

# L'AMI MONTAGNARD

juin - juillet 2022



La vie après un AVC

Le jass à la MAM

From source



Le ski c'est

**UNIVERS  
SPORTS**

Le choix • Le conseil • Le service

**10% de réduction pour les membres**



52, rue de la Servette

CH - 1202 Genève

Tél.: 022 733 33 58

[univers-sports@bluewin.ch](mailto:univers-sports@bluewin.ch)

[www.univers-sports.ch](http://www.univers-sports.ch)

## Nouvelles des Amis

Nous avons la tristesse de vous annoncer le départ d'Anne-Marie Jung, maman de notre cher chef de course Laurent Jung.

Anne-Marie s'en est allée à l'âge de 88 ans, après une longue maladie. C'est dans les années cinquante qu'elle fut particulièrement active au club, notamment dans la randonnée à ski, l'alpinisme et au Chalet. Nombre de nos Aînés se souviennent encore d'Anne-Marie et de son beau sourire.

À Laurent et à ses proches s'adressent toute notre sympathie et toute notre amitié.

# Édito

Les activités reprennent gentiment leur rythme de croisière, entendons par là celui que nous avons connu il y a trois ans environ. A l'heure où vous lirez ces lignes – ou les aurez déjà lues – les Anciens partiront pour leur sortie annuelle avec visite d'un lieu et repas convivial. Ces sorties se veulent le plus souvent liées à la montagne; tant que faire se peut, elle l'est assurément cette année. Vous en saurez davantage dans le prochain bulletin.

L'année prochaine, le club célébrera un jubilé important puisqu'il s'agira du 125<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de notre association. A l'instar du 100<sup>e</sup> anniversaire – il y a 25 ans déjà (Mazette ! comme disait mon grand-oncle Fernand) – cet événement se voudra festif et marquant. Une équipe s'est déjà constituée, qui travaille à l'élaboration des réjouissances.

Hélas, le nombre de nos membres a tendance à diminuer. Il ne s'agit pas d'un problème lié à nos activités ou notre philosophie, loin de là, mais d'une question de société. En effet les autres clubs font le même constat. Les temps changent, cela est bien naturel, et avec eux les moyens de communication et l'offre de divertissement également. Prenons cela comme un défi et refusons de façon nette tout fatalisme. La difficulté résidera dans la conjugaison harmonieuse de la transition vers de nouvelles pratiques avec le respect de nos valeurs.

Du reste les alpinistes que nous sommes ne doivent-ils pas modifier leurs objectifs et leur calendrier s'ils veulent garder intacts leurs plaisirs d'aventure et de mysticisme ? Non, déjà on ne part plus pour le couloir Whympfer à fin juillet et le ski de printemps ne se pratique plus à cette saison-là de l'année.

Confiants en nos ressources nous continuerons à nous faire plaisir en haute et moyenne montagne. Alors souhaitons-nous un magnifique début d'été !

● **Manu**

# sommaire

Après un AVC **4**

Le VTT aux Amis **6**

Au chalet **7**

Le jass à la MAM **9**

From source **13**

**Rédaction** Manu Rossi 079 772 98 16  
emmanuel.rossi@bluewin.ch – délai de  
remise des textes et des images pour la  
prochaine édition : 25 juillet

**Annonces** Fabien Neuhaus 078 605 38 91

**Impression** Imprimerie des Bergues SA  
www.bergues.ch

**Ont participé à ce numéro** J.-P. Carera,  
A. Coppo, A. Grangier, J.-D. Grangier,  
C. Sanscosme, D. Dal Molin

**Crédit photo** C. Sanscosme (p. 6),  
E. Rossi (p. 7, 11 et 12), I. Terrier (p. 9)

**Couverture** *Pierre Chevalier*,  
Le lac de Rims, bien caché dans sa  
cuvette, au-dessus du Val Müster.



## infos

### Nos membres

#### Admissions

- **PITTA PORTUGAL Bruna**, présentée par Jean-Daniel Grangier et Antje Schmitt

#### Démissions

- **GROENENDIJK Milan**
- **RICHTER Mathieu**

#### Décès

- **Anne-Marie Jung**, née Galley

### Réservez la date

Cinéma Open Air, **vendredi 2 septembre**

Après un AVC, **mardi 18 octobre**

Soirée annuelle 2022, **samedi 19 novembre**, à la MAM



## Un moment de vie après un AVC

Cela peut arriver à tout le monde...

