

HAUTEVILLE-SPORTS

INFOS



Journée ensoleillée pour le séjour Néerlandais d'une partie du groupe
de la section gymnastique du mercredi - Amsterdam 09/1996

FEVRIER 1997

*ASSOCIATION SPORTIVE DES EMPLOYÉS DE L'ETAT, DE LA VILLE DE GENÈVE
ET DES COMMUNES GENEVOISES*

Adresses officielles

Hauteville-Sports

Jean-Claude Favey
Chemin de la Distillerie 12
1233 Bernex
Tél : 327 48 61 bureau

Local

CO Gradelle
Pré-du-Couvent
1224 Chêne-Bourg
Tél : 349 75 02

Rédaction

Nathalie Borcard
Tél : 327 48 59 bureau

CCP

Hauteville-Sports
CCP 12-9917-8

Adresses des membres du comité

Président

Jean-Claude Favey
327 48 61 bureau

1er Vice-président

Responsable sections

Maurice Cand
731.14.41 privé

2ème Vice-président

Responsable

administratif

Serge Cornut
327 59 60 bureau

Trésorier

Bernard Trentaz
319 21 21 bureau

Secrétaire

Nathalie Wasem
327 58 29 bureau

Membre du bureau

Marc Müller
344 51 33 privé

Responsables des sections

Badminton

Georges Barthoulot
346 31 31 bureau

Basketball

André Ollier
727 02 04 bureau

Body-building

Dominique Roy
793 76 06 privé (après 19h)

Bowling

Philippe Pasche
319 26 61 bureau

Football

Jean-Marc Praschinger
757 48 20 bureau

Gymnastique

Delphine Garcia
372 40 92 bureau

Pétanque

Roger Juon
327 42 54 bureau

Planche à voile

Jacques Binz
792 58 48 privé
418 60 42 bureau

Tennis de table

Jean-Marc Besson
757 43 24 privé

Tennis

Jacques Wegmüller
700 03 51 privé

E dito

Nous sommes heureux de notre premier magazine, nouvelle formule, qui a reçu un accueil favorable pour ne pas dire plus. Merci à tous ceux et celles qui ont oeuvré pour concocter notre journal et, en particulier, à notre rédactrice (en chef) Nathalie Borcard.

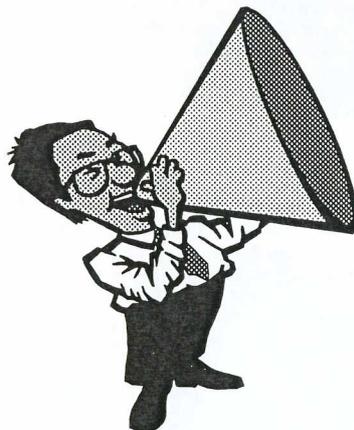
Chaque année, le service des sports de la Ville de Genève édite une plaquette où sont principalement indiqués les salles ou terrains de sports mis à disposition des sociétés, ainsi que divers renseignements sur les associations cantonales et groupements sportifs.

J'ai été plus particulièrement intéressé en lisant les réflexions de responsables sportifs bénévoles sous le titre : "*Le bénévolat gage de vitalité*". Au fait, que ferait le Hauteville-Sports sans ses responsables de sections ou comité, tous bénévoles ?

Dès lors, l'on ne peut que remercier celles et ceux qui prennent du temps sur leurs loisirs, peut-être sur leur vie de famille, pour faire vivre notre association et surtout nos sections.

Mais je ne vous cacherai pas qu'il est de plus en plus difficile de trouver un remplaçant lorsque l'un de nos responsables désire se retirer de son poste après l'avoir occupé durant de nombreuses années.

Je profite donc de cet éditorial pour lancer un appel à tous ceux et celles qui souhaiteraient rejoindre notre association en m'appelant au 327.48.61.



Il y a toujours une place pour un bénévole.

Pour terminer, j'aimerais reprendre les mots de Monsieur André Hédiger, conseiller administratif, chargé du département des sports et de la sécurité : "*Sans bénévolat, pas de sport. Sans bénévolat, pas de société*".

Merci à tous et à bientôt.

J.-C. Favey



Membres du HS section tennis :
De gauche à droite : Jérôme Meyer, Roland Perruchaud, Christian Pasche, Raphaël Jimenez, Pierre Alain Borelle, Alain Gilliéron, Raoul Pasche, Rolf Stoffer, Raphaël Pasche, Jacques Wegmuller, Bernard Pasche.



