



Société de Gymnastique d'Hommes de Lausanne

Septembre 2018

No. 349



Heritiana au timing ... un vrai pro Voir page 4

Culture physique interruption des leçons

	Dernière leçon	Reprise
Vacances d'automne	Mardi 9 octobre	Mardi 30 octobre
Vacances d'hiver	Mardi 18 décembre	Mardi 8 janvier 2019
Relâches 2018	Mardi 19 février 2019	Mardi 5 mars 2019

* **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** : Eric Zimmermann, ch. de Mont-Robert 53, 1020 Renens * **CCP** : 10-1175-1 * **Culture physique**, horaire des leçons : **Elysée**, mardi 18h15; **Rouvraie**, mardi 18h / 19h00 (volley) * **Groupe de montagne** : Michel Monney, Ch. Champ-Paris 10, 1304 Cossonay-Ville * **Groupe des vétérans** : (a.i.) Alexandre Guex, ch. de Champ-Rond 27 1010 Lausanne 021 652 61 67 * **Correspondance** : ch. de Champ-Rond 27, 1010 Lausanne * **Internet** : www.gdh.ch



 Succ. Besson & Cavin
021 613 10 50

 Centre électroménager
 Av. Maria-Belgia 2
 1006 Lausanne
 en face de la patinoire de Montchoisi





 Sandrine Overney
 Commerce de fromages
 Produits laitiers

 Marchés à la Riponne et à Romanel s/ Lausanne
 Fromagerie Tél. 021 905 63 82
 Rue du Casino 1 079 347 56 37
 1063 Chapelle s/ Moudon Fax 021 903 38 52
 s.overney@bluewin.ch

*Un grand merci
 à nos fidèles annonceurs
 qui contribuent par leur gé-
 nérosité à la pérennité de
 ce bulletin.*

*Pensez à eux lors de vos
 achats ou autres actions
 commerciales.*



Installations sanitaires

 Ch. Isabelle-de-Montolieu 133
 1010 Lausanne

 Tél. 021 625 29 66
 Fax 021 625 29 93

Restaurant 
 du Prieuré

Monika et Hervé Acosta

 Avenue du Prieuré 2A, 1009 Pully
 Téléphone: 021 728 27 40
 info@restaurant-du-prieure.ch
 www.restaurant-du-prieure.ch



FAVRE DENIS
 Nouvelle
 adresse **Route de Lausanne 3**
1055 Froideville
 Tél. et fax 021 731 21 75
 Natel 079 435 20 39

Tournoi de Volley

Comme à l'accoutumée, la 13^{ème} édition de notre tournoi de volley-ball mixte de la GDH aura lieu le dimanche 25 novembre 2018, à la magnifique Salle du Vieux Moulin proche du vénérable Stade de la Pontaise. A l'heure où nous préparons ce bulletin, son organisation a tout juste débuté, et nous espérons qu'elle nous permettra à nouveau de réunir 12 équipes. De notre point de vue, c'est le chiffre idéal pour offrir un volume de jeu optimal à chaque participant, sur une journée, tout en assurant l'équilibre du tournoi. Au niveau sportif d'une part, mais également aussi au niveau financier, puisque notre objectif n'est pas de faire du bénéfice, mais de compenser nos charges.

Pour cet article, Raymond Clerc, notre dévoué rédacteur du bulletin dont vous prenez connaissance, a souhaité que je présente cette manifestation de l'intérieur. Je le fais volontiers, car je partage avec lui l'idée qu'une société comme la GDH existe grâce aux personnes qui l'animent et aux bénévoles qui donnent de leur soutien. Pour le bien de la « Société » en général.

Tout d'abord, j'aimerais parler de notre plaisir à organiser ce tournoi. Le fait qu'il se déroule dans un esprit positif, convivial, sympathique et sans prétention y est pour beaucoup. En 2014, lorsque notre Président Alexandre Guex a évoqué autour de la buvette que cela pouvait être la dernière édition, Peter Brunner, Michel Bourquin et moi-même nous sommes regardés, et avons fait le constat que ce serait une perte pour tous. Pour les participants qui manifestaient beaucoup de plaisir à y venir, mais en fait pour la GDH en premier lieu. Comme Alex le soulignait, c'était devenu la principale manifestation de la société, qui de plus est la seule ouverte sur l'extérieur.