Soudain, pour diverses raisons, la réalité bascule. Ce qui paraissait évident devient compliqué, voire impossible. Parler, marcher, bouger, penser...

L'accident peut être extérieur (avalanche, chute dans une crevasse, rupture de cordée, etc.) ou intérieur. On estime qu'une personne est touchée par un AVC (accident vasculaire cérébral) toutes les 5 secondes dans le monde. Cela n'arrive pas qu'aux autres. L'autre... c'est peut-être vous.

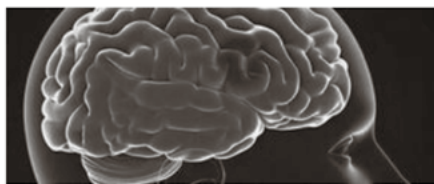
Il faut alors agir vite. Très vite. Chaque minute compte.

Aline et Jean-Daniel ont eu de la chance. Beaucoup de chance. Ils ont su identifier rapidement qu'ils étaient victime d'un AVC. Ils ont été pris en charge par des personnes compétentes (amis, famille, voisins et équipes médicales, bien sûr). Et ils ont une énergie capable de déplacer des montagnes. Les ascensions, même difficiles, ne leur font pas peur. Et l'AVC est un sommet particulièrement périlleux.

Chacun de leur côté, Aline et Jean-Daniel ont suivi leur voie, tout en se soutenant mutuellement.

Pour cette soirée, ils seront nos guides. Des guides de hautes montagnes émotionnelles. Des guides avec une solide expérience physique et psychologique. Pour cette soirée, nous vous proposons de partager leurs aventures, autrement dit de suivre leurs traces.

Ce sera mardi 18 octobre 2022, à 20h30, à la MAM.



Chaque minute compte...

La MAM propose :  
**Un moment de vie après un AVC**

**Mardi 18 Octobre 2022, 20h30**

Deux expériences pour tenter de  
Comprendre une réalité

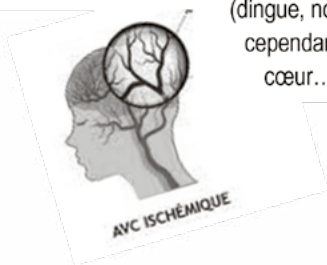


**Aline GRANGIER**

et

**Jean-Daniel GRANGIER**

Nous n'avons aucun lien familial  
(dingue, non ?), nous sommes  
cependant frère et sœur de  
cœur... et de cerveau !



AVC, A Vos Citrons !  
Bande annonce

**Au programme :**

Court-métrage « AVC, A Vos Citrons ! » (Aline)

Récit « Ça va l'chalet ?! » (Jean-Daniel)

Témoignage et partage d'un soutien mutuel

Joie et bonne humeur !



## Découvre nos nouvelles propositions d'activités VTT

Le VTT peut se jouer sportif ou aventurier en sillonnant les sentiers d'altitude à la découverte d'une région.

Découvre le programme sur notre site Internet : [amis.ch/activites/vtt/](http://amis.ch/activites/vtt/)



Même si cette activité demande une certaine condition physique et maîtrise du pilotage, toute personne adepte de VTT ou de e-Bike pourra apprécier la diversité des parcours proposés allant de la sortie de quelques heures à celle plus endurante d'une journée.