Membres du HS section tennis :
De gauche à droite : Raphaël Jimenez, Pierre Alain Borella, Alain Gilliéron

Tennis

Chères amies et chers amis,

Après une année de transition, due notamment aux difficultés rencontrées au sein du dernier comité, l'assemblée extraordinaire de section du mois d'octobre a décidé qu'une nouvelle équipe prendrait en main la destinée de ce "petit monde du tennis".

Notre objectif est de promouvoir l'appréciation et le plaisir du tennis en incitant les membres à jouer davantage, tout en améliorant leur qualité de jeu dans un cadre amical.

Dans ce but, nous avons organisé un championnat qui se déroule durant l'année (simple et double) pour créer et renforcer les liens entre les membres.

Par ailleurs, nous sommes désireux de voir plus de doubles mixtes.

Nous voulons également offrir une opportunité aux jeunes de "goûter" à ce sport dynamique (cotisation pour les jeunes et les étudiants Fr. 80.-- - adultes Fr. 160.--).

Voilà quelques idées lancées.

Si vous en avez d'autres, voire audacieuses, ou si vous êtes intéressés à devenir membre de la section tennis, n'hésitez pas à contacter le soussigné au 700.03.51 (privé).

Dans l'attente de vous voir nombreux sur les courts, nous vous adressons, chères amies et chers amis, nos salutations amicales et vous souhaitons une année remplie de succès professionnels, sportifs et familiaux.

J. Wegmüller

Bowling

L'habitude est une seconde nature ! Comme c'est vrai. Nous obtenons toujours de très bonne place au classement du corporatif, sans atteindre les sommets tant convoités au Championnat d'Europe.

Tout vient à point à qui sait attendre ! Des nouveaux arrivent, au nombre de cinq. Nous leur souhaitons la bienvenue. Et avec eux l'espoir de pouvoir changer nos tenues.

Fais ce que doit, advienne que pourra ! Nous continuerons à nous battre toujours pour faire mieux.

Les absents ont toujours tort ! Nous avons constaté beaucoup trop de blind, dans la seconde équipe. A éviter : Les points ne se font pas tout seuls mais en équipe (les bons comptes font les bons amis).

En conclusion, cela se passe pour le mieux et dans le meilleur des mondes (enfin presque).

La critique est aisée et l'art (du bowling) est difficile ...

Ph. Pasche

Football

Chers amis footballeurs,

Tout d'abord, je tiens à vous souhaiter, ainsi qu'à vos familles, une excellente année 1997.

Canal + ne s'intéresse pas à nous ... bien que la saison "footballistique" s'annonce sous les meilleurs auspices. Néanmoins, nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle équipe au sein de notre section "Hauteville-DTPE". Formée cet automne, celle-ci participera au championnat A.G.F.C. 1997. Je lui souhaite, ainsi qu'à son responsable, Monsieur Jean-Marc Roosens, beaucoup de succès lors du championnat 1997.

Cette année nous permettra d'aller défendre à deux reprises les couleurs de notre canton : Fin mai, nous aurons le plaisir de nous rendre à Aubagne pour participer aux joutes sportives qui "opposent" régulièrement nos deux cités et, ensuite, nous nous rendrons au Tessin pour participer au traditionnel tournoi "Inter-Etats 1997", qui nous permet chaque année de partager une journée avec nos collègues des différents cantons romands et du Tessin.

Je vous souhaite bonne chance pour cette saison et j'espère vous rencontrer au bord des terrains très prochainement.

J.-M. Praschinger

Tennis de table

Depuis septembre dernier, début du championnat genevois, nos formations connaissent des fortunes diverses au sein de groupes de très bon niveau.

Au terme d'un magnifique deuxième tour au printemps 1996, notre 1ère équipe (C. Braun, J.-M. Besson, J.-J. Held) avait réussi l'exploit de se maintenir en 3ème ligue. Malheureusement, le tirage au sort a été nettement moins favorable cette saison. Les sept défaites subies à mi-championnat relègue notre place bien évidemment en queue de classement avec un pécule de ... 2 points ! Sans être vraiment pessimistes, les protagonistes voient mal comment ils pourraient marquer les quelques 20 points nécessaires pour leur éviter la relégation.

