



# Société de Gymnastique d'Hommes de Lausanne

Mars 2010

No 332



▲ 29 août 2009 - Course du groupe de Montagne

## Convocations

**L**es membres du groupe de montagne de la GdH sont invités à participer à l'assemblée annuelle de ce groupe

**Mercredi 17 mars 2010, à 19h45 précises**

**L**es membres de la Société de gymnastique d'Hommes de Lausanne sont invités à participer à l'assemblée générale annuelle

**Mercredi 17 mars 2010, à 20h30 précises**

***Nouveau*** A la Brasserie-Restaurant Le Vaudois, Place de la Riponne 1, salle dans les sous-sols « Carnotzet ». Ordres du jour à l'intérieur de ce bulletin

\* **Président** : Alexandre Guex, ch. de Champ-Rond 27 1010 Lausanne 021 652 61 67 \* **Président d'honneur** : Rémy Pidoux, Chemin de Pérréaz 28, 1008 Prilly \* **Caissier** : Charles Galley.ch. des Tuileries 1, 1066 Epalinges 021 653 4502 \* **CCP** : 10-1175-1 \* **Culture physique**, horaire des leçons : **Elysée**, mardi 18h15 et jeudi 20h (volley); **Rouvraie**, mardi 18h (pour vétérans), 19h30 pour les actifs; **Vallée de la Jeunesse**, lundi 20h (volley) \* **Groupe de montagne** : Roger Tröhler, avenue de Bellevue 20, 1009 Pully 021 729 96 96 \* **Groupe des vétérans** : Gérard Colomb, av. de la Harpe 33, 1007 Lausanne 021 616 77 81 \* **Correspondance** : ch. de Champ-Rond 27, 1010 Lausanne \* **Internet** : [www.gdh.ch](http://www.gdh.ch)



Ω  
OMEGA  
DOUBLEEAGLE

piaget & fils

Horlogerie-Bijouterie - Rue St-Laurent 29  
Lausanne - Tél. 021/320 47 75

## Fromagerie • Alimentation

Produits laitiers à Mézières VD et Chapelle s/Moudon

**R.OVERNEY**

1059 Peney-le-Jorat  
Tél. 021 903 30 63  
Fax 021 903 38 52



MARCHÉ SUR LA RIPONNE



**FAVRE DENIS**

*Nouvelle  
adresse*

Route de Lausanne 3  
1055 Froideville

Tél. et fax 021 731 21 75  
Natel 079 435 20 39

**Restaurant**

**"Le Prieuré"**



*Michel Theux-Bérucq*

*Cuisinier*

+4121 728 27 40  
Fax +4121 7287811

*Place du Prieuré*

**Fermé dimanche et lundi** 1009 Pully



**INSTALLATIONS  
SANITAIRES**

**021 648 10 68**

**LAUSANNE  
DEPANNAGES  
ENTRETIENS**

## Café Romand

Place Saint-François

Mets de brasserie  
Restauration chaude jusqu'à 23 h  
Fermé le dimanche

Ch. PÉCLAT

Tél. 021 312 63 75

## PACHE & FILS

**Entreprise générale du bâtiment – Génie civil**

Maçonnerie – Béton armé – Transformations  
Génie civil – Echafaudages – Carrelage – Entretien

C.-F. Ramuz 82  
**1009 Pully-Lausanne**  
Tél. 021 728 19 21  
Fax 021 728 82 44

Dépôt au  
**Mont-sur-Lausanne**  
En Budron 4a  
Tél. 021 653 91 41



**j'aime bizzini**  
 Succ. Besson & Cavin  
**021 613 10 50**  
 Centre électroménager  
 Av. Maria-Belgia 2  
 1006 Lausanne  
 en face de la patinoire de Montchoisi

**ÉLECTRICITÉ - TÉLÉPHONE**

- Installations électriques courant fort + faible
- Installations de téléphone
- Réseaux informatiques
- Dépannages
- Réparations
  - Projets
  - Devis

**P.BURREN**  
 Maîtrise fédérale  
 Chemin de la Chesaude 16  
 1072 Forel  
 Tél. 021 617 77 00 - Fax 021 617 77 10

**Agenda 2010/2011**

Tournoi inter-leçons de volley ball	Mardi 9 mars (rouvraie)
Bellerive	Du mardi 6 juillet au mardi 31 août
Course du groupe de montagne	Samedi 28 août
Rallye d'automne	Samedi 2 octobre
Tournoi de volley-ball	Samedi 13 novembre (Centre sportif Vieux Moulin)
Soirée annuelle	Vendredi 26 novembre
Rathvel 2011	Jeudi 3 au dimanche 6 février 2011
Assemblée générale 2011	Mercredi 16 mars 2011