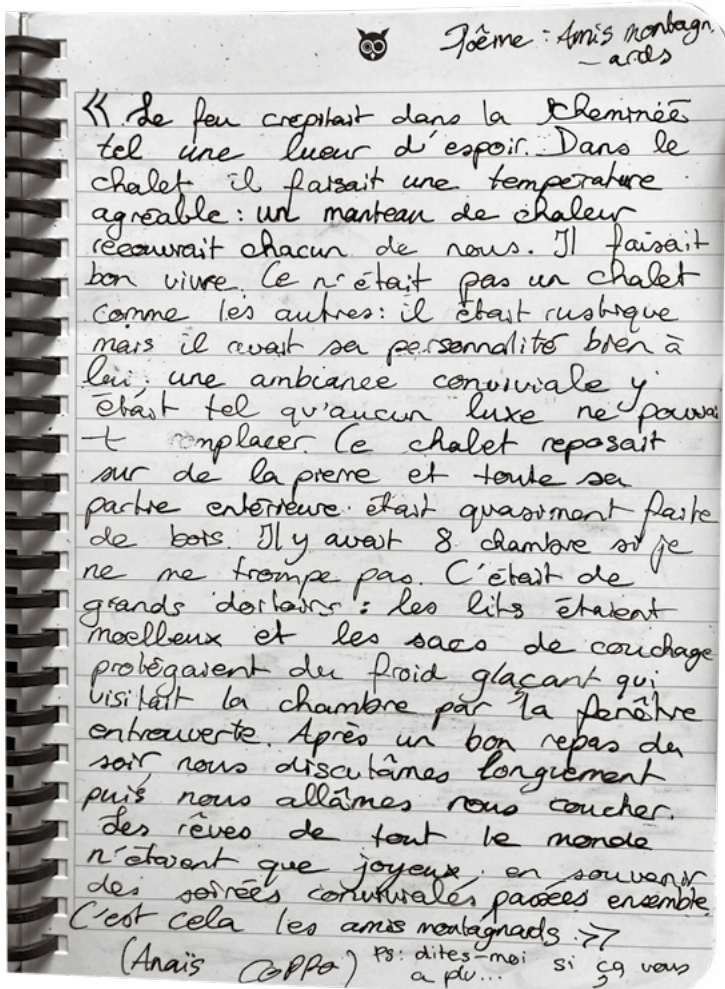
**Sentiers rocaillieux, pistes aménagées ou pâturages, rejoins nous pour explorer des nouveaux terrain de jeux en VTT.**

Une sortie est décrite par deux indicateurs, un physique et un technique. Si tu as un doute par rapport à ton niveau et celui d'une sortie, n'hésite pas à contacter l'initiateur de la sortie ou de demander au moment de l'inscription.

## Poème

### Amis montagnards

Lors de la semaine des familles au Chalet, du 14 au 18 février, Anaïs Coppo a rédigé un texte relatant le séjour. Manuscrit, le voici tel qu'Anaïs l'a écrit. Anaïs a eu 11 ans en janvier de cette année. Un grand bravo et un grand merci à elle de sa contribution au bulletin.



Produits chimie fine et chimie industrielle – Produits piscines  
Produits chimico-techniques – Produits d'entretien – Huiles minérales et synthétiques

# IDEAL CHIMIC

Pierre et Marc Berthier 022 307 11 80 route de Saint-Julien 34 1227 Carouge



## OLIVIER MURNER

CONSTRUCTIONS MÉTALLIQUES  
SERRURERIE GÉNÉRALE  
TOUS TRAVAUX INOX ALU ACIER  
SERRURES ET PORTES DE HAUTE SECURITÉ

19, rue Le Royer - 1227 Acacias/Genève  
Téléphone 022/342 28 72  
Dépannage 079/346 28 46  
[http:// www.murner.ch](http://www.murner.ch)

chauffage  
ventilation  
climatisation  
réfrigération  
électricité  
automatisme  
sautitaire  
maintenance  
optimisation

**mino**

gestion d'énergies depuis 1925

0848 884 000  
info@mino.eu  
www.mino.eu

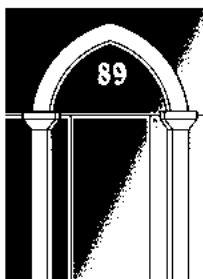


TAILLE DE PIERRES

## MELLO & FILS S.A.

Monuments funéraires

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



**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





17 MAI 2022  
TOURNOI DE JASS

Par un chaud mardi de mai, les fervents du jass se sont rassemblés à la MAM pour participer au traditionnel tournoi de printemps.