Notre 2ème équipe, qui évolue en 4ème ligue, se situe à l'avant-dernière place du classement provisoire, après avoir mangé une grande partie de son pain noir ! En effet, c'est privée de son atout majeur, F. Do (à l'Ecole de recrue), que 5 points seulement ont été engrangés. Néanmoins, sans avoir "la grosse tête", P.-J. Niffenegger et ses coéquipiers (R. Perruchoud, J. Rando, F. Do, Ph. Rahm) pensent raisonnablement être en mesure de laisser rapidement derrière eux deux à trois autres équipes, ce qui leur permettra de disputer une fin de championnat "relax". A relever que, dans un autre registre, celui des "après-matches", cette équipe occupe largement la tête du classement !

Avec 1 victoire, 1 nul et 5 défaites à leur tableau de chasse, les joueurs de notre 3ème équipe devront encore "mouiller leur maillot" durant le second tour, s'ils entendent assurer leur place en 4ème ligue. Gageons que l'expérience de M. Treuvev et A. Gilliéron et la fougue de H. Do parviendront finalement à sauver une situation pour l'heure encore critique.

J.-M. Jaeggi, C. Marclay et R. Braisaz défendent quant à eux les couleurs du CTT Hauteville en 5ème ligue. S'ils sont en mesure de disputer tous les matchs du 2ème tour avec une formation complète, ce qui n'a pas toujours été le cas jusqu'à présent, ils peuvent espérer glaner le troisième rang au classement final de leur groupe. Ce serait là une belle récompense pour leur première saison de championnat !

En coupe genevoise, seule 1 équipe reste en lice (C. Braun, J.-M. Besson, J.-J. Held). Elle disputera les 1/8 de finales en février prochain.

Enfin, au classement provisoire du "Challenge interne individuel" 1996/1997, H. Do occupe la tête devant C. Marclay et A. Gilliéron. Une mention toute particulière est à décerner à Ch. Marclay puisque sur 11 rencontres disputées, il est sorti victorieux à 8 reprises.

J.-J. Held & P.-J. Nyffenegger

Badminton

Le point

C'est au *point* de la saison en cours, qu'une partie de nos membres ont repris l'entraînement, dur ... dur ... et bonjour les courbatures.

C'est également en septembre, sur la proposition de l'Association Cantonale Genevoise de Badminton, que nous avons engagé à titre "expérimental" et à temps partiel, un nouvel entraîneur professionnel, Michel Dickhauser, de nationalité allemande et bardé de diplômes, qui a pour mission d'apporter un plus dans les clubs du canton. C'est ce que nous attendons, affaire à suivre...

C'est *point par point*, et dans l'ambiance particulière des tournois cantonaux, que nos joueuses et nos joueurs licenciés cherchent à améliorer leur classement individuel, mais en fin de compte, ce qui passionne la galerie se sont surtout les commentaires d'après tournois qui en découlent.

Marquer des *points*, c'est bien là le leitmotiv de toute équipe engagée dans une compétition. Concernant nos deux formations, nous vous livrons, ci-dessous, leurs prouesses chiffrées, ainsi que leur classement respectif provisoire.

LICENCIÉS - 3ème ligue nationale

(8 rencontres jouées sur 14)

Hauteville-Sports	-	Genève 3	7-0
Blonay 2	-	Hauteville-Sports	2-5
Tourist 1	-	Hauteville-Sports	4-3
Hauteville-Sports	-	Morges 2	6-1
Hauteville-Sports	-	Versoix 1	5-2
Versoix 2	-	Hauteville-Sports	0-7
Hauteville-Sports	-	Tourist 2	7-0
Genève 3	-	Hauteville-Sports	3-4

CLASSEMENT

	Rencontres	Points	Matches
1. Hauteville-Sports	8	19	+36
2. Versoix 1	8	19	+28
3. Toursit1	8	17	+22
4. Genève 3	8	10	-10
5. Tourist 2	8	10	-10
6. Versoix 2	8	9	-14
7. Blonay 2	8	8	-14
8. Morges 2	8	4	-38

A titre indicatif, le premier sera promu en 2ème ligue et les deux derniers seront relégués en 4ème ligue.

NON-LICENCIÉS - Championnat genevois- groupe fort

(4 rencontres jouées sur 8)

Lancy	-	Hauteville-Sports	2-3
Hauteville-Sports	-	Jonction	2-3
BAD 2	-	Hauteville-Sports	4-1
Hauteville-Sports	-	Mandement 1	3-2

CLASSEMENT

	Rencontres	Points	Matches
1. BAD 2	4	3	+10
2. Mandement 1	4	3	+ 8
3. Hauteville-Sports	4	2	- 2
4. Jonction	4	1	- 8
5. Lancy	4	1	- 8

A titre indicatif, les deux premiers joueront pour le titre, les deux derniers joueront contre la relégation.