*Le rallye de printemps disparaît du calendrier . Malgré la faible participation en 2009, les organisateurs ont maintenu celui d'automne, en espérant un intérêt renouvelé. La convocation parviendra avec le bulletin de septembre 2010.*

*La soirée annuelle, prévue le 26 novembre n'aura lieu qu'à condition de trouver une équipe pour l'organisation et pour autant que les inscriptions soient suffisamment étoffées.*

**Culture physique interruption des leçons**

	Dernière leçon	Reprise
Vacances pascale	Jeudi 25 mars	Lundi 12 avril
Vacances d'été	Jeudi 1er juillet	Mercredi 01.09
Vacances d'automne	Jeudi 14 octobre	Lundi 1er novembre
Vacances d'hiver	Jeudi 23 décembre	Lundi 10 janvier 2011
Relâches 2011	Jeudi 24 février 2011	Lundi 7 mars 2011

## **Assemblée générale de la Société**

**Mercredi 17 mars –20h30 précises**

Brasserie-Restaurant Le Vaudois, Place de la Riponne 1, salle dans les sous-sols « Carnotzet ».

### **Ordre du jour**

1. Accueil et ouverture de l'assemblée
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée du 29.04.09, paru dans le bulletin No. 331
3. Nouveaux membres
4. Démissions, décès
5. Rapport du président
6. Rapport du caissier
7. Rapport de la commission de vérification des comptes
8. Rapports d'activités
  - 8.1. Groupe de Montagne (R. Tröhler)
  - 8.2. Vétérans (G. Colomb)
  - 8.3. Volleyball mixte (N. Bergmann)
9. Election du président
10. Election des autres membres du comité
11. Nomination de la commission de vérification des comptes
12. Nomination des moniteurs
13. Nomination de la commission de rédaction du bulletin
14. Fixation de la cotisation annuelle
15. Fixation de la contribution annuelle au comité, au caissier, au secrétaire et au webmaster
16. Proclamation de l'honorariat
17. Divers et propositions individuelles

### **Nouveaux membres admis par le comité en 2009**

**BAUVERS** Ludovic **CACHAT** Anneline **CARAMORE** Bruno **DUCRET** Julien  
**GERBER** Pierre-Yves **KOYCHEV** Dimitar **LETOURNEAU** Nicolas **POSPISIL** Eva  
**PRIEUR** Julien **RAMBEAU** Perrine **SAUGY** Didier **SCHAUB** Linda **SCHNEIDER** Martin  
**SCHOLLERER** Patrick **THELIN** Alexandre **VIONNET** Damien **ZIMMERMANN** Eric  
**D'ORTOLI** Jean-Michel

### **Démissions**

**BOGUAUD** Julia **DORIER** Guillaume **GRUFFEL** Pierre **MORET** Raymond **MULLER** Willy  
**POSPISIL** Eva **VOGT** Marie-Louise **WINTERHALTER** Jacques **WULLYAMOZ** Gilbert

### **Radiations**

**DUPUIS** Jacques **DUCRET** Julien **JAQUENOUD** Antoine

### **Décès**

**COLLOMB** Henri **FAVIA** Vincent **JACCARD** Robert **PIAGET** Rémy **RIGOLI** Theodore  
**WULSCHLEGER** Robert

## **Cotisations - carte de membre**

Les cotisations 2010 sont à régler à l'aide du bulletin de versement inséré dans ce document (CCP 10-11751), selon tableau ci-contre. Les membres pour lesquels ce bulletin est acheminé par la voie électronique reçoivent une invitation séparée.

Membres actifs fréquentant le local	Fr. 120.--
Autres membres actifs	Fr. 60.--
Membres honoraires fréquentant le local	Fr. 80.--
Autres membres honoraires	Fr. 30.--

Nous rappelons que la carte de membre que vous détenez n'a pas de limitation de validité. Cette carte est notamment nécessaire pour l'entrée à Bellerive. Si vous l'avez égarée ou si elle est abimée, vous pouvez en demander une nouvelle à l'adresse du président, soit par courrier, téléphone ou e-mail (alexandre.guex@citycable.ch)

## **Assemblée générale du groupe de montagne**

**Mercredi 17 mars – 19h45 précises**

Brasserie-Restaurant Le Vaudois, Place de la Riponne 1, salle dans les sous-sols « Carnotzet ».