Une belle affluence, avec 18 équipes, parmi lesquelles quelques visages nouveaux bienvenus, pour tenir compagnie à des duos très classiques.

Avant d'engager les hostilités, tous les concurrents ont pu déguster un délicieux risotto aux asperges, suivi d'un cake à la rhubarbe accompagné de fraises, menu concocté par Nicole FUCHS et Catherine TORRENT, vivement remerciées par l'ensemble des convives.

Un premier tirage aléatoire a été effectué par la main innocente de Sylvie Il n'a donné lieu à aucun affrontement interfamilial, les divers représentants des familles VIGNY,

VAUCHER, WIETLISBACH et ROTH-BERNASCONI n'ayant jamais eu l'occasion d'en découdre durant toute la soirée.

Cette première donne a donné l'occasion à quelques ténors de démarrer sur des scores canon, notamment les 858 points marqués par la paire Bernard et Véronique EGGER, ainsi que le total de 770 points infligés par Claude WANNER associée à Olivier PAVESI aux malheureux organisateurs, Philippe DUBATH et le soussigné.

À l'issue d'un deuxième tirage, aussi aléatoire et innocent que le premier, 5 équipes totalisaient deux victoires, 5 autres ayant fait chou blanc et les 8 dernières ayant alterné une victoire et une défaite pour constituer le ventre mou du classement.

Conformément à la tradition, un tirage orienté cette fois a opposé les meilleurs en



vue de décrocher le titre, alors que les mal classés se sont retrouvés aux fins d'éviter la lanterne rouge.

Le duel au sommet s'est conclu aux points entre le duo des époux EGGER et la paire composée de Sophie WIETLISBACH, associée à sa grand-mère Annick BOSSART, qui ont échoué pour quelques 80 points à défendre le titre qu'elles avaient brillamment conquis lors de l'édition d'automne 2021.

Le podium est par ailleurs complété par le tandem Cathy VIGNY et Christophe CHANSON, qui termine également avec 3 victoires, mais avec un total de points légèrement inférieur.

La morale à en tirer est qu'il est difficile de déterminer si la recette du succès tient à la mise en commun de l'expérience confirmée et de la fougue de la jeunesse, ou de la stabilité d'une équipe aux valeurs établies depuis des décennies.

Relevons encore que la brillante performance de Sophie a permis d'atténuer la peine de ses parents, Bernard et Isabelle, sevrés de toute victoire, sans toutefois avoir démerité, mais malheureusement victimes de tirages défavorables à répétition.

Pour clore la soirée, tous les participants, du premier au dernier, ont pu choisir l'un des lots garnissant la planche des prix, préparée comme de coutume par notre ami Canari, vivement remercié pour son inamuable engagement.

En guise de conclusion, il me reste à souhaiter un bel été à tous les participants et à les convier à se retrouver au prochain tournoi d'automne.

● **Pour les GO**  
**Jean-Pierre Carera**



## Le classement

1	Bernard et Véronique Egger
2	Annick Bossart et Sophie Wietlisbach
3	Cathy Vigny et Christophe Chanson
4	Wanda Stryenska et Isabelle Terrier
5	Marie-Claude Girod et Verena Kistler
6	Olivier Magnin et Florian Schemel
7	Marie Darbellay et Odile Garin
8	Maria Bernasconi et Olivier Vaucher
9	Jean et Elio Sottas
10	Jean-Pierre Carera et Philippe Dubath
11	Claude Wanner et Olivier Pavesi
12	Claire Vigny et Pascal Hofer
13	Isabelle Pralong et Jo Loetscher
14	Charles et Kathy Zurmuehle
15	Krista Vaucher et Jean Vigny
16	Michel Philipp et Daniel Roth
17	Bernard et Isabelle Wietlisbach
18	Jacqueline Clarke et Catherine Schneuwly