Nous n'allions donc pas laisser tomber cette tradition, et notre triumvirat a donné son accord pour reprendre le flambeau. 9 éditions avaient été organisées par David Perrin, Yann Gyongy et Philippe Guex, assistés de notre fidèle Président. Il était légitime qu'un changement du comité d'organisation s'opère. Le passage de témoin s'est effectué tout en douceur, l'ancien groupe nous a transmis tous les éléments dont ils disposaient : carnets d'adresses, checklists, listes d'achats, programmes pour établir les classements. Du pain béni !

Pour son organisation, et c'est devenu presque un rituel, le comité se réunit 2-3 fois autour d'une pizza, après la leçon de gym de l'Elysée. Nous nous répartissons les tâches, faisons le point sur les participants inscrits, et chacun repart avec ses activités. C'est simple et efficace, jamais un mot plus haut que l'autre. Le reste se règle par mails ou coups de fil épisodiques.

Le jour J approche, et c'est l'heure de régler les derniers détails : contact avec le concierge pour l'organisation de la mise en place, commande des boissons et achat des victuailles, et surtout s'assurer de disposer du personnel, pour la buvette et les autres postes. Quelle chance nous avons de pouvoir compter sur une bonne équipe qui remplit cette tâche indispensable, j'y reviendrai.



Tournoi de Volley (suite)

Grâce à tout ce petit monde, le tournoi se déroule le dimanche dans une ambiance détendue. Nous avons un maître de cérémonie, Michel Bourquin. J'ai déjà parlé dans un article précédent de l'aide précieuse que sa famille (les Bourliquets) nous apporte : son fils Heritiana (voir photo page de garde du bulletin) est le gardien du chronomètre, et à coups de klaxon marque le démarrage et la fin des matchs. Sa fille Coralie, avec l'aide d'Ana (amie d'Olivier Hasler) s'occupe de la vente des tickets de boissons et des victuailles. Véronique anime le bar, où nos fidèles serveurs (l'an dernier : Jean-Claude Singy, Jean-Jacques Jaunin, Marino Meazza et avec le chapeau,



Pietro Bottoni) s'occupent de rafraichir et nourrir les participants.

Voilà, vous avez le tableau de ce qui rend cette manifestation possible, mais je ne voudrais pas oublier également tous ceux qui nous donnent des coups de main ponctuels, pour la préparation de la salle, la remise en état, les annonces sur le site GDH, les petits services à gauche ou droite. Ainsi que tous ceux qui ont officié les années précédentes. Ils se reconnaîtront.

Nous vous invitons donc à nous rejoindre le 25 novembre prochain, en tant que spectateurs, encore mieux en tant que joueurs ou en soutien de notre équipe de bénévoles.

Eric Zimmermann

Billet du Président

Quand vous lirez mon texte, nous aurons déjà presque un pied dans l'automne. Les soirées de Bellerive, en juillet et août, auront rencontré leur succès habituel, si la météo se montre favorable ! Merci à Georges Berset et à son adjoint Pietro Bottoni, pour l'organisation de cette activité estivale très appréciée.

Le samedi 25 août, sous la conduite de son président Michel Monney, la traditionnelle course du Groupe de Montagne, se sera déroulée dans la région de Grimentz, barrage et cabane de Moiry. Dès le mardi 4 septembre, les leçons de gymnastique auront recommencé au collège de l'Elysée pour les actifs de 18h à 20h et au collège de la Rouvraie pour les actifs avec les vétérans de 18h à 18h45 et pour le volley-plaisir de 19h00 à 21h00. Pour les vétérans, qui auront effectué deux courses de montagne en juillet et août avec pique-nique, ils se retrouveront le jeudi 13 septembre pour une belle ballade préparée par Daniel Hom, entre St-Maurice et Bex. Vous trouverez dans ce bulletin, un texte de Roland Vinard, qui nous relate de façon concise et explicite le déroulement de toutes nos courses effectuées en 2017. Un grand merci à Roland pour ses écrits.

Billet du Président (Suite)

Toujours à la recherche de nouveaux organisateurs, je remercie vivement Georges Berset et Roland Vinard, anciens organisateurs, qui comme l'année dernière ont encore accepté de nous organiser chacun une course. Coup de chapeau également à Daniel Horn qui nous a déjà organisé deux belles courses. Merci les amis de pouvoir toujours compter sur vous.