Tel est le *point* de la situation. Le parcours est encore long, mais les performances acquises sont bonnes à engranger en ces mois d'hiver. Soyez-en remerciés.

En préambule, à notre assemblée du mois de décembre, Dominique Grangier et Christophe Bernard nous ont concocté un tournoi surprise avec handicap et doté d'une belle planche de prix. Notre stupéfaction fut bien vite remplacée par le jeu cocasse que nous développons, puisqu'il s'agissait de jouer avec la main du cœur. C'est donc complètement "tordus" que nous avons poursuivi les festivités au "Pomodoro" chez notre ami Enzo.

Pour "l'en bon *point*" nous avons eu, en amuse-gueule, c'est le cas de le dire l'exposé du président. En apéritif, la capitaine, Nathalie Borcard, nous a fait honneur, non pas de sa présence puisqu'elle était excusée, mais d'un pétillant bien frappé et très apprécié. En plat principal, Enzo et son équipe nous ont apprêté le fondant de maître corbeau. En dessert, Dominique Grangier nous a épatés, une fois de plus, par une royale marmite de l'escalade. Nous nous sommes même laissés dire que certain(e)s auraient joué ce que l'on pourrait appeler en terme sportif, les prolongations.

Un grand coup de chapeau à tous ceux et celles qui consacrent une large partie de leur temps au dynamisme de la section et à notre sport favori.

Mille neuf cent nonante "sets", *points* et matches, tel est notre *point* d'orgue ...

G. Barthoulot

G_{ym}

Quelques nouvelles de la section, qui ne participera pas à des compétitions, mais qui nous maintient en condition. Je vous parle de gymnastique !

Ils sont partis, Jean-Claude, Monique ... Ils sont venus, Pascal, Martine et Dominique ... Et avec tous les autres qui sont heureusement toujours là, tous font que les monitrices qui animent les quatre séances hebdomadaires ont bien du plaisir à les retrouver et surtout à les faire "suer" ...

Pour les séances du lundi, nous avons eu la venue de Monique en tant que monitrice, car Marcelle, avec qui nous avons fêté en 1995 ses 20 ans de monitariat au sein du HS, a eu des ennuis de santé, et je tiens à remercier Monique pour ce remplacement et souhaite à Marcelle un bon rétablissement et toutes nous espérons la revoir au cours de l'année 1997.

En septembre, une partie du groupe du mercredi a effectué un séjour très agréable et très instructif ..., à Amsterdam et ceci, grâce à Monica et à Magali qui ont pris en charge toute cette organisation, un grand merci à toutes les deux.

Comme me l'ont rappelé les "PERES" du Hauteville-Sports, c'est l'amitié et la complicité qui animent l'esprit des sections et, à la gymnastique, c'est ce que je constate lors de mes furtives apparitions aux différentes séances.

Alors si vous désirez venir nous rejoindre, je vous rappelle les lieux et jours des différentes séances :

Lundi de 18h30 à 19h30 (seulement les dames)
Ecole Hugo de Senger
Rue Rodo, Genève

Mercredi de 18h30 à 19h30 (mixte)
CO des Marais
Route de Loëx, Onex

Lundi et Jeudi de 12h15 à 13h (mixte)
Salle de sports
Rue du Tir, Genève (à côté de l'Hôtel des Finances)

Delphine Garcia



Delphine Garcia, responsable de la section gymnastique



Basket

Le championnat 1996 - 1997 sera déjà bien avancé au moment où vous lirez ces lignes.

Cette saison, l'association cantonale de basketball a réparti l'ensemble des équipes en 3ème ligue au lieu de 4, ceci afin d'obtenir des groupes permettant un nombre satisfaisant de matches pour tous.

Hauteville participe au championnat de 3ème ligue en compagnie des équipes suivantes : Bernex, Carouge, Champel, Genève, Grand-Saconnex, Inter BBC, Lancy basket, Meyrin, UGS, Vernier et Versoix. Vingt deux matches seront ainsi disputés.

Aucun départ n'a eu lieu dans l'équipe, ce dont je me félicite, car ceci veut dire que l'ambiance est bonne, même si les résultats ne suivent pas toujours.