# Imprimerie des Bergues SA

Offset · Typo · Impression digitale  
Thermogravure · Dorure à chaud



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

**Duret sa**  
C H A R P E N T E  
M E N U I S E R I E

t. 022 703 40 90 | f. 022 703 40 98  
Avenue de Thônex 107 - 1226 Thônex  
duret.sa@duret.ch | duret.ch

**BOSSON**  
Combustibles SA

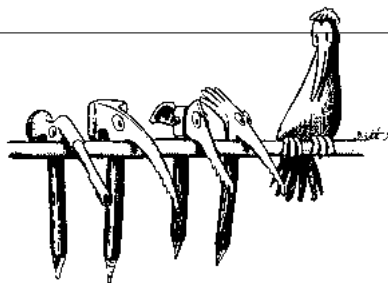
**La chaleur  
sous toutes ses formes**

Mazout, diesel, carburants,  
station service 24/24 et  
révision de citernes.

Ch. de la Marbrerie 6  
CH - 1227 Carouge  
Tél: 022 343 89 50  
Fax: 022 343 14 41  
Mail: info@bosson.ch  
Web: www.bosson.ch

# CACTUS SPORTS

6 rue du Pont-Neuf à Carouge  
magasin 022 300 3001  
atelier 022 301 74 33  
lundi-vendredi de 9 h à 19 h, samedi de 10 h à 16 h



BOULANGERIE - PÂTISSERIE

**WOLFISBERG**

CAROUGE - GENÈVE - ROLLE

WWW.WOLFISBERG.ORG

*Le plaisir des saveurs authentiques*

From Source

## Yann Rausis - Montagne, poésie et spiritualité

Dans ce texte, le masculin est employé dans son sens neutre et inclut tous les genres.

Avez-vous assisté à la projection du film From Source de Yann Rausis à la MAM (1)?

Le film commence par une citation d'un mystique, Osho :

*«Regardons du point de vue du cœur et les contradictions commencent à fondre comme de la glace»*

Et la chanson «Sans peur et sans remords» de sa grand-mère Françoise Claret (dont on a pu lire les paroles dans le Bulletin précédent (2)) accompagne les images finales et manifeste une vision hédoniste de la vie :

*Je planerai telle l'allégresse  
à la rencontre des bons jours,  
et sans détresse et sans détour,  
je m'en irai cueillir l'Amour.*

Est-ce que la montagne nous porterait vers la poésie et la spiritualité?

«Spiritualité» est un mot qui peut faire fuir, car il est parfois associé à fumisterie, faiblesse d'esprit voire manipulation et secte. Le mot est aussi dévalorisé en Occident parce que la spiritualité a longtemps été l'apanage de la religion et que cette étroite association lui a valu d'être emportée dans la déchristianisation, les scandales liés à l'Église catholique et la montée de l'athéisme. Ajoutons que «l'esprit» auquel son étymologie fait référence, est en opposition avec la matière et le matérialisme, cette idéologie quasi-universelle et omniprésente au XXI<sup>e</sup> siècle sur notre planète.

Cependant, si cet «esprit» est compris comme «métaphysique», ce qui est au-delà du physique, alors on pense à

la physique quantique et à ses particules indissociablement corpuscules et énergie, à l'astrophysique et son affirmation que l'univers est composé de 70% d'énergie noire ou inconnue, de 25% de matière noire ou inconnue, et de 5% de matière connue, dont 90% de gaz (3), à ce vide qui est ultra-majoritaire dans l'univers et dans les particules, et on doit convenir que la science elle-même nous oriente vers une explication méta-physique, pas simplement matérielle de l'univers, et la notion de «spiritualité» suscite à nouveau notre intérêt comme quête de sens, d'explication de l'univers voire de transcendance.