### **Ordre du jour**

1. Ouverture de l'assemblée et accueil des membres
2. Lecture du PV de l'assemblée du 29 avril 2009
3. Rapport du président
4. Rapport du trésorier
5. Rapport des contrôleurs de la gestion des comptes
6. Renouvellement du comité
7. Compte-rendu de la course jubilaire (10ème du président actuel)
8. Présentation de la 107ème course
9. Divers et propositions individuelle

## **Course du groupe de montagne 2009**

Aucune montagne n'est assez haute pour empêcher le soleil de se lever !!!

**C'**est le constat que 35 compagnons ont fait en partant du col du Pillon sous un brouillard assez dense ! mais ce fût un émerveillement à l'arrivée du téléphérique du restaurant \* Botta \* à 2'940 m1 d'altitude.

Le soleil nous a gratifié de tous ses feux, nous laissant découvrir le glacier gris-bleuté de Tsanfleuron et un panorama extraordinaire sur la diversité des sommets de la chaîne des 4'000 m1 valaisans et bernois.

Descente sportive sur le glacier que nous traversons allégrement malgré quelques fissures latérales à notre cheminement. Arrivée à la Tour St.-Martin – Quille du Diable 2'908 m1, une vue plongeante sur Derborence (lire Ramuz) et le Pas de Cheville nous donne un ravissement intérieur.

Notre parcours se poursuit au sud de la majestueuse Tour, en traversant des lapiaz, ciselures dans des roches calcaires de diverses hauteurs, où le pied montagnard et le sens de l'équilibre sont requis !!! arrivée sans encombre à la cabane Prarochet 2'555 m1 belle construction en pierre se fondant dans l'environnement. Un petit pique-nique et une fine goutte sont appréciés !!

Continuation sur un chemin caillouteux d'un paysage lunaire et en aval sur un vert pâturage en direction du barrage de Sanetsch que nous longeons par un sentier escarpé et Youpi ! descente impressionnante en téléphérique sur Innergsteig.

L'hôtel-restaurant \*Bären\* à Gsteig nous a préparé un apéritif et un bon repas dégustés par des compagnons fatigués, mais heureux d'avoir participé à une belle course de montagne un peu différente des précédentes !!!!

Que vive encore longtemps notre groupe de montagne GdM de la GdH.

Roger Tröhler

### **Alors... en forme?**

**E**h oui ! Cette expression revient souvent dans nos salutations ou nos conversations et se pose à chacun qui veut rester "fit " et en bonne santé. Il y a dans les médias et sur le marché une foule de recommandations et conseils pour se maintenir jeune et actif. A chacun de trouver le lieu le plus approprié pour satisfaire ses envies. Mais savez vous que le plus chouette espace d'entraînement et de liberté du monde se trouve à votre porte?

Vous avez là devant vous tout ce qu'il faut pour vous détendre et randonner, car la marche, même si elle paraît démodée, reste une manière optimale de joindre l'utile à l'agréable aussi bien pour la santé physique que le moral. Et si de plus vous avez le plaisir de pratiquer cette activité sous la houlette de guides compétents et dans une ambiance conviviale, vous voilà remis en forme pour quelques jours voire quelques semaines. Mais comme tout entraînement, il faut poursuivre l'effort et répéter l'exercice régulièrement mais évidemment dans les limites de ses possibilités.

Et c'est avec un plaisir renouvelé que les responsables des sorties du **groupe des Vétérans** accueillent chaque mois 40 à 50 aînés pour leur faire découvrir des itinéraires peu ou pas connus.

Ainsi en 2009 nous sommes allés en pèlerinage en "Terre Sainte" pour le rachat de nos péchés, déguster le Tourin du Périgord à Lavigny, apprécier les 10 heures à la ferme de Malapalud, passer de St.-Amour à Mézières, redécouvrir le Gros de Vaud au printemps, longer L'Allondon dans la campagne genevoise, nous profiler au sommet du Chasseron, nous perdre chez nos voisins français à la Roche-Champion, en avoir plein les yeux à Palézieux... (il faut le faire), envahir le buffet de gare de Yens tenu par le fils de notre ami Jean Grégoire, visiter la fromagerie du Haut Jorat pour aboutir sur la Riviéra lémanique en plein marché de Noël.

Et ce n'est pas fini car la saison 2010 est lancée avec une foule de nouveautés et des propositions attractives pour chacun.

Un tout grand merci aux organisateurs de nos sorties qui nous permettent mois après mois de rester en forme et de partager cette amitié si importante pour le maintien du moral.

