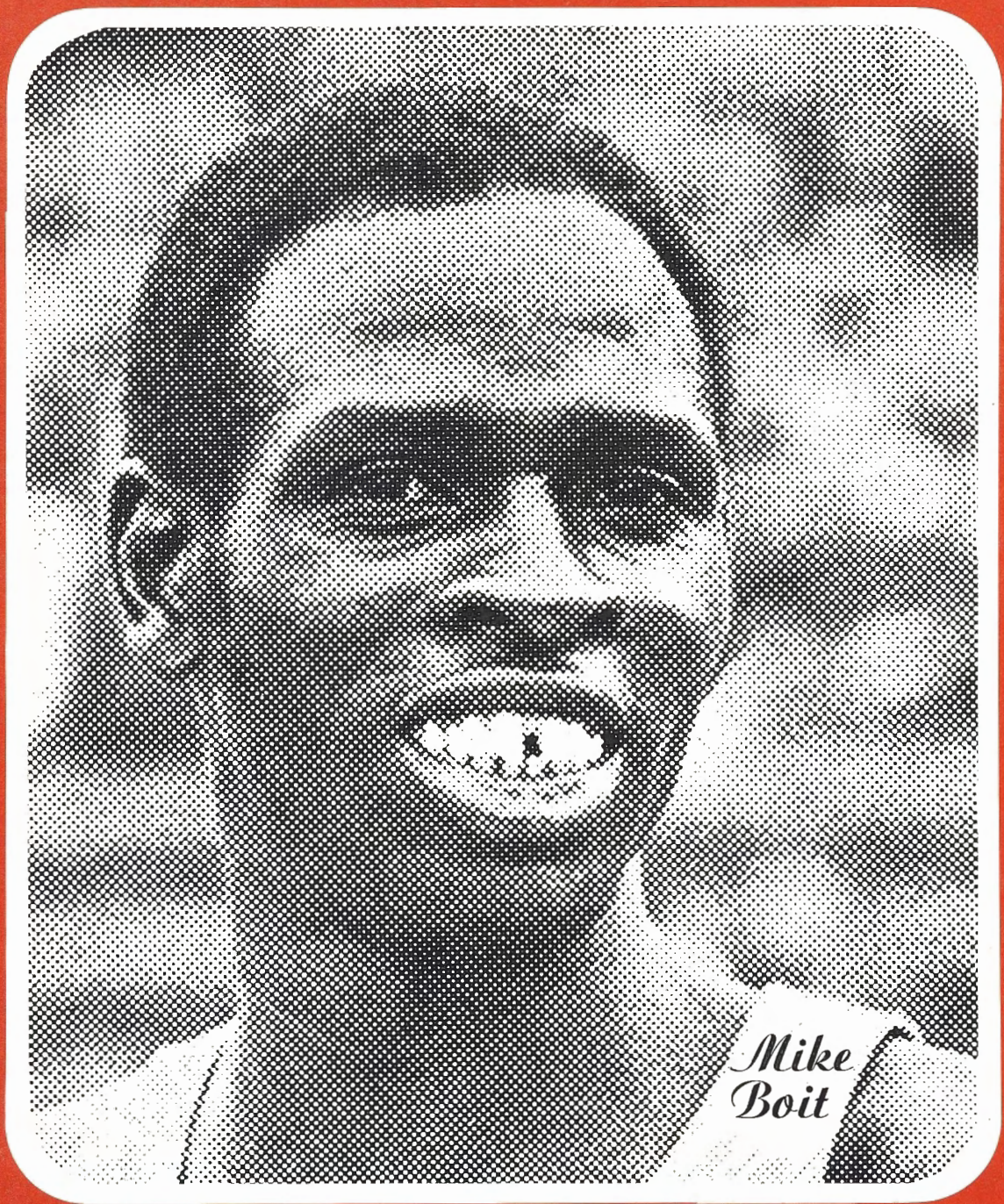


SPYRIDON

revue internationale de course à pied

avril-mai 76 **25**
5e année



*Mike
Boit*



2^e Plan de Cuques - Mimet

A votre santé!

Pas possible de nager sans eau, c'est une vulgaire lapalissade ; encore faut-il une eau pas trop froide. De même, vous ne sauriez skier sans neige ; et qui dit ski dit presque forcément montagne. En outre, comment faire du football sans quelques équipiers et un peu de place, ne serait-ce que celle offerte par un terrain vague ! Quant au tennis, au basket, à la gymnastique ou au judo, ils se passent très difficilement d'installations spéciales, d'entraîneur, ou encore d'équipiers ou de partenaires.

Bref, de tous les sports la course à pied est sans doute le seul que chacun puisse aisément pratiquer partout et en tout temps. Le seul aussi qui, comme tel, soit universel. Sans compter qu'il n'en est pas d'aussi économique !

De surcroît, la course à pied est à la portée de chacun, du petit enfant comme du vieillard, de la jeune fille comme de la mère de famille. Observez un enfant d'un an : à peine se tient-il sur ses jambes qu'il s'élanche en courant vers ceux qui l'entourent. C'est instinctif, inné, ce besoin de courir, de s'ébattre. Regardez les enfants qui sortent de l'école ou qui jouent dans la rue : ils ne marchent pas, ils courent !

Et vous, Monsieur Bolomey, Tremblay, Declerck, ou Dupont ? Et vous, Madame Durand, Pont, Schmid ou Pelletier ? Nombreux sont ceux et celles d'entre vous qui, dans leur for intérieur, « aimeraient bien » faire de la course à pied. Ne serait-ce que pour perdre du poids. Seulement voilà : un coureur n'est pas un pur esprit, un coureur ça se voit. Par contre, un marcheur, un randonneur, ça passe quasiment inaperçu. Alors, on commence par marcher.

J'avais un collègue, la cinquantaine bien enveloppée, qui marchait ainsi, une heure le matin, une heure le soir. Cela dura un mois, deux mois, trois mois. Inébranlable, l'aiguille de la balance semblait le narguer : pas le moindre gramme de perdu ! Au contraire, la marche lui était comme un apéritif : elle lui « creusait » l'estomac, elle le mettait en appétit...

En désespoir de cause, mon collègue finit par courir, comme vous et moi. Sauf qu'il courait le soir, ou tôt le matin, en cachette, l'air d'un malpropre, d'un maraudeur. N'empêche qu'en quelques semaines il perdit les dix kilos qu'il voulait perdre.

J'en connais même — puisqu'ils me lisent, ils pourraient en témoigner ici — qui perdirent ainsi jusqu'à trente kilos en six mois ! Et qui donc se retrouvèrent aussi sveltes qu'à leurs vingt ans.

Nécessité (santé) fait loi (course à pied), dit-on. Si la faim fait sortir le loup du bois, l'obésité fait y courir les hommes.

Ensuite, si tôt perdus vos kilos superflus, vous vous piquerez au jeu : le besoin sera devenu distraction. Un beau jour, Madame, Monsieur, la course à pied vous donnera ce que le football, la gymnastique, le hockey ou le cyclisme ne pouvaient plus vous donner : parmi des « gamins » et des « ancêtres », vous vivrez de l'intérieur l'atmosphère d'une compétition.

Commencez de préférence par une course de montagne : vous aurez l'air d'un randonneur, un peu essoufflé certes, mais à l'aise, dans la nature, au milieu des vôtres, les nouveaux venus à la course à pied.

Peu à peu, inévitablement, vous sentirez poindre en vous, minuscule puis lancinante, l'idée... de courir un jour le marathon ! Se donner un cœur de jeune dans un corps sveltes, pas contraignant du tout, et puis courir le marathon... vous y songez de plus en plus en courant à l'entraînement. Au fait, comment bien s'entraîner ? comment se préparer judicieusement à votre première course sur route ?

Quel que soit votre âge¹, voici pour vous, Madame ou Monsieur le nouveau-venu-à-la-course-à-pied, quelques conseils de Jeannotat. Ils aideront le quidam « enveloppé » que vous étiez à se lancer un jour, en bloomer, en short ou en cuissettes, sur la route des coureurs à pied.

Ne brûlez pas les étapes, c'est le tout premier conseil à suivre. Après cinq, dix ou quinze ans de laisser-aller, il vous faudra plus que quelques semaines pour vous offrir la séduisante silhouette de vos vingt ans.

« Je fumais depuis toujours, et j'étais resté trente ans sans faire de sport, m'a dit l'autre jour Monsieur Hiver, organisateur de la course de Poissy-Forêt. J'ai recommencé il y a dix-huit mois, avec trois gars. Avec mes 52 ans, j'étais le plus âgé des quatre ; le plus jeune avait 37 ans. Ce que j'en ai bavé au début ! A me voir tirer la jambe à l'entraînement, les trois ont commencé à se faire du souci. J'avais subi un examen médical, bien sûr. Tout est en ordre, m'avait dit le toubib ; mais il vous faudra du courage. Du courage, du courage, c'est ce que je me répétais en essayant de suivre mes compagnons. Eh bien, je ne fume plus, j'ai perdu quinze kilos. Et aujourd'hui, parce que je n'ai pu débiter aussi fort qu'eux, je suis le seul des quatre qui ne se plaigne pas d'une tendinite ou d'une inflammation musculaire... »

Comme Monsieur Hiver, hâtez-vous lentement. Et... du courage !

Noël Tamini

¹ Les visites médicales en général, écrivait le docteur Sander, lui-même marathonien, dans le dernier numéro de SPIRIDON, sont spécialement conseillées au coureur de 40 ans qui débute en course à pied, surtout s'il veut faire de la compétition. Les plus de 40 ans devraient se faire faire un électrocardiogramme, une radio des poumons et une analyse du sang. Une fois ces précautions prises, si l'athlète n'a pas de peine à s'entraîner, s'il n'éprouve pas de difficultés, il n'a pas besoin de retourner chez le médecin.

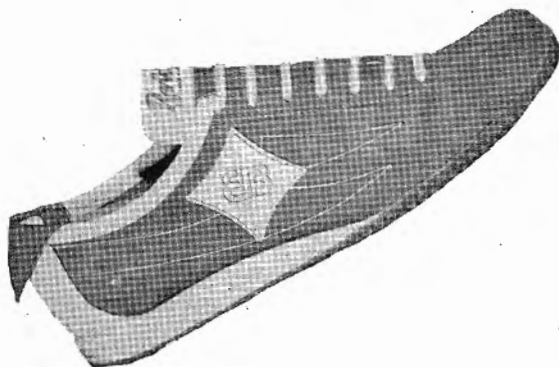
Je viens de m'acheter pour la première fois une paire d'EB-MARATHON. Je me demande bien pourquoi je ne l'ai pas fait plus tôt : pendant un an, j'ai tellement souffert à cause de mes anciennes chaussures pour la route !
R. Towler, Strasbourg (France)

La paire de ROAD RUNNER dont je me sers actuellement a déjà plus de 2500 km. (...) C'est la première fois qu'une paire de chaussures d'entraînement me dure plus de trois mois. J'en suis entièrement satisfait.
S. Lemoine, Vittel (France)

Merci pour les UNIVERSAL que vous m'avez fait parvenir en début d'année, elles sont formidables.
R. Barbezat, Dombresson (Suisse)

J'ai pu faire déjà 2300 km avec mes LONG JOG. C'est formidable.
J.-Cl. Burri, Genève (Suisse)

Attention : SPIRIDON vend aussi des bouts de talon et des semelles complètes, qui prolongent considérablement la durée de vos chaussures EB. - N. T.



Ci-contre : modèle SAO PAULO (140 grammes !) avec semelle nid d'abeille

A propos des EB que j'ai commencé à rôder : chapeau ! (...). Je tiens à préciser que j'avais acheté une paire de la marque X... que je trouvais confortables avant d'avoir les EB. Mais j'ai maintenant couru sur route avec ces dernières : quelle différence !
J. Léger, Pointe-à-Pitre (Guadeloupe)

Avec EB + SPIRIDON, vos pieds sont en de bonnes mains !

Long Jog

le modèle « bon à tout faire »¹

Arthur Lydiard Road Runner

le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais¹

Lydiard spécial (bleu)

le modèle « super »¹

Lydiard universal (rouge)

le modèle « tous terrains »¹

¹ Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Race-Walker : pour marcheurs

Interval (pour cross-country et piste cendrée) le modèle « à talon compensé » et pointes interchangeables

Marathon (pour courses sur route) seulement pour la compétition !

Sao Paulo (pour courses sur route)

le « nec plus ultra » pour coureurs à foulées « rasantes » (un bijou de 140 g, à semelle « nid d'abeille »)

Prospectus et prix sur simple demande

ATTENTION : passez votre commande **AUJOURD'HUI**

En France (réduction aux membres du Spiridon-Club)

par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par Régis Roy) 24, avenue du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf, tél. 430 94 65

et par **Reffray**, 61, Traverse Signoret, 13013 Marseille, tél. 1691 - 66 74 19

En Belgique (vente réservée aux membres du Spiridon-Club)

Pierre **Gailly**, 32, Général-Leman, 4410 Hémalles-Haute, tél. (041) 33 39 67

En Suisse (réduction de 15-20 % aux membres du Spiridon-Club !)

par **1922 Salvan**

(Si vous préférez passer votre commande par téléphone, faites-le en la précisant clairement : car votre commande est enregistrée à toute heure du jour et de la nuit au no 026 - 8 22 12).

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

Vous qui venez de découvrir la course à pied :

Régularité prime quantité

En principe, il vaut mieux parler de « temps » de course que de kilomètres, la valeur de ceux-ci n'étant pas la même selon le terrain, la dénivellation, etc.

Courir en équilibre d'oxygène, c'est ne pas dépenser plus d'oxygène que l'on peut en absorber. En d'autres termes, c'est régler son allure sur sa capacité respiratoire.

Un truc : aussi longtemps que vous êtes capable de soliloquer ou de converser à haute voix en pleine course, vous êtes en équilibre d'oxygène.

La régularité vaut mieux que la quantité. Trois « sorties » par semaine, allant de 45 min. à une heure et plus, représentent la dose minimale d'une bonne préparation.

La semaine-type du premier mois

PREMIER JOUR : de 45 min. à 1 heure et plus (selon l'état de préparation : jusqu'à 1 h.30), en une séance de course-culture physique. Alterner la course légère, la marche et les exercices d'assouplissement (d'extension surtout !).

DEUXIÈME JOUR : de 45 min. à 1 heure et plus de course continue en « équilibre d'oxygène » (voir ci-dessus ce que l'on entend par là).

TROISIÈME JOUR : 30 min. de course-marche-culture physique (voir « premier jour »). Puis 10 à 15 min. à allure plus rapide (en léger déséquilibre d'oxygène). Pour terminer, 15 min. de « retour au calme », en courant à une allure plus aisée.

QUATRIÈME JOUR : Ceux qui le peuvent s'entraîneront un 4e jour. Placée de préférence le samedi ou le dimanche, cette séance nous l'appelons « séance Long Jog ». Il s'agit d'une longue randonnée, marche et course alternant, si possible en groupe, et constamment en équilibre d'oxygène.

Au-delà de 4 séances par semaine, vous êtes déjà un spécialiste.

Cette première tranche doit durer 4 semaines.

Une chose à préciser d'emblée : au niveau des « populaires », la qualité fondamentale de l'entraînement à la course à pied c'est la SIMPLICITÉ. C'est en courant que l'on apprend à courir. Mais... en courant au niveau de ses possibilités du moment !

La semaine-type du second mois

Vous courez depuis quelques mois, et peu à peu l'idée vous est venue de vous lancer un jour dans une compétition sur route (à Sierre-Montana ou à Morat-Fribourg, à Cambodge-Macaye ou à Morlaix-Saint-Pol-de-Léon, par exemple). Courez un mois selon le programme ci-dessus. Avant d'aller plus avant, n'oubliez pas que vous ne devez jamais tirer de votre organisme plus qu'il ne peut vous donner. Entre le trop et le trop peu se situe le juste milieu.

PREMIER JOUR : une heure au moins (et jusqu'à 90 min. selon l'état de préparation) de course à rythme très léger, entrecoupée, comme le mois dernier, d'exercices de culture physique.

DEUXIÈME JOUR : 30 min. de course à rythme très léger, puis 5 min. d'exercices de culture physique (mise en train). Puis 15 min. de course à rythme soutenu (à l'allure où vous pensez pouvoir courir votre première compétition sur route). Enfin 15 autres minutes de léger footing, pour le « retour au calme ».

TROISIÈME JOUR : de 40 à 60 min. de course, comme le « premier jour ».

QUATRIÈME JOUR : cette séance est réservée, comme le mois dernier, à ceux qui disposent du temps nécessaire. Le « Long Jog » est remplacé par 15 min. de course de mise en train, suivies d'une demi-heure de jeu de course (en changeant constamment de rythme en terrains variés). Terminer par 15 autres minutes, mais à allure très aisée.

Attention : ceux qui pourraient s'entraîner davantage (et récupérer tout à fait !), le font en « équilibre d'oxygène », donc en gardant toujours la possibilité de converser en courant.

Durant ce mois, participez à une vraie course populaire ou organisez un petit test personnel sur environ 10 km courus quasiment au maximum de vos possibilités, mais en gardant intacte la faculté d'accélérer dans la dernière fraction du parcours. Quoi qu'il en soit, n'oubliez jamais la mise en train ! Cette semaine-là, la 2e ou la 4e séance prévue tombe.

(à suivre)

Yves Jeannotat

**Un livre
qu'il vous faut
absolument...**



3^e EDITION - 160 pages

«Le livre de Serge Cottereau est avant tout un recueil de conseils émanant d'un pratiquant de haut niveau doublé d'un éducateur physique de valeur. L'auteur donne des précisions sur une alimentation saine et équilibrée, alliée à une hygiène de vie adaptée à ce type d'effort; la course de grand fond, l'entraînement à ce genre d'épreuve, essentiellement travail de l'endurance, demeure l'essentiel du propos, tant pour le débutant, le dilettante que pour le spécialiste.»

«Les plans d'entraînement proposés qui s'adressent à chaque niveau considéré, conseils judicieux sur l'équipement du coureur, sur la prévention et le traitement des blessures inhérentes à ce travail de longue durée, révèlent de sérieuses connaissances. Ce livre s'adresse à tous, quels que soient leur âge et leurs moyens physiques, depuis l'individu soucieux de son équilibre et de sa santé jusqu'au champion adepte des courses de grand fond» (Extrait de la revue de l'École Normale Supérieure d'Éducation Physique et Sportive)

J'ai dévoré votre livre «Le grand fond à style libre». C'est absolument parfait, très clair, très simple, très concret, à la portée du débutant que je suis.» «PATRY» Ste-Collombe

«Je termine la lecture de votre livre «Le grand fond à style libre» qui représente une étude approfondie et très intéressante pour les sportifs attirés par les épreuves de longue durée.

La partie traitant l'alimentation a retenu toute mon attention car elle relève d'une haute expérience».

(Mme DARIUS, Diététicienne à l'Institut National des Sports)

«Je suis surpris par la clarté et la conception de votre livre, qu'un ami Spiridonien de Genève m'a prêté. Votre livre est sans aucun doute le meilleur que j'ai consulté dans le domaine des courses de fond...»
Alain BASS - Annecy

**A COMMANDER A S. COTTEREAU - B.P. 55
12400 SAINT-AFFRIQUE - France**

A découper ou recopier et envoyer à :

Je désire (par retour du courrier)livre(s)
«LE GRAND FOND A STYLE LIBRE» 3^e édition
 Nom
 Prénom.....
 Rue et N°.....
 N° Postal et localité.....
 Pays.....



Le paiement (33 F.F. port compris) peut être effectué par
 Chèque bancaire - Mandat - Chèque postal
 C.C.P. 210124 Montpellier - Contre-remboursement.
 ETRANGER : Mandat international ou contre-remboursement.

* Conditions avantageuses pour commandes groupées.

LE GRAND FOND A STYLE LIBRE

Avant, pendant et après l'épreuve :

L'indispensable combustible

par le docteur Howald*

On sait depuis toujours le rôle que l'alimentation joue pour les sportifs. Il n'est donc pas surprenant que l'on ait cherché peu à peu à mettre au point — surtout pour le sportif d'élite, mais aussi pour les alpinistes, par exemple — toute une kyrielle de recettes soi-disant magiques, tendant chacune à fournir la « seule alimentation pour l'entraînement et la compétition » et à améliorer le rendement de l'organisme du sportif. Toutefois, bon nombre de ces recettes ont été — certaines le sont encore — conçues et appliquées sans tenir compte des exigences inhérentes à la physiologie de l'effort et des principes de la diététique. On ne s'étonne donc pas qu'elles déploient tout au plus l'effet qu'on veut bien leur prêter. Et même, si l'on considère les quantités de substances nutritives, de vitamines et de sels minéraux ainsi fournis à l'organisme (souvent dans des proportions physiologiquement indésirables !), certaines de ces recettes sont franchement dangereuses.

o o o

En l'espace de quelques années, nos connaissances des processus qui s'accomplissent dans la musculature de l'homme durant l'effort physique ont considérablement progressé. On sait maintenant que le muscle est à même de transformer l'énergie chimique en travail mécanique, et qu'il a un rendement de loin supérieur aux appareils les plus perfectionnés que l'homme ait jamais réussi à fabriquer.

C'est de la cellule active que naît l'énergie nécessaire à la contraction musculaire. Cela se produit essentiellement par dégradation — aérobie (avec oxygène) ou anaérobie (sans oxygène) — des glucides et des lipides. Notons que durant l'effort les protéines ne jouent quantitativement qu'un rôle mineur dans le processus du travail musculaire.

Si l'effort dure plus de 30 minutes

Pour un travail donné, nos muscles ont donc besoin non seulement d'un apport d'oxygène, mais aussi et surtout d'une réserve suffisante de glucides et de lipides. Des recherches entreprises par des savants scandinaves ont montré récemment qu'en pratique les réserves de lipides sont inépuisables, même par travail musculaire intensif et prolongé. Par contre, en pareil cas, les réserves de glucides peuvent être entièrement épuisées.

En l'état actuel de nos connaissances, on peut dire que pour tous les sports qui en compétition exigent plus de trente minutes d'effort, les aptitudes physiques sont en grande partie fonction de la quantité de glucides que contient l'organisme avant que débute la compétition. On conçoit donc aisément que pour un grand nombre de sports il est capital de pouvoir fournir à l'organisme une quantité optimale de glucides.

Et puis le rendement baisse

Dans le corps humain, c'est la musculature du squelette et le foie qui renferment les plus importants dépôts glucidiques. La musculature contient en moyenne 15 grammes de glycogène par kg de tissu musculaire, le foie environ 40 g. Une personne de 75 kg possède donc une réserve de glycogène d'environ 500 g, soit 2000 calories (1 g de glucide = 4 calories). De plus, une petite provision de glycogène (glucose) circule dans le sang : plus précisément 0,8 g par litre de sang, ou environ 4 g pour une personne de 75 kg.

L'énergie nécessaire à son travail, la musculature du squelette la tire presque entièrement de ses réserves de glycogène. Par certaines méthodes biochimiques et à l'aide du microscope électronique, on est parvenu à démontrer que le glycogène contenu dans le tissu musculaire est entièrement utilisable, aussi bien sous l'effet d'un effort de longue durée qu'après une série d'efforts répétés.

Quand les réserves de la cellule seront épuisées, le muscle recevra du foie, véhiculés par le sang, les précieux glucides dont il a besoin. Or, les réserves glucidiques du foie sont relativement faibles. Il est vrai que le foie est capable de produire lui-même du glycogène à partir de l'acide lactique (provenant du travail musculaire), de différents acides aminés et de glycérine. Mais pour un organisme en plein effort physique, cette production s'avère négligeable. Ainsi qu'on l'a dit plus haut, le muscle peut encore obtenir de l'énergie par dégradation des lipides (graisses) ; toutefois, le rendement baisse alors considérablement s'il n'y a pas d'autre source d'énergie.

La redoutée fringale

Le glycogène contenu dans le foie a une fonction principale bien déterminée : maintenir cons-

(suite en page 13)

* Chef de l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de sport de Macolin (Suisse).

Dimanche 30 mai prochain :

2e course Cressier-Chaumont

CIME catégorie B /2e course suisse

Diplôme

Médaille (sur option)

Hébergement **gratuit** (en dortoirs).

Renseignements et inscriptions :

Simon Fournier

2088 Cressier/NE

Téléphone (038) 47 15 19

« Belle course, excellente organisation » (SPIRIDON).

« Grande corsa italiana »

CIME catégorie A

Ascension du Monte Faudo

24 km 500 (déniv. : 1149 m)

Dimanche 20 juin 1976 dès 9 h. 30

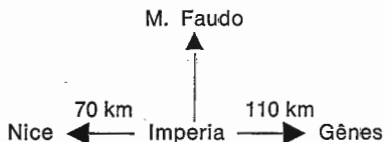
Catégories CIME : juniors, seniors, vétérans I et II, féminines.

Nombreux prix, médaille et diplôme à tous.

Engagements (**délai : 15 juin !**) :

2000 L. (mais repas gratuit !)

**US MAURINA, c.p. 258,
IMPERIA (Italia)**



« L'un des plus beaux éperons de La CIME » (SPIRIDON).

Jeudi de l'Ascension

27 mai 1976 à 9 heures

ASCENSION DU MONT-FARON

14 km 100

Départ de LA VALETTE (Var)
alt. 50 m. Arrivée à 530 m.

Course comptant pour la CIME

Ouverte à tous - Nombreux prix.

Médailles à tous les participants

Inscription 5 FF

MAYER - Journal VAR/MATIN

Route de la Seyne

83190 OLLIOULES

Hébergement assuré

aux coureurs venant de plus de
300 km et qui en feront la demande
avant le 15 MAI 1976

Au cœur de la Côte d'Azur
entre MARSEILLE et NICE

TOULON

- ◇ la plus belle rade d'Europe
- ◇ son port de guerre
- ◇ ses installations pour la plaisance et le tourisme nautique
- ◇ ses possibilités d'accueil
- ◇ ses ressources hôtelières

VOUS ATTEND

Un surdoué comme il y en a tant:

Mike Boit

« Pendant l'hiver, qui commence après Noël, écrivait il y a plus de trois ans Bruce Tulloh (Spiridon No 5 page 10), il a couru environ 6 km par jour à travers champs, 3 ou 4 fois par semaine. A mi-avril, il partit en vacances durant 4 semaines, c'est-à-dire qu'il alla travailler à la ferme paternelle. A son retour en mai, il fut battu dans un 800 m. couru en 1'54. Je lui demandai alors quel avait été son entraînement :

— Ben, le matin une course de 2 à 3 km.

— Et l'après-midi ?

— Je devais aller surveiller le bétail à la ferme de mon père.

Après deux semaines d'entraînement spécial, il en était à 3:41,5 sur 1500 m. et à 1:48,8 sur 800 m. Une autre semaine passa, et il courut 3:37,4 et 1:47,0 en l'espace de deux heures ! » Et Tulloh d'ajouter : « Et pourtant, il y en a beaucoup d'aussi doués que Boit et même qui le sont davantage... »

Entre-temps l'« échassier » Mike Boit, qui a passé de l'anonymat au rang de grand favori du 800 m des Jeux de Montréal, a rendu sa longue silhouette dégingandée familière aux spectateurs de la plupart des stades d'Europe.

Pourquoi n'a-t-il pas disparu comme tant d'autres « espoirs » kényens ? parce qu'il a réussi à prendre la course à pied au sérieux.

Pourquoi n'a-t-il pas disparu comme tant d'autres « espoirs » de France, de Suisse, ou de Belgique, tant il est vrai que dans nos pays en athlétisme qui dit « espoir » dit presque fatalement aussi « imminente disparition ? ». Parce que Boit a eu la chance de rencontrer non pas des « brûleurs de jeunes carcasses », mais de véritables entraîneurs, qui lui ont appris à progresser au rythme de sa marche : lentement et en décontraction. N. T.

— Mike, quand avez-vous commencé à courir ?

— Comme tous les gosses, j'ai toujours aimé courir. Je ne me souviens pas d'un moment précis où je me suis dit : « OK, dorénavant, je vais

faire de la course à pied ! » Cela s'est produit insensiblement. L'athlétisme a réellement commencé pour moi quand j'étais en deuxième année au lycée St-Patrick à Iten. C'est une école missionnaire dirigée par des Pères patriciens irlandais.

— Parlez-nous donc du coureur que vous étiez à l'école.

— J'aimais courir sur 400 m. En deuxième année, avec 50"0 je détenais même le record de l'école. Mais à vrai dire je n'y attachais pas beaucoup d'importance. D'ailleurs je ne possédais pas cette explosivité qu'on exige d'un coureur de 400 m. C'est pourquoi je suis monté sur 800 m. En troisième année — j'avais alors 18 ans — je courais assez bien: 1'49"2 sur 880 yards (environ 1'48"5 pour 800 m). Cependant Robert Ouko courait bien mieux que moi, il était champion scolaire du Kenya. En 1969, quatrième et dernière année de lycée, Ouko s'en alla, et c'est moi qui fus champion scolaire du Kenya. Après le lycée, je suis allé étudier au collège de Kenyatta, à environ 18 km de Nairobi.

— Quand vous étiez gosse, aviez-vous comme bien d'autres gosses un athlète pour « idole » ?

— Quand je me suis mis au 800 m, je lisais régulièrement tout ce qui concernait Peter Snell et ceux de Ralph Doubell. Je ne pouvais vraiment pas m'imaginer qu'un jour je ferais aussi bien qu'eux. Il y avait un coureur de 880 yards, Kiptalem Keter. Il avait l'habitude de faire la course en tête et dans un très beau style...

PROGRESSION ANNEE PAR ANNEE

Boit est né en janvier 1949. (*: temps obtenu sur 880 y moins 0,7 sec.; ou temps réalisé sur 1 mile moins 17,5 sec.)

	800 m	1500 m
1967 (18 ans)	1:48,5*	---
1968	1:48,5*	---
1969	1:48,9	---
1970	1:51,1	---
1971	1:47,5	3:55,4
1972	1:45,9	3:37,4
1973	1:45,2	3:37,6
1974	1:44,2	3:36,8
1975	1:43,8	3:37,4*

— Et vous-même, aimez-vous courir en tête ?

— Oui, quand je suis en forme. Car alors je risque beaucoup moins la chute. Rester à l'intérieur du groupe comporte des risques que j'essaie toujours d'éviter : c'est vraisemblablement l'une des principales raisons pour lesquelles j'ai tendance à faire la course en tête. Quand je ne suis pas assez en forme, je trouve qu'à l'avant j'ai alors tendance à courir trop vite, inconsidérément. Et puis dans ce cas, à la fin, je suis tellement à bout que chacun pourrait me dépasser. Si, par contre, je suis en forme, je peux tout naturellement faire la course en tête et quand même avoir une bonne réaction au moment du finish.

— Quelle a été votre progression au collège ?