Quiconque est allé en montagne, s'est spontanément demandé : depuis combien de temps cette montagne est là? Sans connaître la réponse exacte, cette question amène à comparer la durée d'une existence humaine avec celle de la montagne, à conclure à l'infinitésimalité de l'existence humaine par rapport à la montagne et à l'univers, et ainsi à s'interroger sur l'existence, son sens, l'origine de l'univers et de son principe créateur. Il me semble donc que les montagnards, d'expérience, affirmeront volontiers que la montagne porte vers la spiritualité.

Porte-t-elle aussi vers la poésie?

La diversité, la beauté, l'immensité des paysages de montagne suscitent l'étonnement, l'admiration, voire l'émerveillement, tous sentiments qui peuvent amener à vouloir les exprimer sous une forme artistique. La montagne n'a ce-



pendant pas le pouvoir de donner la capacité à choisir une forme artistique ou à créer une œuvre d'art! Cela relève de la sensibilité, de la formation et du travail personnels...

Ces constats sont partagés.

Ainsi le père Didier Berthod, prêtre valaisan et montagnard accompli: *«En altitude, on est en contact très particulier parfois si palpable que la gratitude et l'émerveillement nous saisit. La profondeur des relations humaines vécues là-haut sont exceptionnelles de richesse. On y expérimente à la fois notre grandeur et notre petitesse»* (4).

Ainsi Amélie Neuve-Eglise (5): *«La spiritualité et la recherche du divin ont souvent été associées à un besoin d'élévation dont la dimension à la fois physique et spirituelle est parfaitement exprimée par le motif de la montagne. Elle renferme ainsi une symbolique extrêmement riche présente dans de nombreuses religions et mouvances spirituelles où elle a souvent été présentée comme lieu du repos des dieux ou refuge de divinités mythologiques en tout genre, ou encore point de jonction entre le ciel et la terre, entre le spirituel et le matériel. Elle manifeste aussi le désir millénaire de l'homme d'égaliser Dieu ou de se rapprocher du ciel, comme l'illustre parfaitement l'épisode de la Tour de Babel (Genèse, 11: 1-9) ou dans le récit coranique, la volonté de Pharaon d'ériger une tour lui permettant d'accéder jusqu'au Dieu de Moïse. Point terrestre le plus proche du ciel, elle demeure avant tout le lieu de l'initiation, ainsi que, du Sinaï au Jabal al-Nour, l'endroit choisi par Dieu pour se révéler à l'homme. De fait, la symbolique du sommet comme*

*le but à atteindre demeure au cœur de nombreuses pratiques initiatiques d'inspiration chrétienne, chiite et soufie.»*

Dans From Source, le thème spirituel est abordé via la citation d'Osho et la chanson de Françoise Claret. Remarquons que ces approches semblent radicalement différentes:

- L'hédonisme de «Sans peur et sans remords» nous incite à profiter de la vie présente le plus possible parce qu'elle est courte, et que sa fin serait définitive;
- Osho, mystique indien yoggique, nous incite à nous livrer à la méditation notamment dynamique pour retrouver le Buddha qui est en chacun de nous, à devenir *«néant comme porte de la vérité, parce que le néant lui-même est le moyen, le but et la réalisation»* (6) et le moyen de se libérer du cycle des réincarnations, qui suppose l'existence d'une part éternelle en nous (dénommée *«Atman»*).

Il est vrai qu'il faut être «sans peur et sans remords» pour oser se donner comme «moyen, but et réalisation» de devenir «néant»!

Par ses images, From Source réussit à transmettre tout ce que la montagne nous offre de visible - beauté, immensité, et à susciter en nous les mêmes interrogations métaphysiques que le contact réel avec la montagne. Par ses mots, le film nourrit ces interrogations et nous porte au-delà du visible, vers l'invisible, le métaphysique, l'au-delà des mots. Avec cette œuvre, Yann a accompli ce que peu de montagnards ont accompli: matérialiser l'appel spirituel et poétique de la montagne. Bravo!

