DU 13 SEPTEMBRE 1986

1^{re} catégorie: De 20 à 39 ans, 12 tours de 3,2 km soit au total: 38,4 km.
1. G. DONA 67'; 2. F. RUSSO 70'53";
3. G. PAUX; 4. A. CAMPO; 5. E. ROGO;
6. P. STURNIELO; 7. G. CREA.
Deux abandons. Moyenne: 32,666 à l'heure.

2^e catégorie: De 40 à 54 ans, 10 tours de 3,2 km, soit au total 32 km.
1. J. SCHMID, 56'49"; 2. M. BATTIG;
3. M. BROILLET; 4. P. BERNASCONI;
5. M. ADESSO; 6. H. J. MEYLAN; 7. C. BOSSAU;
8. D. TOSCANINI 9. J. TORMACHIO; 10. J.P. LAURENCIN; 11. M. ZAZZA;
12. P. CONOZZOLA.
Un abandon. Moyenne: 33,988 km à l'heure.

3^e catégorie: Les plus de 55 ans, 5 tours de 3,2 km, soit 16 km.
1. U. LONGHI 34'43"; 2. A. BERGER;
3. M. GASSER; 4. I. ROCH; 5. J. ROCH.
Moyenne: 27,882 km à l'heure.

Faible participation due au retard de parution du bulletin de septembre, mais nous relevons que la manifestation s'est déroulée sans incident, sous un ciel clément et que les participants se sont montrés coopératifs; la distribution des prix a eu lieu au café LE GITE et chaque concurrent a reçu une coupe. A cette occasion, je remercie notre président central Claude PROZ qui a offert trois coupes, soit une à chacun des vainqueurs de chaque catégorie. Nos remerciements s'adressent également à COOP Jonction et à son gérant qui nous a offert les bouquets d'arrivée, à Monsieur Henri MATTER, opticien, qui a offert les lunettes de soleil ainsi qu'à MM. PAREJAZ et Henri-James MEYLAN, tous deux anciens présidents de la section cycliste, pour leurs dons personnels.

Parmi les concurrents, j'ai eu le plaisir de saluer la présence et la participation d'un ancien champion du monde

d'haltérophilie, Michel BROILLET, qui à présent se consacre avec joie à la petite reine.

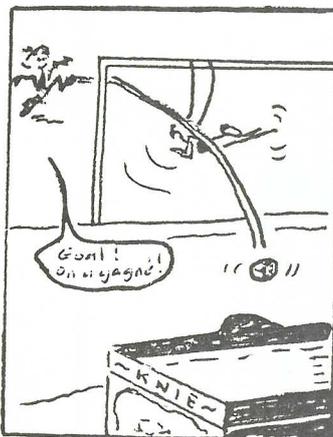
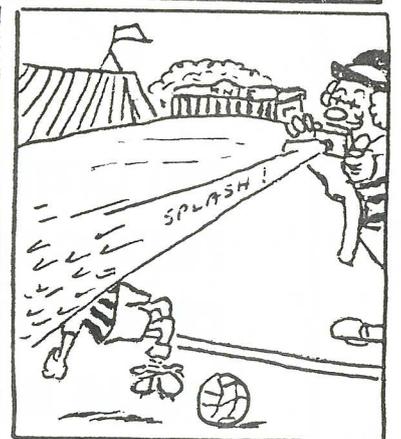
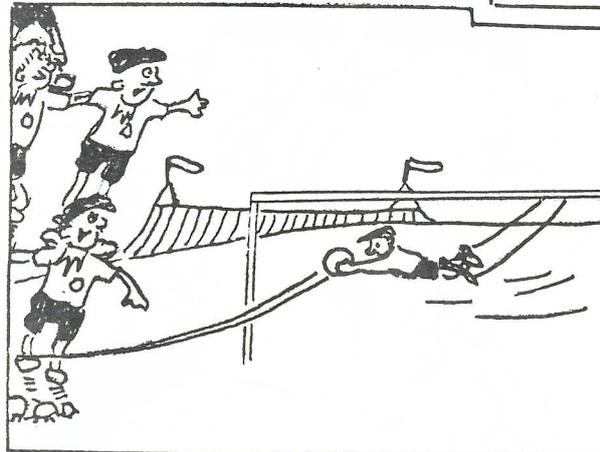
P. J.