— Au collège de Kenyatta, il y avait beaucoup d'élèves qui couraient le 800 m. Et même qui réalisaient des temps fantastiques pour des lycéens. Il y avait Naftali Bon, Robert Ouko, Wilson Kiprugut et Thomas Saisi ; ils couraient tous dans les 1:46. Si bien qu'aux championnats nationaux j'avais de la peine à me placer. L'un de mes professeurs, Alex Stewart, m'a alors beaucoup aidé. Cet Ecossais avait été autrefois un bon hurdler. En 1970, je tâtais moi-même du 400 m haies. Comme je valais 47 sec. sur 400 m, je pensais pouvoir faire 50-51 sur 400 m haies. Or, un jour que je m'entraînais sur une piste en herbe et que je m'élançais pour passer un obstacle, je perdis l'équilibre à cause d'un trou, et je heurtai la haie. Je me suis alors blessé si gravement que je n'ai pas pu courir de toute cette année-là. Je revins à la course à pied en 1971. Alex Stewart m'initia à l'entraînement fractionné et nous faisons aussi beaucoup d'exercices de gymnastique. Stewart m'encouragea à courir davantage de cross.

Puis vint Bruce Tulloh, qui était aussi l'un de mes professeurs à ce collège. Il me disait que sur 800 m j'étais le plus fort. Mais sans me convaincre, car je pensais qu'il essayait de m'intéresser suffisamment à la chose pour m'empêcher de partir ! Avec lui je fis du cross-country pour travailler ma résistance. Nous avions les Jeux olympiques pour objectif, mais je ne me sentais pas assez sûr. Je ne pensais pas que je ferais partie de l'équipe au même titre que plusieurs coureurs bien meilleurs que moi.

— Et pourtant, vous avez fini par faire partie de l'équipe olympique...

— A Nairobi, à la fin de 1971, après les championnats du Kenya, je réussis 1:47,5. C'était ce qu'il fallait pour être qualifié pour les Jeux. Mais ça ne me donna aucune confiance, car j'avais terminé troisième derrière Cosmas Silei et John Kipkurgat, alors que Ouko et Saisi n'avaient pas participé à cette course. En avril 1972, ça n'allait guère mieux, et comme je n'avais toujours pas confiance en moi, Alex me proposa d'essayer le 1500 m. Mon meilleur temps fut 3:49, il y eut trois qualifiés : Ben Jipcho, Kip Keino et David Mungai, le plus faible du groupe, avec 3:40,6. Le 10 juin, je terminais troisième d'un 800 m en

1:52. Les Jeux olympiques approchaient et j'étais si découragé que je décidais de courir le 1500 m. Je fus deuxième après Kip — devant Mungai — mais avec un temps décevant (3:52). Je me trouvais alors en vacances ; Alex me dit de venir avec lui au collège de Kenyatta, car il n'y avait vraiment plus une minute à perdre. Pendant deux semaines, je m'entraînai deux fois par jour, et ce fut vraiment très dur pour moi.

Puis ce furent les championnats de Nairobi. Si je voulais rejoindre Jipcho et Keino, déjà qualifiés pour les Jeux, il fallait que je batte Mungai en un temps excellent. Et j'y réussis en 3:40,7. J'avais de la peine à réaliser que j'avais fait ce temps-là. Quand la chose fut connue, les autres ne voulurent pas le croire non plus. « On l'aime bien à Nairobi... » qu'ils se dirent. Aux championnats nationaux, Alex me conseilla de courir le 800 et le 1500. Mais il y avait un problème : les deux épreuves avaient lieu le même jour. Je terminai deuxième du 1500 derrière Kip, avec un temps fantastique de 3:37,4. Une heure plus tard, sur 800 je pris la troisième place derrière Robert Ouko et Daniel Omwanza. Je fus malgré tout sélectionné pour les Jeux olympiques, mais seulement pour le 1500 m. Nous recevions beaucoup d'invitations et je courais de mieux en mieux sur 800 m. Comme Omwanza terminait à chaque fois derrière moi, à la fin les sélectionneurs pensèrent qu'il n'était pas nécessaire de lui faire courir le 800 m. C'est ainsi que je fus qualifié pour les deux épreuves à Munich.

— A Munich, vous avez gagné le 800 m en séries en 1:47,3, et la demi-finale en 1:45,9. Quel souvenir avez-vous gardé de la finale olympique ?

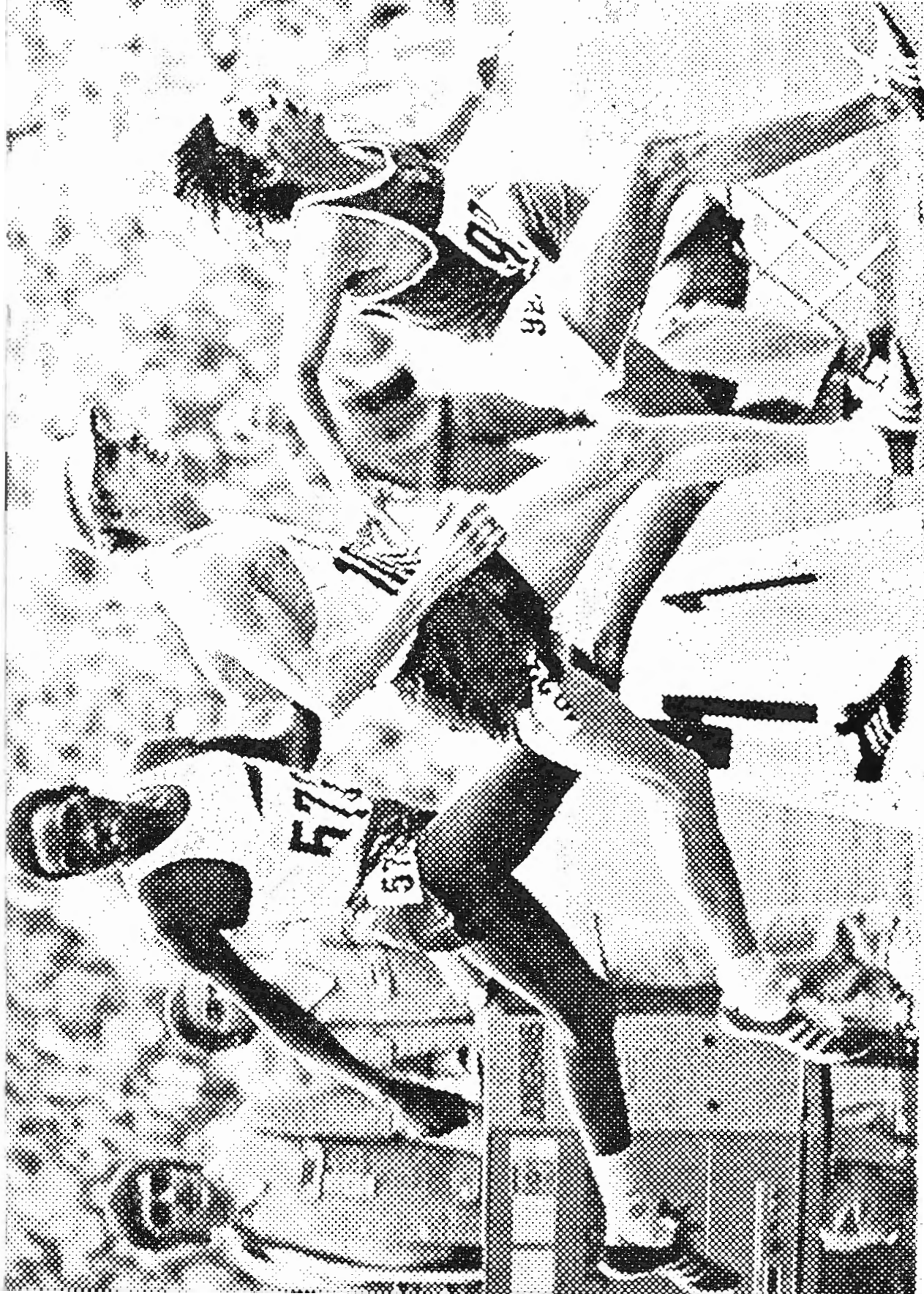
— Ouko et moi nous nous battions avec Arzhanov, quand celui-ci passa en tête. J'avais assez d'énergie pour dépasser Ouko. Mais je ne le voulais pas, car c'est plutôt contre n'importe quel autre coureur qu'il aurait dû se battre. Quand je vis mes chances s'envoler, je commençai vraiment à m'énerver. A l'entrée de la ligne droite, je démarrai. Je me rapprochai de plus en plus du Soviétique Arzhanov. Je pensais même l'avoir battu, et j'observai Wottle pour voir si je pouvais aussi le battre (voir photo ci-contre). Ce fut un finish très serré : 1er Wottle, 1:45,86, 2e Arzhanov, 1:45,89, 3e Boit, 1:46,01.

— Et le 1500 m ?

— J'étais très fatigué au moment de la finale, car j'avais derrière moi, en plus des courses de 800 m, la série (en 3:42,2) et la demi-finale (en 3:41,3). Rod Dixon, un excellent coureur, me dépassa dans la dernière ligne droite, obtenant ainsi la médaille de bronze. Je terminai 4e en 3:38,4.

Photo ci-contre : Ce sont les tout derniers mètres de la finale du 800 m des Jeux de Munich : de g. à dr., le Kényen Boit, l'Américain Wottle, qui va gagner, battant sur le fil le Soviétique Arzhanov, que l'on voit se projeter en avant, mais en vain.

(Photo Ed. Lacey, tirée de « Athletics Weekly »).





— L'année qui suivit, 1973, fut-elle intéressante pour vous ?

— Grâce à une bourse, je suis allé étudier aux Etats-Unis, à New Mexico. La première année, j'ai eu de la difficulté à m'habituer à ce pays. Je participai à plusieurs compétitions, dont des courses de relais. Si bien qu'en mai 1973 j'étais complètement crevé. J'essayai un mile en Californie contre Liquori et Wottle, mais je courus très mal et je terminai épuisé.

J'avais fait alors de la compétition pendant près de 4 mois sans la moindre pause pour me reposer... Puis je vins en Europe avec l'équipe du Kenya. Et je réalisai mon meilleur temps à Stockholm (1:45,2). Je courus aussi un 1500 m en 3:37,7 à Helsinki.

— Comment vous êtes-vous ensuite préparé pour les Jeux du Commonwealth ?

— Dès septembre, c'est la morte saison aux Etats-Unis. J'ai donc fait du cross-country pendant deux mois, juste pour garder la forme. Comme j'avais des examens à préparer, je cessai de courir ensuite pendant quelque temps. J'achevai mes examens le 17 décembre, et je retournai au Kenya en camp d'entraînement. A peine arrivé, je me rendis compte que je n'étais pas du tout en forme : je n'arrivais pas à suivre les autres types (Kipkurgat, Silei, Omwanza). Au cours du voyage jusqu'à Christchurch, je pensai que je ne valais pas mieux que 1:49 sur 800 m. Deux petites semaines me séparaient des Jeux ; je les passai à m'entraîner trois fois par jour. J'avais peur de tomber malade, et le médecin de notre équipe me força à prendre un peu de repos. Nous avions au programme quelques rencontres à Christchurch, mais je dis aux officiels kenyens que je préférerais y renoncer. Je ne voulais pas donner une mauvaise impression, car ils n'auraient pas manqué de conclure : « Voyez, on vous l'avait bien dit, vous n'êtes pas en forme ! » Je leur dis que je me préparais à arriver en forme au moment voulu et qu'ils n'avaient aucun souci à se faire pour moi, tout irait bien.

Ma première course eut lieu à l'inauguration du stade des Jeux ; je fis 1:45,8 devant Bayi, 1:46,0. Ensuite 1:49,0 assez facilement (en séries des Jeux), et 1:45,4 en demi-finale. Je savais alors que j'étais prêt à courir en 1:44 - 1:44,5. Mais en demi-finale, Kipkurgat avait réussi 1:44,4 (record national kenyen) et il semblait en telle forme que chacun s'attendait à ce qu'il batte le record du monde. A la finale, à l'entrée de la dernière ligne droite, je me décidai à démarrer. Mais je n'arrivai pas encore à aller assez vite pour cela. Je sentis pourtant que si l'on m'avait donné deux semaines de plus, j'aurais pu battre Kipkurgat. En tout cas, je fus plutôt satisfait de ma deuxième place en 1:44,4. Après cette course,

Photo ci-contre: Finale du 800 m des Jeux du Commonwealth, en janvier 1975 : Kipkurgat (vainqueur en 1'43''9) même ici devant son compatriote Boit (1'44''4), l'Australien Hooker (1'46''8), Bayi (1'45''3) et Omwanza (1'47''7).

(Photo Mark Shearman, tirée de « Athletics Weekly »).

je terminai encore 6e (en 3:36,8) de la course où Bayi améliora le record mondial du 1500 m.

— Qu'avez-vous fait après les Jeux ?

— Au début de 1974, je suis retourné aux Etats-Unis à San Diego où, pour la première fois de ma carrière, je me suis déchiré un muscle d'un tendon. Et pendant presque deux mois et demi je fus incapable de courir. Quand je recommençai, ce fut très décourageant (sur 800 m je n'arrivais pas à descendre sous les deux minutes !). Plus tard dans l'année, je m'améliorai pourtant. Je courus mon premier et unique 3 miles en 13:35 (environ 14:05 pour 5000 m), et je fis quelques bons 800 m. Pourtant, la plupart du temps je me tenais encore sur la réserve, de peur de me déchirer un muscle. A Zurich, cette année-là, contre le Yougoslave Susanj, je fis 1:44,2.

(Pour 1975 — voir ci-dessous) — les chiffres parlent d'eux-mêmes. C'est de nouveau à Zurich que Mike Boit, en 1:43,8, s'est approché du record du monde de Fiasconaro (1:43,1).

Alastair AITKEN

(tirée de « Athletics Weekly » et adapté en français par Blandine et Noël Tamini).

UN ETE SUPERBE

Au cours de ses zigzags européens de l'été dernier, Boit a couru à 22 reprises, remportant 14 des 16 épreuves de 800 m ou de 880 yards auxquelles il a participé. Ses meilleurs temps sur 800 m : 1'44''3, 1'44''7, 1'44''9, 2 fois 1:45,0, 2 fois 1'45''2, ainsi que 1'45,7 pour 880 yards. Il est intéressant d'examiner de plus près ce que fut ce super-été :

11.6. Crystal Palace, 1000 m : 1. Omwanza, Kenya, 2:17,6 ;

2. Boit, 2:18,2.

20.6. Keuruu, 800 m : 1. Boit, 1:47,1.

21.6. Saarijarvi, 1500 m : 1. Walker, NZ, 3:43,5 ; 2. Dixon, NZ, 3:44,5 ; 3. Boit, 3:44,5.

25.6. Helsinki, 800 m : 1. Susanj, You. 1:46,0 ; 2. Wohlhuter, USA, 1:46,5 ; 3. Boit, 1:46,7.

27.6. Vasteras, 1500 m : 1. Boit, 3:42,6.

3.7. Oslo, 800 m : 1. Wohlhuter, 1:46,6 ; 2. Susanj, 1:46,7 ; 3. Boit, 1:46,7.

4.7. Crystal Palace, 800 m : 1. Boit, 1:48,6 ; 2. Wohlhuter, 1:48,7.

7.7. Nykoping, 800 m : 1. Boit, 1:48,4.

15.7. Varsovie, 800 m : 1. Boit, 1:45,2.

(on remarquera qu'il aura fallu à Boit plus d'un mois pour trouver la forme... ou la bonne course. N. T.)

17.7. Stockholm, 800 m : 1. Boit, 1:44,7 ; 2. Svensson, S, 1:46,7.

19.7. Celje, 880 yards : 1. Boit, 1:45,7 ; 2. Susanj, 1:46,7.

22.7. Oulu, 800 m : 1. Boit, 1:47,7 ; 2. Susanj, 1:48,2 ; 3. Wohlhuter, 1:48,8.

24.7. Turku, 800 m : 1. Boit, 1:45,0 ; 2. Susanj, 1:45,4 ; 3. Wohlhuter, 1:45,5.

26.7. Gateshead, 1 mile : 1. Walker, 3:57,6 ; 2. Boit 3:58,2 ; 3. Liquori, USA, 3:59,5.

30.7. Oslo, 800 m : 1. Boit, 1:44,3 ; 2. Gesicki, Pologne, 1:45,4 ; 3. Wohlhuter, 1:46,2.

2.8. Hannover, 800 m : 1. Boit, 1:45,0 ; 2. Wohlhuter, 1:45,5.

5.8. Umea, 1500 m : 1. Boit, 3:38,5.

6.8. Viareggio, 800 m : 1. Boit, 1:47,3.

7.8. Helsinki, 800 m : 1. Boit, 1:45,2 ; 2. Wohlhuter, 1:45,5 ; 3. Walker, 1:46,5 (puis Boit se consacre plus particulièrement à l'entraînement, à l'Ecole fédérale de sport de Macolin, en Suisse).

20.8. Zurich, 800 m : 1. Boit, 1:43,8 ; 2. Van Damme, B., 1:45,4 ; 3. Gysin, CH, 1:46,0.

22.8. Berlin, 800 m : 1. Boit, 1:44,9 ; 2. Wülbeck, RFA, 1:45,6 ; 3. Dyce, Jam, 1:45,7.

29.8. Crystal Palace, 1 mile : 1. Walker, 3:53,6 ; 2. Boit, 3:54,9 ; 3. Dixon, 3:55,3 ; 4. Liquori, 3:55,5.

Dimanche 11 juillet dès 17 heures
à Saint-Beauzély (Aveyron)

2e Course de la Vallée de la Muse
(26 km 400)

Ouverte à tous et à toutes, allure libre.

Hébergement (au camping) : gratuit.

Engagements (10 FF) et renseignements :

J.-F. DUMAS,
12620 Saint-Beauzély (France)

Téléphone 16 (65) 60 23 21

Le 6 juin 1976 à 9 heures

Saint-Laurent du Var - Nice
(25 km plat)

2e semi-marathon
de la Côte-d'Azur

- Qualif. pour champ. de France de marathon
- Ouvert à tous et à toutes, licenciés ou non
- 5 classements individuels (hommes, femmes, militaires, étrangers, vétérans)
- + 1 classement par équipes (1 senior, 1 féminine, 1 vétéran)
- diplôme et écusson à chaque arrivant + nombreux prix de valeur.

Hébergement : conditions particulières pour étrangers.

Renseignements et engagements (20 FF) jusqu'au 25 mai :

(Nom, prénom, date de naissance, club)

M. PRIGENT, direction des PTT
23, avenue Thiers

06033 Nice Cédex (France)

Téléphone 88 22 58 poste 320

Prière de réserver ces deux dates :
le 5 septembre 1976
pour le

Tour du Brassus (16 km 400)

Renseignements :

J.-C. MEYLAN, rue des Collèges 16
1348 Le Brassus (Suisse)

Téléphone (021) 85 64 95

le 12 septembre 1976 pour

Concise-Grandson (4 km)

Renseignements : **P. Bloesch,** Clos
au Loup 2, 1392 Grandson (Suisse)

Téléphone (024) 24 44 56.

(Formules d'inscription adressées au mois de mai)

Dimanche 11 juillet 1976

à 18 heures

au Pays basque

IV^e semi-marathon

CAMBO-MACAYE

(24 km route)

qualificatif pour le Championnat
de France de marathon

Course ouverte à tous et à toutes

(vainqueur 75 : Prionon, 1 h 22'26"

première féminine :

Chantal Faure, 1 h 54')

Prix à chacun : spécialités du pays

Inscriptions (avant le 10 juin)

A.S.C. Lagunak - Macaye

64240 HASPARREN (France)

Engagement : 10 FF
(perçu au départ)

« Ambiance SPIRIDON, public nombreux et exubérant, réussite basque presque parfaite... » (voir aussi le reportage spécial paru dans SPIRIDON numéro 21).

L'indispensable combustible

(suite de la page 5)

tante la concentration de glucose dans le sang, quelles que soient les conditions qui interviennent. Car aussitôt que le taux de glucose du sang tombe à moins de 0,4-0,5g par litre, l'approvisionnement énergétique du cerveau n'est plus assuré complètement. Et comme, contrairement à d'autres organes, notre cerveau ne dispose que d'une réserve énergétique insignifiante, et que de surcroît il n'est pas en mesure de recourir à d'autres substances nutritives, cette baisse du taux de glucose a pour le sportif certaines conséquences fâcheuses bien connues: celles que recouvre l'expression de « fringale » (faiblesse générale, sensation de faim, transpiration, tremblements).

Soumis à une activité sportive intense, notre organisme consomme 1000-1500 calories par heure. Même si un tiers de ces besoins peuvent être couverts par dégradation des lipides, au bout d'un peu plus de deux heures la réserve de glucides que possède l'organisme sera épuisée. Il s'ensuivra une baisse considérable du rendement. Par conséquent, pour que l'organisme du sportif fournisse un rendement optimal, il lui faut stocker auparavant un maximum de glucides.

Pour faire le plein : un régime spécial

Si l'effort physique (à l'entraînement ou en compétition) se prolonge ensuite au-delà de deux heures, il conviendra — sans attendre que ses réserves soient épuisées — que l'organisme reçoive des glucides à intervalles réguliers et sous une forme appropriée.

Finalement, après un effort sportif intense, on s'appliquera à restituer dans les plus brefs délais — au foie et à la musculature — la quantité de glycogène consommée. La chose est d'une importance particulière lorsqu'à une brève pause succède un nouvel effort physique (par exemple dans le cadre d'un tournoi de football ou d'une course par étapes).

Quand, au terme d'un entraînement prolongé pratiqué 3-6 jours avant une compétition importante, on a épuisé les réserves de glycogène de la musculature, on peut aussi adopter un régime spécial¹ au terme duquel la quantité de glycogène contenue dans le muscle aura passé de 15 g par kg de tissu (proportion normale) à 40 g par kg. En pareil cas, il est absolument nécessaire que durant les 2-3 derniers jours précédant la compétition l'alimentation soit exclusivement à base de glucides. Cette réserve glucidique accrue par cette méthode déterminera une nette amélioration de la performance: durant une course de fond, par exemple, l'athlète parviendra ainsi à maintenir plus longuement une cadence supérieure à la normale.

Recherche d'une autre méthode

L'apport d'une dernière ration de glucides 10-15 min. avant l'effort est également favorable.

Pour une même performance, le rythme cardiaque sera ensuite plus lent, d'où un meilleur rendement.

Répété tout au long de l'effort, cet apport glucidique prolonge cet effet en maintenant la concentration de glucose dans le sang à un niveau plus élevé que celui enregistré sans apport glucidique spécial.

Les inconvénients du sucre de raisin

Parce que notre appareil digestif est alors quasiment mis en veilleuse, pendant la compétition notre organisme ne peut se satisfaire que d'aliments très digestes. On avait jusqu'ici l'habitude d'absorber dans ce cas du sucre de raisin (sous forme de tablettes), qui a toutefois l'inconvénient de rendre la bouche pâteuse et de donner soif. D'autre part, le glucose ainsi absorbé n'a souvent qu'un effet très bref. C'est-à-dire qu'après consommation de ces tablettes la concentration de glucose dans le sang augmentera rapidement... puis diminuera tout aussi vite, sous l'influence de la contre-régulation normale exercée par l'organisme.

Après une compétition ou un entraînement intensif, les problèmes d'alimentation sont souvent les mêmes que durant l'effort physique. Aussitôt après l'effort, notre appareil digestif est en général encore trop « irrité » pour accepter des substances qui ne sont pas aisément digestibles.

Enfin le TOP TEN est arrivé

Il y a longtemps que nous recherchions le « fournisseur de calories » capable d'aider à préparer au mieux nos athlètes pour la compétition. Nous sommes donc d'autant plus heureux de constater qu'une firme suisse a réussi à mettre au point un produit qui correspond très bien aux exigences en la matière.

Soumis à des tests approfondis pratiqués par des sportifs de différentes disciplines, ce produit s'est avéré en tous points remarquable. Le TOP TEN — c'est le nom de ce produit — est vendu prêt à l'emploi² en flacons pratiques et incassables (même en tenue d'entraînement, on peut aisément emporter avec soi un ou plusieurs de ces flacons). Le petit flacon ordinaire contient 150 g de liquide, dont 90 g de glucides (glucose + maltose + dextrine) à haute valeur énergétique, et donc presque le double de la quantité que renferme le foie.

Trois sucres garantissant une assimilation prolongée

Bien que concentrée, cette boisson est d'un goût très agréable (grâce à l'adjonction d'un extrait de jus de myrtilles et de jus de citron). De plus, elle n'accroît pas la soif et ne rend pas la bouche pâteuse. Absorbée juste avant ou pen-

¹ Voir SPIRIDON N° 12 page 9, et N° 13 page 3.

² Aliment officiel de l'équipe olympique suisse en 1976, le TOP TEN est vendu par SPIRIDON-Salvan au prix de FS 6.90 les deux flacons, ou FS 21.50 la bouteille-recharge de 1280 g. Prix plus avantageux pour commandes groupées (clubs, etc.). Pour la France et la Belgique, se renseigner auprès de Seigneuric et de Gailly.

Dimanche 23 mai 1976 à 9 heures
1er Grand Prix
de la Venise provençale

18 km à allure libre.

Ouvert à tous et à toutes.

Hébergement gratuit pour les
100 premiers engagés.

Renseignements et inscriptions
(12 F; 10 F pour membres de
Spiridon-Club) : Roland TAILLER,
PTT, 13500 Martigues (France).

Paiement à l'ordre de C.N.S. Lavera.

Ecussons et fanions brodés, tee-shirts, médailles, trophées, insignes métalliques, badges, articles de fête, autocollants :

Coupes - Fanions - France

B.P. 143, 68300 St-Louis-la-Chaussée
Tél. (89) 67 24 76

Tous en Italie le **1er mai** pour les
100 km de Turin - St-Vincent

(patronné par la Cassa di Risparmio di Torino)

à allure libre

Inscriptions et renseignements :

C.O.M.I.F

Via S. Francesco d'Assisi 6

10122 Torino (Italie)

2e semi-marathon
de la Vallée de l'Indrois

Dimanche 11 juillet 1976

A partir de 17 heures (selon température du jour).

Ouvert à toutes les catégories h. et f.

Vainqueur en 1975: Fernand Kolbeck.

Inscriptions :

S.I. Mairie de Villeloin-Coulangé
37000 Montrésor (France).



Dans la campagne alsacienne, à la frontière suisse

L'Auberge « Au Marathonien du Sundgau »

148, rue de Courtavon

F 68940 PFETTERHOUSE

1er RELAIS des coureurs sur route qui sillonnent l'Europe

A 36 km de Mulhouse
36 km de Bâle CH
36 km de Belfort
68 km de Bienne CH
75 km de Fribourg D

Téléphone (89) 25 62 52
Restaurant Philippe Hirtzlin
Jour de fermeture MARDI

27 juin 1976

course sur route

Vaas-Lens (Suisse)

Distance : 9 km ;
dénivellation : 560 m

Inscriptions: Bernard Bétrisey,
(027) 58 17 33

2e semi-marathon
du Pays Fouesnant (22 km)

A 5 km de l'océan

Dimanche 23 mai 1976

Qualificatif pour le Championnat
national de marathon

Engagements (jusqu'au 10 mai !) :

Gérard MARREC,
40, rue de l'Oder,
29170 Fouesnant (France)

dant un effort physique, elle s'avère très digeste. La température n'altère pratiquement pas le goût — légèrement aigre-doux — du produit. Ce goût ne s'altère pas non plus lorsque, pour obtenir une plus grande quantité de liquide, on dilue le produit avec de l'eau ou du thé. Le maltose et la dextrine qu'il contient font que le TOP TEN ne passe que lentement (contrairement au sucre de raisin) de l'intestin dans le sang. Ce qui lui garantit un effet plus régulier, et surtout prolongé.

**Mais aussi des vitamines, du maté,
du cola et des myrtilles**

Mais outre les précieux glucides, le TOP TEN contient également ces indispensables compléments que sont les vitamines A, B1, B2, B6, C, E et PP, qui favorisent grandement le métabolisme énergétique. Le TOP TEN renferme aussi du calcium, du potassium, du magnésium, et un peu de sel de cuisine.

Le TOP TEN est en outre composé de maté³, de cola⁴, ainsi que de myrtilles⁵, bien connus des skieurs de fond qui participent à la fameuse Vasaloppet en Suède. Tout cela confère au TOP TEN un effet stimulant et rafraîchissant... sans que pour autant le sportif ne risque d'enfreindre les prescriptions en matière de dopage !

Avant, pendant et après la compétition

Tant pour l'entraînement que pour la compétition, le TOP TEN constitue une alimentation complémentaire idéale, issue en quelque sorte des plus récentes découvertes scientifiques. Pris avant ou pendant la compétition, le TOP TEN permet d'absorber d'idéale manière le « combustible » indispensable à tout effort de longue durée : les glucides. Ensuite, durant la phase de récupération, grâce au TOP TEN on comble rapidement la perte de ces glucides. Le TOP TEN convient à toutes les catégories de sportifs, ainsi qu'à tous les sports : les expériences que nous avons faites en ce domaine l'ont clairement démontré.

Qu'il s'agisse d'une course de fond, d'une excursion à pied ou à bicyclette, d'une partie de tennis ou d'un match de football, d'une randonnée à skis ou d'une série de descentes à skis, d'une escalade ou encore d'une traversée de glaciers, d'une course d'orientation, bref de tout sport nécessitant un effort prolongé, le TOP TEN offre en tout temps la possibilité de recevoir aisément l'apport énergétique nécessaire au rendement de l'organisme.

En fin de compte — et ce n'est sans doute pas le moindre de ses effets — le TOP TEN accroît votre plaisir de faire du sport.

(d'après un article paru dans « Jugend und Sport » et adapté de l'allemand par N.T.).

³ Le maté (*chá maté*, ou thé du Brésil) est une espèce de houx aux feuilles dont l'infusion fournit une boisson analogue au thé.

⁴ Le cola, noix du kolatier, renferme plusieurs alcaloïdes comme la caféine et la théobromine.

⁵ Les baies de myrtilles — dont l'efficacité est attribuée à des tanins — sont utilisées sous forme d'extraits contre les diarrhées.

**Le 27 mai (jeudi de l'Ascension)
à 10 heures à Bioley-Magnoux
(entre Yverdon et Moudon)**

20 km route

(dans la campagne et les bois)
Prix-souvenir à chacun, nombreux lots, plusieurs challenges.

Cat. : seniors, vétérans (+ 40 ans) et dames.

Inscriptions (jusqu'au 12 mai) : 15 Fr. au CCP 10 - 21 901

Club Sportif Bioley-Magnoux
ou à Paul PAHUD,
1049 Bioley-Magnoux (Suisse)

**Nouveau: Top Ten. Énergétique
et stimulant d'effcience.**

**L'énergie
instantanée
en flacon.**



Aliment officiel
d'entraînement et de
compétition pour l'équipe
olympique suisse de 1976.