Gérard Colomb



**S. FONTANNAZ**  
 ANTIQUITÉS DORURE  
 RESTAURATION ENCADREMENTS

8, descente Saint-Laurent,  
 1003 Lausanne  
 Tél. 021 312 64 82



**FIDUCIAIRE DREYFUS  
 ET ZURBUCHEN SA**

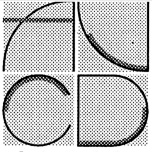
**EXPERTS-COMPTABLES DIPLÔMÉS**

Avenue de Rosemont 5 — Case postale 579  
 1001 LAUSANNE  
 Tél. 021 321 65 65 — Fax 021 321 65 66  
 www.fdzsa.ch

**CONSEIL FISCAL  
 CONSEIL D'ENTREPRISE**



MEMBRE DE LA CHAMBRE FIDUCIAIRE



**Alain Vivian  
 Claude  
 Dumartheray**  
 21, rue St-Laurent  
 1003 Lausanne  
 T+F 021 323 79 95

**Laboratoire  
 Dentaire**

**DÉJARDIN**  
**FRÈRES**

Bières  
 Vins  
 Limonades  
 Jus de fruits

**LIVRAISONS À DOMICILE**

1032 ROMANEL sur/ LAUSANNE  
 Tél. 021 731 33 41 - Fax 021 731 51 80  
 Site <http://www.dejardin.ch>




- INSTALLATIONS SANITAIRES - AIR COMPRIMÉ
- DÉPANNAGE-ENTRETIEN - CONCESSIONNAIRE EAU ET GAZ
- DÉBOUCHAGE DE CONDUITES - MAÎTRISE FÉDÉRALE
- TRANSFORMATION - BUREAU TECHNIQUE



SA Rue de Genève 87 - 1004 Lausanne - Tél. 021 625 29 66 - Fax 021 625 29 93

## **Autres activités**

### **Tournoi de volley-ball - 14 novembre 2009**

**P**our sa 4<sup>ème</sup> édition, notre maintenant traditionnel tournoi de volley-ball, organisé le samedi 14 novembre 2009 dans la salle omnisports du Vieux-Moulin, a rencontré un beau succès. Effectivement, douze équipes, dont quatre de la GDH, se sont affrontées depuis 09h00 du matin jusqu'en fin d'après-midi.

L'équipe des Keep-Cool est arrivée première et a gagné le ballon du tournoi. Les équipes de notre société se sont classées comme suit : en 6<sup>ème</sup> place les Z'hums, 7<sup>ème</sup> Elysée, 10<sup>ème</sup> les Z'humoristes et 12<sup>ème</sup> Rouvraie. L'édition 2010, se déroulera le samedi 13 novembre.

### **Championnat volley-détente 2009/2020**

**D**ébut septembre, nos volleyeuses et volleyeurs ont commencé le championnat de volley-détente qui se terminera au mois d'avril 2010. Cette saison, deux équipes se sont inscrites à ce championnat sous les noms des Z'hums pour l'équipe phare et les Z'humoristes pour la deuxième équipe. A fin novembre les résultats sont les suivants :

Pour la première équipe sur sept matchs, cinq de gagnés et pour la deuxième équipe sur 6 matchs deux de gagnés.

Vous trouvez tout le programme de ces matchs et les résultats sur notre site internet [www.gdh.ch](http://www.gdh.ch) sous la rubrique matchs

### **Soirée annuelle**

**C**e sont 48 participants (épouses comprises) qui ont pris le chemin de la salle de paroisse de Bellevaux, le vendredi 27 novembre 2009. Les absents n'ont pas eu la chance d'apprécier la toujours parfaite organisation de notre Président et de ses aides ainsi que l'excellent repas préparé par notre ami Michel Ruby. La bonne animation de Jean-Claude Corpataux a assuré l'ambiance habituelle.

### **Rathvel 2010**

**L**e traditionnel week-end prolongé de Rathvel a réuni 26 personnes du 28 au 31 janvier 2010. Soleil, neige en abondance et bonne humeur étaient de la partie. Cette année grande première, une participante féminine, Noélie Jaquet, est venue avec trois autres jeunes du groupe de volley, découvrir les joies de cette manifestation.

Comme toujours, notre ami Michel Ruby nous a concocté des repas succulents et qui tiennent au ventre. Les concours de ski, slalom, fonds et tournoi de cartes se sont bien déroulés et ont donné le palmarès suivant:

**Slalom:** 12 participants - 1er Blaise Jaunin, 2ème Philippe Guex (challenge), 3ème David Perrin

**Fonds:** 7 participants - 1er Blaise Jaunin, 2ème Dany Golay, 3ème Etienne Dufour

**Combiné:** 4 participants - 1er Blaise Jaunin, 2ème Etienne Dufour, 3ème Alexandre Guex

**Cartes:** 20 participants - 1er Bernard Perret, 2ème Roger Tröhler, 3ème François Moser

En 2011, Rathvel se déroulera du jeudi 3 au dimanche 6 février, venez nombreux et nombreuses !

Alexandre Guex