Elle est composée des garçons suivants :

Daniel Agulleiro 31 ans, Michel Clément 30 ans, Johann Dutruel 20 ans, Grégory Emery 23 ans, Pascal Masnari 25 ans, Jérôme Meyer 26 ans, Manuel Mora 34 ans, Jean-Claude Pingoud 43 ans, Nicolas Vonlanthen 32 ans entraîneur,

auxquels il faut ajouter

Patrick Guignard 25 ans et Sébastien Fumeaux 21 ans,

arrivés en cours de saison.

Les présentations étant faites, passons aux résultats enregistrés jusqu'à à la fin 1996.

Bernex	-	Hauteville	37 - 57
Hauteville	-	Genève	56 - 37
Lancy Basket	-	Hauteville	46 - 51
Hauteville	-	Meyrin	42 - 50
UGS	-	Hauteville	48 - 51
Carouge	-	Hauteville	51 - 42
Champel	-	Hauteville	62 - 56
Vernier	-	Hauteville	104 - 66

Classement

01.	Vernier	8 matches	16 points
02.	International	9 matches	12 points
03.	UGS	7 matches	15 points
	Hauteville	8 matches	12 points

05.	Champel	6 matches	11 points
	Meyrin	7 matches	11 points
	Grand-Saconnex	7 matches	11 points
	Bernex	8 matches	11 points
	Perly	8 matches	11 points
10.	Lancy	8 matches	9 points
	Genève	9 matches	9 points
12.	Carouge	7 matches	5 points

Pour conclure, voici la situation intermédiaire concernant les marqueurs :

Aguelleiro	12 points (5 matches joués)
Clément	63 points (8 matches joués)
Dutarel	88 points (8 matches joués)
Emercy	70 points (7 matches joués)
Masnari	30 points (8 matches joués)
Meyer	41 points (5 matches joués)
Mora	4 points (5 matches joués)
Pinguoud	12 points (7 matches joués)
Vonlanthen	101 points (8 matches joués)

Après un excellent début de championnat (c'est l'habitude), HS a subi trois défaites d'affilée avant la fin de l'année (c'est encore l'habitude), dont une, incompréhensible, contre la lanterne rouge.

Il n'y a plus qu'à souhaiter un printemps 1997 plus riche en victoires et d'essayer de se maintenir dans la zone supérieure du classement.

Merci à tous les joueurs pour leur volonté, leur assiduité aux entraînements et aux matches, ainsi qu'à l'entraîneur qui se dépense sans compter pour l'équipe.

A Ollier



Pétanque

HISTORIQUE DE LA SECTION

En février 1957 se sont réunis : H. Beaucourt, E. Fischer, R. Bouchard, R. Dufour et A. Coeytaux, afin de jeter les bases de la section avec l'aide de B. Motz.

Le 25 février 1957 : Acceptation par l'assemblée générale du HS de la nouvelle section composée de 19 membres sous la responsabilité de H. Beaucourt.

Le 15 mai 1957 : La première boule Hautevillienne fut lancée officiellement avec succès, puisque cette partie contre Tarex se termina sur le score de 15 à 1 (Dufour, Fischer et Pierroz furent les auteurs de cette victoire historique).

L'entrée de notre société dans le monde bouliste a été très remarquée, car notre équipe fanion remporta d'emblée le titre dans le groupe 1 du championnat corporatif avec 13 parties gagnées sur 14.

Quarante ans plus tard, notre équipe fanion, composée de J.-C. Grand, P. Haraz, G. Boulet, J.-M. Rufli, a repris le flambeau en remportant dans la même catégorie plusieurs titres consécutifs. Après cette rétrospective, voici les résultats de l'année 1996 :

CHAMPIONNAT D'ETE

Hauteville-Sports 1	Série A	1er	Grand, Haraz, Boulet, Rufli
Hauteville-Sports 2	Série A	10ème	Augsburger, Jutzet, Thétaz, Gillioz
Hauteville-Sports 3	Série B	5ème	Peguet, Kurz, Stalder, Gendre
Hauteville-Sports 4	Série B	9ème	Raneda, Pittet, Forest, Juon
Hauteville-Sports 5	Série E	9ème	Matti, Matti, Muller, Mouchet, Schopfer
Hauteville-Sports 6	Série F	8ème	Décor, Décor, Rubin, Métroz, Leroy

CHAMPIONNAT D'HIVER

Hauteville-Sports 1	Groupe 1	9ème	Augsburger, Jutzet, Thétaz, Gillioz
Hauteville-Sports 2	Groupe 2	4ème	Peguet, Kurz, Stalder, Gendre
Hauteville-Sports 3	Groupe 3	1er	Raneda, Forest, Schopfer, Mouchet, Juon
Hauteville-Sports 4	Groupe 5	6ème	Décor, Décor, Rubin, Métroz et Leroy

Le championnat d'été débutera le mardi 8 avril 1997.