Galactina SA, 3123 Belp

Le 30 mai à 16 h. 30

2e sémi-marathon populaire
(21 km en ligne)

Fosses-la-Ville - Gilly

F.T.M.A.B. ouvert à tous et à toutes
seniors et vétérans, hommes et femmes
Nombreux prix-souvenirs.

Inscriptions : au plus tard le 15 mai, pour
insertion dans le journal publicitaire.

Claude FABLE,
212 chaussée de Lodelinsart
6060 Gilly (Belgique)
Téléphone (071) 41 29 36.

Spiridon-Club de Belgique

Assemblée générale du Spiridon-Club de Belgique, le 6 mars 1976 à Liège (compte rendu personnel)

Présents : environ 75 abonnés à la revue (sur un total de 215 !) et parmi eux :

- les organisateurs **Serruys** (25 km de Bruges), **Gérard** (course des Trois-Provinces), **Liégeois** (semi-marathon de Bertrix), **Goffaut** (marathon de Nivelles), etc. ;
- les coureurs **Gyselincx** (Eric, Marc et Luc), **Heylen**, **Dumont**, etc. ;
- le fils du célèbre marathonien belge **Etienne Gailly**. A noter aussi la présence de deux « observateurs » :
- **M. Albert**, vice-président du Comité exécutif de la Ligue ;
- **M. Demonceau**, président du FC Liégeois (le célèbre club des Lismont, etc.)

Absents : le **Dr van Aaken** (invité mais qui avait envoyé un télégramme), **Manfred Steffny** (en vacances), **Giors Oneto**, **Yves Jeannotat**, les dirigeants du **Spiridon-Club de France** (Jouvenelle et Moulin s'étaient fait excuser), le journaliste belge **Mortier** (empêché, mais qui avait écrit une lettre d'adhésion), les coureurs **Lismont** et **Roelants** (empêchés).

Les débats sont dirigés par **Nézer** (35 ans environ, pharmacien à Liège), un garçon dynamique et compétent, auquel **Christian Liégeois** passe immédiatement la parole.

A l'intention des Flamands, **Anglebert** traduit questions et réponses chaque fois que c'est nécessaire. On sent le Spiridon-Club de Belgique — constitué par une vaste majorité de Wallons — décidé à faire le maximum pour traiter Wallons et Flamands sur un pied d'égalité.

La Charte du Spiridon-Club (voir ci-contre)

Nézer et son équipe l'ont préparée longuement. Elle est lue point par point ; puis chaque point est éventuellement discuté par les participants.

Interventions

Serruys : Chez les vétérans, il y a 4 ans il n'y avait rien lorsque nous avons débuté... face à un mur opposé par la Ligue. Maintenant, nous comptons 800 vétérans affiliés à la Ligue ! Le mur existe encore en ce qui concerne les jeunes et les femmes (interdictions dont ils sont victimes).

M. Demonceau : Je peux annoncer qu'aujourd'hui même à la Commission technique nous avons admis le principe d'autoriser les femmes à faire des compétitions de marche et de course à pied avec les hommes. C'est-à-dire que nous avons admis le principe, avec une réserve pour la question des vestiaires.

Gardier : J'aimerais savoir la position de la Fédération suisse face aux non-licenciés qui participent aux compétitions. Car en Belgique c'est très sévère.

Tamini : Autrefois, c'était aussi sévère en Suisse, avec suspensions, etc. Aujourd'hui, la FSA ferme les yeux, et même elle dit encourager la participation des non-licenciés.

M. Demonceau : En Suisse, à part Moser, Doessegger, etc., il n'y a pas vraiment de cracks. Donc la Fédération a intérêt à laisser aller les choses.

X : En Belgique, à coups de taxes on frappe les nombreux organisateurs de cross. Mais on fait de même avec le petit nombre (20 pour 1976) des organisateurs de courses sur route. Ce qui revient à éliminer les petits organisateurs, qui n'ont pas de gros moyens.

Marc Gyselincx (qui s'exprime en néerlandais) : Ce sont pourtant ces petites courses qui, comme en cyclisme, ont permis de sortir des coureurs d'élite.

M. Demonceau : Nous avons dû parfois punir des athlètes qui préfèrent gagner de gros prix dans les courses de kermesse plutôt que de participer à des matches internationaux.

Marc Gyselincx : Eh bien ! que l'on ne pénalise pas tous les coureurs, mais seulement les vedettes punissables !

Heylen : L'organisateur « riche » peut aussi facilement payer à la Ligue ce qu'elle exige. Mais il est injuste de pénaliser les « petits » organisateurs.

M. Demonceau : On y reviendra. En cross, on a déjà fait une distinction : la taxe est différente selon qu'il s'agit d'un cross national ou d'un cross international.

Marc Gyselincx : Plus il y aura d'organisateur, plus il y aura de participants... C'est la différence entre les Flandres et la Wallonie...

Lamarche : Actuellement, il y a de plus en plus de gens qui débutent à 25 ou 30 ans. Sur piste, c'est quasiment impossible pour eux ; en cross, ils sont rapidement « largués ». D'où la nécessité d'organiser des épreuves de masse, populaires. D'où le tort de vouloir aussitôt affilier ces gens à un club.

Debauxe : J'ai débuté en course à pied à 45 ans, sans jamais avoir fait de sport auparavant. Trois mois plus tard, je participais à Draveil aux Championnats mondiaux des vétérans. Je me suis affilié à un club ; on était alors deux vétérans, maintenant on est une dizaine. Mais il faudrait deux entraîneurs : un pour les plus jeunes, un pour les vétérans.

Tamini : En résumé, la Ligue a déjà ses propres « clients », le Spiridon-Club a aussi les siens ; nous pouvons fort bien travailler sans relation avec les Fédérations. Mais si l'on réussit (en 2, 3 ou 5 ans selon les pays) à travailler ensemble, on réussira les uns comme les autres à faire beaucoup plus que ce que nous faisons aujourd'hui.

Nézer : Il n'est pas question pour le Spiridon-Club d'organiser des compétitions, mais de diriger des activités.

La Charte du Spiridon-Club de Belgique (voir ci-après) est alors signée par chacun.

Une dizaine de personnes acceptent de se constituer en bureau, ce qui déchargera Liégeois de la majeure partie de ses activités. **Christian Liégeois** demeurant l'agent de liaison entre le SC de Belgique et la revue SPIRIDON.

On n'a malheureusement pas réussi à trouver une seule femme qui accepte de faire partie de ce bureau, qui sera chaque année dissous pour élections.

Bellinzone, le 7 mars 1976.

Noël Tamini

Charte du SPIRIDON-CLUB DE BELGIQUE

Assemblée générale Liège 6.3.76

La course à pied est le complément idéal d'une société mécanisée car elle permet de trouver un équilibre physique et psychique que relativement peu d'autres activités humaines peuvent apporter

Il s'agit aujourd'hui de concevoir la course à pied non plus à travers les performances de quelques-uns mais comme un instrument qui, par sa simplicité, est le type même du sport — pratique individuelle — à la portée de tous.

Il importe de réaliser cet objectif :

- en propageant l'idée de la course à pied accessible à tous ;
- en s'attachant à sa promotion (du 800 m au marathon) et plus spécialement aux épreuves les plus accessibles à la majorité, celles se déroulant hors-stade : course sur route et cross-country ;
- en sensibilisant la masse par de grandes organisations ouvertes à tous ;
- en œuvrant indistinctement pour tous les coureurs qu'ils soient élites ou néophytes ;
- en s'adressant à tous et à toutes, c'est-à-dire aussi bien aux jeunes, aux femmes et aux vétérans et adaptant notamment les distances aux réalités physiologiques.

Actuellement, les fédérations et les clubs se préoccupent davantage d'une élite que de la promotion d'un sport de masse. C'est pour remédier à cette carence qu'est né SPIRIDON qui est à l'origine d'un vaste mouvement en faveur du développement de la course à pied en tant que sport à la portée de tous. Déjà dans plusieurs pays des coureurs se sont groupés et par des Spiridon-Club nationaux s'attachent à prolonger concrètement ce mouvement suivant les réalités et les besoins propres à chaque pays.

Le Spiridon-Club de Belgique ne veut pas se substituer à la L.R.B.A. ou aux clubs. Il s'agit essentiellement d'un mouvement permettant au plus grand nombre de s'épanouir physiquement et moralement grâce à la découverte et à la promotion de la course à pied accessible à tous, cet objectif devant être réalisé grâce à une collaboration avec les clubs.

L'avis du praticien pratiquant

Lectrices et lecteurs qui, pour quelque raison que ce soit en relation avec la course à pied, désirez prendre l'avis d'un médecin coureur de fond, écrivez en toute confiance à SPIRIDON, Rubrique médicale, 1922 Salvan (Suisse). Avec toute la discrétion souhaitée, votre demande sera transmise aux docteurs Sander (New York), Sheehan (Red Bank, N.J.) ou Van Aaken (RFA). N. T.

Une opération peut arranger bien des choses

J'ai lu dans SPIRIDON (No 23, décembre 1975) qu'un athlète suisse souffrait du genou et qu'il ne pouvait plus s'entraîner, même à la suite de compresses et de massages. Interrogé, le docteur lui déconseillait fortement une opération.

Moi-même, je pratique depuis 20 ans la course à pied. Début novembre passé, j'ai ressenti une douleur au genou ; impossible de courir. Mon médecin habituel me prescrivit un repos complet et me fit deux infiltrations. Deux semaines plus tard, j'ai voulu reprendre l'entraînement, mais la douleur était toujours là.

Alors j'ai consulté un orthopédiste, le docteur X., excellent chirurgien ; après radiographie, ce dernier m'a conseillé une opération car j'avais « le ménisque externe avec déplacement de la rotule ». Ayant une grande confiance en ce médecin, j'ai accepté. L'opération a eu lieu le 20 novembre. Au début de janvier, j'ai repris l'entraînement. Maintenant, début février, je peux faire 8-10 kilomètres chaque jour : la douleur a totalement disparu.

Je ne vous écris pas cette lettre pour exposer mon cas, mais bien pour essayer de montrer qu'une opération arrange parfois bien les choses.

(W. B., Belgique)

Battements irréguliers

Il y a 7 ans que je cours, j'ai 23 ans. Je m'entraîne tous les jours, du footing surtout, et avec chaque semaine une séance de musculation.

Je prends régulièrement mes pulsations cardiaques. Or, depuis un mois environ, mon cœur bat irrégulièrement : tous les 3-4 coups, il semble sauter un battement. Cela donne environ 45-50 puls./min. Je me demande si cela n'annonce pas une grande fatigue ou une récupération insuffisante. Car cela s'était déjà produit en juin dernier, où j'avais eu une baisse de forme, une baisse de tension et pour finir une bonne angine.

Pourriez-vous me dire si c'est nerveux, si cela peut provenir de la consommation de thé ou de café, ou encore s'il y a un manque de sommeil ou de récupération.

(A. G. France)

Réponse du docteur Sander : *Tout comme les personnes qui ont une activité sédentaire, il arrive que des athlètes aient des pulsations cardiaques irrégulières, autrement dit des palpitations. Celles-ci se produisent en général dans la partie supérieure du cœur — l'atrium — et ne signifient d'ailleurs pas grand-chose, sinon la manifestation d'un trouble plutôt subjectif et une certaine anxiété.*

Il arrive toutefois que ces battements soient ressentis à la partie inférieure du cœur, le ventricule ; il s'agit alors de ce qu'on nomme des « contractions ventriculaires prématurées ».

Ces contractions ne sont pas nécessairement l'indice de troubles cardiaques. Il convient toutefois de subir un examen médical complet afin de déterminer s'il n'y a pas d'éventuels problèmes cardiaques, ou peut-être une déficience en sodium ou en potassium.

L'ECG (électrocardiogramme) est la seule façon de déterminer avec précision l'origine de ces contractions et de préciser le rythme cardiaque. Faites-vous donc examiner par un cardiologue familiarisé avec la médecine sportive. J'aimerais bien étudier ensuite votre ECG si vous pouviez m'en adresser une copie.

De vives douleurs du côté droit

Je cours le marathon en 2 h. 50 et j'ai 37 ans. L'été dernier, j'ai couru un semi-marathon dans une assez forte chaleur (et 5 semaines après un marathon). Quatre jours plus tard, j'ai été pris de très forts tremblements, avec les jambes et les bras très froids durant plus d'une heure. La température a ensuite varié entre 35 et 39° durant 3-4 jours. En outre, selles très noires après 2-3 jours de constipation, et des douleurs dans la région du foie.

Trois semaines plus tard, j'ai repris l'entraînement. Mais aussitôt j'ai ressenti de vives douleurs du côté du foie, puis constipation et selles noires.

Ensuite, des hauts et des bas, avec des chutes de pression et une mauvaise circulation sanguine. D'autre part, j'exerce une profession libérale qui me préoccupe beaucoup. Et plusieurs de mes parents ont été parfois malades de la vésicule, du pancréas ou du foie. Mais normalement pas à mon âge.

Quand j'essaie de reprendre l'entraînement, les réactions de l'organisme varient fortement d'une fois à l'autre : pour un même genre de séance, pas le moindre problème... ou très éprouvé.

Peut-être que la pratique du yoga et de la décontraction pourrait m'aider ?

(F. J., Suisse)

Réponse du docteur Sander : *Vous devriez subir un examen médical complet, et tout particulièrement de l'appareil gastro-intestinal, afin de déterminer d'où vient le saignement indiqué par les selles noires (ulcère duodénal, cœlite). Faire examiner également les voies urinaires, afin de déceler d'éventuels calculs rénaux ou une infection urinaire.*

De plus, il serait bon de faire déterminer la proportion de sel dans le sérum et le pourcentage de glucose et d'enzymes dans le foie. Toutefois, je ne pense pas que le fait de courir soit à l'origine de ces problèmes ; c'est plutôt l'exercice qui les a mis en évidence.

Si l'examen médical est négatif, je crois, tout comme vous, qu'il sera très indiqué de faire du yoga et des exercices de relaxation, surtout que vous avez une occupation très astreignante.

Je souffre d'une exostose, faut-il opérer ?

Depuis deux ans, je ressens une douleur près de l'insertion du tendon d'Achille sur le côté externe du pied droit. Au début, j'ai pu continuer à courir. J'ai même encore réussi à battre le record de France du... Mais, peu à peu, je me suis mis à boîter. En février 1975, fracture de fatigue au 3e métatarsien du pied gauche, et plus la moindre activité durant près de deux mois. Malgré ce repos et la guérison de la fracture, la douleur au pied gauche n'a pas cessé.

Comme cela durait depuis plus d'un an, j'ai accepté une infiltration. Sans que la douleur disparaisse complètement, deux autres infiltrations m'ont permis de reprendre la course à pied durant trois mois. Puis la douleur est devenue très vive, et je me suis mise à faire de la bicyclette.

Depuis, et malgré 6 mois de repos, j'ai toujours mal. Lorsque je marche, je ne peux dérouler mon pied sans une douleur assez vive. Par contre, à bicyclette, je ne suis pratiquement pas gênée.

J'ai aussi essayé des semelles orthopédiques, mais cela n'a rien donné. Dernièrement, j'ai consulté un chirurgien très réputé dans les milieux sportifs. Il a diagnostiqué une exostose, et envisage de m'opérer. Qu'en pensez-vous ?

(X., France)

Réponse du docteur Sander : *J'ai examiné votre cas attentivement et je suis d'avis qu'une intervention médicale s'impose.*

Par du repos, l'utilisation de semelles orthopédiques, un sport de remplacement et des injections de cortisone, vous avez abordé le problème comme il fallait le faire. Mais il n'est pas résolu pour autant, et tous vos efforts n'ont donné que de maigres résultats.

Je suis donc d'accord avec le médecin orthopédiste : il faut corriger cette exostose. Ensuite, je l'espère pour vous, vous pourrez reprendre l'entraînement.

Panorama 75

par Y. MORTIER (Belgique), « L'Equipe » (France), T. RAD-CLIFFE (Canada), A. LUNZENFICHTER (marathon, France), N. PATENAUDE (marathon, Canada), A. HEJDA (marathon, Suisse)

FRANCE

800 m masculin		29:16,6	Bethegnies, UAI
1:46,4	Sanchez, SMIC	29:19,4	Soubitez, ASPP
1:47,2	Gonzalez, ASPTTB	29:19,4	Evrard, CSF
1:48,3	Lebreton, RCV	29:23,0	Coux, ESVC
1:48,3	Benoit, SA	29:24,4	Charbonnel, AS
1:48,6	Meyer, CSN	29:28,4	Eudier, RCF
1:48,6	Bahu, ASC	29:29,0	Delaby, FCS
1:48,6	Aubert, CAF	29:30,4	Paugam, SB
1:48,6	Spiegel, USP	29:31,0	Biteau, SP
1:49,1	Charron, SRV	29:33,6	Ruiz, ENSOA
1:49,6	Demarthon, ASPTTB		
1:49,6	Ebertzheim, CSN		
1:49,8	Milhaus, MS		
1:49,8	Jaze, ASPTTB		
1:49,8	Gabrielli, PTTL		
1:50,0	Bazille, FCL		
1:50,3	Gautier, ACP		
1:50,3	Delaire, SV		
1:50,3	Charlie, ACSG		
1:50,4	Boxberger, FCS		
1:50,4	Degen, VGA		
1:50,4	Delrieu, SMEC		
1'500 m masculin			
3:40,0	Gonzalez, ASPTTB		
3:41,3	Benoit, SA		
3:42,1	Polin, ESMEUSD		
3:42,7	D. Tellier, Poitou		
3:42,8	Boxberger, FCS		
3:43,9	Conrath, ASPTTB		
3:44,8	Paul, ALP		
3:45,0	P. Martin, USM		
3:45,2	Cairoche, ASPP		
3:45,3	Caron, SS		
3:45,4	Louette, CSN		
3:45,4	Buchheit, SGR		
3:45,4	Godard, CAM		
3:46,2	Groult, RCV		
3:46,3	Rutton, Indiv.		
3:46,4	Bentz, ASPTTB		
3:46,4	Dubreuilac, CEP		
3:46,6	Bordet, CSB		
3:47,3	Delrieu, SMEC		
3:47,6	P. Gautier, PUC		
5'000 m			
13:43,0	Boxberger, FCS		
13:45,6	Tijou, ESE		
13:45,8	Gomez, ASPTTB		
13:46,0	Levisse, CSJB		
13:46,2	Rampon, ASVS		
13:48,0	Buchheit, SGR		
13:49,0	Kolbeck, ASPTTB		
13:50,6	Marquet, FCS		
13:51,8	Charbonnel, AS		
13:52,0	Bouster, ESVC		
13:55,4	Liardet, USA		
13:56,2	Le Flohic, ASPP		
13:56,6	P. Martin, USM		
13:57,0	Conrath, ASPTTB		
13:58,0	Levaillant, ASPTTL		
13:58,8	Cairoche, ASPP		
14:01,0	Coux, PUC		
14:02,8	Delalandre, RCF		
14:03,6	Roussel, ASPTT		
14:04,6	Bourban, NEC		
10'000 m			
28:31,4	Gomez, ASPTTB		
28:32,3	Tijou, ESE		
28:43,2	Le Flohic, ASPP		
28:50,8	Kolbeck, ASPTTB		
28:58,0	P. Martin, USM		
28:59,0	Liardet, USA		
29:12,6	Fossé, ASPTTB		
29:14,0	Roussel, ASPTT		
29:15,0	Prianon, FCS		
29:15,6	Gloaguen, CEPL		

9:24,4	Debrouwer, USM	14:08,0	Salvé, FCL
9:35,6	Audibert, CAMNV	14:09,4	Wouters, Sgoia
9:38,8	C. Icéaga, CSAC	14:09,4	Maesschalck, US
9:40,2	Nicolas, ASSB	14:09,4	E. Gyselinck, US
9:41,4	Rouzé, SB	30 ^e : 14'23"0;	40 ^e : 14'31"0;
9:46,8	Besson, BEC	50 ^e : 14'34"2	
9:48,8	Mory, SRV		
9:52,0	Navarro, AAJB	10'000 m	
9:57,2	Ben Mohamed, SBUC	27:53,6	Smet, Sgoia
10:00,6	Phyllis, CSF	28:03,6	Puttemans, DCL
10:03,0	Mathon, USO	28:13,6	K. Lismont, FCL
10:16,4	Delebury, ACD	28:34,4	E. Rombaux, ACB
10:19,0	Melliarenne, RCF	29:08,0	Roelants, DCL
10:19,4	Vachet, GUC	29:23,6	Schots, FCL
10:20,4	Brière, PUC	29:30,6	H. Schoofs, FCL
10:24,2	Croisè, SCA	29:33,4	Nevens, Duffel
10:25,4	Kaced, PTTN	29:34,4	Maesschalck, US
10:28,0	Kehren, US	29:55,2	Leyens, MAC
10:29,2	Brouard, VB	29:59,0	Parmentier, AEA
10:29,2	Soulas, CASE	30:05,4	Marzée, MOHA
10:29,2	Gorau, UST	30:06,2	Van Renterghem, CSF

BELGIQUE

800 m masculin			
1:45,3	Van Damme, DCL		
1:47,5	Nevens, Duffel		
1:47,8	Hoofd, RCB		
1:49,2	De Gruyter, BVAV		
1:49,6	Ebertzheim, CAM		
1:49,6	Van Esch, DCL		
1:49,7	Van Zezer, DCL		
1:50,7	Goovaerts, ACH		
1:51,2	Reygaert, SCA		
1:51,2	De Saedeleer, D.AC		
1:51,3	Labuyère, ESC		
1:51,6	Van Krunkelsven, WS		
1:51,7	Mignon, ACG		
1:52,0	Van Den Bergh, CSF		
1:52,1	Van Doninck, LAV		
1:52,2	Boonen, Duffel		
1:52,3	Gervoyse, Ajax		
1:52,5	Marcon, FCL		
1:52,7	Schots, FCL		
1:52,7	Van Manshoven, FCL		
30 ^e : 1'53"3;			
40 ^e : 1'54"2;			
50 ^e : 1'54"6			
1'500 m masculin			
3:40,6	Nevens, Duffel		
3:41,7	Schots, FCL		
3:44,5	Mignon, ACG		
3:44,6	Hoofd, RCB		
3:45,0	Naessens, ACW		
3:45,2	Van Damme, DCL		
3:46,2	De Gruyter, BVAV		
3:46,2	De Reymaeker, DCL		
3:46,5	Reygaert, SCA		
3:46,8	Van Esch, LAV		
3:46,9	Parmentier, WAC		
3:47,2	Boonen, Duffel		
3:47,7	Calus, OB		
3:47,8	Diels, BVAV		
3:47,9	Grillaert, AC Hamme		
3:48,0	Thijs, Sgoia		
3:48,2	E. Rombaux, ACB		
3:48,3	Salvé, FCL		
3:48,3	Hagesteens, FCL		
3:48,6	Puttemans, DCL		
30 ^e : 3'51"5;			
40 ^e : 3'53"1;			
50 ^e : 3'54"4			
5'000 m			
13:18,6	Puttemans, DCL		
13:37,2	Smet, Sgoia		
13:40,0	K. Lismont, FCL		
13:40,4	Thijs, Sgoia		
13:41,2	Ornèlis, Ajax		
13:46,0	Schots, FCL		
13:47,0	Grillaert, ACH		
13:48,2	Heleven, HACDD		
13:49,0	E. Rombaux, ACB		
13:49,2	Nevens, Duffel		
13:49,8	Schoofs, FCL		
13:50,8	Geens, Duffel		
13:52,2	Marzée, MOHA		
13:57,0	Hagesteens, FCL		
14:03,8	Van Mullem, DCL		
14:07,2	Leyens, MAC		

3'000 m steeple			
8:26,0	Thijs, Sgoia		
8:42,4	Ceunen, AVT		
8:42,8	Geens, Duffel		
8:46,6	Leyens, Duffel		
8:59,4	Van Mullem, DCL		
9:02,2	Lievens, NS		
9:02,8	Daune, CABW		
9:03,4	Desmet, WAC		
9:05,0	Huybrechts, LAV		
9:08,6	Dewancker, KS		
9:12,0	Godts, DCL		
9:12,4	Goris, FCL		
9:13,2	Van Dorpe, AAG		
9:14,8	Dessort, DS		
9:15,0	Vandenhout, Boom		
9:18,8	Smolders, KUMA		
9:19,6	Brockscio, Dilbeek		
9:20,6	Blockx, BVAV		
9:21,6	Sebillé, Dilbeek		
9:22,0	Aeyels, NS		
30 ^e : 9'35"2;			
40 ^e : 9'47"8;			
50 ^e : 10'05"0			
800 m féminin			
2:04,3	Castelein, DCL		
2:04,7	Van Nuffel, AEA		
2:05,0	B. De Palmaer, VS		
2:05,7	Thijs, W.AC		
2:07,2	Van Roy, LAC		
2:07,2	Peeters, AVT		
2:07,3	Corneille, ABM		
2:08,6	M. De Palmaer, VS		
2:08,8	Steels, OEH		
2:08,9	Van Emelen, BAC		
2:09,2	Verhoeven, WS		
2:09,6	Bensch, AVT		
2:11,4	Toebinte, Duffel		
2:11,5	De Feyter, Lyra AC		
2:11,7	Mols, ACH		
2:12,9	De Smet, ASVO		
2:13,2	Déom, AVT		
2:13,4	Ilands, DCL		
2:13,6	Van Zaelen, Boom		
2:13,7	Meerseman, ESC		
30 ^e : 2'17"9;			
40 ^e : 2'18"4;			
50 ^e : 2'19"8			
1'500 m féminin			
4:18,3	Peeters, AVT		
4:19,3	Castelein, DCL		
4:20,3	Van Roy, LAC		
4:22,2	Thijs, W.AC		
4:24,8	Mols, ACH		
4:25,1	B. de Palmaer, VS		
4:26,0	Van Emelen, BAC		
4:29,6	M. de Palmaer, VS		

4:30,5 L. Van Brempt, Sgola
 4:31,6 Van Nuffel, AEA
 4:32,5 Bensch, AVT
 4:33,8 Ilands, DCL
 4:34,4 Steels, OEH
 4:37,8 Van Steenbroeck, LAV
 4:38,5 Van Zaelen, Boom AC
 4:38,6 G. de Palmaenaer, VS
 4:40,4 M. Van Brempt, Sgola
 4:40,5 Kuppens, Bree AC
 4:42,5 Janssens, Duffel
 4:42,6 Plevoets, AVT
 30°: 4:48"2; 40°: 4'53"8

3'000 m féminin
 9:21,6 Ilands, DCL
 9:24,0 Van Emelen, BAC
 9:25,2 Castelein, DCL
 9:29,6 Peeters, AVT
 9:30,6 Mols, ACH
 9:35,8 Van Roy, LAC
 9:59,0 B. de Palmaenaer, VS
 9:59,2 M. de Palmaenaer, VS
 10:02,8 L. Van Brempt, Sgola
 10:03,8 Kuppens, Bree AC
 10:04,0 Janssens, Duffel
 10:04,0 Steels, OEH
 10:09,0 Claes, LAV
 10:18,2 Jans, HACDD
 10:21,2 Cappelmans
 10:22,2 Plevoets, AVT
 10:22,8 G. de Palmaenaer, VS
 10:25,2 Voucnckx, LAC
 10:25,6 Nuyts, ACH
 10:25,8 Deurbroeck, ACG
 30°: 10'45" ; 40°: 10'59"4

CANADA

800 m masculin
 1:46,9 Takacs, 1954
 1:48,0 Chapman, 1950
 1:49,30 Elmer, 1948
 1:49,7 J. Craig, 1953
 1:50,0 Rhodes, 1955
 1:50,1 Griffin, 1957
 1:50,4 Spir, 1955
 1:50,6 Kaczmarek, 1954
 1:50,9 Potter, 1956
 1:51,1 McGill, 1955

1'500 m masculin
 3:41,4 Spir, 1955
 3:41,8 P. Craig, 1953
 3:42,0 Elmer, 1948
 3:42,0 Smart, 1948
 3:42,3 Pearson, 1951
 3:42,3 Hill, 1952
 3:43,8 Takacs, 1954
 3:43,8 J. Craig, 1953
 3:43,8 Sax, 1952
 3:44,2 Richardson, 1955

5'000 m
 13:35,0 Drayton, 1945
 13:36,0 McLaren, 1948
 13:42,6 Groarke, 1953
 13:46,4 Sharpe, 1952
 14:02,8 Shaughnessy, 1944
 14:04,4 Howard, 1948
 14:12,2 White, 1953
 14:12,6 Hendry, 1954
 14:14,0 Marcotte, 1954
 14:18,2 Scorrar, 1948

10'000 m
 28:05,6 Shaughnessy, 1944
 28:13,8 Drayton, 1945
 28:49,2 McLaren, 1948
 29:04,2 Howard, 1948
 29:32,2 Sharp, 1952
 29:35,2 Scorrar, 1948
 29:40,6 Brown
 29:48,4 Quance, 1955
 29:53,4 Jaouhar, 1947
 29:53,6 Currie, 1953

3'000 m steeple
 8:38,4 Sax, 1952

8:42,2 Hutchison, 1950
 8:45,0 Stride, 1951
 8:53,4 Spir, 1955
 8:54,4 Krause
 8:56,6 Melnichuk, 1952
 9:00,6 Quance, 1955
 9:01,4 Koymans, 1955
 9:02,6 Weicker, 1950
 9:03,6 Scorgie, 1952

800 m féminin
 2:00,1 Saunders, 1951
 2:02,1 Wenzel, 1953
 2:03,4 Crowley, 1953
 2:03,7 Hoffman, 1947
 2:04,6 Gendron, 1955
 2:06,8 Angeloni, 1948
 2:07,0 Mitchell, 1956
 2:07,2 Davis, 1956
 2:07,4 Valaitis, 1954
 2:07,5 Medland, 1958

1'500 m féminin
 4:11,5 Wright, 1951
 4:15,1 Hoffman, 1947
 4:16,3 Crowley, 1953
 4:16,5 Davis, 1953
 4:16,7 Valaitis, 1954
 4:17,4 Reiser, 1955
 4:17,6 Mitchell, 1956
 4:17,9 Currie, 1955
 4:21,0 Olink, 1953
 4:23,9 Werthner, 1951

3'000 m féminin
 8:55,0 Wright, 1951
 9:30,8 Prosser, 1956
 9:33,2 Beach, 1954
 9:38,8 Miller, 1952
 9:50,0 McKinty, 1956

Marathon (France)

Du 1^{er} au 30^e: p. 17 du N° 24
 2:29:08 Mëtayer
 2:29:15 Lasmarrigues
 2:29:25 Didime
 2:29:28 Sabatier
 2:29:32 Marquant
 2:29:35 Boussat
 2:29:41 Laurier
 2:30:18 Vemey
 2:30:46 Texier
 2:31:15 Stoll
 2:31:30 Warlaumont
 2:31:32 Jan
 2:31:43 Alcade
 2:31:48 Martinet
 2:31:56 Even
 2:32:01 Temeaux
 2:32:04 Lehmann
 2:32:20 Normand
 2:32:21 Bouillot
 2:32:24 Pontille
 75°: 2:36:09; 100°: 2:39:10;
 125°: 2:42:19; 150°: 2:44:46;
 175°: 2:47:39; 200°: 2:49:43;
 202 à moins de 2h50, 258 à moins de
 2h55; 328 à moins de 3h

Marathon (Belgique)

2:18:15 H. Schoofs 22.6.
 2:21:51 Ancion 26.10.
 2:22:38 J. Rombaux 22.6.
 2:23:37 Peiren 22.6.
 2:24:57 De Saever 22.6.
 2:25:18 V. Renterghem 12.9.
 2:25:43 Duprix 22.6.
 2:27:42 Peeters 22.6.
 2:28:17 Van Dorpe 22.6.
 2:29:59 Gils 22.6.
 2:31:20 Reveyn 2.8.
 2:32:26 Van Leene 12.9.
 2:33:03 L. Gyselinck 22.6.
 2:34:29 Depré 12.9.
 2:35:00 Jacobs 12.9.
 2:35:02 Verstrepen 12.9.
 2:35:43 De Sloovere 12.9.
 2:36:13 Beirens 12.9.