● Denis Dal Molin

(1) Le film est disponible sur YouTube en tapant "From source" ou à l'adresse suivante:  
[www.youtube.com/watch?v=XTWmY\\_J4AXg](http://www.youtube.com/watch?v=XTWmY_J4AXg)

(2) La chanson est disponible sur YouTube en cherchant "Sans peur et sans remords" ou au lien suivant: <https://www.youtube.com/watch?v=SsbWQz21PcA>

(3) Kurzgesagt - In a Nutshell sur Youtube, *Qu'est ce que la matière noire et l'énergie sombre?* [https://www.youtube.com/watch?v=QAa2O\\_8wBUQ](https://www.youtube.com/watch?v=QAa2O_8wBUQ)


(4) Le Nouvelliste, *Quand montagne rime avec spiritualité*, <https://www.lenouvelliste.ch/valais/quand-montagne-rime-avec-spiritualite-1129743>

(5) Amélie Neuve-Eglise, *Symbolisme de la montagne dans la Bible et le Coran: le lieu de l'appel et de la rencontre avec le divin*, La Revue de Téhéran, n°34

(6) Osho, article Wikipédia en anglais, *Rajneesh's "Ten Commandments"*



club fondé en 1898  
Section de ski affiliée à Swiss Ski

Inscriptions le mardi entre 19 h et 20 h 30   
à la Maison des Amis montagnards,  
avenue du Petit-Lancy 54a, Petit-Lancy

Adresse postale, Amis montagnards, 1200 Genève  
CCP 12-1799-1

président **Roger Buehler** 022 740 35 52  
rue Sonnex 23 1218 Grand-Saconnex

vice-président **Michel Philipp** 022 342 97 10  
chemin des Serres 6 1234 Vessy

trésorier **Fabien Neuhaus** 078 605 38 91

procès-verbaliste **Antje Schmitt** 022 784 67 37

information **Emmanuel Rossi** 079 772 98 16

local **Nicole Fuchs** 079 363 22 07

chalet **Jean-Daniel Grangier** 079 598 67 05

formation **Denis Dal Molin** +33 767 75 54 58

jeunesse **Vacant**

alpinisme et escalade **Andrea Picco** 079 904 59 52

rando pédestre **Catherine Torrent** 079 637 52 86

randonnée à ski **Nicolas Wyssmann** 022 321 18 75

ski alpin et snowboard **Cédric Huwiler** 076 552 05 06

raquette **Jo Loetscher** 079 822 57 33

gymnastique **Evelyne Cave** 076 296 47 16

### Corrigenda

Concerne le bulletin de mai 2022

- À la page 4, marge de gauche, Fabrizio LONGOBARDI n'a pas démissionné du club.  
Toutes nos excuses s'adressent à ce membre fidèle.

- À la page 12, il faut lire le titre suivant :  
Interview d'une athlète de ski alpin  
Interview fictive de Lucie par Aurélie

Lunetterie  des Rois



SEE MORE.  
DO MORE.

**EYES  
WILL  
NOT  
TIRE.\***

Paul Trunz  
bd St-Georges 75, Genève  
T 022 329 75 95  
lunetteriedesrois.ch  
info@lunetteriedesrois.ch



**Eyezen™**

LE VERRE CONÇU POUR LA VIE CONNECTÉE



\*WITH EYEZEN™ 0.4, EYES WILL NOT TIRE BY COMPENSATING ACCOMMODATIVE POWER DROP DURING AT LEAST 20 MINUTES OF NEAR WORK.  
©ESSILOR INTERNATIONAL - FEBRUARY 2018. ESSILOR® AND EYEZEN™ ARE TRADEMARKS OF ESSILOR INTERNATIONAL. FRAME: LAFONT.