Je remercie tous les joueurs et joueuses de notre section pour le bon état d'esprit et j'espère que vous avez tous bien débuté l'année 1997.

R. Juon

Que devenez-vous ?

Deux vieux hautevilliens aimeraient savoir ce que deviennent les amis, anciens du comité central ou responsables de sections. Et mieux encore, il nous plairait de vous rencontrer, chers anciens, qui avez beaucoup travaillé, souvent pendant très longtemps, pour la bonne marche de notre association.

Plusieurs sections existent grâce à vous, grâce à votre enthousiasme, à votre esprit de camaraderie, à votre persévérance. D'autres sections ont disparu, mais le mérite de leurs responsables n'est pas moins grand d'avoir tout tenté pour maintenir leur existence.

Une des qualités reconnues au sein du Hauteville-Sport est l'amitié. C'est une amitié entre anciens et nouveaux, de toutes provenances, exerçant ou ayant exercé toutes sortes d'activités, ce qui a régulièrement donné l'occasion de rencontres chaleureuses.

Alors, chers amis, nous avons une proposition à vous faire, à savoir réserver le :

Lundi 24 mars 1997

ainsi que vous pourrez le lire dans la convocation incluse dans ce bulletin, aura lieu notre assemblée générale. Nous aurions plaisir à vous retrouver à cette occasion. Cette proposition s'adresse à :

Pascal Vurlod, Raymond Gavillet, Robert Bontron, Jean Locca, Jean Mathys, Raymond Arn, Jean Chiorino, Liliane Berset, Pierre Caldelari, Raymond Courtine, Jean-Claude Gonthier, Paul Jaques, Harry-Jämes Meylan, Claude Proz, Michel Brunner, Richard Bloch, Robert Marcet, Patrick Niederhauser, Martine Fromaget...

Si nous avons oublié tel ou tel membre, ancien, qu'il ne se gêne pas, il sera aussi, et toujours, le bienvenu. On dit souvent qu'une liste n'est pas exhaustive. Alors, comme notre mémoire n'est pas infallible ...

Nous espérons que vous serez intéressés par notre appel. Il y a toujours beaucoup de souvenirs à évoquer entre anciens. Vous pouvez nous écrire ou nous téléphoner à nos adresses :

Maurice Cand
Rue Amat 6
1202 Genève
731.14.41

Marc Muller
Rue Lamartine 10
1203 Genève
344.51.33

Informations du service des sports WANDER aux clubs sportifs

Qu'est-ce qu'une courbature ?

Il était bien établi jusqu'ici que les courbatures étaient la conséquence de l'hyperacidification des muscles par les lactates (acide lactique) formés lors de la glycolyse anaérobie. Mais les courbatures apparaissent aussi pendant des efforts au cours desquels on ne décèle aucun lactate dans le plasma sanguin ou les cellules musculaires, par exemple dans les descentes au cours des excursions en montagne, où il n'y a certainement pas de formation de lactates.

D'après les nouvelles connaissances acquises, il s'agit d'altérations structurelles qui se produisent dans les cellules musculaires et qui sont visibles au microscope électronique. Ce sont plus précisément des lésions minuscules des cellules musculaires, qui entraînent une perte fonctionnelle des muscles atteints. Ces lésions augmentent la perméabilité de la paroi cellulaire, ce qui permet à certaines substances du milieu intracellulaire - des enzymes - de s'échapper des cellules musculaires. Ces substances passent alors dans le sang, où leur présence n'est normalement pas souhaitable. La sensation de douleur musculaire se manifeste parallèlement à l'augmentation du taux de ces enzymes dans le plasma sanguin. Toutefois, la douleur régresse souvent avant que les enzymes aient été éliminées du plasma.