2:36:35 Van Aacker 12.9.
 2:36:42 De Wit 12.9.
 2:37:10 De Roo 22.6.
 2:38:22 Mattar 12.9.
 2:38:31 Herbots 4.10.
 2:38:59 Appermans 22.6.
 2:40:17 Vermeersch 12.9.
 2:41:20 Struyken 22.6.
 2:42:05 Ramael 3.5.
 2:42:14 Coulon 22.6.
 2:42:18 Gaerewijn 12.9.
 2:42:41 Robijns 22.6.
 40°: 2:47:50; 50°: 2:53:11

Marathon (Suisse)

Du 1^{er} au 28^e: p. 17 du N° 24
 2:37:24 Reymond 6.4.
 2:37:44 Herren 26.10.
 2:37:48 Thommen 26.10.
 2:38:34 Waser 26.10.
 2:39:42 Fischer 26.10.
 2:40:15 Reichenbach 26.10.
 2:40:40 Genoud 26.10.
 2:41:09 B. Lanini 26.10.
 2:41:41 Willemin 26.10.
 2:41:44 Sterki 26.10.
 2:41:49 Salzmann 3.5.
 2:42:31 Hintermann 3.5.
 2:42:57 Kolly 19.10.
 2:43:00 Stocker 15.6.
 2:43:29 Aebi 15.6.
 2:43:50 Baudet 3.5.
 2:44:07 Markstaller 6.4.
 2:44:35 Van Däniken 26.10.
 2:44:47 Tramonti 3.5.
 2:45:01 Berger 12.10.
 2:45:04 Zurcher 26.10.
 2:45:16 Javet 19.10.
 75°: 2:49:37; 100°: 2:55:35
 146 coureurs en moins de 3 h

Marathon (Canada)

2:10:08 Drayton 6.12.
 2:13:23 Howard 21.4.
 2:16:13 Boychuk 21.4.
 2:18:40 Maxwell 11.10.
 2:20:02 Scorrar 11.10.
 2:20:31 Schamberger 21.4.
 2:20:58 Bourrier, 1955
 2:22:57 Dewsberry, 1955
 2:23:06 Barren, 1942
 2:23:25 Whiting, 1938
 2:25:23 B. Moore, 1940
 2:25:45 Yetman, 1947
 2:25:50 Hughson, 1949
 2:26:26 P. Moore, 1948
 2:26:32 Yaeger, 1953
 2:26:38 Jaouhar, 1947
 2:27:04 Kerr, 1943
 2:27:13 Evans, 1944
 2:27:16 Taunton, 1947
 2:27:34 Currie, 1953
 30°: 2:30:57; 50°: 2:36:44;
 75°: 2:41:56; 100°: 2:46:42;
 125°: 2:50:03; 150°: 2:54:28;
 175°: 2:56:36; 200°: 2:59:14
 Féminines:
 2:57:40 McKinty, 1956
 3:08:08 Brzezinska, 1949
 3:16:18 Thomas, 1944
 3:19:05 Geller
 3:20:31 Weiner, 1931 !

SUISSE

800 m, 1'500 m, etc.
 (voir prochain numéro)

MARATHON FEMININ

Panorama international 1975

Les 100 meilleures performances:
 voir également prochain numéro.

Classements

Adjonctions et corrections

...de l'adjonction de la p. 19 du N° 24

3'000 m féminin
9:58,0 (et non 8:58,0) Tennant, AUS
9:58,5 (et non 8:58,5) Carr, AUS
...du « Panorama » international 75 »
(pages 18 et 19 du N° 23)

800 m féminin
2:01,9 Ismatlova (et non 2:02,3)
2:02,1 Safina (et non 2:03,07)
2:02,4 Iljinych, URSS
2:02,9 Vachrucheva (et non 2:01,4)
1'500 m féminin
4:07,9 Kazankina (et non 4:08,5)
4:12,6 Sorokina, URSS
4:14,2 Lukjantchuk, URSS
annuler 4:14,7 Nikonova
4:14,9 Pangelova (et non 4:15,2)
4:15,3 Katjukova, URSS
3'000 m féminin
8:55,9 Ulmasova, URSS
9:17,0 Galstjan, URSS
3'000 m steeple
8:25,4 Lissovski (et non 8:25,2)
8:26,8 Karpenko (et non 8:25,6)
8:27,6 Saveljev, URSS
8:31,6 Skripka (et non 8:31,0)
8:33,0 Dudin, URSS
5'000 m
13:34,2 Parlui (et non 13:34,4)
(communiquées par Ants Teder)

Au stade

2'000 m, P. à Pitre, GUA, 11 janvier
DeLouneau 5'43"2, Louison 5'43"7
1'000 m: Gombauld 2'34"1
1'000 m jun.: Dyvrande 2'32"9 (record)
2'000 m jun.: Ceva et Agape 5'53"4
800 m, Wellington, AUS, 24 janvier
1. John Walker 1:46,6
3'000 m steeple: Robertson 8:29,0
1'500 m féminin: Zorn 4:11,5

7 heures, Sept-Iles, CAN, 31 janvier
Sur piste de ... 130 m, dans patinoire
ou course individuelle ou par équipe
(3 hommes et 2 femmes), et dans ce
cas 7 "sprints" = 7 tours à vitesse
maximale - 600 spectateurs payants;
radiodiffusion directe pour les 20
premières et les 20 dernières minutes.
(P. L'Ecuyer)
1. Réjean Larouche, 19 67km970
2. Omer Bouchard 63km700
3. Pierre Boudreau 60km830
4. Philippe Latulippe, 56 59km020
par équipes: L'Élan de Mt-Joli
131km500 (équipiers de 13 à 19 ans),
CA Sept-Iles 131km220, Cracs Montréal
128km450

5'000 m, Auckland, NZ, 31 janvier
Quax 13:24,8, Robertson 13:39,6
1'500 m f.: Zorn 4:13,2; Cook (AUS)
4:13,8; Wright (CAN) 4:15,8 ...

10'000 m, Bogota, COL, 1^{er} février
A 2'600 m sur piste en cendrée
V. Mora 30'40", Correa 31'09", Pin-
zon 31'09" ...

5'000 m, Melbourne, AUS, 4 février
Crouch 13:32,4; Birmingham 13:35,8;
Fitzsimons 13:37,8, Wardlaw 13:45,0

10'000 m, Auckland, NZ, 14 février
1. Dick Quax, NZ 27:55,2

2'000 m, P. Elizabeth, AS, 14 février
Errol Green, Jun., 5:23,8 (Thomasset)

2'000 m, Cape Town, AS, 18 février
MaTan 5:05,3 (RN); Bonzet 5:06,4;

Johan Dreyer, junior 5:27,3

5'000 m, Hamilton, NZ, 21 février
1. Foster, 44 ans 14:21,0

1 mile (salle), San Diego, USA, 21.2.
Dixon (NZ) 3:56,8; Bayi (TAN) 3:57,5;
Cummings 3:57,7; Waigwa (KEN) 3:58,9

Champ. europ. en salle, Munich, 21+22.2.

800 m: Van Damme, B, 1'49"2
1'500 m: Wellmann, RFA, 3'45"1
3'000 m: Sensburg, RFA, 8'01"6
8'00 m f.: Shtereva, BUL, 2'02"2; Tomo-
va, BUL, 2'02"6; Klein, RFA, 2'03"2;
Bonova...

1'500 m f.: Kraus, RFA, 4'15"2; Marase-
scu-Andrei, ROU, 4'15"6; Pechlivanova,
BUL, 4'15"8

1'500 m, Stellenbosch, AS, 25 février

MaTan 3:36,8 (RN); Smit 3:37,3
5'000 m: Marsay, 1956, 13:46,0
800 m f.: de Jager, 2:02,8 (RN)

800 m, Stellenbosch, AS, 27 février

MaTan, 1:47,0; Goosen 1:47,4

1 mile (salle), N.York, USA, 27.2.

Bayi, TAN, 3:56,1; Cummings, 3:58,4
3 miles: Nyambui, TAN, 13:15,0; Frede-
ricks, 13:15,0; Castaneda, 13:15,6;
Shorter, 13:16,4

1000 y: Wohlhuter 2:09,3; Dyce 2:09,7
2 miles f. (3'218 m): Merrill 9:59,6
(record) (voir photo page 21)

1 mile f.: Merrill 4:38,5 (record);
Brown 4:38,5; Hoffman 4:43,7; Mit-
chell 4:44,8

800 m f., Melbourne, AUS, 28 février

1. Charlene Kendina 1:59,0RN
2. Judy Pollock, 35! 2:01,1

3'000 m f. (salle), Leningrad, URSS, 6.3.

1. Irina Bondartchuk 9:05,0
2. Jan Merrill, USA 9:13,9
(voir photo de la page 21)

1 heure, Ajaccio, Corse, 15 mars
en réalité: sur un terrain vague
Filoni 15km534, Pineuti 14km664...

800 m f., Melbourne, AUS, 20 mars

Rendina 2:00,1; Pollock 2:02,7
3'000 m f.: Cook 9:07,8
3'000 m st.: Larkin 8:27,0 RN
10'000 m: Fitzsimmons 28:33,0

Hors stade

7 km, Sion, CH, 13 décembre
Moser 20:46, Berset 21:32, Wulliemier
21:42, Vuadens 21:47, Grossenbach
21:55, Baudet 21:56, Isakovic, Herren
22:04, Pahud 22:08, Muller, Schwitz-
guébel, Voeffray 22:13, de Greck, Mou-
lin, M.Berset 22:22, Cattin 22:24,
Perren 22:34, Be.Cretienand, Crotta
22:40, G.Terretaz 22:41, Grolimund
22:48, Genoud 22:53, Ducret, Serex
23:07, Hejda 23:12, Thomet, Perroud
23:17, Klausner, Br.Cretienand (83 cl.)
31. Granger, Troitorrents, vét. 23:22
38. Gilliard, Lausanne, vét. 23:53
POPULAIRES: Lanini 16:15, Bagnod
16:28, Ctiivaz 16:41, R.Zuber 16:46,
Cordonnier 16:52, Ançay 17:00, Berge-
rand 17:11, JM. Bonvin, Bunter, Joli-
don 17:18, Griffon 17:23, Gattoni, N.
Antille 17:36, Delaloye 17:44, Abgott-
spon, Murisier, Andeotto, Michelet,
Gruaz, Habluzel 18:00, Jeanmonod
18:03, Salamin 18:10, Favre, Cherix
18:20, Kramer 18:23, Peissard, Reuse
18:24, Savioz, Seppey 18:30, Savoy,
JC.Fournier 18:41, Cotterg, Frank, Mas-
serery, Coudray... (120 classés)

JUNIORS: P.Delèze 8:37, Rhyn 8:45, Gi-

rod 9:06, Lüthi 9:09, Oppliger, M.Dé-
lèze 9:12, Butty 9:43, Fardel, Fantony,
Schwitzguébel, Coquoz, Fellay, Delez,
Petitmermet (30 classés)
FÉMININES: Liebi 6:41, Bonvin 7:00,
Rüchti 7:07, Gubler 7:14, Honegger,
Vetter 7:27, Schmid 7:28, D.Bonvin
(19 classées)
CADETS: Lonfat 6:03, Beney 6:07, Moe-
schler 6:11, Pittet, Vogt 6:16, Zager
6:27, Fragnière, Roh, Lambiel, Ressny
(42 classés)

6'500 m, Pontcharra, F, 31 décembre
Lacroix 19:53, Rousset 20:05, AngeTier
20:30, Bouclier 20:33, Yvrai 20:37,
Pommel 20:50, Desjours 21:00, Rosay
21:07, Pillet, Gavoret, Delaup, Begot,
Fagot-B., Command, Davagnier, Michallet
Vétérans: Dubreuil 11:13, Vernay 11:28,
Rénaud 11:33, Vendetti 12:27, Jond,
Jean Bogeé 12:58, Rosset, Digioia, Be-
vilacqua, Simon (+55) 13:13, Guipponi
13:29...

Féminines: Audibert 11:54, Scire 12:14
Non Titenciés: Bricoud 11:15, Longe
11:33, Lopez 11:42, Gérard 11:45, Ney
12:05, Martinez, Mounoz, Emenod, Pa-
quet, Piccolotto, Galigari, Cattin...

20 km, Volgograd, URSS, 7 février
Env. 150 coureurs; course organisée
pour célébrer la "libération de Sta-
lingrad" (Teder)
Gavrilov 1:03:08, Sergejev 1:03:09...

12 km, TFAI, 21 février

"Course des porteurs de kat", piste
de cailloux, 12 classés
Bogoreh 44:25, Abidan 44:50, Sougeh
44:55, de Barbeyrac 45:17 ...

15 km, Bara, TFAI, 28 février

Traversée d'un lac asséché; départ
17h30, vent favorable, 27 classés
De Barbeyrac 56:25, Saleh 56:29, Ada-
wa 56:37, Bogoreh 56:44, Sougeh 56:58,
Dejean 57:20
21. Marcelle Dubuis 1:06:33

123 km, Djibouti-Dikhil, TFAI, mars
Départ à 19h par 290C, 28 partants; 27
ont hélas! abandonné (entre le 40^e et
le 60^e km): sans préparation et sans en-
traînement, pas de performances dans
un pays si chaud. Pourtant, ravitaille-
ment (sel, eau, fruits, biscottes, su-
cre, thé, soupe) tous les 4 km (de Barb.)
1. De Barbeyrac 1h30

14,7 km, Poissy, F, 14 mars

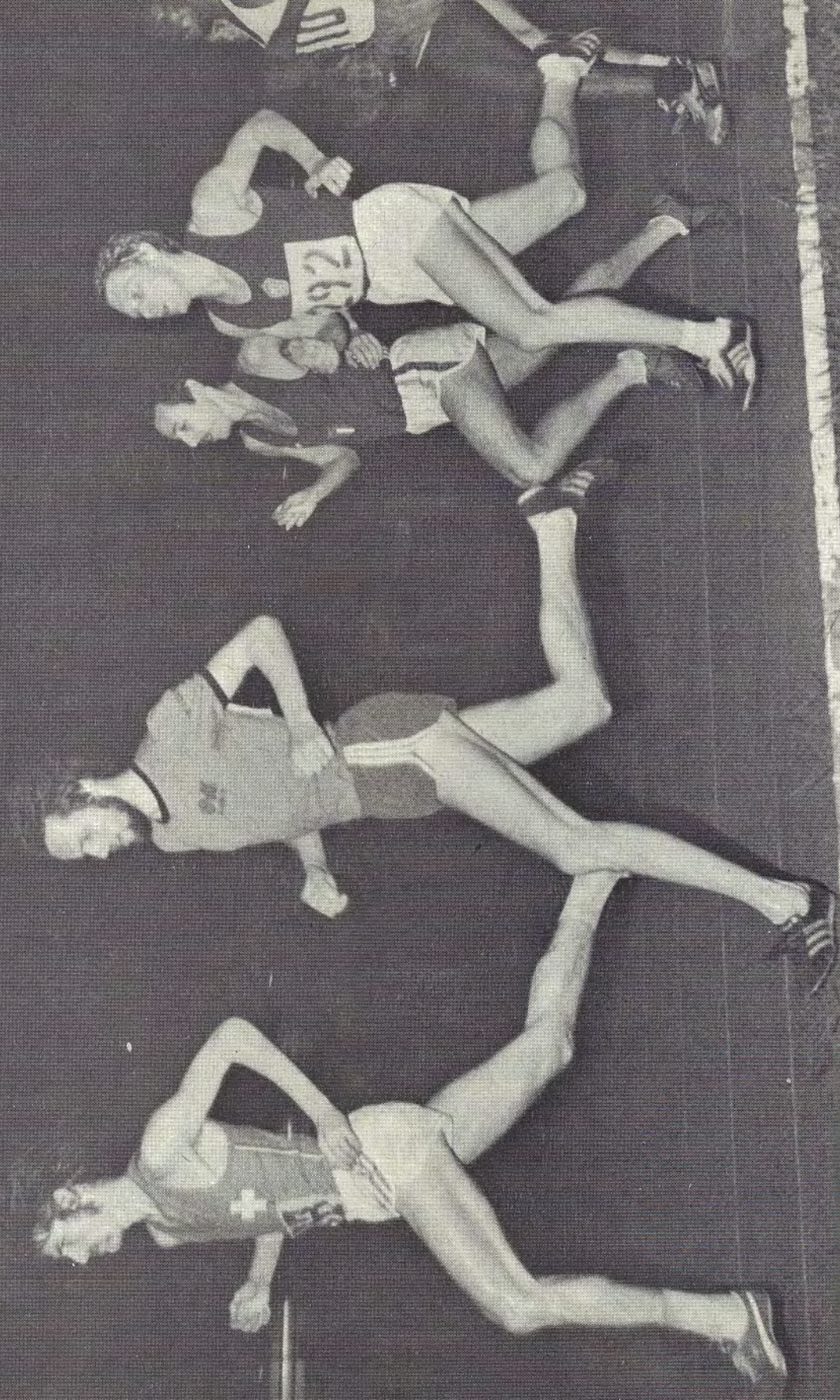
Au total 1'200 engagés, 950 classés;
4 boucles très vallonnées un peu courtes
(nombreux public!)
1. Moser, Suisse 43:48
2. Héreau, US Métro 44:46
3. Mathiss, St-Maur 45:09
4. Dufay, Montreuil 45:40
5. Radenac, CASG 45:57
6. Perren, Suisse 46:09
7. Girault, Bourget 46:16
8. Crotta, Suisse 46:16
9. Gareil, C.S.A.K.B. 46:25
(suite à la page 25)

Photos des pages 21 et 22

p. 21 (ci-contre): L'Américaine Jan
Merrill courant ici 2 miles (3'218 m)
en 9'59"6.
(Photo Steven E. SUTTON)

p. 22: Première course sur piste de
l'année, le 2 janvier sur 5'000 m à
São Paulo: de g. à dr. le Suisse Hürst,
le Finlandais Viren, l'Italien Fava, le
Tchécoslovaque Hoffman et le Sud-Afri-
cain Mamabola, qui gagnera en 13'53".
(Photo N. TAMINI)





Dans le Jura suisse
A Porrentruy le 16 mai 1976
à 9 heures

3e demi-marathon international

Catégories :
élite, vétérans, dames et populaires.
Prix-souvenir à tous les classés ;
coupes, etc.

Renseignements :
W. SAUNIER, Gare 33
2900 Porrentruy (Suisse)

ASCENSION 1976
Mercredi 26 mai à 20 heures

100 km de Steenwerck

parcours plat
à allure libre

Délai 24 heures

Ouvert à tous et à toutes
dès 18 ans

Inscriptions :

FOYER RURAL
59181 Steenwerck (France)
Tél. 43 08 34 et 43 04 22

Vercorin-sur-Sierre **18 juillet**
2e Tour du Mont (8 km 500)

Ouvert à toutes les catégories.
Beaux prix, magnifique médaille à chaque participant.

Inscription (14 Fr.): **jusqu'au 14 juillet à 18 h.**

Engagements :

Edmond Théodoloz,
Vercorin, tél. (027) 55 26 81
Edmond Rudaz,
Chalais, tél. (027) 55 03 53
Gérald Devanthery,
Réchy, tél. (027) 55 71 43.

Dimanche 13 juin à 10 heures

demi-marathon de Saint-Maurice (Valais)

(3e Mémorial Maurice Coquoz)

Inscriptions :

12 Fr. (juniors : 10 Fr.) au CCP 19 - 106 27

Mémorial Maurice Coquoz, Saint-Maurice

Délai : 25 mai

Classements séparés :

élite, dames, juniors, populaires, vétérans.

Prix : à chaque athlète classé (max. 2 h 30).

Nuitées gratuites: nombre de places limité!

Restauration chaude : à prix réduit.

Renseignements :

Henri SCHNORHK, av. du Simplon 24

1890 Saint-Maurice (Suisse)

Tél. bureau (025) 3 67 12, privé (025) 3 64 36.

Dimanche 20 juin 1976 à 8 heures

à FROUARD (54)

Course populaire (24 km)
en deux boucles

Ouverte à tous et à toutes

Ecusson et résultats : au prochain courrier.

Hébergement sur demande.

Inscriptions :

10 F pour licenciés ; 12 F pour non-licenciés. **AVANT LE 10 JUIN 1976.**

Régis ROY, PTT
54340 Pompey (France)

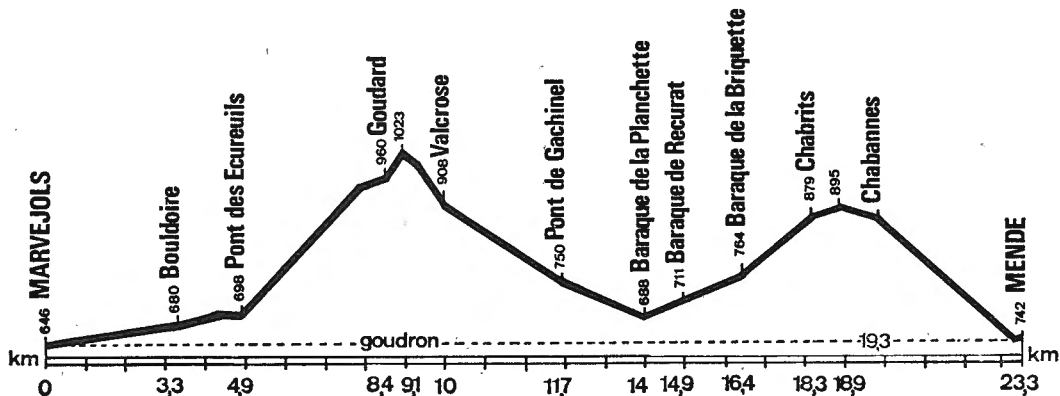
Epreuve CIME catégorie A

Avec le patronage spécial de la revue SPIRIDON

le dynamique Spiridon-Club du Languedoc « remet ça » :

Marvejols-Mende (23 km 300)

Dimanche 18 juillet, à 14 h. 30



Accueil : à Mende, au Café de la Paix (projection de films des courses de 1973, 1974 et 1975 à l'ancienne Salle des Fêtes).

Hébergement : pour les nuits des 16, 17 et 18 juillet : **gratuit** et en dortoirs pour les concurrent(e)s dûment inscrit(e)s ; **5 FF** par nuit pour les accompagnants. Se munir de sac de couchage.

Transport à Marvejols : gratuit (départ de Mende, place du Foirail, à 9 h. 30, 10 h. 30 et 11 h. 30).

Catégories : HOMMES : jeunes gens (moins de 15 ans), espoirs (15-19 ans), seniors (20-39 ans), vétérans I (40-49 ans), vétérans II (50-59 ans), vieilles pointes (60 ans et plus). — FEMMES : idem.

Prix : coupe au vainqueur de chaque catégorie et à la meilleure équipe (3 coureurs, selon le rang). — Médaille spéciale (valeur : 20 FF) à chaque arrivant. — Diplôme : adressé ensuite avec la liste de résultats.

Repas champêtre : (avec orchestre folklorique) : **10 FF** pour tous

Inscription : jusqu'au 10 juillet : 15 FF (10 FF pour les moins de 15 ans)
J.-C. Moulin et J.-P. Begnatborde
Café de la Paix
48000 MENDE (France)

Et le dimanche 8 août, dès 4 heures : Grand Prix Pédestre de Mende.

Pour tous renseignements : même adresse que ci-dessus.

Autres courses en Lozère et dans les environs : 5 juin, Saint-Germain ; 7 juillet, Café de la Paix ; 11 juillet, Pic Saint-Loup ; 13 juillet, Café de la Caille ; 25 juillet, Malzieux ; 1er août, Saint-Chely ; 4 août, Les Remparts Mende ; 15 août, Jarols ; 21 août, La Vaunage ; 23 août, Croix-Neuve ; 25 août, Prix du Provençal : plus des épreuves sur piste, etc.

10. Picco, CASG 46:39
 Vuadens, Theytaz, Bigot, Genoud, Pré-
 vereau, Carli, Voeffray, Marzocchi,
 Query, Amato, François, Rivallain,
 Jouvencelle, Audéon, Gratteau, Bailly,
 Maître, Jalle, Vasseur, Lobry, Pernot,
 Dupuy, Outin, Canet, Delhome...

Vétérans I (104 classés)

1. Pasquifou, France-Soir 49:30
 Rascaïou, Manem, Zipper, Bernard, Tru-
 el, Belkacem, Bedier, Poupon, Lavieil-
 le, Richardau, Gicquel, Lejal, Renaud,
 Rareg, Helay, Thepaut...

Vétérans II (52 classés)

1. Hourdeaux sans temps (!)
 Brière, Bourquin, Veillard, Boivin,
 Dejou, Dupont, Bonet, Foucault, Coeu-
 ret, Bert, Vasseur, Peterins
 20. Hiver (organisateur)

Militaires (104 classés)

1. Lacherest, Suresnes 45:40
 2. Even, Argentan 45:51
 3. Quaran, Argentan 46:06
 4. Béard, Suresnes 46:32
 Faure, Droniou, Akriche, Angelot,
 Briffaut, Grais, Brechoteau...

Populaires (172 classés)

1. Barges sans temps (!)
 Poulot, Dohin, Colleau, Guillaume, De-
 manganon, Cochard, Viguie, Paillaux...

Jeunes gens (44 classés)

1. Cros sans temps (!)
 Fournier, D'Orival, Lorient, Dastonet,
 Melliti, Baiardi, Lebreton, Jourdain...
Féminines élite (10 classés)
 Capel, Charles, Curia, Clidière...
Féminines populaires (32 classées)
 Rembes, Le Gall, Chapuis, Even...

7'250 m, Antibes, F, 14 mars

Au total plus de 900 classés

1. Boxberger, Sochaux 23:12
 2. Conrath, Strasbourg 24:19
 3. Kheddar, Nice 24:45
 4. Tosello, Nice 25:12
 5. Ascheri, Italie 25:46

Charpentier, Fanni, Moreschi, Sanchez,
 Renaudo, Laugier, Renaudo, Pluvinet,
 Sorrentino, Grillo...

Vétérans: Bonneau 10:44, Taylor 10:45,
 Weber, Beldell, Bourdillon, Cerou, Ga-
 brielli, Rousseau, Oliverro...
Féminines: Kaced 10:20, Benaich 11:00,
 Vuillaume, Ciaï, Baudais...

Juniors: Lorenzatti 14:35, Allario 15:08,
 Sumas, Desrousseaux, Varrallo...

11,2 km, Sierre, CH, 21 mars

Au total env. 750 classés

1. Moser, Berne 33:36R
 2. Presland, GB 35:12
 3. Schüll, Courroux 35:35
 4. Pomey, Monthey 35:45
 5. Matter, Agarn 35:48
 6. Herren, Aigle 35:55
 7. Theytaz, Sierre 36:00
 8. Perren, Sierre 36:15
 9. Liégeois, Belgique 36:41
 10. Crottaz, Sierre 36:48

P.Vetter, Vuadens, Genoud, Louison,
 Schepetlevane, Lauen, G.Terretaz
 (38:11), Bagnoud, Amez-Droz, Dumont,
 Willemin, Opplinger, Ançay (39:03),
 Roth, Althaus, Locher, Epiney, Reynard,
 J.P.Terretaz, Tornay (40:07), Feuz...

Vétérans (11 classés)

1. Gilliard, Lausanne 39:22
 2. Mariéthoz, Nendaz 40:07
 Panchau, Fedrigo, Hischier...
Féminines (11 classées)

1. Bonvin, Sion 10:23
 2. Vetter, Sierre 10:34
 Beney, André, Grimaud...

Juniors (11 classés)

1. M. Déléze, Nendaz 17:51
 Studer, Jordan, Theiler, Emery...
Populaires (55 classés)
 1. A. Berchtold, Naters 18:27

2. Cordonnier, Montana 18:38
 3. K. Berchtold, Naters 18:44
 4. Fort, Martigny 18:47
 Griffon, Bergerand, Bonvin, Evéquo,
 Clivaz, J.C.Chervaz, Lonfat, Hablützel,
 Briguet, Barras, Mudry...
25 km, Montceau, F, 21 mars
 1. Kolbeck, Strasbourg 1:21:25
 2. Margerit, Lyon 1:21:55
 3. Moissonnier, Lyon 1:22:05
 4. Dumas, Chenove 1:22:30
 5. Maréchal, Chenove 1:22:30

Marathon

Marathon, Culver City, USA, 7 décembre

Tuttie 2:17:27; Pfeffer, 49 ans,
 2:19:07; Ortega 2:19:16; Gylling (FIN)
 2:19:33
 11. Hunt, 17 ans 2:24:06
 (v. aussi Cross des Nations)
 24. Hulst, 18 ans 2:30:56
 76. Miki Gorman, 40 2:47:45
 150. Penny Demoss, 25 3:01:14
 164. Leal Reinhart, 28 3:04:37
 356 classés (Hansen)

Marathon, Honolulu, USA, 14 décembre

1. Jack Foster, NZ, 43 2:17:24
 2. J. Galloway, 30 2:19:59
 25. Jacqueline Hansen, 27 2:49:24
 29. Baven Chun, 11 ans! 2:52:09
 33. Cindy Dalrymple, 33 2:54:25
 51. Joan Ulliyot, 35 3:01:59
 706 classés (Hansen)

Marathon, Scottsdale, USA, 20 décembre

T. Mendoza, USA 2:14:13
 ...Diane Barrett, 14! 2:50:21

Marathon, San Diego, USA, 10 janvier

1. Mario Cuevas, Mexique 2:18:05
 2. Phil Camp, USA 2:18:06
 13. Eric Hulst, USA, 19 2:27:25
 (vainqueur du Cross des Nations, cat.
 juniors)

Marathon, Orange, USA, 25 janvier

1. Carl Swift, 22 2:19:39
 16. John Swift, 17 2:34:55
 112. Greg Hill, 10 ans 3:09:56
 ... Linda Bottlik, 13 ans 3:19:28

Marathon, Husum, RFA, 21 février

1. W. Krüger, 29 2:22:25
 ...Wetzel, 43 2:38:22
 ...Christa Kloth, 32 2:54:50
 ...Cläusen, 64 3:13:10

Marathon, Millau, F, 22 février

47 participants; parcours très vallonné
 1. Cottreau, St-Affrique 2:36:30
 2. Brengues, Millau, 43 2:40:40
 (a débuté en course à pied à 41 ans!)
 3. Grezes, Montpeller 3:03:45
 Gineste, Turcius, Zuliani, Escartin...