On le trouve partout:
Qui est ce visage familier derrière Jean-Marc Tonus?



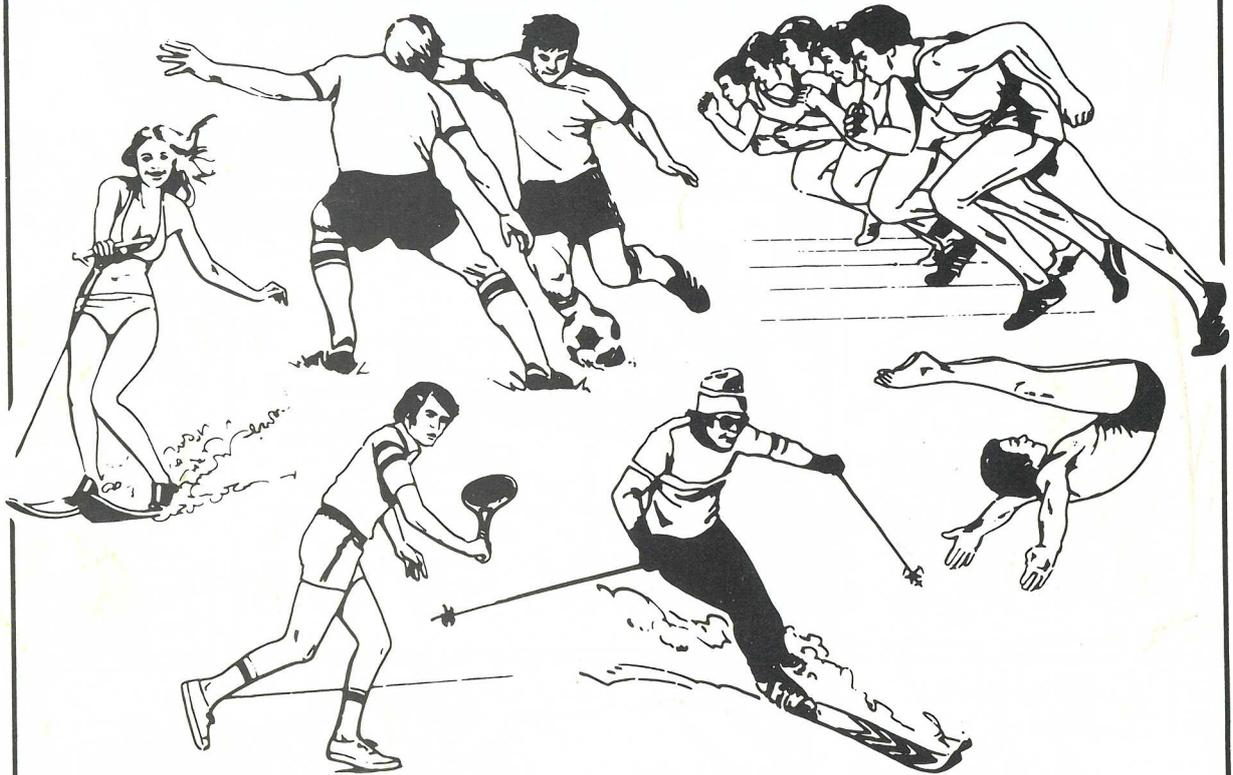
En marge
du Mondial :

FOOTBALL CIRCUS

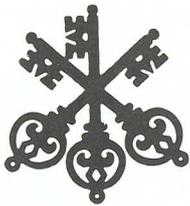


J. MARY

DÉPENSEZ-VOUS SANS COMPTER...



en pratiquant votre sport favori et
reposez-vous sur notre expérience
pour toute question d'argent.
Vous serez gagnants.



Société de Banque Suisse

Siège de Genève

2, rue de la Confédération - Tél. 37 61 11