Le type de mouvement effectué joue un rôle décisif dans l'apparition des courbatures. La contraction classique par raccourcissement du muscle n'entraîne pas de courbatures, même si l'entraînement est intensif (nageurs et cyclistes bien entraînés par exemple). En revanche, une contraction musculaire excentrique (lorsqu'une résistance active est opposée à une force s'exerçant de l'extérieur) et une contraction isométrique (en cas de travail en force sans changement de la position du muscle, très fréquent, en particulier chez les sujets peu ou mal entraînés) provoquent des courbatures et, par conséquent, des lésions cellulaires.

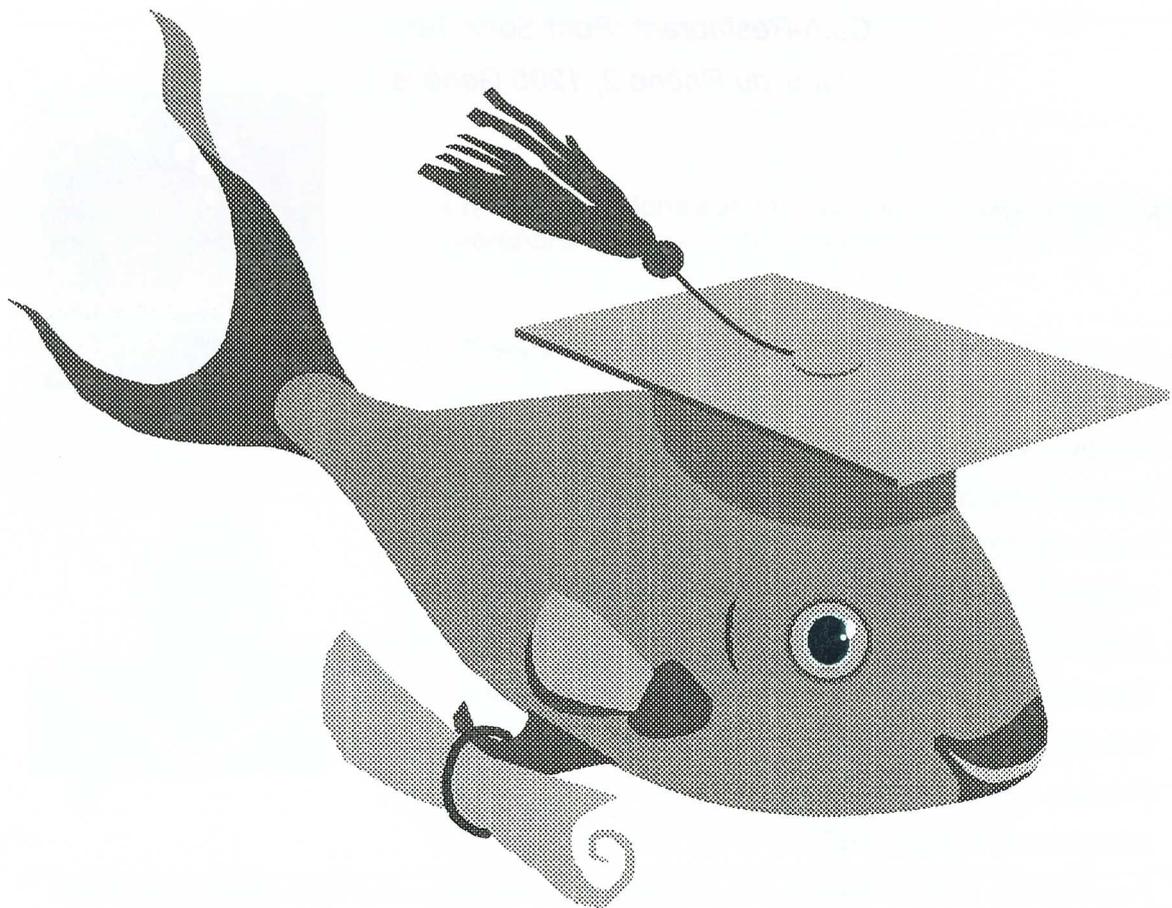
Bien que ces lésions cellulaires soient généralement réversibles, elles entraînent une diminution de la force qui peut atteindre 30%. C'est un facteur dont il faut tenir compte pendant la phase de récupération. La force est récupérée progressivement à mesure que les lésions cellulaires régressent.

Peut-on prévenir les courbatures et que peut-on faire lorsqu'elles sont installées ?