Marathon, Seaside, USA, 28 février

Maxwell 2:17:13; Hensley 2:18:27

Marathon, Griesheim, RFA, 13 mars

1. Siefert 2:21:08
 ...Charlotte Teske, 26 2:59:36
 ...Regina Schiek 3:06:03

Marathon, Essonne, F, 14 mars

500 engagés, 356 classés de 9 pays;
 classements incroyablement bien faits
 (avec adresse des concurrents!). -N.T.
 1. Kolbeck, Strasbourg, 32 2:15:38R
 2. C. Stewart, GB, 30 2:20:51
 3. Hecquet, V.-Châtillon, 34 2:23:41
 4. Le Potier, ASC Air, 23 2:27:55
 5. Lemeaux, Deuil, 24 2:28:16
 6. Towler, GB/F 2:28:37
 7. Monguillon, Savigny, 25 2:28:55
 8. Mounes, St-Fons, 30 2:29:18
 9. Marquant, Isbergues, 27 2:30:01

10. Amalrouk, Asnières, 28 2:30:24
 11. Pierson, Nancy 2:30:58
 12. Kosmala, Luxembourg, 33 2:31:33
 13. Grube, RFA, 26 2:31:39
 14. Kearns, GB 2:32:40
 15. Joly, Bourse, 27 2:32:56
 16. Marquet, Versailles, 29 2:33:05
 17. Martinet, Orsay, 36 2:33:21
 18. Pérol, Clermont 2:34:18
 19. Bourdin, Vierzon, 30 2:34:55
 20. Dauré, Paris, 38 2:35:51
 Baker, Guérault, Lehmann, Médès, Re-
 curt, Caïre, Bouillot, Masson (2:37:30),
 Boyer, Cavé, Laurenço, Dabaut, Colmar
 (2:38:57), Da Fonseca, Deneuille,
 Aertz, Deleure, Monnot, C.Caire, Gon-
 zalez, Lecluse, Guffroy, Da Costa,
 Pommer (2:43:18), C.Bourinet, Curt,
 Petitarmand, Buhke, Bissotier, Vivier,
 Thévenet, Languille (2:48:17), Four-
 nier, Peschang, Pelletier, Pierre, Se-
 gura, Bonaz, Carceller, Bontoux...

Au total 112 coureurs à moins de 3 h.

Vétérans I (59 classés)

1. Wetzel, RFA, 41 2:37:16R
 2. Sartin, Paris, 40 2:38:11
 3. Bonnin, Issoudun, 41 2:38:25
 4. Sommier, Evreux, 44 2:41:50
 5. Chrétien, Chalons, 43 2:43:57
 6. Funke, RFA, 41 2:44:59
 7. Claudeix, Joué-l-T., 41 2:45:04
 Deutsch, Campbell, Jossset, Lundy
 (2:58:38), Kurz, Noury, Facquet, Cram-
 pon...

Vétérans II (23 classés)

1. Blanchard, Paris, 50 2:42:48
 2. Michaud, Viry-Ch., 46 2:53:00
 3. Donnet, Sotteville, 46 2:54:56
 4. Duchauffour, France-S., 46 2:57:48
 5. Alarcon, Celle, 46 2:59:10
 Muller, Limouzi, Touzeau, Barthélemy...

Vétérans III (23 classés)

1. Féléau, Massy, 57 2:40:18R!
 2. Barber, GB, 51 3:03:31
 3. Manquin, Paris 3:04:14
 Fonk, Daumain, Lugliengo, Boffety...

Espoirs (11 classés)

1. Boitard, Pédran, 20 2:53:08
 2. Mattlin, Ballancourt, 20 2:55:06
 3. Balvay, Pantin, 20 2:56:03
 Varnier, Bellocq, Bernier, Gilbert...

Féminines (5 classées)

1. Sommier, Evreux 3:23:52
 Machy, Dervin, Grandadam, Gilbert...
 Passages de Kolbeck: 5 km en 16'30";
 10 km en 32'40"; 15 km en 49'00";
 21,1 km en 1h08'00"

Marathon, Montréal, CAN, 14 mars

Organisé par Rose et l'ACRAQ; distan-
 ce mesurée au ruban de géomètre;
 temp.: -5°C; 91 partants, 45 classés
 1. Gnabowski, USA 2:34:17
 2. Montuoro, Chicoutimi 2:41:46
 3. Begin, Québec 2:42:41
 4. J. Brown, Les Cracqs 2:43:16
 5. Gregory, Pierrefonds 2:43:20
 Worthen, Quevillon, Roy (2:51:05),
 N.Tremblay, JP. Tremblay, Lassoude,
 Papin (2:58:56), Stevens, Singer,
 Williams... (Dada)

CROSS-COUNTRY

4^e champ. international de la FIAA

12 km, Chepstow (Wales), 28 février

1. Lopes, Portugal 34:47
 2. Simmons, Angleterre 35:04
 3. Ford, Angleterre 35:07
 4. Lismond, Belgique 35:08
 5. Uhlemann, RFA 35:17
 6. Sellik, URSS 35:17
 7. Tuttle, USA 35:19
 8. Fava, Italie 35:21
 9. Boxberger, France 35:24
 10. Kantanen, Finlande 35:28
 11. Haro, Espagne, 36 35:28
 12. Merkuslin, URSS 35:30
 13. Roelants, Belgique, 39 35:30
 (suite à la page 31)

SPIRIDON au Cross des Nations:

Comme un esprit nouveau

Atterrir à Londres et devoir se rendre au vieux bourg gallois de Chepstow sans parler un traître mot d'anglais, ça vous a *ipso facto* quelque chose de frustrant. Dans un ricanement intérieur, vous évoquez furtivement le temps de *rosa-rosam-rosae*, savante comptine qui vous sépara des copains du village natal. Eh oui, c'est ainsi, soupirez-vous encore, songeant tout à coup à quel point vous voici xénophile en pays étranger...

— C'est pas vrai !

L'exclamation m'a échappé. Car dans la foule de l'« airterminal » de l'« airport » d'Heathrow, je reconnais le providentiel Jon Wigley, l'excellent collaborateur de SPIRIDON pour la Grande-Bretagne.

o o o

— Mon favori, c'est Lopes, lui dis-je dans la «Rover» qui m'emmène à la gare de Paddington. Je l'ai vu à San Sebastian : énormes les progrès qu'il a faits ! Cet hiver, seul Hermens l'a battu. Et encore ! de deux ou trois secondes. Or Hermens ne sera pas là demain...

— Oui, mais Simmons est terrible, rétorque Wigley.

— Et chez les femmes ? L'Espagnole Carmen Valero, attention à elle. Elle était aussi à San Sebastian. Je sais qu'elle court près de 200 km par semaine et qu'elle aimerait tâter des grandes distances. Et puis, elle était déjà 3e l'an dernier.

— Je pense plutôt à Ann Ford, dit Wigley. Elle est très très bien.

o o o

« Morning ! » me dit le souriant employé qui vérifie une dernière fois les rares obstacles (artificiels) du parcours du « 4th I.A.A.F. Cross-country Championship », puisque tel est le nom de ce qui a remplacé le Cross des Nations. Au lever, j'ai tenu à me dégourdir les guiboles sur le gazon de l'hippodrome, d'un vert déjà très printanier et même presque anglais. Impossible de ne pas avoir alors une pensée pour mes compatriotes Berset, Moser, Hürst, Rügsegger, Rhyn et Schull, qui essaieront de participer à la course par la lucarne de la TV.

A propos, on sait maintenant qu'avant de décider de ne pas envoyer d'équipe suisse à Chepstow, M. Plattner¹ et ses deux dévoués acolytes n'avaient pas vu le moindre cross de tout l'hiver ! Je serai en définitive le seul Suisse au Cross des Nations, c'est la réflexion que je me fais en terminant mon « jogging ».

o o o

« Cross-country » signifie à travers champs. Le cross-country d'aujourd'hui n'est plus ce qu'il était, c'est un fait. Mais est-il bien ce qu'il devrait être ? Pourquoi ces parcours rapides, pourquoi ces boulevards, pourquoi ce gazon d'hippodrome plutôt que la terre de certains labourés ? Ou alors, pourquoi pas, comme le pentathlon, un cross ancien et un cross moderne ? Celui-ci « à travers pelouses », et celui-là « à travers champs ».

Vainqueur éclatant du «cross ancien» de San Sebastian, que fera ici Lopes, sur ce sol sec, roulant, rapide... que n'aurait pas détesté un certain Ron Clarke, lui qui établit sur gazon ses premières grandes performances sur 10 000 m ? Simples questions qui me viennent à l'esprit lorsque je regagne l'hôtel, pour l'heure du fameux « breakfast ».

o o o

Le hasard m'a fait loger sous le même toit que les Portugais. On parle d'émblée chiffres, courses, SPIRIDON et... Lopes.

— Je vous assure qu'il vaut actuellement 28 min. sur 10 000 m, me déclare M. Pereira, son entraîneur.

o o o

Sur l'hippodrome. Les juniors sont les premiers en piste (ou en champs ?). L'affaire est vite entendue, tant

est grande la supériorité des Américains. Le vainqueur est un certain Hulst ; je saurai plus tard qu'il a couru le 10 000 m en 30'36" à 17 ans, et en 29'11" à 18 ans. Comme son compatriote Kimball, vainqueur à Monza en 1974, on ne le reverra peut-être plus jamais en grande compétition de course à pied. Qu'importe, en somme. Pourvu qu'il courre avant tout pour son plaisir. Et si un jour prochain il renonçait à la compétition, que cela soit... par plaisir de faire autre chose.

o o o

Les filles sont prêtes, là-bas, au début de la ligne droite. Ah si Carmen Valero gagnait ! Belle Catalane de vingt ans, cette fille court chaque jour 30 à 40 km. Apparemment sans le moindre dommage pour sa silhouette, au contraire. Si elle gagnait à Chepstow... Mais, comme écrit quelque part Jean Rostand, avant de rêver il faut savoir.

Une boucle, et déjà l'on sait. Le temps d'observer l'Anglaise Ford, l'Italienne Dorio et la Soviétique Kazankina, et Carmen Valero s'en va. Elle semble alors courir pour elle seule, pour son entraîneur, pour son club, pour ses amis et ses proches. Au terme de l'épreuve — quel curieux mot dans son cas ! — l'Espagnole laissera la troisième à 37 secondes, c'est le même écart qui sépare celle-ci de la trente-et-unième !

o o o

Assister au Cross des Nations, c'est enfin admirer dans la même course, sans la moindre épreuve éliminatoire, un grand nombre de ceux qu'on verra — en l'espace d'une semaine — en finale des Jeux de Montréal. Mais sur 1500 m, 5000 m, 10 000 m, marathon ou 3000 m steeple.

Au Cross des Nations, point de prélude pour timorés ni d'accalmie pour finisseurs : d'entrée de cause, chacun doit abattre ses cartes, assumer ses responsabilités. D'ailleurs, voici l'Anglais Simmons, pourtant redoutable finisseur, qui empoigne la course à bras le corps. Du coup, tout le peloton s'en trouve secoué, et rapidement égrené.

A la première baisse de régime, un autre Anglais, Bernie Ford, flanqué noiraud à lunettes, prend le relais, talonné par le Belge Lismont, marathonien d'exception et donc coureur de train par excellence. Où est « mon » Lopes ? Il est là avec les trois, il les observe. Ma parole, il y a sur les lèvres du petit Portugais comme un demi-sourire. L'air de dire : les gars, pour me lâcher va falloir courir plus vite que ça ! Cela ne tarde pas... mais c'est Lopes lui-même qui est parti ! Il faut être diablement fort pour oser faire ça après trois kilomètres seulement ! Ou présomptueux. On verra bien. Lopes tient bon. Derrière, les deux Anglais et le Belge cravachent comme jamais. L'avance de Lopes augmente ! Et même, le Portugais se retourne de temps à autre (faut-il accélérer encore ?). Dès lors, la course est jouée.

o o o

Dans le coin où je me trouve, Christian Dubreuilh, patron de l'athlétisme français, Jacques Darras, entraîneur des coureurs de fond, et surtout Gaston Prétôt,

(Suite en page 43)

¹Telle la grenouille de la fable, il se verrait déjà président de la Fédération Suisse d'athlétisme. Plaiguez les athlètes suisses qui n'ont pas encore la classe internationale !

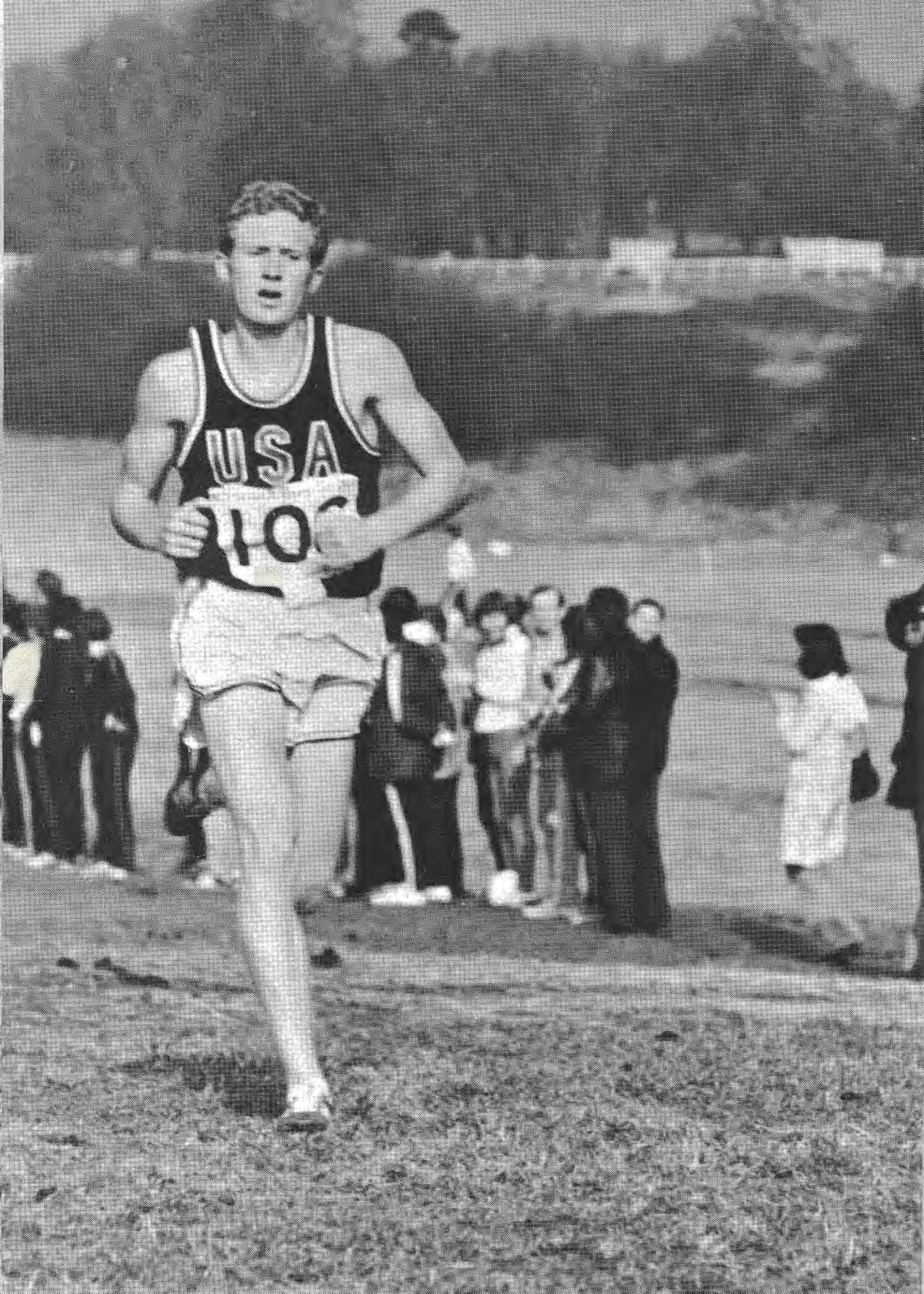
²Voir en page 43 la fantastique performance que Pinto réalisera en marathon 15 jours plus tard.

Légendes des photos : voir page 31









14. Ortis, Italie	35:36
15. Slater, Angleterre	35:37
16. Gren. Tuck, Angleterre	35:40
17. H. Schoofs, Belgique	35:41
18. Rault, France, 40	35:42
19. Rombaux, Belgique	35:43
20. Sandival, USA	35:44
21. M'Hidra, Maroc	35:46
22. Orthmann, RFA	35:52
23. ParLui, URSS	35:53
24. J. Brown, Ecosse	35:54
25. Gomez, France	35:55
26. Black, Angleterre	35:56
27. Polleunis, Belgique	35:57
28. Tagg, Angleterre	35:59
29. Karst, RFA	36:00
30. Cusack, Eire	36:00

Grant P.G., Paugam F, Cindolo I, Hut-ton EC, Gibbons P.G., Zaddem TUN, Kar-dong USA, R.Lisimont B, Babriacki USA, Zarcone I, McKean EC (36:08), Puklakov, Hopkins P.G., Pinto POR, Ulymov URSS, Coux F, Kenyon ANG, Peigt RFA, De Beck B (36:19), Bouguerra TUN, Ruiz E, Gärderud S, McDavid EIRE, Davies P.G., Brennan EIRE, Walsh EIRE, Gonzales F, Herold USA (36:31), Nikkari FIN, Björk-qvist S, Lipsonen FIN, Lauro I, Bous-ter F, Rahoui ALG, Maesschalk B (36:45), Thomas P.G., Solone I, Haddou MAR, San-tanen FIN, Hidalgo E, Martin F (36:50), ...Toivolva FIN...Tuominen FIN...Kace-mi ALG...H.Jesus + Mamede POR, ... Leibold RFA... 90. Levisse F (37:03)... J.Alder E, van Mullem B...de la Parte E, 102. Simoes POR (37:22)...Evans P.G., Muscardin I, ... 117. Schleder BRE (37:48)...136. Jungbluth RFA (38:28), Critchley P.G., Alves BRE...141. Ten-torini I (38:47), 143. Zahn RFA (39:03)...149. De Araujo BRE (40:13)...De Oli-veira + Ferruglen BRE (153 classés)
PAR NATIONS: Angleterre 90 pts, Bel-gique 118, France 187, URSS 219, Ita-lie 224, USA 243, RFA 292, P.Galles 304, Finlande 348, Ecosse 348, Espagne 390, Portugal 394, Eire 397, Ma-roc 482, Algérie 498, Tunisie 574, Suède 600, Irl.Nord 742, Brésil (19 classés)

Féminines (69 classées)

1. Valero, Espagne	16:19
2. Kazankina, URSS	16:39
3. Dorio, Italie	16:56
4. Ford-Yeoman, Angleterre	16:57
5. Pentlinowska, Pologne	17:00
6. Debrouwer, France	17:01
7. Bjorklund, USA	17:02
8. Romanova, URSS	17:03
9. Stewart, Ecosse	17:04
10. Gargano, Italie	17:05

Galstyan URSS, Katjukova URSS, Van Eme-len B, Foreman EIRE, Cruciata I, Penny Ang., Brown-Heritage USA (17:19), Claes B, Quatier USA, Magala POL, Gra-

Photos des 4 pages précédentes

Cross des Nations à Chepstow:

p. 27: La Soviétique Kazankina (84) même devant l'Italienne Dorio (43) et, cachée, l'Espagnole Valero, qui gagne-ran nettement.

p. 28: Le Belge Lisimont (14) et les Anglais Ford (39) et Simmons (45), cou-rant pourtant "à leur maximum", ont dû se contenter de lutter pour la seconde place.

p. 29: En tête, le Portugais Lopes, décontracté, accrut constamment son avance. Seul le Hollandais Hermens, forfait à Chepstow, aurait peut-être pu lui résister.

p. 30 (ci-contre): Vainqueur chez les Juniors, l'Américain Hulst a réalisé à 18 ans 29'11" sur 10'000 m et couru le marathon en 2h27'25" le 10 janvier der-nier. (Photos Noël TAMINI)

ham USA, Purcell EIRE, Haskett EC (17:27)... 28. Iceaga F (17:30), 30. Navarro F (17:32), 31. Tomasini I (17:32)...36. Escudero E (17:40), 38. Bridges USA (17:42), 39. Mols B (17:47), 43. Audibert F (18:00), 44. Abello E (18:00), 47. Nicolas F (18:11), 48. Azpeitia E (18:14), 50. Ilands B (18:15), 63. Van Roy B (19:12), 64. Steels B (19:12), 65. Croisé F (19:13)
PAR NATIONS: URSS 33 pts, Italie 59, USA 64, Angleterre 78, Pologne 87, France 107, Belgique 120, Eire 122, Ecosse 127, Espagne 129, Finlande 137, P.Galles 247

Juniors (81 classés)
1. Hulst, USA 23:53
2. Hunt, USA 24:06
3. Muir, Ecosse 24:17
4. Watrice, France 24:23
5. Salazar, USA 24:36
6. Hadka, Maroc 24:38
7. Lees, Angleterre 24:42
8. Moses, USA 24:43
9. Llorante, Espagne 24:45
10. Servranckx, Belgique 24:46
Froelick USA, Gonzalez E, Betz RFA, Laukkanen FIN, Nunez E, Bosca I, Morce-li ALG, Jador MAR, Serna USA, Leek P.G., Consigli I (25:03), Dixon CAN, Roberts CAN, 28. Pappagena I, 29. Van-derHerten B, 32. Jacona I, 36. Kuch-mack CAN, 38. Willems B, 39. Goodenough CAN, 41. Della Monta I (25:36), 47. Do-bler RFA (25:49), 48. De Boeck B, 49. Arnoux F (25:58), 53. Garcia F, 54. Lie-bessart F, 60. Sautmann F, 62. Lobsin-ger CAN, 66. Aubertin B, 71. Butler CAN, 74. Combes F, 77. Max B
PAR NATIONS: USA 16 pts, Espagne 60, Angleterre 91, Italie 97, Maroc 107, RFA 115, Canada 120, Belgique 125, Ecosse 143, Finlande 144, France 160, Algérie 168, P.Galles 187, Eire 235, Irl.Nord 315

Cross-country (autres courses)

10 km, Mommenheim, F, 25 janvier
1. Timmons, Angleterre 30:29
2. Tagg, Angleterre 30:57
3. Conrath, Strassbourg 31:11
4. Lechner, RFA 32:07
5. E. Gyselincx, Belgique 32:16
Rauzduel, Graf, Kolbeck 33:01, Wagner, Sepp, Alt, Ancion 33:33, Martin, G. Stoll, Pour, Towler, Labrude, Baum-ert, Bali, Kluffs, Febvay (34:49), Monrouzeau, Negri, Castaner, Clauss, Schmitt, Weiss, Mareschal, Woelfflin, Schmitt, Parmentier...
49. Jean Ritzenhaler (103 classés)

Juniors (42 classés)

1. Rhy, Suisse 20:58
2. Dobler, RFA 21:38
3. P. Déléze, Suisse, 18 21:47
Oppliger 22:08, Diringger 22:09, Krippner 22:19, Huber 22:38, Girod 22:55, Jacot, Messmer, Luthi, Giel-mann, Laine, Wahrschuger, Meyer...
Féminines (40 classés)
Grousselle 12:20, Seemann 12:35, Rusch 12:52, Sylvestre 12:57, Brera...
Vétérans (47 classés)
1. Fuhrmann, RFA 15:20
Bode 15:23, Koch 15:39, Wurtz, Klee, Heimann, Kuhn, Gilbert, Wendling...

12 km, Belmont, USA, 31 janvier

Sélection pour le Cross des Nations
Tuttle 37:23, Babriacki 37:29, Kar-dong 37:34, Herold 37:41, Sandoval 37:46, 7. Hulst, jun., 38:15, 11. Kim-ball (vainqueur en juniors à Monza) 38:51 ...

7'680 m, Nouméa, Nlle-Caléd., 2 février

Lazare, Devaux, Blanc, ... Barthe...
Féminines: Perdrat, Mindia...

5 km, Genève, CH, 8 février
(suite de la p. 30 du N° 24)
33 ans et plus, 75 classés:
1. Voeffray, St-Maurice 16:28
2. Suto, Genève 16:37
3. Crotta, Stierre 16:41
Serex, B.Huber, Salamina, Blanchoud, Wiedmer, Larronie, Blein (17:34), Gre-nak, Dudas, Haymoz, Chapalay, Dupraz, Gutknecht, Irshlinger, Vernay...
Juniors, 5 km, 41 classés
1. Rhy, Suisse 15:15
2. P. Déléze, Suisse 15:28
3. Consigli, Italie 15:38
4. Kovenko, URSS 15:40
5. Dobler, RFA 15:41
6. Boschi, Italie 15:45
Plank, Krippner, Oppliger, Airoldi, Fratini, Roschi, Girod (16:14)...
Féminines, 5 km, 10 classées
1. Liebi, Suisse 18:30
Schelbert, Ruchti, Dallai, Cresci ...

9 km, Peri (Cohre), 8 février

Gil, Julliet, Gohier, Devens, Pawlec, Perena, Zimbarin, Monlier ...

10 km, Mulhouse, F, 8 février

Nallard 33:58, Ruetsch 34:14, Schöp-bach (CH) 34:15, Uetsch 34:21, Towler 34:25, Maier 34:45, Mochei 35:16, Kei-gler 35:25, Suter 35:36, Maccabey, Warembourg, Woelfflin, Kiener, Clemen-te, Gabriel, Leuba 36:43, Nicolas, Voilland, Logos...
40. Ritzenhaler (102 classés)
Féminines: Joye (CH) 16:45, Garnier 16:50, Brera, Barau... (25 classées)
Juniors: Gast 21:13, Werner 21:44, Montandon, Albrecht, Jeanrichard... (28 classés)
Vétérans: Wurtz, Lau, Klee (9 classés)

4'300 m, Vilvorde, B, 8 février

Champ. national féminin
Van Emelen 15:26, Claes 15:32, Mols 15:44, Steels 16:04, Van Roy 16:16, Wuyts 16:20, Meerseman...
Juniors: Thys 9:26, Bensch 9:37

Championnats nationaux, 15 février

Belgique, Waregem, 11 km
1. E. De Beck, Louvain 32:45
2. K. Lisimont, Liège 32:48
3. G. Roeslants, Louvain 32:58
4. H. Schoofs, Liège 33:23
5. E. Rombaux, ACB 33:24
6. E. Van Mullem, Louvain 33:26
Maaschalk 33:28, Polleunis 33:29, R. Lisimont 33:30, Vaes 33:38, Grill-taert, E.Gyselincx, Dessort, Van Hols-beek, Hoeven, Wackemier, Callebaut, Dorpe, Huybrechts, De Hertoghe, Ley-ens, R.Schoofs, DeSmet, Ornéris, Joo...
Par équipes: D.C. Louvain 38; F.C. Lié-geois 67; Ajax S.V. 181 ...
Juniors: Vanderherten 22:04, De Boeck 22:55, Servranckx 22:12, Vandenberghe 22:24...

France, Mézidon, 12 km

1. Boxberger, Sochaux 37:38
2. Gomez, Poitiers 37:46
3. Levisse, CSJBA 37:54
4. Rault, Plouguesat 38:05
5. Boustier, V.-Châtillon 38:17
6. Conrath, Strassbourg 38:19
Gonzales 38:21, Paugam 38:33, Coux 38:37, Martin 38:39, Villain, Marguet, Bessières, Delaby, Masselot, Cherrier, Eudier, Daubresse, F.Gonzalez, Caraby, Ruiz, Chrétien, Kolbeck, LeFonic, Ber-nabeu, Person, Dequero, Liardet, Le Gall, Cairoche, Farnier, Guillaume, Malleton, Verriat, Gauthier, Roussel, Beaumont, Corgier, Scubitez, Margerit
Par équipes: Sochaux 90, A.S.P. Police (suite à la page 34)



*Plus que de la médaille...
de la médaille d'art.*



Une seule adresse :

HUGUENIN MEDAILLEURS S.A.
2400 LE LOCLE

SUISSE



Dimanche 20 juin 1976 (à 14 heures)

A Bruges (Belgique)

pour vétérans seulement

Course internationale de 25 km

Départ sur la Grand-Place.

Trois cat. : 40-49 ans, 50-59 ans, etc.

Superbe médaille à chacun.

Coupes et beaux prix.

Taxe d'inscription : 100 FB ou 10 FF
à verser au CCP 000-0436393-87,
Jacques Serruys, Engelendaletaan 25
8310 Bruggé-St.-Kruis (Belgique)

Inscription : avant le 20 mai

(Pas d'inscription le jour de la
course !)

**Dimanche 6 juin (Pentecôte)
en soirée à Lyon**

1 heure et 20 km de l'Amitié

Hébergement assuré

Coupe(s) au(x) vainqueur(s)

à tous : méchoui de l'Amitié

Renseignements et inscriptions :
(jusqu'au 24 mai 1976)

**Roland THIVOLLE (LOU),
12, rue Guillotte**

**69100 Villeurbanne (France)
Té. 53 26 55.**

18 septembre 1976

1er Tour de la Broye

(54 km sur route

et chemins de campagne)

Départ et arrivée : Estavayer-le-Lac.

Taxe : 15 Fr. (CCP 17 - 65 32)

Renseignements et inscriptions :

Tour de la Broye

Case postale 23

1470 Estavayer-le-Lac (Suisse)

Sachez...

...que le 28 mars dernier **584 coureurs (record) ont participé aux 25 km de Bienne** : 1. Hürst, 1 h 18'06" (record); 2. Moser 1 h 19'09"; 3. Rügsegger 1 h 19'28"; 4. Walli, 1 h 19'37"; 5. Rohrer, 1 h 19'54"; 6. Kaiser, 1 h 20'19"; 7. Funk, 1 h 20'57"; 8. Umberg, 1 h 21'35"; 9. Rüfenacht, 1 h 22'15"; 10. Soler, 1 h 22'26".