Cette année, notre traditionnel rallye d'automne fait une pose suite à la faible participation lors de l'édition de 2017 et au retrait de Bernard Perret, pour raisons de santé, de l'organisation. René Ischi est partant pour remettre sur pied un rallye en 2019, pour autant qu'un dévoué membre prenne la relève de Bernard, avis aux amateurs !

Notre tournoi de volley-ball mixte se déroulera pour sa treizième édition à la salle omnisports du Vieux-Moulin, le dimanche 25 novembre. C'est nos amis de l'Elysée qui en assure l'organisation avec succès pour la quatrième fois. Venez soutenir nos équipes et c'est toujours avec plaisir que nous partagerons le verre de l'amitié. Voir texte d'Eric Zimmermann en page 3. Pour la sortie hivernale des Cluds, je vous laisse prendre connaissance du texte d'Etienne Dufour en page 8.

Deux feuillets séparés accompagnent ce bulletin. Pour l'un, il s'agit du procès-verbal de notre assemblée générale du 21 mars dernier et pour l'autre de l'invitation au traditionnel week-end prolongé de ski, qui se déroulera pour la sixième fois aux Cluds, du jeudi 31 janvier au dimanche 3 février 2019. Un grand merci à Etienne Dufour et à ses collaborateurs.

En conclusion, je tiens à relever un changement au sein de notre comité « qui m'a enlevé une grosse épine du pied ». Suite au départ de Jessica Guex au poste de caissière, c'est Eric Zimmermann qui a accepté de reprendre la fonction, en plus de l'organisation du tournoi de volley-ball. Dans les autres bonnes nouvelles, c'est notre weabmaster, Serge Mailler, toujours à la pointe d'une amélioration ou d'une nouvelle idée, qui vient de mettre sur notre site internet (www.gdh.ch) sous l'onglet société, les photos de presque tous nos membres avec date d'entrée à la GDH, date de naissance et des pastilles de couleurs indiquant la fonction. Un grand merci à Eric et à Serge pour leur engagement et leur dévouement envers la Société.

Bel automne à tous

Alexandre Guex

Groupe des vétérans

Le Groupe n'a pas démenti sa bonne forme l'année dernière malgré un effectif en baisse constante. A la fin de 2017, en effet, il ne restait plus que 77 inscrits, notamment parce que la Grande Faucheuse était passée par là et cela s'est ressenti sur la moyenne du nombre de participants aux sorties qui a été de 32 en 2017 contre 34 en 2016. En outre, les trajets ont été un peu raccourcis par rapport aux années précédentes pour tenir compte de la moyenne d'âge des participants qui augmente au fil du temps par la force des choses. Alors, bravo et honneur à ceux qui se sont « coltiné » l'une ou l'autre des courses récapitulées ci-après pour 2017 :

12 janvier : Partis de Granges-près-Marnand, on va aller à Villeneuve. Pas la ville bien connue du bord du lac - ce serait trop loin - mais un petit village fribourgeois niché au bord de la plaine de la Broye. Le parcours, très boisé, nous fait monter jusqu'à Surpierre avant d'entamer une bonne descente pour atteindre notre but où nous attend un excellent repas à l'Auberge communale.

9 février : Cette sortie, qui débute à Vevey, va nous permettre d'admirer la magnificence de ce début de Riviera vaudoise par la profusion de ses somptueuses villas avec vue sur le lac et la Savoie. Le temps est idéal pour la marche qui nous conduit à Hauteville pour redescendre sur Chailly et finalement à Clarens. Au Restaurant Rialto, le demi-poulet rôti au four a failli brûler en raison du retard des buveurs d'apéro, suite à un malentendu avec l'organisateur.

Groupe des vétérans (suite)

9 mars : Le LEB nous ayant amenés ponctuellement à Echallens, nous nous élançons dans les campagnes du Gros-de-Vaud encore endormies par l'hiver. Le parcours est agréable, sans déclivités importantes, évitant Sugnens et nous amenant à Fey où le bœuf bourguignon servi au Café Central laisse un bon souvenir.