Pour prévenir les courbatures, il est important de suivre un entraînement raisonnable et progressif en évitant les activités intensives inhabituelles. En revanche, il a été démontré que le stretching et les exercices d'échauffement n'ont aucune influence sur l'apparition des courbatures.

Une alimentation judicieuse avant, pendant et après l'effort (boire suffisamment et "remplir" les réserves d'hydrates de carbone) contribue aussi au maintien du bon fonctionnement musculaire. Lorsque les courbatures sont apparues, toutes les cellules musculaires ont particulièrement besoin d'un apport suffisant de nutriments pour assurer la guérison des lésions et les protéines, les vitamines et les minéraux jouent alors un rôle de premier plan. Les méthodes thérapeutiques habituelles comme la chaleur, le massage et, éventuellement, l'exercice léger, soulagent la douleur dans certains cas mais elles n'accélèrent pas la guérison des cellules musculaires.

Dr. M. Steiger White
Spécialiste en diététique



Convocation

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Nous avons le plaisir de convoquer tous nos membres en ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE, le

*Lundi 24 mars 1997 à 18h30
Café-Restaurant "Pont Sous-Terre"
Quai du Rhône 2, 1205 Genève*

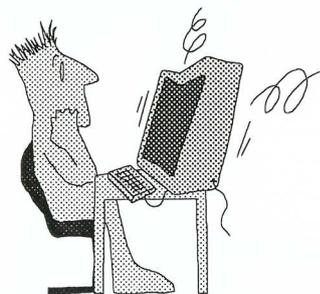
ORDRE DU JOUR

1. Lecture du procès-verbal de l'assemblée générale du 18 mars 1996;
2. Rapport du Président;
3. Rapport du trésorier;
4. Rapport des vérificateurs de comptes;
5. Rapports des sections;
6. Adoption des rapports;
7. Nomination du Président central, du trésorier et du/de la secrétaire;
8. Nomination des autres membres du comité central;
9. Nomination d'un vérificateur de comptes et de son suppléant;
10. Fixation des cotisations 1998;
11. Adoption du budget 1997;
12. Propositions individuelles (à présenter par écrit au Président central 5 jours avant l'assemblée);
13. Divers.

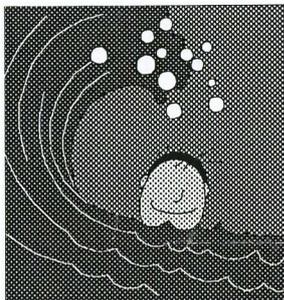
Le comité central

M

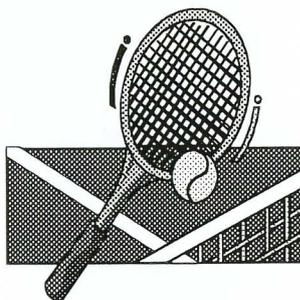
essages ouverts aux lecteurs & infos



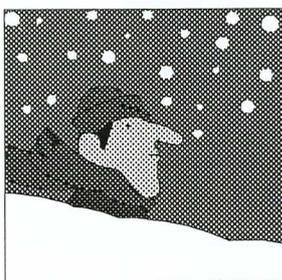
Le comité central recherche toujours un (une) vice-secrétaire, sympathique, afin d'effectuer quelques travaux administratifs (courrier, prise de procès-verbaux, etc.) dans un but bénévol. Les personnes intéressées sont priées de téléphoner à M. Jean-Claude Favey au 327 48 61.



Nous remercions Monsieur Jacques Binz d'avoir accepté de reprendre la direction de la section Planche à voile
Tél : 418 60 42 bureau
Tél : 792 58 48 professionnel



Nous remercions Monsieur Jacques Wegmüller d'avoir accepté de reprendre la direction de la section Tennis
Tél : 700 03 51 privé



Le comité central espère que vous aurez passé un très bel hiver et vous souhaite une excellente nouvelle année.

Par ailleurs, il vous rappelle, pour vos vacances, que des locations peuvent être faites à Haute-Nendaz, Verbier, Veysonnaz, La Tzoumaz, renseignements auprès de Monsieur Jean-Claude Favey au 327.48.61

Agenda des manifestations

Mai - Juin 1997

30, 31 et 1er

Aubagne Rencontre amicale et sportive
Déplacement en car
Match de football
Disciplines diverses (surprises)
Renseignements auprès de Jean-Claude Favey 327.48.61

Envoyez-nous toutes dates concernant les manifestations, rencontres
ou matches qui pourraient intéresser les fans de sport... Merci.