...que la réalité ne doit parfois rien à la fiction. Témoin cette lettre, datée du 8 mars 1978 et relative aux fameux survêtements finlandais (couleur écarlate) choisis par SPIRIDON : « Vous avez commandé, nous écrit le grossiste suisse-allemand, au mois de décembre 1975 environ 108 survêtements en tissu froissé. Veuillez nous envoyer une copie de votre commande. C'est plus possible de la retrouver ». Mais ils sont là maintenant.

...que le « défi d'Espelette » (voir SPIRIDON No 23) va très probablement se réaliser en Suisse le 26 juin prochain à Saint-Gall dans le cadre d'une exposition sportive internationale. A l'initiative du comité « Sport pour tous » de l'ANEP (Association nationale d'éducation physique), du Spiridon-Club de Suisse (en l'occurrence Hans Hugentobler et Yves Jeannotat) et avec le concours de la revue SPIRIDON-Düsseldorf, les préparatifs vont bon train. C'est ainsi que trois « cracks » (vraisemblablement de Suisse allemande, de Grande-Bretagne et de France) seront opposés, sur un parcours de 1000 m et en un relais de 100 km, à **250 personnes des villages de Bazenheld et de Mosnang**. Tout cela à la condition de recevoir l'appui de la revue SPIRIDON - Düsseldorf.

...que certains nous téléphonent au (026) 8 22 12, mais s'étonnent d'avoir rapidement la **parole coupée** par un déconcertant « Votre message a été enregistré, etc. ». Que s'est-il ordinairement produit ? ou bien vous avez parlé à voix trop basse, ou bien vous n'avez pas parlé dans la direction du micro.

...qu'en date du 18 février Lily Reffray — qui vient d'être brillamment réélue au Spiridon-Club de France — nous a écrit ce qui suit : « *J'aimerais faire un dossier concernant les propositions des femmes qui courent. Mais je ne pourrai le faire qu'après consultation des intéressées. Par ce SPIRIDON, je demande donc à toutes les femmes et à toutes les filles qui courent de m'exposer leurs problèmes, leurs suggestions, ce qu'elles aimeraient voir s'accomplir dans le sport qu'elles aiment et qu'elles pratiquent. J'aimerais connaître, par exemple, leur opinion sur les distances sur piste, en cross et sur route. De même, préfèrent-elles des distances spécialement réservées aux féminines ? Etc.* » Ecrivez à l'adresse: Lily REFFRAY, 61 Trav. Signoret, 13013 Marseille.

...qu'on ne vitupère pas toujours en vain : **l'heure du départ du marathon des Jeux de Montréal** a été différée de 16 h à 17 h 30, eu égard à la chaleur qui règne ordinairement à Montréal à la fin de juillet.

...que la firme de cigarettes suisses Br. a créé le 10 janvier dernier une Fondation Br. pour la Protection de la nature. Premier versement à cet effet : 300 000 FS. Ainsi donc, la « toux des fumeurs » va donner de plus en plus d'espoir aux animaux et aux plantes.

...que M. René Lachat, de Genève, nous a suggéré de créer un prix spécial SPIRIDON, qui désignerait à l'attention de nos lecteurs tel bénévole, dirigeant ou non, particulièrement méritant. **Les bénévoles les plus connus sont-ils forcément les plus méritants ?** Autrement dit, les vrais bénévoles, passionnés du mieux-être d'autrui ne sont-ils pas plutôt ceux précisément qui n'ont ni le temps ni l'occasion de se faire connaître hors du cercle de leurs amis et de leurs protégés ? Leur joie de vivre et de faire plaisir s'accommoderait-elle d'une avant-scène et des projecteurs de SPIRIDON ? M. Lachat a finalement partagé nos réticences à cet égard.

...que nous avons toutefois accepté, à l'invitation de notre ami Steffny, rédacteur de SPIRIDON-Düsseldorf, de faire partie d'un jury (19 personnes de 11 pays) chargé de désigner le lauréat du « **Prix Nurmi** », destiné à perpétuer la mémoire de cet athlète d'exception qui a marqué plus d'une génération de coureurs à pied. En septembre 1974, Emil Zatopek avait remis le premier

« Prix Nurmi » à Lasse Viren. A la fin de 1975, la consultation du jury a donné le résultat suivant : 1. Walker, NZ, 39 points ; 2. Gärderud, S, 18 ; 3. Foster, GB, 13 ; 10. Roelants, B, Vahlensieck, RFA et Andersen-Waitz, Norvège, 2 ; A noter plus particulièrement le vote d'Arthur Lydiard : 1. Walker ; 2. Gärderud, 3. Bayi ; quant au rédacteur de SPIRIDON-S, il avait voté ainsi : 1. Walker ; 2. Vahlensieck ; 3. Fava. Pour la première fois, ce prix a aussi été attribué à une femme (Christa Vahlensieck) et à un pays (la Belgique). Ah le goût des classements ! De toute manière, tout cela demeure bien relatif et subjectif.

...qu'après avoir inlassablement (durant 4 ans !) contribué à l'éclosion, au développement puis à la maturation de SPIRIDON, **Christian Liégeois** a trouvé des collaborateurs à la mesure de son propre dynamisme et de ses compétences. C'est ainsi que le **filis d'Etienne GAILLY** (le héros infortuné du marathon des Jeux de 1948) dirigera dorénavant la vente en Belgique des différents articles pour l'ASBL Spiridon-Club de Belgique. Son adresse : **Pierre GAILLY, 32, rue Général-Leman, 4110-Flémalle-Haute, tél. (041) 333.967**. De même, entouré d'une dizaine de collaborateurs le pharmacien-coureur **Guy NEZER** préside aux destinées du Spiridon-Club qui vient de naître. Précieux homme de liaison entre le SCB et la revue SPIRIDON, Christian Liégeois demeure responsable de la diffusion (abonnements, réabonnements, etc.) de la revue en Belgique.

...que la rédaction de SPIRIDON vend du **TOPTEN** au prix de Fr. 6.90 les deux flacons, et Fr. 21.50 la bouteille-chargeur. Prix spéciaux pour commandes groupées (clubs, etc). En ce qui concerne la France, Seignuric et Reffray annoncent qu'au 31 mars il leur restait moins de 700 des 900 flacons attribués à la France (vente jusqu'à épuisement de ce stock). La rédaction de SPIRIDON continue à vendre aux intéressés la fameuse et si seyante **montre à quartz** (mais au prix de 179 FS), ainsi que le **chronographe de précision** (prix 179 FS).

...que nous apprenons en dernière minute que **les révolutionnaires couvre-chefs SPIRIDON** (couleur blanche, protection du front et de la nuque) sont en vue. Ils seront vendus par Gailly, Seignuric, Reffray et Tamini au prix de resp. 150 FB, 16 FF et 9 FS. Le couvre-chef SPIRIDON a subi avec succès l'épreuve de la chaleur tropicale.

...que nous ne trahissons aucun secret si nous vous annonçons en primeur qu'au cours de l'été prochain la firme EB mettra sur le marché **deux modèles de chaussures nouvelles**, celles précisément qu'attendait Monsieur Tout-le-Monde. Il s'agit d'une **chaussure de ville**, d'une coupe « terrible », et surtout pourvue de cette semelle extrêmement confortable qui a fait le succès des modèles que vous connaissez. L'autre modèle est une **chaussure à tige montante**, destinée aux amateurs de randonnées pédestres. Notons que la firme EB livre de nouveau du **FITOGÈNE** mais en emballages de 100 comprimés seulement. SPIRIDON vend indifféremment **FITOGÈNE** ou **BIO-FIT** (100, 500 et 1000 comprimés, emballages très avantageux).

...que dans la nuit du 21 au 22 mars la mort a frappé, à 500 m de chez lui, le Belge **Rabeux, 23 ans, coureur de 400 m**. « Sa voiture s'est fracassée contre un arbre, nous écrit son camarade de club Christian Liégeois. *Rabeux venait de s'abonner à SPIRIDON, et cet hiver il s'était mis au cross* ». Nous exprimons toute notre sympathie à sa famille et à tous ceux qui l'ont connu.

...que les **anciens numéros de SPIRIDON** deviennent de plus en plus rares. Mais il reste en tout cas quelques numéros 0, 4, 7, 9, 10 et tous les suivants en quantités variables. **Six anciens numéros pour 28 FS, 39 FF ou 330 FB** (les commander à la rédaction ou à Bourquin et Liégeois)

...qu'en avril 1972 Christian Woelfflin était parti seul courir en Tchecoslovaquie. Il en était revenu avec un cœur gros comme ça, tellement il avait été conquis par l'ambiance spéciale de la **course de Hulobka** (25 km) en Bohême du Sud, par l'amabilité de l'organisateur (Karel Nedobity, correspondant de SPIRIDON en CSSR) et par la gentillesse des coureurs tchécoslovaques. Quatre ans ont passé. Affilié maintenant au CSL de Neuf-Brisach, Woelfflin retourne à Hulobka le 25 avril, accompagné cette fois par 48 camarades de club ou supporters. Aucun d'entre eux ne regrettera ce voyage.

N. T.

218, PTT Strasbourg 356, PTT Lyon 357, USA Liévin 358, Viry-Châtillon 365, US Normandie 388, RCF 394, Villeurbanne 418, Reims 475, Vanves 478, Le Mans 506, St-Etienne 514, Grenoble 542, Aix-les-Bains 544 ...

Juniors: Watrice 23:12, Combes 23:37, García 23:43, Samtman 23:43, Liebesart, Arnoux, Cantraine, Guyot, Herriot, Carbone, Buisnière, Grand, Gard, Bellanger...

Féminines: Debrouwer 18:44, Navarro 19:01, Jcèga 19:11, Nicolas 19:19, Besson 19:30, Audibert 19:34, Croisé 19:46, Cave 19:53, Rouzé 20:01, Jean 20:05, Soulas, Manson, Grousselle, Ben Mohamed, Auliac ...

Par équipes: St-Etienne 89, Grenoble 115, Douai 169, Lille 175, Châtelle-rault 179, Marseille 200, Bordeaux 219, Brumath 255 ...

Féminines jun.: Lefeuve 15:03, Káczor 15:09, Breilly, Besson, Veuille, Loir 15:32, Rusche, Marchand, Fayot, Carcheron, Bressier, Teffaine, Isweire, Pascal...

Italie, Cassino, 12 km

Fava 37:54, Ortis 38:02, Lauro 38:40, Tentorini 38:43, Muscardin 39:01 ...

Juniors: Papacena 22:00, Consigli 22:09, Bosca 22:11, Dalla Monta 22:11 ...

Féminines: Dorio 16:14, Gargano 16:26, Baso 17:24, Egger 17:37, Capellotto... Fémin. jun.: Tomasini 12:51, Dal Pra 13:11

Espagne, Lasarte (S. Sebastian), 14 km M.Haro 43:46, De La Parte 43:51, Fernandez Gaytan 44:04, Ortega 44:07, Mateo Gomez 44:12, Hidalgo 44:15, Ruiz Bernal 44:56, Adsuara 45:06, Gutierrez, Garcia, Banos, Ejido 45:52, ... 41. Ricardo Toro, Guipuzcoa 48:12

Juniors: Gonzalez 26:03, Nunez 26:22, Llorente 26:41, Andres 26:47, Prieto 26:52...

Féminines: Valero 18:00, Escudero 18:27, Abello 18:32, Azpeitia 18:43, Hernaiz 18:43 ...

RFA, Wetter, 12km350

Warnke 38:15, Uhlemann 38:33, Karst 38:39, Jungbluth 38:55, Krüger 38:59, Poschmann 39:11, Leibold 39:16, Diederichs 39:40, Mann, Gorbunow, Angenwoorth, 58. Lutz Philipp (!)

Sur 4'350 m: Zahn 13:00, Frähmke 13:06, Koft 13:13, Schmig, Hutmacher ...

Juniors (1955-1957): Manz 26:19, Lederer 26:32, Köhna...Dobler 27:29 ...

Féminines: Kemper 15:26, Vahlensiek 15:38, Kieninger 16:06, Preuss 16:11...

Angleterre, Derby, 11km, 14 février

1. Simmons 34:54; 2. Ford 35:29; 3. Tagg 35:36; 4. Grenv. Tuck 35:40; 5. Goater 35:43; 6. Coates 35:52; 7. Holden 35:54; 8. Slater 35:55; 9. Kenyon 36:00; 10. Steere 36:08; 11. Wilde 36:10; 12. Moorcroft 36:17; 13. Gra.Tuck 36:23; 14. Dewhurst 36:24; 15. Blinston 36:26; 20. R.Brown 36:38; 26. Kirkham 36:48; 27. T.Johnston 36:49; 28. M.Turner 36:49; 54. Flavel 37:40; 62. J.Norman 37:52; 111. Cyrlau 39:01 ...

Juniors: Green 30:30, Prince 30:39, Lees 30:44, Harrison 30:49, Murphy 30:52 ...

Ecosse, Coatbridge, 7,5 miles, 14.2.

McKean 34:03, Weatherhead 34:18, Hutton 34:26, Reilly 34:31, Ward 34:36, 8. Alder 35:09; 13. McGregor 35:45; 14. A.Wight 35:46; 16. McMeekin 35:56; 17. Keith 36:03; 18. Crane 36:05 ...

Féminines: Haskett 21:03, O'Boyle 22:06 ...

Pays de Galles, Cardiff, 12 km, 31.1.
Plain 36:47, Morris 36:57, Hopkins 37:07, M.Thomas 37:09, R.Evans 37:12, Gibbons 37:14 ...

Portugal, Lisbonne, 12 km
Lopes 36:07, Mamede 37:17, Cabral 37:24, H.Jesus 37:28, Pinto 37:30, Sena ...

Pays-Bas, Amersfoort, 12km450
Hermens 38:57, Scham 39:12, Vriend 39:15, Wassenaar 39:25, Schout, Denis... Féminines: Van Gerven 15:02, Spauwen 15:19, Beurskens 15:21, Konings 15:49...

9'700 m, ASVP, Vincennes, F, 15.2.

Vétérans (40-49), 27 classées
1. Larroue, Villémombe 31:53
2. Semperes, ASPP 32:17
3. Rascalou, USMT 32:47
4. Colliot, ASVP 33:07
5. Gottardo, ASVP 33:20
6. Zamy, USMT 33:37

Vétérans (50-59), 48 classés
1. Garnier, CASG 32:41
2. Féléaud, Massy 32:59
3. Hourdeaux, ESC 33:23
4. Lucas, ASPP 34:00
5. Huet, ASVP 34:19

Vétérans (60 et plus), 13 classés
1. Roger, CASG 38:05
2. Perrine, ESC 38:25
3. Marceron, ASB 41:16
4. Lemaitre, RCF 41:24

Vétérans dames, 6 classées
1. Clause, Colombes Sports 39:55
2. Baudein, SAM 44:32
3. Legaj, ind. 44:54

Env. 13 km, Bogota, COL, 15 février

Pinzon 41:53, Correa 41:56, Cubillos 42:35, Torres 42:45, Quevedo 42:55 ...

Juniors: Silva 43:17, Willate 43:31 ...

6'500 m, Mus, F, 21 février

Organisé par le SC du Languedoc
1. Jonnard, PTM 21:54
2. Liardet, Apt-SCP 21:55
3. Fracou, ENA, junior 23:05
4. Palacin, ASPITM 23:36
5. Gèrara, USPEC-SCP, jun. 23:56
6. Guillas, junior 24:10
7. Clavère, PTM-SCL 24:16
8. Cervoni, SCP 24:32
9. Leglise, PTM, cadet 25:01
10. Pascal, Bellegarde 25:08

Gillet, Urbain, Benoît (vét.), Coulet, Salomon, Lutz, Roussin, Reina, Valette (27:05), Ferrari (minime), S.Valette (benjamin), Rodriguez, Gausson (28:23), Mourot, JB.Rodriguez, Labatut, Pasquini
36. L. Cros, benjamine 32:00
37. Carmona, cadette 32:29
101 classés

13 km (113 classés)

1. Liardet, Apt-SCP 42:40
2. Bardou, SC Côte d'Azur 43:44
3. Refray, PTM-SCP 44:11
4. Demeestere, MUC-SCL 45:10
5. Taïebi, Vitrolles-SCP 45:46
6. Ribot, Alès-SCL 46:50
7. Audiger, Calvisson-SCL 46:38
8. Bernard, SCP 46:52
9. Galvany, MUC-SCL 46:59
10. Py, MUC 47:49

Gauthier, Vignal, Chayrigues, Chaulet, Vignes, Ferrier, Aubert, Caponat, Reboul (jun.), Chanie, Marie, Moulin, Pi-bou, Reversat, Ricart...
36. Nicosia, 1er vétérans 54:16
47. Pezet, 1re féminine 57:43
48. Bâlme, 1er minime 58:02
50. Fernandez 58:20

9'650 m, Versoix, CH, 22 février

1. Rhyn, Langenthal, 19 32:05
2. Schwitzgüebel, Genève 33:09
3. Isakovic, Lausanne 33:20

Wulliemier, Bucher, Bossert, Dupont, Margot, Müller, Zehfus, Huber (35:01), Sailer, Birrer, Giger, Haymoz ...

10 km, Ajaccio, Corse, 29 février
Rutton 35:31, Mahmoud 35:31, Polin, Maurin, Texier, Massaroti, Hedreyl, Gioux, Multon, Lavorini ...

Féminines: Demeuisse 13:45, Le Develin
Juniors: Malozat 25:56, Filoni 26:36...

7'680 m, Nouméa, Nlle-Caléd., 6 mars

Lazare, Alcalde, Devaux...Barthe...
Féminines: Perdrat, Harde!, Branchu...

10'500 m, Tenéro, CH, 7 mars

Championnat national
1. Berset, Belfaux, 25 33:44
2. Huerst, Berne, 25 33:50
3. Rueggsegger, Zurich, 26 33:56
4. Ryffel, Berne, 21 34:14
5. Moser, Berne, 31 34:49
6. Wehrli, Zurich, 28 34:53
7. Rüfenacht, Zurich, 25 35:19
8. Kaiser, Brühl, 34 35:23
9. Minnig, Fribourg, 24 35:38
10. Rohrer, Lucerne, 26 35:48

Uberg, Funk, Wey, Reiser, Schäfer (36:10), Portmann, Buchler, Bossard, Schwitzgüebel, Soler, Dobmann, Aebi (36:50), T.Schneider, R.Siegenthaler, Bossert, Kung, Reber, Gassner, Schiess, Bugnard (37:25), Berset, Aegerter, Nonella, Pomey, Lanini, Kuhn, Perren (37:51) ... (58 classés)

Juniors: Rhyn 19:34, P.Delèze 20:37, M.Delèze 20:40, Rey 20:57, Girod 21:02, Fischer 11:32, Rüchti 11:55, Jampen... Féminines jun.: Liebi 11:28, Schelbert 11:34 ...

8 km, St-Etienne, F, 7 mars

1. Boxberger, Sochaux 25:28
2. Levailant, Lannion 26:19
3. Kolbeck, Strasbourg 26:31
Poncet (CUC) 27:21, Poncet (Roanne), Louison, Noules, Pontille, Chalvidal 28:30, Charret 28:41 ...

Env. 9 km, Sartene, Corse, 7 mars

Petrucchi 31:12, Malandin 32:20, Gel-simino... Féminines: Bosch 13:13, Mei 13:29 ...

Juniors: Pinzutti 25:29, Barbin 26:19...

9'500 m, Hannut, B, 7 mars

1. Van Mullem, DCL 28:13
2. K. Lismont, FCL 28:19
3. Schoofs, FCL 28:24
4. Polleunis, DCL 28:35
5. De Beck, DCL 28:41

Kenyon (GB), Musa (SOU), Holden (GB) 29:20, R.Lismont, Leyens, De Hertoghe, Hagelsteen, Penny, Salvé, Strider, G.Lismont, Schäfer, Boursie ...

Vétérans: Vandewattyn 17:44, Monseur 18:02, Crestis, Jourret, Meuser ...

8 km, Evere, B, 7 mars

1. Radoslev, URSS 24:41
2. Torok, Hongrie 24:42
3. Dinev, Bulgarie 24:51

Mauws, Andonov, Atanassov, Homoki, Mihalache, Varga, Rebacz, Zabolov, Gilbert, Daune, Grczynski, Defreyne, Ifrim, Verney, Broccsco, Boonen ...

Vétérans: Leva, Nevens, Van Bogaert... Féminines: Lipcsei (HON) 7:00, Tudorita (ROU) 7:02, Zapiochova ...

Photos ci-contre

Championnats de Belgique de cross. La victoire de De Beck a plus que surpris Karel Lismont, qui avait mené toute la course. A gauche, 3e, l'incroyable Roelants, avec sa fillette.

(Photo Luc GYSELINCK)





Derniers envois

24 h, Le Mans, F, 1er novembre 1975

32 classés. - Classement adressé le 21.3.1976

- Martinet, Orsay, 35 204km812
(8h09'12" aux 100 km)
- Gossenberger, RFA, 43 184km502
(12h27'12" aux 100 km)
- Curdy, Paris, 48 177km380
- Hutmacher, RFA, 60: 164km414
- Pannek, RFA, 41 155km470
- Gisèle Huard, Tours, 49 123km966
"Martinet est un chercheur maître assistant à l'Université; c'est un garçon très sympathique dont l'exemple a déjà suscité plusieurs vocations à Orsay." (Ceraolo)
- 12 heures: Seidel, RFA, 20 106km128; Wiederröhl RFA 102km706 (organisateur de la 1^{re} épreuve CIME allemande)
- 6 heures: Girardeau, Nantes 70km530; Touzet, Nantes, 66km480; Hugot, etc.

Marathon, Auckland, NZ, 22 février

Foster 2:16:27; Good 2:17:06
3'000 m f: Zorn 9:14,6; Thomson 9:14,8

16 km, Tour du Goyen, F, 14 mars

Réussite exemplaire et instructive de cette épreuve organisée par le Dr Savina et son fils, avec l'appui du SC de Bretagne et la compréhension de quelques champions. - Prix à chacun, buffet gratuit, pas de taxe d'inscription "Je ne comprends d'ailleurs pas que l'on oblige des gens à payer pour pouvoir courir, même s'il y a des fanions ou quelques bâties de ce genre à l'arrivée. Nous avons dû travailler à cette organisation tous les jours durant 2 mois. Nous avions prévu un semi-marathon mais nous avons opté pour 16 km, suivant les conseils du SCF." (Savina jun.)

- L. Rault, Plouguenast 48:15
- Le Vaillant, Lannion 48:30
- Caraby, Cherbourg 48:40
- Mouat, Angleterre 49:25
- Le Gall, Bigouden 49:54
- Le Borgne, Pontivy 50:11
- Le Noach, Redon 50:29
- Voght, Angleterre 50:50
- Sénédic, Quimper 50:59
- Sinic, Quimper 52:00
- Moulliec, Corney, Gough, LeGoäer, Godec (53:59), Watkins, R.Gloaguen, Guttridge, Ottaway, Lejoly, L.LePouezard, (54:40), LePouezard, LeBozec, Dougnet, LeTurnier, Bellec, Lannuzel, Barbeoc'h, Penven, Bleasdale (57:36)...
- Vétérans: Marc 56:20, Kerjean 57:20... Raffray + 50, 1:14:26; Poder ...
- Féminines: Langlacé 1:04:06; Even 1:14:13
- Juniors: Ruelan 1:00:26; Lamour, Morin

Marathon, Faro, Portugal, 14.3.

Champ. national; parcours tout à fait plat, aller-retour, température idéale, distance vérifiée officiellement, parfaite organisation; 18 classés

- Anacleto Pinto, 27 2:14:36RN
- Vasco Pereira, 24 2:21:08
- Armando Aldegalega, 39: 2:23:23
- Graça 2:33:57, Machado 2:35:19, Sousa 2:40:00, Brites 2:40:16, Abrantes 2:42:32, Rolim 2:46:14, Raposo 2:46:19
- "Tout comme Aldegalega, j'ai essayé le TOPTEN vendu par "Spiridon". Je pense que c'est fantastique..." (Machado)

10 km, Presinge, CH, 21 mars

Au total 246 classés, dont... 67 "vétérans" (+ de 32 ans seulement!)

- R. Bucher, Genève 31:45
- M. Muller, Genève 31:55
- Zehfus, Genève 32:08
- Margot, Genève 32:20
- Sailer, Genève 32:31

- B. Huber, Lausanne 32:56
- Barrot, Serex, Cattin, Blein (33:21), Aubry (jun.), Birrer, Ansermet, Maillard, Reymond (34:10), Bardill, Toulorge, Doret (35:07), Chapalay, Irschlinger... Ecoeur 36:55... Boimond 37:24... Féminines, 5 km: Fioramonti 19:22, Bach

32,6 km, Feignies-Preseau, F, 21 mars

Parcours vallonné, 2 ravitaillements, 2km500 de pavés; à l'arrivée, repas familial pour les coureurs.-43 partants, 37 classés (Darras)

- Gaillez, Douai 1:50:10
- De Saver, Renaix 1:51:33
- Peeters, Sombrefe 1:52:40
- J.M. Verstrepen, Sombrefe 1:52:58
- Ternoy, St-Hilaire 1:53:46
- Petriaux, Heylen, Bedini, Vanbelle, Gertimont (2:05:46), G.Verstrepen, Darras

Cross, Linden, B, 21 mars

Champ. national des vétérans

Vétérans I (242 classés)

- Huysens, Beerschot 25:30
- Vanderstapen, Louvain 25:32
- Vergison, Bruges 25:43
- Van Tyghem, Staelsens, Monseur (26:24), De Bie, Allemon, Van Spitaal...
- Leva, Liège...24. Fol, Ixelles...

Vétérans II (68 classés)

T.Vandewattynne, Renaix; puis: Rediger, Andries, De Pauw, Verkindere, Blavier, Ruelle, Van Beneden...15. Marquet...

18. Serruys...

Vétérans III (11 classés)

T. Dupire, France 30:22

Heuninckx, Christiaens, Poelman, Verlinden, Renard, Bastien...

20 km, Villanueva, E, 21 mars

Francisco 1:02:06, Campos 1:02:50...

CIME

Plan-de-Cuques - Mimet, F, 28 mars

Départ max. 460 m; 13,9 km; cat. B. Parcours assez difficile, sur chemin asphalté, dans une région qui surprend par sa sauvage beauté. Organisation quasiment parfaite dirigée par Lily et Jean-Claude Reffray, un peu trop esseulés jusqu'à 48 h du départ. Coupes aux vainqueurs, mais prix tirés au sort (bravo!) selon les chiffres du classement général. -Photos des coureurs vendues lors de la proclamation des résultats.-215 classés (+ 40 % par rapport à 1975)

Seniors (105 classés)

- Liardet, Sault, 26 50:52R
- Verney, Vitrolles, 32 51:18
- Towler, Strasbourg/GB, 28 53:07
- Angelvy, SMUC, 23 53:28
- Giraudon, Vitrolles, 26 53:36
- Tafebi, Vitrolles/Alg., 33 54:50

- Reffray, Marseille, 29 55:51
- Luci, AC Phocéen, 26 56:10
- Demestere, Montpellier, 31 56:12
- Audiger, Calvisson, 24 56:31
- Martinet, Orsay, 36 56:40
- Boulkouk, Vitrolles, 38 57:03
- Jossot, Marseille, 30 57:05
- Merimi, Montélimar, 28 57:14
- Kuhn, Clermont, 29 57:20
- Delaup, Delfour, J. et P.Bernard, Brugirard, Aubert, Renaud, Rivière, Bongiovanni, Himeur (59:30), Millot, Vaillant...

52. Tamini, Suisse, 39 1:08:11

Jeunes (36 classés!)

- Oppliger, Suisse, 19 54:00R
 - Alferez, Vitrolles, 19 58:19
 - Gérara, Marseille, 19 59:05
 - Yales, Marseille, 18 1:04:40
 - Harmand, Lille, 15 1:05:58
 - Osty, Lauret, Moll 13 ans 1:12:09, Rust, Dupré, Maurin, Tudela, Jeanjean, Audifren, Agresta, Maldonado...
- Féminines (36 classées!)
- Pougenc, Calvisson, 22 1:13:20R
 - Benaich, Nice, 22 1:15:16
 - Boulkouk, Vitrolles, 43: 1:20:46
 - Grimaud, Noisy, 28 1:26:02
 - Adam, Hyères, 15 1:27:58
 - M. Placide, MUS, 11 ans! 1:30:39
 - Ragaru, Reffray, Major, Exbrayat, Armand, Domenech, Philippe, Digioia, Bevilacqua, M.Placide, Brunet, Lieutenant
- Vétérans I (28 classés)
- Bevilliers, Grenoble, 40 58:18
 - Chaîne, Vitrolles, 40 58:54
 - Jimenez, Salon, 40 59:10
 - Vernay, Grenoble, 40 1:00:03
 - Rodrigo, Marseille, 42 1:00:33
 - Dominici, Marseille, 41 1:01:10
 - Kurdji, Schuck, Boudet, Benoit, Vallotton (1:04:47), Mayer, Jond, Pascal, Debaue (1:07:00)...

Vétérans II (9 classés)

- Nicosia, AC Phocéen, 51 1:05:08
- Bonny, Gordes, 51 1:05:29
- Palandri, Marseille, 53 1:11:35
- Auby, Clermont, 57 1:18:43
- Emard, Grenoble, 54 1:20:16
- Volan, Robin, Marius, Autheman 68!

Photo de la page 36

Le cross-country est officiellement ignoré par les principaux responsables de l'athlétisme suisse. Malgré les énormes progrès, réalisés presque "en cachette", les coureurs - ici Jean-Pierre Berset, un battant doublé d'un excellent tacticien, devenu cet hiver le numéro 1 helvétique - n'ont pu participer au Cross des Nations. (Photo Yves JEANNOTAT)

P R I X D E B O I S , P R I X D E J O I E

Quasiment inconnu, un artiste montagnard sculpte dans la solitude de son atelier.

SPIRIDON vous recommande chaleureusement:

ses masques valaisans,
ses chandeliers originaux,
ses coupes de toutes tailles,
ses statuettes, etc. } travaillés à la main dans le bois

(Prix: de 20 à 200 FS environ)

Joseph SAVIOZ
guide et sculpteur
3961 VISSOIE (Suisse)
Tél. 027 65'12'41

Ouvert à tous et à toutes dès 18 ans

Dimanche 5 septembre 1976, à 15 h.

2e semi-marathon du Limousin (21,100 km)

de PANAZOL (sortie est de Limoges)
à SAINT-LÉONARD-DE-NOBLAT

- Diplôme + médaille en porcelaine (valeur 12 FF) à chaque arrivant
- Certificat médical obligatoire.

Inscriptions (jusqu'au 10 août) en joignant 10 FF :

Guy VIGNAUD
3, av. du Général-de-Gaulle
87400 St-Léonard-de-Noblat (France)

(Préciser date de naissance, adresse et club).