13 avril : Rendez-vous à La Sallaz pour prendre le bus qui nous conduit aux Monts-de-Pully. De là, nous sommes à pied d'œuvre pour descendre dans le vallon escarpé de la Chandelar. Heureusement, il fait beau, car le sentier tortueux qui suit la rivière pourrait être dangereusement glissant en cas de pluie. Tout le monde est indemne au bout de ce tronçon critique et nous pouvons prendre la route forestière menant aux hauts de Pully. Ensuite, il n'y a qu'à suivre la pente, avec vue imprenable sur l'immensité du lac, pour atteindre Paudex et s'asseoir devant les assiettes bien garnies du Restaurant La Fontaine

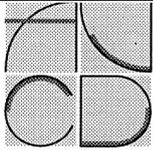
11 mai : Retour à Echallens en vue d'une belle balade à travers champs et forêts. Du regard, nous pouvons embrasser ces centaines d'hectares de blé en pleine croissance, de colza d'un jaune éblouissant et de pommes de terre feuillues, tirés au cordeau par le travail inlassable et fécond de nos paysans. La traversée d'Eclagnens vaut aussi le coup d'œil avant d'apercevoir le château de St-Barthélemy surplombant le vallon du Talent et qui annonce la fin du parcours au village du même nom. L'Auberge du Talent nous accueille au moins pour la troisième fois avec sa cuisine talentueuse.

8 juin : Marchissy nous voit débarquer du car en provenance de Gland. Nous nous engageons sur la route menant au Vallon de Prévondavaux où nous avons déjà passé il y a plusieurs années. Ce vallon, pratiquement plat, se parcourt aisément sauf lorsqu'il y a eu un glissement de terrain qu'il faut contourner pour ne pas s'embarber. C'est à Gimel, au Restaurant de l'Union, que s'est terminée cette balade par un temps quasi estival.

13 juillet : Juillet est le mois où, traditionnellement, le groupe prend de l'altitude. C'est pourquoi il est monté à Charmey, dans les préalpes fribourgeoises. De là, nous descendons au bord du lac de Montsalvens que nous longeons jusqu'au barrage où bancs et tables sont à notre disposition pour un confortable pique-nique au soleil, bien arrosé comme il se doit, et, oh ! surprise, agrémenté par un solo de cor des alpes de notre ami Marcel Henchoz. Ensuite, c'est la descente des gorges impressionnantes de la Jogne jusqu'à Broc où une sympathique terrasse de bistro accueille les pères peinaris en attendant l'arrivée des infatigables qui ont fait le détour par la chapelle des Marches.

10 août : Cette fois, c'est une vraie course de montagne qui va culminer à 2192 mètres. Depuis la station de Verbier, nous attaquons la pente, d'abord sur une route goudronnée puis par un bon chemin forestier. Ce jour-là, pas de chance : pluie et brouillard. Avec pélerine ou parapluie, nous finissons par atteindre le bisse du Levron et sa chute spectaculaire dans la vallée. Ensuite, une marche facile en remontant le bisse nous amène au restaurant des Planards où nous sommes heureux de pouvoir nous mettre au sec et, pour la plupart, de déguster une bonne fondue. Après cette pause bienvenue, le soleil filtrant à travers les nuages nous reprenons la grimpe pour atteindre la station de télécabine des Ruinettes en vue d'épargner nos rotules usées par l'âge pour redescendre à Verbier.

14 septembre : Incursion en pays de Fribourg qui a aussi un village du nom de Mézières, point de départ de la marche. Le trajet serpente dans une luxuriante campagne et aboutit au pied de l'imposante colline sur laquelle se dressent la vieille ville de Romont et son château miraculeusement conservés. L'ascension de cette colline se fera après notre repas au Restaurant de l'Ange, dans les rues basses, pour nous rendre à la gare.



**Alain Vivian
C l a u d e
Dumartheray**
21, rue St-Laurent
1003 Lausanne
T+F 021 323 79 95

**Laboratoire
Dentaire**

DÉJARDIN
FRÈRES

Vins
Bières
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>




**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.fdza.ch

**CONSEIL FISCAL
CONSEIL D'ENTREPRISE**

 MEMBRE DE LA CHAMBRE FIDUCIAIRE

Groupe des vétérans (suite)

13 octobre : L'ASD nous dépose à Plambuit sur les flancs de la profonde vallée de la Grand eau. La montée est raide pour arriver à Panex où la pause des dix- heures est bienvenue. Puis, c'est la « dérupe » de près de 500 mètres jusqu'à Ollon. Au Restaurant de l'Hôtel-de-Ville, bien connu de la GdH, un menu sortant de l'ordinaire nous donne les forces nécessaires pour aller prendre le train à Aigle, en passant par Verchiez.