Lundi 21 juin 1976 à 17 h. 30
à Godewaervelde,
près de Steenworde (Nord)

IIIe semi-marathon (22 km 500) ouvert aux seniors (masc. et fém.)

Nombreux prix.

Renseignements et engagements
(3 FF) :

Pierre DELBENDE
36 bis, chemin de l'Union
62330 Isbergues (France)

Ouvert à tous et à toutes

à Florence le 23 mai 1976

Semi-marathon de Fiesole
(20 km à allure libre)

Logement gratuit : pour non-Italiens
abonnés à SPIRIDON !

Inscriptions :
Gruppo Donatori Sangue Fratres
Via Marini 7
50014 Fiesole-Firenze (Italia)

CLELLES (38)

à 50 km de Grenoble

Dimanche 22 août 1976

4e Circuit pédestre du Trièves à allure libre (53 km 750)

Renseignements :

Comité d'organisation Clelles
38930 Clelles (France)

Dimanche 13 juin 1976 à 16 heures
à Wiltz (G.D. de Luxembourg)

1er Circuit du Nord

en une seule boucle (vallonnée) de
13 km dans le merveilleux site fo-
restier des Ardennes.

Classement séparé : pour juniors,
féminines, seniors, vétérans I et II.
Nombreuses coupes et beaux prix.

Engagements gratuits (jusqu'au 1er juin) :
(nom, prénom, date de naissance,
club)

André SCHMITZ
38 Oberwambach-Wiltz (Lux.)

SEMI-MARATHON

Anzin-Le Quesnoy **(22 km 500)**

Lundi 7 juin 1976 à 15 heures

Seniors FFA/IAAF

Départ : à Anzin.

Secrétariat :

R. LE TALLEC
59530 Le Quesnoy (France)
Téléphone 49 12 79

Michel BERNARD
59410 Anzin (France)
Téléphone 46 94 36

Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr. plus abonnement à SPIRIDON
CCP 19 - 10 762 Spiridon-Club de Suisse
Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes

Le Spiridon-Club de Suisse est parvenu au terme de sa première année d'existence. Malgré quelques hésitations, quelque temps de stagnation, ce fut un pas réussi. L'important, maintenant, est de faire le point : définir ce qui fut positif, certes, mais surtout déceler les faillites pour les colmater sans tarder et faire en sorte que les premiers jalons posés montrent le chemin à suivre et permettent à notre grande famille de s'engager avec plus de dynamisme, de feuver et de foi à consolider et à élargir l'idéal profond qui nous anime.

Du «répondant» s'il vous plaît !

Les membres du Spiridon-Club de Suisse (304 au 2 mars 1976) vont recevoir tout prochainement une circulaire leur précisant de quelle façon ils doivent s'y prendre pour renouveler — s'ils ne l'ont pas fait encore — leur inscription. Le nombre des adhérents représentés, à l'heure actuelle, un peu moins que le tiers des abonnés à la revue «Spiridon». A mon avis, c'est un succès, mais ce n'est pas suffisant. Le SCS travaille en profondeur. Ses actions ne sont pas toujours spectaculaires, mais efficaces. Qui pourrait nier que depuis que notre revue a fait son apparition et que le SCS a vu le jour, le sport que nous aimons s'est développé — en Suisse romande surtout, tout comme en France et en Belgique — de façon à peine croyable. D'une façon ou d'une autre, tous les abonnés — ou presque — à «Spiridon» sont animés d'une conviction ou d'un enthousiasme qui devraient les inciter à faire partie du club. Leur adhésion, leur soutien moral et matériel nous sont utiles, voire indispensables pour donner plus de poids à nos interventions de toutes sortes en faveur des coureurs et des organisateurs.

Sur ce sujet, il faut que chacun soit bien conscient de ceci : ceux qui exercent une responsabilité à la tête du Spiridon-Club le font de façon totalement désintéressée, par passion pour une cause qui fut toujours la leur et qui sert le bien public. Or, pratiquement, chacun d'entre nous croule sous le poids du travail professionnel ; pour que nous acceptions sans arrière-pensée d'investir ce qui reste de notre temps libre, il faut que nous sentions du «répondant».

Le 13 juin à Saint-Maurice : assemblée générale

Nous avons donc décidé de convoquer une assemblée générale des membres du Spiridon-Club. Elle se tiendra à Saint-Maurice, le 13 juin prochain, c'est-à-dire l'après-midi du Mémorial Maurice Coquoz. En temps utile, tous les membres recevront une circulaire à ce sujet, circulaire munie d'un coupon-réponse. Cette assemblée durera environ 1 h. 30 : pas de longs discours, seulement l'examen de points essentiels.

Un des principes du SCS est de réduire au minimum le travail administratif. Chacun d'entre nous défend la même idée et le même esprit par rayonnement et par disponibilité. Le SCS repose sur l'engagement personnel. Ceux qui acceptent la responsabilité d'un secteur ne doivent pas attendre qu'on leur donne des tâches, mais organiser par eux-mêmes leur action, librement mais avec dynamisme. Lors de l'Assemblée générale, nous espérons voir de nombreuses mains se lever à notre appel dans ce sens.

Le calendrier gratuit, le dragon et l'avorton

Le calendrier des courses hors-stade ressemble à un roman à épisodes. Chacun s'accorde à dire que le calendrier d'hiver fut une réussite. Pour l'établir, toute l'équipe du SCS s'est engagée jusqu'à la limite de ses possibilités. Conscient de notre effort en faveur du sport populaire, l'ANEP «Sport pour tous» grâce à M. Stäuble, nous a accordé un précieux soutien moral et matériel, la Fédération suisse d'athlétisme nous prêtant... son nom !

Puis la fameuse SGVL est entrée dans le bal en véritable dragon des mers. Après avoir repris l'essentiel de notre calendrier, elle a édité le sien propre qu'elle

a baptisé «annual», et s'est opposée, crachant et fumant, à la parution d'un calendrier d'été signé «Spiridon». Moi-même, votre président, j'ai été menacé de procès (sic). Des copies d'une lettre infâme signée Kaufmann ont été expédiées au Département militaire fédéral de qui je dépends professionnellement, de même qu'à la direction de l'Ecole de sport de Macolin où je travaille. Je sais aussi que des accusations ont été portées contre M. Stäuble, mais je n'en dirai pas plus sur ce point. Bref, le projet de convention entre la FSA, la SGVL et le SCS, qui devait permettre de mener une action commune en faveur de la course à pied et dont nous devions parler dans ce numéro, a été annulé. Alors, laissons pour l'instant les choses où elles sont : nous ne pleurerons pas sur la dépouille d'un avorton !

Ce qui est sûr, par contre, c'est que le calendrier d'été va paraître, tiré à nouveau à 10 000 exemplaires ; et même si la publicité nous manque — récession ! — pour couvrir tous les frais d'impression et d'expédition, il sera une nouvelle fois remis gratuitement. Nous y avons mis notre cœur, nous pouvons y mettre aussi un peu de notre argent.

Pour la saison prochaine (décembre 1976 à fin octobre 1977) nous publierons un calendrier unique. Les organisateurs qui cela concerne doivent donc fixer ou confirmer au plus tôt la date de leur épreuve de 1976-1977, afin de pouvoir la préciser durant l'été à Jean-Claude Pont, Glarey 40 b 3960 Sierre.

Yves Jeannotat

Le SCS se réjouit de la naissance du SCB (Spiridon-Club de Belgique). Bravo amis belges ! Oui, vraiment, les Belges, s'ils n'existaient pas, il faudrait les inventer !

Spiridon-Club de France

Cotisation : 20 F. + abonnement à SPIRIDON
pour y adhérer : Guy JOUVENELLE
45, ch. des Joncherolles, bt. D 1
93380 Pierrefitte

Pas de cross sur l'écran

Raymond Marcillac, responsable de l'ancien Service des sports de la télévision, avait bien des défauts. Du moins ne sacrifiait-il pas systématiquement l'athlétisme sur l'autel des pourcentages d'écoute. Depuis que l'ORTF a «éclaté» en plusieurs sociétés concurrentes, on peut voir au même moment sur les trois chaînes le même match de football. Cependant, le Championnat national de cross-country n'intéresse plus personne. Pour protester contre cette déplorable évolution, Jean-Marie Wagnon, président du Spiridon-Club de France, a adressé aux trois PDG et aux responsables des sports des différentes chaînes, la lettre dont on lira le texte ci-dessous :

«Qui, sinon les intéressés, aura su qu'eut lieu à Mézidon, le 15 février, le Championnat de France de cross-country ? Quant aux téléspectateurs, ils l'ignoreront à jamais. Pour peu qu'ils aient prêté l'oreille, les auditeurs de France-Inter auront, eux, du moins appris le nom du vainqueur.

Pourtant, il y a quelques années, la télévision faisait des efforts méritoires et remarquables pour présenter l'événement. Le cross-country ne ferait-il plus recette ? Gageons cependant qu'il ennuierait moins le public que les épreuves de ski qui encombrant l'écran à longueur d'année.

Le responsable que vous êtes serait-il insensible, alors qu'il est tant question du sport pour tous, aux vertus d'une activité naturelle, à la portée de chacun et parfaitement gratuite ?

Lorsque l'heure de Montréal sera venue, vos reporters, entonnant un refrain bien connu, ne manqueront pas de dauber sur nos «minables» représentants en course. Sentiront-ils alors l'inconscience de leur attitude ?

D'autres pays ont des champions. Mais on n'ignorera pas dans ces pays la course sur route Alençon-Médavy

(1500 participants en 1975) ou encore le semi-marathon de Metz (même affluence !). Après cela, on peut toujours dire que « la France n'est pas sportive ».

Espérant que l'ancien champion, ainsi que le président d'une association regroupant six cents coureurs à pied, que je suis aura réussi à modifier votre jugement, je vous prie de croire...

Est-il besoin de préciser que cette lettre est restée, à ce jour, sans réponse et sans effet. Si une telle situation devait se prolonger, nous devrions envisager d'autres formes d'action que l'envoi d'une simple feuille de papier.

Quatorze membres

Lors de sa réunion du 19 mars, le bureau a procédé au dépouillement du vote destiné à le renouveler en partie. Parmi les nouveaux candidats, Claude Hiver et Joël Waro assistaient à la séance. La participation au vote a été très sérieuse et les bulletins nuls sont uniquement dus aux scrupules de certains membres refusant de participer parce qu'ils ne connaissaient pas certains candidats. Une petite notice de présentation dans le précédent « Spiridon » aurait évité cet inconvénient. Voici les résultats enregistrés : inscrits 381, votants 307 (80,5 %), exprimés 286 (75 %), blancs et nuls 21 (5,5 %). Ont obtenu : Yves Seigneuric 276 voix, Lily Refray 256, Jean-Pierre Franchi 209, Georges Teuma 188, Dominique Bontoux et Claude Hiver 168, Joël Waro 80. Cinq postes étaient à pourvoir afin de porter le nombre des membres du bureau de 11 à 13. Devant l'égalité constatée entre Dominique Bontoux et Claude Hiver, il a été décidé de créer un poste supplémentaire. Le bureau comprendra donc désormais quatorze membres, la voix du président étant prépondérante. De ce fait, seul Joël Waro se trouve éliminé. Nous espérons qu'il voudra bien se représenter l'année prochaine car nous aurions bien besoin de ses compétences de médecin sportif. Rappelons que le bureau comprend, outre les membres récemment élus ou réélus, J.M. Wagnon, R. Pointu, G. Jouvencelle, R. Villeneuve, A. Lunzenfichter, J.-C. Refray, D. Seigneuric et P. Liardet. La nouvelle répartition des tâches sera effectuée lors de la prochaine réunion.

Un p'tit effort, m'sieurs dames !

Attendu depuis longtemps, l'insigne du Spiridon-Club de France est enfin prêt. Comme convenu, il sera distribué gratuitement à ceux qui ayant adhéré en 1975, ont renouvelé leur cotisation en 1976. C'est le moment de rappeler que, sur les 380 « Spiridoniens » de la première heure, 180 n'ont pas encore procédé à ce renouvellement. Nous savons qu'il s'agit bien souvent d'un oubli. Nous n'ignorons pas non plus que les temps sont économiquement difficiles. Mais précisément, ils sont difficiles pour tout le monde, y compris pour une association naissante comme la nôtre. Le dévouement ne saurait pourvoir à tout. Alors, un p'tit effort m'sieurs dames ! C'est pas pour vous forcer la main, mais il est rudement beau l'insigne du SCF !

Il reste des maillots

Payer sa cotisation est à la fois un lien et un engagement. Il existe cependant d'autres moyens de signaler à l'attention générale qu'on appartient à une association, qu'on épouse les idées qu'elle défend et qu'on se sent solidaire de ses membres. Porter un maillot orange en est un, s'agissant de notre club. Ce maillot, rappelons-le, est réservé à nos membres. Il existe un maillot à manches courtes vendu au prix de 30 F (0X1, 2X3, 4X5, 6X7) et un maillot à manches longues (mêmes tailles), légèrement plus cher (36 F). Une nouveauté : le maillot d'athlétisme, vendu 35 F.

On demande des traducteurs

Le bureau du Spiridon-Club de France a décidé de constituer une bibliothèque spécialisée. Une liste des ouvrages et des articles disponibles sera bientôt publiée. Il suffira aux membres intéressés d'écrire à Alain Lunzenfichter, 1, allée des Myosotis, 93200 Saint-Denis, pour recevoir une photocopie du texte qui les intéresse. Comme nous serons à l'affût de tout ce qui se publie dans le monde à propos des courses de fond, nous aurons une quantité importante de textes à traduire. C'est pourquoi nous faisons appel à des traducteurs bénévoles connaissant le tchèque, l'italien, l'espagnol, l'allemand et l'anglais. Que les candidats écrivent à notre ami « Lulu » à l'adresse indiquée ci-dessus et qu'ils ne s'inquiètent pas : le travail sera équitablement réparti.

On peut également expédier à cette adresse des livres et des revues qu'on souhaite mettre à la disposition de la collectivité. Merci d'avance !

Assemblée générale

Notre assemblée générale aura lieu le 1er mai 1976, quelques heures avant le départ du 1er Marathon du Val-de-Marne. Tous les membres sont invités à y participer. Afin qu'ils soient tous représentés, les Spiridon-Clubs régionaux pourront envoyer un délégué dont les frais de déplacement seront pris en charge. La réunion est prévue à 10 heures, au Stade de la Lune (port de Nogent), à Nogent-sur-Marne, 94.

Epreuves qualificatives pour le Championnat de France de marathon (18 septembre à Paris)

- 14 mars : Montceau-les-Mines, 25 km
Marathon de l'Essonne
- 21 mars : Châtelleraut, 21 km
Cuffies, 21 km
- 4 avril : Rives, 21 km
Montauban, marathon du Tarn-et-Garonne
- 11 avril : Cerisay, 23 km
Metz, 21 km
Liévin, 21 km
- 17 avril : Lyon-Perilly, 24 km
- 25 avril : Marathon de Provence,
Bonnétable-La Ferté, 22 km
- 1er mai : Marathon du Val-de-Marne
- 23 mai : Vendôme, 32 km
Fouesnant, 22 km
- 30 mai : Angers, 30 km
- 6 juin : Saint-Laurent-du-Var, 24 km
- 7 juin : Evreux, 25 km
- 12 juin : Migennes-Auxerre, 23 km
Marathon, match Tchécoslovaquie-Allemagne-
France-Pologne (en Tchécoslovaquie)
- 19 juin : Pau, marathon
Thann, 25 km
- 11 juillet : Cambo-Macaye, 25 km
- 17 juillet : Lac Forêt d'Orient (Pont Sainte-Marie)
dans l'Aube, 21 km

Vle semi-marathon d'Anjou (30 km)

Dimanche 30 mai

(qualif. pour les champ. de France de marathon)

Prix - Coupes

classements seniors, vétérans I et II

Renseignements et inscriptions :

Roland THIBAudeau

6, rue Denfert-Rochereau

49000 Angers (France)

Téléphone (41) 87 62 45

A la frontière franco-suisse :

22 mai 1976 : course CIME cat. C

Saut-du-Doubs - La Ferme Modèle

9 km 500 (dans la nature).

Dénivellation : 600 m

Départ : 14 h. Prix-souvenir à chacun.

Inscription (jusqu'au 6 mai) :

15 FS (12 FS pour féminines et juniors) au CCP 23-94 Banque cantonale neuchâteloise, Le Locle.

Renseignements : HC Les Brenets,

par J.-Cl. WYSS,

2416 Les Brenets (Suisse)

Tél. (039) 32 17 13 ou 31 52 52 (int. 246).

Grappillons

Jules-le-Sage

Quand l'âge vient où les artères durcissent légèrement, on prend le premier prétexte venu pour désertier l'arène. Il y a déjà si longtemps qu'on court et qu'on shoote. Autant laisser la place aux jeunes. Ce sont mauvaises excuses dont on use pour avoir la conscience pure. En soi, l'on sait qu'on a tort. Même si le temps est passé d'accomplir des performances, il faut persévérer.

— Un an de plus, un tour de plus...

Celui qui, un jour, faisant honte à ma paresse, m'a lancé cela sur l'ancienne piste carrée du Parc Duden se nommait Jules Limbourg. A l'époque, il avait largement dépassé la quarantaine. Il s'entraînait comme si la semaine suivante il allait courir le Cross des Nations. Il avait été champion de Belgique de marathon en 1955 et international de cross trois ans plus tôt. Puis il s'était perdu dans l'anonymat des pelotons. Nous le voyions, parfois, dans les environs du Pont de Woluwe, lieu de prédilection des départs des courses cyclistes. Il trotinait vers la table où l'on remettait les dossards.

— Excusez-moi, disait-il, j'ai encore cinq kilomètres à faire avant d'aller au bureau

Il y a une philosophie du renoncement, encore que le mot soit mal choisi. Quand on a été champion, l'heure de l'abdication est pénible à passer. Sauf quand on est un Jules Limbourg, c'est-à-dire un sage qui se contente de peu, voire même des miettes. Un succès dans une course secondaire l'emplissait de la joie que doit avoir un champion olympique. Aimait-il la lutte autrement que pour le plaisir de se dépenser ? Je ne le crois pas. Il n'était jamais amer, jamais déçu. La course finie, il ramassait son équipement, prenait sa douche, peignait les quelques cheveux qui lui restaient et il retournait à la maison.

Parfois, il disait à ses camarades de club : si on a besoin de moi pour compléter l'équipe, vous savez où me trouver. S'il était nécessaire, il était au rendez-vous, sinon il courait en individuel, le cœur égal. La forêt était belle le matin...

Jules Limbourg, qu'on enterrera ce matin, est mort, inopinément, à l'âge de 58 ans. Il a flanché au sprint, dans la ligne droite, lui qui était bâti pour les marathons. Avec lui disparaît un représentant d'une époque où l'on courait par plaisir et pour les couleurs qu'une fois pour toutes l'on avait choisies. Relif l'avait amené à l'Union ; il y était toujours resté.

J'ai voulu écrire cet article avant de partir à Wrexham car ma place eût été parmi ceux qui ont suivi Jules Limbourg à son dernier voyage. Le métier, ailleurs, m'a appelé. Jules aurait dit :

— C'est déjà bien gentil de penser à moi...

Jacques LECOQC, «Les Sports», Bruxelles, 17 mars 1976.

Dans le numéro 16 de SPIRIDON (2e page de couverture), nous avons publié, signée Luc Gyselinck, une excellente photo de Limbourg, décédé l'autre jour du cancer du pancréas, et que nous avions rencontré en grande forme au marathon de Nivelles en octobre dernier. A sa famille et à ses camarades de club, nous exprimons toute notre sympathie. - N. T.

Chassez le respect humain et le vieil homme

Ce serait une erreur de croire que le sport délabre à la longue ses pratiquants. Les champions, qui en sont les hommes-sandwiches et que l'on nous représentait, après la première guerre, comme ne devant pas faire de vieux os pour s'être «forcé le cœur», se portent gaillardement pour la plupart, témoins les quatre mousquetaires du tennis, qui étaient récemment, ensemble, leurs soixante-quinze ans et plus...

Cela dit, est-il bon de rechercher l'effort physique au «troisième âge» ?

Pour les «vieuxards bien entretenus», qui n'ont cessé de pratiquer les exercices physiques, quelles que fussent les circonstances, et qui ont le sport dans la peau, pas

de question, leur victoire sur l'embonpoint et la rouille des articulations est une domination tranquille de chaque jour. Sans être à l'écoute sempiternelle de leur corps comme l'homme à tête d'épingle du «Travelingue» de Marcel Aymé, ils savent tout naturellement jusqu'où ne pas aller trop loin.

Pour les sédentaires, les hommes d'affaires surmenés, fumeurs, buveurs, gastronomes à leurs heures, soucieux, malgré tout, de «prendre l'air» en secouant peu ou prou leur guenille, c'est une autre histoire.

Alors qu'au soleil, pendant les vacances estivales, ils se sont vus pratiquer sans contrainte et en groupe leur sport de prédilection — escalade en montagne, bicyclette, tennis, natation ou voile — ils se sentent tout quinauds, livrés à eux-mêmes, à l'heure de la décision. (...)

La première recommandation est de ne rien entreprendre sans avoir consulté son médecin : celui-ci n'autorisera l'exercice accéléré qu'avec un dosage conforme aux possibilités de chaque individu.

La deuxième précaution est de ne jamais, au grand jamais, tirer sur ses réserves.

En ce sens, le meilleur exercice de réchauffement à l'extérieur est, de loin, la course à pied en petites foulées qui, à elle seule, faisant travailler en terrain varié le complexe cœur-poumons-jambes, vaut une séance statique de culture physique.

Nous savons bien que la vision du crossman aux mollets nus, trotinant parmi les sous-bois et les feuilles mortes, n'est rien de moins que réfrigérante, et l'évocation de l'homme de Carrel, qui a besoin des intempéries pour se fouetter le sang, ne suffit pas à remonter le moral.

Nous savons aussi que consacrer une heure du repos dominical au décrassage musculaire est, pour le citadin, une performance exorbitante à laquelle s'opposent les veilles du samedi, les obligations familiales et la jouissance paresseuse de la matinée. Essayez pourtant, et chassez le respect humain en même temps que le vieil homme.

Ainsi, le dimanche matin, il nous arrive de croiser dans les allées du Bois de Boulogne des centaines de pratiquants largement adultes qui, en survêtement athlétique ou en simple pantalon de ville, démontrent que le secret de l'éternelle jeunesse tient avant tout des jambes.

A cet égard, la saine émulation annuelle du cross du «Figaro» (...) comporte un enseignement qui se rapporte à nos remarques préliminaires : la compétition, même anonyme, n'a du mérite, pour les sujets entraînés de cinquante-six à quatre-vingts ans, qu'à condition de ne pas faire de coquetterie avec le classement. (...)

Olivier MERLIN, «Le Monde» du 21 décembre 1974.

Les entraîneurs «presse-citron» : ne pas généraliser

A la lecture du texte de M. Gentil (SPIRIDON numéro 22, page 36) sur les entraîneurs ou dirigeants, j'ai eu un instant d'indignation. Je ne peux m'empêcher de réagir aujourd'hui aux critiques véhémentes à l'égard de gens sans qui l'athlétisme n'existerait pas, tout simplement. (...)

Les enseignants d'éducation physique (dont je fais partie) devraient bien se souvenir de l'origine de leur vocation. La plupart d'entre eux la doivent au sport, au club, et par là même à l'entraîneur du club, qui a su offrir aux jeunes les plus doués la possibilité de s'épanouir. (...)

Si l'entraîneur de club est souvent prêté au prof de gym dans le cœur des enfants, c'est que celui-ci possède un atout que n'a pas celui-là : la motivation, la compétition et la réussite éventuelle constituent la meilleure motivation pour le travail et l'entraînement. Si donc les professeurs ne veulent pas voir partir leurs élèves pour les clubs, qu'ils leur offrent une compensation aux motivations que leur apportent l'entraîneur et le dirigeant. (...)

Enfin, M. Gentil accuse les entraîneurs de pousser les enfants doués, un peu à la manière d'un citron que l'on presse et que l'on jette. Mais il faut dire que l'arrêt de la pratique du sport est surtout imputable au système dans lequel nous évoluons. C'est un phénomène dans le genre de celui que l'on voit, par exemple, chez les nouveaux étudiants qui abandonnent le sport à partir du moment où celui-ci n'est plus assuré par des cours d'EPS obligatoires. (...)

(J.-P. Bréziat, «Rédy», Sornay, 71500 Louhans (France) 5 novembre 1975).

Samedi 21 août 1976, départ à 17 heures

Deuxième épreuve populaire

50 km du Gard

Allure libre, temps limite de 10 heures

Catégories (masculine et féminine) : espoirs, seniors et vétérans I, II et III

Inscriptions (10 FF) :

A Robert Armand Sinsans, 30420 Calvisson (France)
Tél. 16 (66) 81 33 17

Organisation Spiridon-Club du Languedoc

Le parcours du record de France !

Ouvert à tous et à toutes

100 km de La Ferté-Bernard

le 30 mai dès 4 heures du matin

Tracé : rapide (Cottereau : 7 h. 17, record de France)

A chaque arrivant : écusson-souvenir (120 x 100), autocollant, magnifique lot de valeur, diplôme avec indication de la performance.

Classements séparés : seniors, vétérans, féminines.

Classements par équipes: challenge (définitif) à la meilleure équipe, sur trois coureurs.

Renseignements plus complets : sur simple demande à :
J.-P. FRANCHI, « 100 km », B.P. 68
72400 La Ferté-Bernard (France)

Limite d'inscription : samedi 15 mai 1976.

Amateurs, semi-professionnels
ou professionnels,

photographes de tous les pays

illustrons mieux encore notre revue !

Adressez-nous vos photos noir-blanc
bien contrastées, papier glacé,
format 13 x 18 cm ou plus
avec au dos (écrire au stylo feutre) :
votre adresse complète, sujet et date de
votre photo.

Toute photo publiée ensuite
dans SPIRIDON, vous sera rémunérée
au prix de **30 FS, 50 FF, 400 FB,**
ou **10 dollars US**
Publiées ou non, vos photos restent à
SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse)

Dans chaque numéro de SPIRIDON
12 ou 16 pages de photos inédites

Le dimanche 8 août
au Plateau de Millevaches
à 14 h. 30 à Saint-Setiers*

Cross populaire (11,300 km)

Catégories : minimes, cadets, élite,
populaires, vétérans I, II et III.

Prix : — Coupe au vainqueur de chaque
catégorie
— Classement par équipe (3 cou-
reurs) : une coupe
— médaille pour les 2e, 3 et 4e de
chaque cat.
— Spécialités limousines à tout par-
ticipant

Engagements : 10 F pour adultes,
5 F pour jeunes (jusqu'au 30 juin) :
J. CHAMBOUX, 8, rue de Verdun
94500 Champigny (France)

Téléphone 886 00 16

dès le 1er juillet :

J. CHAMBOUX, 19290 Sornac (F)

Téléphone 94 61 29

Préciser : nom, date de naissance,
cat., club.

La taxe d'engagement permet d'offrir
de nombreux prix et le droit d'entrée
à une grande fête champêtre

* Saint-Setiers se trouve en Corrèze, près
de Sornac, Meymac, Ussel et Felletin.

Comme un esprit nouveau

(Suite de la page 26)

entraîneur de Boxberger, jubilent. Il y a de quoi. Le Box se défend aussi bien qu'on l'espérait. Et les autres Français se battent avec une hargne qu'on ne leur connaissait plus depuis belle lurette.

— *Cette année, m'assure alors la gracile Joëlle Audibert, qui était de l'expédition de Waregem, de Monza et de Rabat, il y a eu un grand changement. L'ambiance est idéale, tout le monde est très chic.*

o o o

La course est (déjà) terminée. Tout comme Carmen Valero, Carlos Lopes a gagné. Magnifiques victoires prévisibles, victoires prévues, victoires sans surprise, victoires un peu fades (je dis ce que je ressens). Seule la netteté des deux victoires me surprend.

Pourtant... « Succès assez sensationnel » lit-on 48 heures plus tard dans la « Tribune de Genève »... « Ueberraschung » (surprise) écrit le « Sport » de Zurich... « ... sans penser sincèrement qu'il frapperait aussi magistralement aux portes de la gloire » avoue à propos de Lopes Alain Billouin dans « L'Equipe » ; et plus loin : « Victoire bien imprévisible de Carmen Valero... ». « Victoire inattendue » titre « Le Monde ». « Carlos Lopes ? écrit le rédacteur d'« Athletics Weekly », Little known in Britain prior to race, his credentials were not that inconsiderable... » Et puis ce savoureux passage de « Leichtathletik » (Berlin) :

Qui a gagné ? demande Simmons à l'arrivée. Carlos Lopes, je lui dis. Qui c'est ? fait Simmons... « Ueberraschung » dit encore l'éminent Gustav Schwenk qui a traduit ce passage d'un reportage paru dans l'« Observer » et signé Chris Brasher, ex-champion olympique de 3000 m steeple. Laissons le dernier mot au journal « Dicen », de Madrid : « Facultades y voluntad se complementan en la nueva estrella del deporte español ».

Et celle-ci d'avouer :

Vraiment, je n'aime pas qu'on me reconnaisse maintenant quand je passe dans la rue...

o o o

Des jouvenceaux américains (certains ont payé leur voyage de leur poche !) au vétéran français Rault, toute cette jeunesse est maintenant réunie pour le souper officiel. Orchestre « select », copieux buffet froid, multiples chopes de bière Tuborg (qui patronnait l'épreuve), c'est la fête. Les masques graves et très marqués de l'après-midi sont restés sur les pellicules des photographes. Les traits sont détendus, les visages souriants, parfois méconnaissables.

Dans la grande tente, on va et l'on vient comme dans une tour de Babel. Sauf qu'ici chacun comprend l'autre sans même en connaître la langue, Gärderud-le-Taciturne sourit en reconnaissant la photo de sa fiancée dans le dernier SPIRIDON. Appuyé sur l'épaule d'un compatriote, le Finlandais Tuominen mène un rude combat contre l'engourdissement dû à la bière. Le Beige De Beck essaie en vain de comprendre la raison de sa 49e place. « Et les Suisses ? interroge le Français Gomez. « C'est scandaleux ! ». Photographe semi-professionnel, l'Italien Fava, un joyeux drille, me promet d'excellentes photos pour SPIRIDON. Tiré à quatre épingles, le marathonnier portugais Pinto me questionne sur les remarquables propriétés du « Biofit ». A l'écart...

o o o

A l'écart, les Brésiliens ne cherchent même pas à dissimuler leur déception : Romão a abandonné, le meilleur de l'équipe n'est que 117e... Les Brésiliens me rappellent les Français de Waregem. C'était en 1973. Ils étaient là autour d'une table, comme les Brésiliens ce soir. La mine déçouffée, ils ne pipaient mot, près de Monsieur Bobin. Seul Michel Bernard souriait, c'est tout dire.