9 novembre : C'est une boucle que nous allons faire tranquillement à plat. Celle-ci part de Villeneuve el y retourne par les Grangettes, le Grand Canal et les forêts de Rennaz. Au passage nous découvrons avec enchantement un lopin de terre, devant une maison ancienne au bord de l'eau, artistiquement aménagé avec la flore de l'endroit, des pierres et du bois amené par le lac. Un écriteau portant l'inscription « Jardin instinctif » signale l'œuvre aux passants. Après l'excellent repas pris au Restaurant de l'étoile, dans la Grand'rue, ceux qui n'ont pas eu leur content de marche partent prendre le train à Veytaux, voire à Montreux.

14 décembre : Temps maussade et frisquet à Eclagnens d'où nous glissons jusqu'au vallon du Talent pour prendre la direction du Brésil – c'est un lieu-dit - en espérant y trouver un peu de soleil. Ce n'est pas le cas et l'étape suivante nous conduit sans trop d'effort à Chavornay, but de la sortie. On n'imaginait pas la localité si grande car il faut arpenter une longue rue pour trouver le Restaurant de la Croix-Blanche qui nous a concocté un bon repas. Le retour au bercail permettra d'éliminer des calories en marchant jusqu'à Bavois pour prendre le train.

Cette récapitulation succincte rappellera peut-être, comme au soussigné, de bons souvenirs partagés dans l'effort et la camaraderie propre à la GdH. Enfin, que nos amis qui ne peuvent malheureusement plus nous accompagner, se rappellent qu'ils sont toujours les bienvenus à nos repas.

Roland Vinard

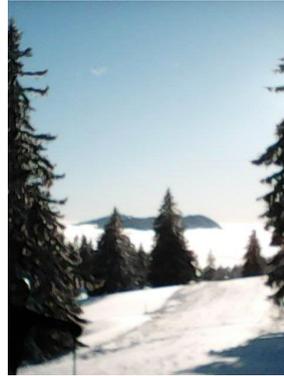
Les Cluds

La moyenne d'âge augmente chaque année (le renouvellement se fait attendre!), mais l'énergie et l'enthousiasme des participants sont intacts.

C'est avec un immense plaisir que 21 membres se sont retrouvés dans le chalet des Amis de la Nature, à 10, dès 10 heures le **jeudi** matin.

Le **vendredi** très maussade n'a pas permis d'organiser le concours de descente renvoyé au samedi. Le temps n'a pas empêché les plus courageux de prendre l'air, le bon air des Cluds, afin d'être en mesure de savourer une excellente fondue chinoise qui avait été précédée à midi des fameuses tripes de Daniel! Un succès culinaire!

En dépit d'un stratus tenace, 9 valeureux athlètes s'élancèrent dans le brouillard du **samedi** matin pour le concours de **ski de fond** en direction de la Caravane (exit la "Piste des chiens"). **Marcel Henchoz** en grande forme termina brillamment en tête devant **Daniel Horn** et **Marino Meazza**. La descente du samedi après-midi en **ski alpin** fut remportée par **Jean Grégoire** toujours aussi rapide, suivi de **Marcel Henchoz** et d'**Etienne Dufour**. Et les mêmes avec Roger Arm sont remontés au Chasseron pour jouir d'une vue exceptionnelle, allant du Mt-Blanc à l'Eiger au-dessus du brouillard dans un ciel parfaitement bleu. Pour terminer cette journée chargée, **Marino Meazza** remporta le **match aux cartes**, suivi d'**Alex Guex** et de **Roger Arm**.



Dimanche matin, Marcel Henchoz et son cor des Alpes permirent à chacun d'apprécier un réveil en musique, dans la joie et la bonne humeur.

Pendant que Daniel Bloch et ses aides préparaient une choucroute savoureuse et bien garnie, chacun selon ses envies, put reprendre skis, skis de fond, raquettes, souliers de marche, à son gré sous un ciel redevenu clément.

Les rétablissements étant assurés par Anouk et sa famille, les uns et les autres sont repartis d'un cœur léger après la distribution des challenges et des prix.

Vous êtes d'ores et déjà attendus du 31.01.19 au 03.02.19, soit dès le jeudi matin à 10 heures pour la prochaine édition, selon le bulletin d'inscription en annexe. Courage, à bientôt!

Etienne Dufour



Habituellement ce randonneur occupait la dernière page de notre bulletin en présentant le rallye d'automne. Cette année il est au repos. Suite à la faible participation lors de la dernière édition cette activité n'aura pas lieu en 2018.

Elle est reportée en 2019, le samedi 5 octobre