Ce soir à Chepstow, les Français ne sont ni au bar, ni à table : dirigeants, entraîneurs et coureurs réunis, ils dansent tous aux sons de l'orchestre gallois. Certes, le junior Watrice a terminé 4e, Joëlle Debrouwer 6e ; et, se surpassant, l'équipe française senior a décroché la 3e place. Oui, bien sûr. Mais ce n'est pas seulement ça qui fait danser les Français de Chepstow.

— *Dans l'équipe, il y a comme un esprit nouveau m'a dit tantôt Joëlle Audibert.*

Noël Tamini

La plus importante épreuve
de ce genre en Wallonie !

Samedi 19 juin 1976 à 17 heures

7e Circuit international des Trois Provinces

(Challenge Marcel Alavoine)
25 km en ligne : Sombreffe-Fleurus
Hébergement possible (à prix démocratique).

Renseignements :

Gérard, 37, rue G. Fiévet
6330 Sombreffe (Belgique)

Luxeuil-les-Bains (France)

Grand Prix pédestre (15 km)

Dimanche 15 août à 17 heures

Course pour toutes catégories (masc. et fém.), licenciés, non-licenciés et militaires.

Médaille + diplôme à tous les arrivants.
Prix aux 50 premiers.

Engagements (15 FF) :

Roger CHABIN

11, avenue Guynemer
70300 Luxeuil-les-Bains (France)
(Vainqueur en 1975 : F. Kolbeck).

Semi-marathon de Cierrey (Eure) sur 26 km

Qualif. pour le champ. national de marathon

Lundi (Pentecôte) 7 juin à 10 heures

Ouvert à tous et à toutes, licenciés ou non. Nombreux prix.

Assiette garnie gratuite

à tout arrivant.

Engagements (15 FF) (avant 31 mai) :

R. Laurenço, 9, rue Saint-Louis
27000 Evreux (France)
Téléphone 33 45 33.

4e Marathon international de Schiffflange

le samedi 8 mai 1976 dès 14 h. 30
sur un circuit (5 km) tout à fait plat.

Classement séparé pour vétérans (+ de 40 ans).

Taxe d'inscription : 100 FB

C.A. Schiffflange

Schiffflange (Luxembourg)

Le 1er marathon du Béarn (Pau)

(qualif. pour le champ. de France de marathon) aura lieu

**le samedi 19 juin prochain
dès 18 heures**

En plus : semi-marathon (20 km)
Epreuves ouvertes aux licenciés et aux non-licenciés, aux hommes et aux femmes.

Inscriptions et renseignements :

René FOKKE DE GOËDE
5, rue des Palmiers
64000 Pau (France)

« Le Magnifique Quattro »

pool de courses italiennes sur longues distances

8-9 mai :

à Ravenne, 35 et 50 km par jour

27-29 juin :

à Pordenone, 42 km par jour

9-12 septembre :

à Foglizzo, 42 km par jour.

Avec grand trophée final.

Renseignements :

« Al nos Fujss »

10090 Foglizzo (Torino)

Dans la
campagne genevoise

**le samedi
29 mai 1976**

**MÉMORIAL
ROBERT SERMET**

Départ et arrivée : Stade du FC Choulex.

7 km 300 pour dames, juniors et cadets (départ à 17 h. 45).

15 km pour seniors et vétérans (départ à 18 h. 30).

Ouvert à tous et à toutes.

Inscription :

SFG CS Chênois,

p.a. J.-F. Ansermet, case postale 7, 1226 Thônex/GE

Attention aux Nord-Coréens:

Ils n'ont pas de secrets, mais...

par Bohdan MULLER*

Indubitablement, la performance de quatre jeunes Nord-Coréens fut la grande sensation du dernier marathon de Kosice. Quasiment inconnus, ils étaient arrivés sans tambour ni trompette, à Marathonville, ou Kosice, au fin fond de la Slovaquie, à une longue séance d'entraînement de l'Ukraine.

Ces petits coureurs sveltes et noirs avaient certes d'excellentes références chiffrées, mais on sait ce qu'il en est du marathon: une grande performance ne fait pas le grand marathonnien! A Kosice, l'éloquence du classement final et des résultats chronométriques, ainsi que la manière de mener leur course — et surtout les cinq derniers kilomètres — tout cela a enthousiasmé un public connaisseur, et révélé aux autres concurrents des marathoniens pourvus de remarquables qualités physiques et psychiques.

Avant qu'ils rentrent dans leur pays, les coureurs nord-coréens ont séjourné quatre jours à Prague, où j'ai eu l'occasion de les observer à l'entraînement et de m'entretenir avec leur coach, M. Chen Jen-su, 39 ans, et avec M. Cho Son-zin, 40 ans, leur entraîneur. Très ouvert, ce dernier s'est montré fort aimable, ne cherchant nullement à dissimuler quelque « secret », mais me renseignant avec plaisir sur les méthodes d'entraînement de ses protégés.

M. Cho, entraîneur de profession, exerce cette activité dans un club où il s'occupe de... 60 marathoniens, le plus « faible » d'entre eux valant 2 h 45 min. Il ne cherche à copier personne, sans pour autant garder pour lui seul ce qu'il sait. D'une manière générale, sa méthode tient compte des conditions d'entraînement de chacun, des particularités individuelles, mais aussi des occasions de s'affronter en compétition. A noter que ses gars ont tout au plus l'occasion de disputer chaque année 4 marathons, 8-10 épreuves de 5-10 km, et des cross.

Ne jamais tricher à l'entraînement

A la base de leur succès, il y a un entraînement quotidien, un régime strict, une discipline personnelle, beaucoup de bonne volonté, et une aptitude à courir dans des conditions difficiles. Il leur arrive en effet de courir aussi bien dans une chaleur de 30°C que par un froid de -30°C! Jamais ils n'essaient de « tricher », de rendre leur entraînement plus facile que ce qu'il est. M. Cho estime qu'il a la chance de tra-

vailler en Corée du Nord, où le marathon est un sport très populaire. Dans ces conditions, les coureurs désireux d'adhérer au club qu'il anime sont de plus en plus nombreux, de sorte que si tel marathonnien jugeait trop difficiles les conditions qui y sont faites, il quitterait aussitôt le club pour laisser sa place à un candidat plus zélé. Quant aux meilleurs, ils bénéficient de conditions aussi intéressantes qu'appréciées.

Selon M. Cho, l'entraîneur doit être comme un père pour ses coureurs: il doit connaître leurs problèmes, savoir être sévère mais juste, et surtout parvenir à leur inculquer la conscience de leur juste valeur.

A 17 ans leur premier marathon

Son opinion sur l'entraînement des jeunes? Jusqu'à 16 ans, pas de préparation systématique: les garçons courent à leur guise, développant surtout leur endurance. C'est ensuite seulement qu'ils vont, dans les clubs, bénéficier d'une préparation spéciale en vue du marathon. Celle-ci s'étend au moins sur un an, au bout duquel — et donc à 17 ans — ils peuvent prendre part à leur premier marathon. Deux fois par mois, les jeunes gens se soumettent à une course-test sur 30 km. Autrement, ils courent sur des distances plus courtes, accumulant en moyenne un total mensuel de 400 km environ. Avec l'âge, ce total augmente. Choj Chang-sov, le vainqueur de Kosice, a disputé son premier marathon à 17 ans, en 2 h 45 min. Mais tous ne commencent pas à cet âge.

Le système d'entraînement préconisé par M. Cho est simple. J'ai examiné le schéma d'une semaine-type de préparation: l'intensité de cet entraînement varie selon les époques de l'année, c'est ce que l'on remarque de prime abord. Par exemple, au début de la phase préparatoire, le travail d'endurance est de 30-40 sec. par km plus faible qu'à son maximum. De même, le travail en endurance-résistance subit alors une réduction de 15-20 sec. par km (ou env. 10 sec. par 400 m). C'est dans la période (1 mois) qui précède immédiatement le marathon que l'entraînement atteint son maximum. On a alors:

- 1 premier cycle d'une semaine
- 1 autre cycle d'une semaine

* Entraîneur national tchécoslovaque, Bohdan Muller a couru Morat-Fribourg en 56'31" en 1968.

- 1 semaine de récupération
- la semaine précédant l'épreuve.

Voir plus loin ce que fut la semaine qui a précédé le marathon de Kosice.

Durant la phase préparatoire, la cadence de l'entraînement s'intensifie progressivement.

De la gymnastique et... du football

Chaque matin — et même le jour du marathon — les « poulains » de M. Cho courent durant 40 min. à leur aise ; puis ils font de la gymnastique générale et spéciale (importance toute particulière donnée au travail d'assouplissement auquel doit s'astreindre tout marathonnier).

De même, ils jouent alors durant 50 min. au football, trois fois par semaine. C'est très bon pour la relaxation psychique, dit M. Cho ; et puis les gars, en jouant au football, courent des dizaines de fois de courtes distances fractionnées, tout cela sans même s'en rendre compte. Le football est une excellente forme d'entraînement, à condition de jouer correctement, sans brutalité, et donc en évitant tout risque de blessure. Mais avant le marathon ils s'abstiennent de jouer au football.

En règle générale, l'entraînement principal a lieu l'après-midi, environ 2 heures après le repas de midi. Chaque séance débute par un échauffement sous forme de footing de 3-4 km ; puis de la gymnastique et quelques accélérations brèves. Après la séance proprement dite, les coureurs trottent toujours sur quelques kilomètres.

Une semaine-type

Voici le modèle d'entraînement que pratiquent la plupart des bons marathoniens de Corée du Nord :

lundi : sur route ; 18 km en endurance, c'est-à-dire à un rythme régulier de 3'40" au km

mardi : sur piste ; 50-60 x 400 m (entrecoupés de 100 m de trot) à 74-76"

mercredi : sur route ; 2 km en endurance, à un rythme régulier de 3'30"-3'35" par km

jeudi : sur tous terrains très vallonnés ; une heure de cross-country (env. 15 km) ; c'est la séance la plus difficile

vendredi : sur piste ; 8 x 1000 m en 3 min. entrecoupés de 500 m courus au trot, à env. 2'30") ; 10-15 min. de récupération, puis 30 min. de basket

samedi : sur route ; 25 à 32 km à rythme régulier (à 19 min. par 5 km)

dimanche : repos (strictement observé).

Durant la période préparatoire, ces marathoniens parcourent environ 850 km par mois. Leur entraîneur est d'avis que c'est un maximum à ne pas dépasser ; ce qu'il faut, au-delà, c'est améliorer la qualité de l'entraînement. Pendant la période des compétitions, le kilométrage mensuel

oscille entre 700 et 800 km. Quelques coureurs moins jeunes de l'équipe nationale vont jusqu'à 950-1000 km par mois, mais il ne s'agit pas des « protégés » de M. Cho.

Altitude et haltères

Les meilleurs coureurs de Corée du Nord participent régulièrement à des camps d'entraînement en montagne, à 1800 m d'altitude (10 jours en hiver, 10 jours en été, ainsi qu'avant leur déplacement à Kosice). En montagne, le schéma de l'entraînement est le même, mais alors tout se fait plus lentement. M. Cho Son-zin recommande l'entraînement en altitude ; il a fait à ce sujet, dit-il, d'excellentes expériences.

Au cours de la phase de préparation, les marathoniens de M. Cho s'adonnent aussi à un travail de musculation spéciale : 3 fois par semaine, le matin, avec des haltères d'au maximum 30 kg. Ils soulèvent ainsi environ 40-45 tonnes par semaine. Durant le temps des compétitions, la « ration » de musculation diminue, n'atteignant plus que 15 tonnes par semaine. Ce travail est surtout destiné à fortifier les muscles jambiers et toute la musculature abdominale. Tout s'accomplit en séries entrecoupées de pauses de repos. Les hommes de M. Cho vont aussi en salle de gymnastique ; et une fois par semaine, ils courent un cross de 15 km en terrain très vallonné.

Ni sauna, ni massage, mais bain chaud

Par contre, ils n'utilisent ni le sauna ni les massages, mais régulièrement (tous les jours après l'entraînement) un bain chaud.

Avant une compétition de marathon, ils pratiquent un entraînement spécial. Voici ce qu'ils ont donc fait avant de courir à Kosice. A noter qu'ils furent alors 4 jours en voyage, sans possibilité d'entraînement :

mardi : 20 km sur route, à une cadence régulière de 19 min. par 5 km

mercredi : 18 km sur route, à une cadence régulière de 17 min. par 5 km

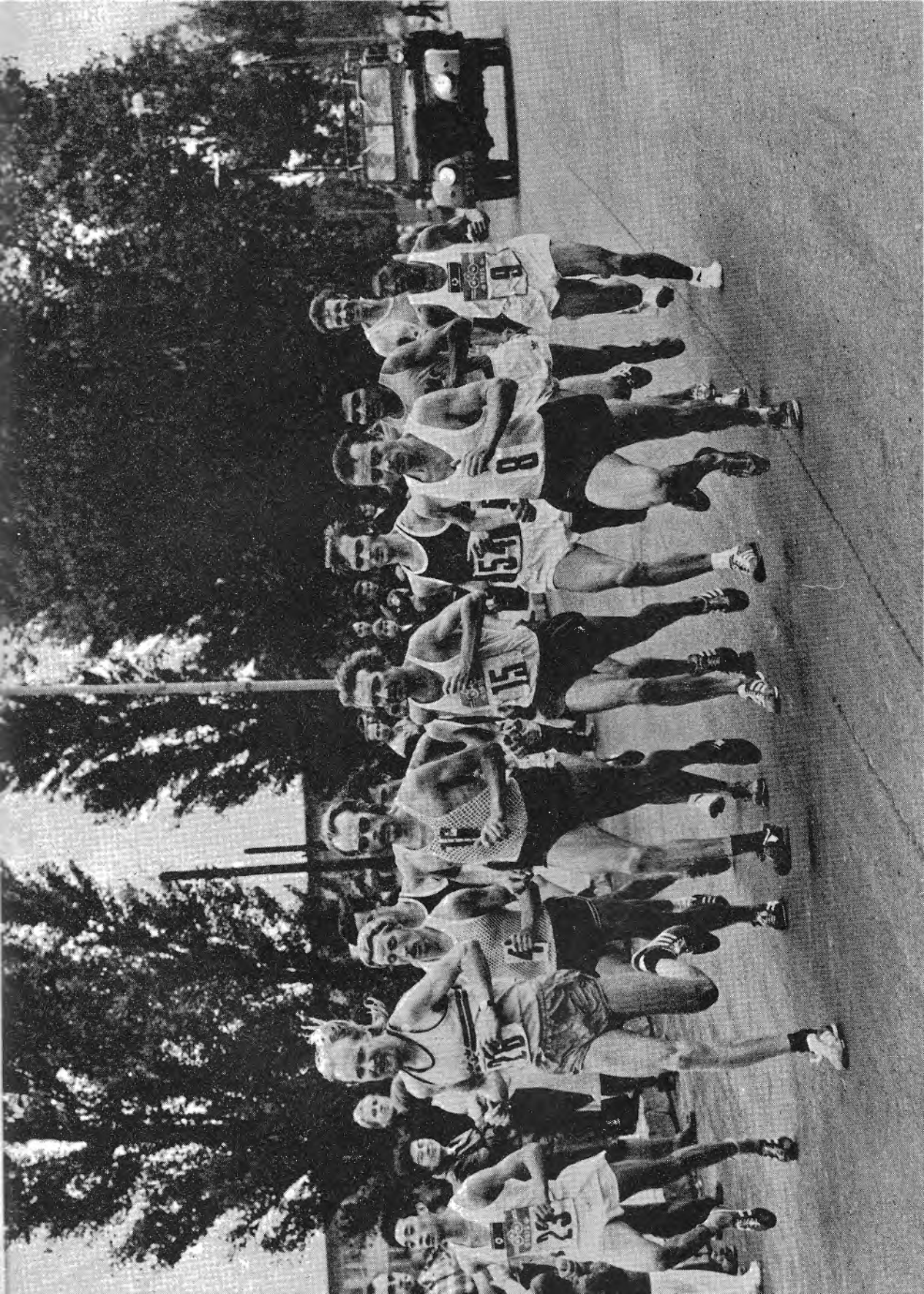
jeudi : 15 km sur route, à une cadence régulière de 18 min. par 5 km

vendredi : 15 x 400 m (sur piste) à 64-66 sec. avec des pauses de 100 m au trot

samedi : 12 km sur route, individuellement, et doucement

dimanche : le matin, avant la course, 40 min. tout doucement, puis de la gymnastique.

Photo ci-contre : à Kosice, 13 coureurs étaient encore ensemble au 35e km : de g. à dr., le Nord-Coréen Choj (23), futur vainqueur, le Suédois Bergh (26) — qui mène ici mais qui terminera... 13e — le Finlandais Vuorenmaa (4) cachant l'Allemand Lesse, le Danois Jensen (16) devant l'Anglais Kirkham et le Nord-Coréen Ko, l'Anglais Angus (15) devant l'Allemand Truppel, l'Allemand Cierpinski (54), le Tchécoslovaque Mladék (8), le Hondurien Morales, l'Irlandais Molloy et le Nord-Coréen Kim (9).





Normalement, le lundi avant le marathon ils font 15 km de cross en montagne ; et la veille, le dimanche, il y a repos complet.

M. Cho est d'avis qu'ils ont dû partir trop tard pour Kosice ; car selon lui, il faut 10 jours pour s'acclimater. Si tel avait été le cas, dit M. Cho, ses gars auraient réussi 2 h 13 - 2 h 14, d'autant plus que le parcours leur a paru très facile. Ils n'ont pas l'habitude, en effet, de courir chez eux sur des parcours aussi plats.

Leur alimentation

En matière d'alimentation, ils veillent que leur repas spécial coréen soit achevé 2 heures avant la course. A Kosice, ils ont eu certaines difficultés avec la nourriture ; ils ont mangé le matin ; et à midi, avant le marathon, ils ont pris de la goulasch avec du riz, de la salade de choux, et de la limonade. Pendant la course, ils pouvaient se ravitailler au 21^e et au 31^e km. Ils recevaient alors 1-2 dl d'eau bouillie sucrée. Chez eux, la nourriture quotidienne est enrichie d'un apport vitaminique ; normalement ils prennent alors tous les jours des vitamines durant 10 jours, puis ils cessent durant 5 jours, et ainsi de suite.

Les Européens vont trop vite... jusqu'à mi-parcours

Sur le plan de la tactique de course, M. Cho se base toujours sur le profil du parcours et sur les conditions atmosphériques. Pour lui, à partir du 35^e km (voir photo) le marathon entre dans la phase décisive. Jusque-là, il faut savoir courir à l'aise, régulièrement, sans jamais devoir forcer. C'est la base du succès final. Autrement dit, il faut savoir garder ses réserves intactes pendant 35 km, puis donner tout ce qu'on a. De l'avis de mon interlocuteur nord-coréen, les marathoniens européens vont trop vite durant la première moitié du marathon, et la plupart éprouvent ensuite des difficultés. En somme, ils débutent plus rapidement qu'ils ne terminent, alors qu'il faut pouvoir faire le contraire.

Au cours de l'épreuve, l'entraîneur observe les visages des adversaires, examine quand et comment ils se ravitaillent, et cherche à déterminer leur état de fatigue d'après la qualité de leurs foulées. L'entraîneur tire ensuite les conclusions tactiques qui s'imposent.

A Kosice, le plus grand adversaire des marathoniens nord-coréens, ce fut la fatigue du long voyage, les effets d'une acclimatation insuffisante, ainsi que les problèmes posés par l'alimentation.

D'une manière générale, durant la course, les hommes de M. Cho ne s'intéressent pas aux

Photo ci-contre : Accueillis par des filles de Slovaquie, les trois premiers du marathon de Kosice : de g. à dr. Ko (2^e), Choï, le vainqueur, et Kim (3^e).

Pour prévenir les courbatures et pour accélérer la récupération :

BIOFIT ou FITOGÈNE

En Suisse (Tamini, (026) 8 22 12, en France (Seigneuric ou Reffray) et en Belgique (Gailly), le BIOFIT est vendu exclusivement par SPIRIDON : en boîtes de 100, 500 ou 1000 comprimés. De composition quasiment identique, le FITOGÈNE est vendu seulement en emballages de 100 comprimés.

Posologie : 3-4 comprimés 1 heure avant un long entraînement éprouvant ou une compétition de fond et 2 comprimés 30 min. après, toujours avec un peu d'eau ou de thé. — Durant une épreuve de 100 km. : 2 comprimés toutes les deux heures. — En période d'entraînement normal : 2 comprimés par jour.

autres concurrents ; ils reçoivent des instructions tactiques qu'ils s'efforcent de remplir au mieux. A Kosice, ils ont cru de toute leurs forces à la victoire, qui était leur seul but.

(Tiré de « Maraton » et adapté du tchèque par Eva Hejdova et Noël Tamini)

Classement du marathon de Kosice (5 octobre 1975) :

1. Choi, NC, 20 ans, 2 h 15'47"8 ; 2. Ko, NC, 22 ans, 2 h 15'47"8 ; 3. Kim, NC, 23 ans, 2 h 16'36" ; 4. Jensen, DK, 2 h 17'00" ; 5. Pak, NC, 2 h 17'08" ; 6. Kirkham, GB, 2 h 17'09" ; 7. Cierpinski, RDA, 2 h 17'30" ; 8. Truppel, RDA, 2 h 17'39" ; 9. Angus, GB, 2 h 17'49" ; 10. Mladek, CSSR, 2 h 18'02" ; 11. Vuorenmaa, FIN, 2 h 18'08" ; 15. Lesse, RDA, 2 h 19'32" ; 18. Jaggi, CH, 2 h 21'00" ; 21. Rohrer, CH, 2 h 21'29" ; 23. Norman, AUS, 2 h 22'23" ; 28. Umberg, CH, 2 h 25'18" ; 30. Mecser, HON, 2 h 26'21" ; 31. Kalf, NL, 2 h 26'31" ; 35. V. Silajev, URSS, 2 h 27'15" ; 43. Helenius, FIN, 2 h 28'57" ; 54. Mojsejev, URSS, 2 h 32'31" ; 64. G. Toth, HON, 2 h 35'37" ; 68. Sramek, CSSR, 2 h 36'48" ; 83. Chudomel, CSSR, 43 ans, 2 h 39'10" ; 119 classés, le dernier en 2 h 54'56".

Le train

est en marche. Si vous le désirez, il s'arrêtera chez vous.

C'était une locomotive de rien du tout, guère plus grosse qu'un jouet de bois. Elle marchait tout juste à la vapeur, mais sa puissance était à peu près nulle. La preuve : il suffisait de lui accrocher un wagon pour qu'elle halète, peine, renâcle, et menace de s'arrêter tout net.

Une locomotive sans wagon, dites, ça sert à quoi ? C'est tout au plus décoratif...

Des rails, c'est vraiment pas ce qui lui manquait, des lignes non plus : elle en avait à satiété, partout. Et partout la foule des voyageurs se pressait. Pourtant, rares, très rares furent les voyageurs qui osèrent monter sur ce petit wagon, tiré par cette chétive locomotive.

On lui avait donné le nom de « Spiridon » (souvenez-vous, c'était juste avant les Jeux de Munich), à cause du Grec Spiridon' Louis, qui avait gagné la course de fond des Jeux olympiques modernes. Spiridon... si l'on creuse un peu, cela peut signifier « *qui donne du souffle* » : un beau programme pour une revue internationale de course à pied !

Quoi qu'il en soit, le petit train portait bien son nom... mais guère plus. Au bas des côtes, on descendait pour le pousser. Au sommet des collines, on devait le freiner pour l'empêcher de s'emballer. Et sur le plat, *Qui-donne-du-souffle* s'essouffait vite...

Mais tout allait peu à peu changer. A force d'obstination, à force de voyageurs aussi. On perfectionna le moteur de la locomotive, on augmenta sa puissance, et le petit train se permit de tirer plusieurs voitures à la fois ! Bientôt, comme les voyageurs ne cessaient d'affluer, il y eut plusieurs trains « Spiridon ».

Aujourd'hui, pour la France, la Suisse, la Belgique, l'Italie et le Canada, le tirage de « Spiridon » oscille entre 6000 et 7000 exemplaires, pour plus de 3000 abonnés. Or, un sondage entrepris pour une revue analogue et par un institut spécialisé permet de préciser que pour chaque abonné ou acheteur de « Spiridon » il y a en moyenne 12-15 lecteurs.

Autrement dit, le train « Spiridon » véhicule aujourd'hui près de 50 000 voyageurs... qui sont prêts, à n'importe quel moment de l'année, à faire halte chez vous. A une seule condition toutefois :

qu'ils sachent que vous désirez les accueillir !

Comment le leur faire savoir ? Comment faire connaître votre course aux 50 000 voyageurs du « Spiridon » ?

C'est bien simple.

Sans perdre davantage de temps, vous écrivez à

Noël TAMINI, Publi-SPIRIDON
1922 Salvan (Suisse)

en lui demandant de vous réserver telle surface dans tel(s) numéro(s) de SPIRIDON. De préférence en joignant à votre lettre le texte à insérer (mais vous pouvez aussi bien adresser ce texte un peu plus tard). Pour faciliter les choses, utilisez la formule spéciale.

Quelques chiffres significatifs

(à l'intention de ceux qui les ignoreraient)

— En Suisse :

en 1975, Sierre-Zinal, Genève-Salève et Sierre-Montana confient leur publicité au « petit train Spiridon » :

il y eut **1510 classés à Sierre-Zinal** (980 en 1974) et l'on y refusa 280 inscriptions tardives. Il y avait **389 partants pour la première édition de Genève-Salève**. — Enfin, **Sierre-Montana a accueilli 700 engagés** (450 en 1974) et l'on a dû refuser plus de 300 inscriptions.

— en France :

dès sa création, Marvejols-Mende confie sa publicité à SPIRIDON. La région est défavorisée ; pourtant il y aura **161 classés la première année**, près de 600 engagés en 1974, et 850 pour 1975... Alençon-Médavy prend lui aussi le train « Spiridon » : environ 810 classés pour la première année, **et... 1581 pour la seconde !**

Un avis parmi tant d'autres :

« Grâce à votre publicité, nous avons connu cette année l'apport nouveau d'athlètes suisses et d'autres ligues. Notre manifestation a connu de ce fait un grand regain d'intérêt et nous vous en remercions. »*

D. Baccard, Pontcharra-La Rochette
(18 février 1976)

* Quart de page dans le numéro 23.

Ce qu'il vous en coûte ?

Forcément que SPIRIDON — pas plus d'ailleurs que votre course — ne peut vivre de transpiration seulement : il lui faut aussi de l'argent, combustible indispensable au petit train !

TARIF DES ANNONCES

	1/8 de page	1/4 de page	1/2* page	1 page**
pour la Suisse, FS . . .	95.—	175.—	295.—	495.—
pour la France, FF . . .	175.—	290.—	460.—	830.—
pour le Bénélux, FB . . .	1575.—	2750.—	4450.—	7500.—

réduction de 10 % pour 2-3 annonces identiques, de 15 % pour 4-6 annonces.

L'inscription au calendrier de SPIRIDON est **gratuite pour les annonceurs**.

* demandée deux fois pour Genève-Salève

** demandée pour Marvejols-Mende, Sierre-Montana, Alençon-Médavy, Sierre-Zinal.

SPIRIDON paraît six fois par an : en principe le 15 décembre, le 15 février, le 15 avril, le 15 juin, le 15 août et le 15 octobre.

SPIRIDON erscheint auch auf deutsch (Auskünfte : Manfred Steffny, Feuerbachstrasse 43, D-5657 Haan).

Le «train» SPIRIDON véhicule 50000 lecteurs

Si vous le manquez, ils vous manqueront !

Tribune

J'ai douté de vous

(...) C'est avec impatience que je me dis souvent : « Quand sortira le prochain ? » Heureusement, la lecture des numéros précédents est intéressante, même à la 2e ou 3e lecture.

J'ai toutefois douté de vous quand, au sujet du Sedan-Charleville de 1974, vous avez enjoint aux Spiridoniens de ne plus y participer. J'ai même souvent regretté que vous ne fassiez pas un historique de cette épreuve qui existe depuis si longtemps et a toujours connu un énorme succès populaire. (...)

Je suis vraiment étonné que les Flandres, si riches en coureurs, ne possèdent aucun Spiridon-Club. J'imaginais trop le labeur que cela représenterait pour prétendre m'y consacrer. Mais c'est avec joie que j'y adhérerais. (...)

(J.-L. HARMAND, Alpes, 78, av. de l'Europe, 59230 Haubourdin, France - 29 septembre)

A Sedan-Charleville, les femmes sont encore ravalées à la condition de « clandestines ». De plus, le journal organisateur (qui chaque année laisse trop longtemps deviner la date de l'épreuve) paraît trop peu coopératif. Si la course est très belle, pourquoi ne pas la faire mieux connaître ? - N. T.

Entre Guy Drut et les culs-de-jatte : nous tous

Je ne suis ni un champion ni même un spécialiste : rien qu'un obscur non-licencié qui, sans SPIRIDON, n'aurait même jamais osé s'inscrire à une épreuve, et qui courait un petit peu de temps en temps, tout seul dans son coin, pour ne pas grossir trop vite... J'avais du sport l'image qu'en donne notre aimable presse française, le quotidien X... en tête : une poignée de vedettes, des histoires de gros sous. Quant au sport pour tous, au sport-détente : rien. Entre Guy Drut et les culs-de-jatte qui le regardent à la TV : personne.

Un beau jour quand même, il y a eu l'article historique de Raymond Pointu dans « Le Monde » sur Millau 73. Une révélation ! Et puis SPIRIDON, prêté par des amis d'amis et aussitôt adopté. Enfin, j'avais le droit de courir. Bien plus : on m'incitait à le faire, on s'intéressait à moi...

Je me suis lancé dans la compétition : 100 km de La Ferté en 1974, semi-marathon de La Ferté en 1975 (à près d'une demi-heure de vous...). Et maintenant, je prépare Neuf-Brisach d'arrache-pied, guidé par les conseils de Steffy. Une ou deux courses par an, c'est peu, mais cela suffit pour stimuler l'entraînement. Et puis quelle joie ! Tout là-bas derrière, en queue de peloton, de courir non pas CONTRE les autres mais AVEC eux ! Je me sens donc de plus en plus solidaire de votre action, plus désireux d'amener les autres à courir eux aussi.

A ce propos, voici quelques réflexions :

— Pourquoi pas un « Coin des débutants » dans la revue ? Il y a bien dans divers articles des conseils précieux (cf. Steffy pour le premier marathon), mais ce qui manque un peu c'est le guide des épreuves les plus accessibles, les plus faciles, les plus fréquentées par les populaires. Il faudrait peut-être aussi diffuser des conseils aux tout débutants, aux non-coureurs qui voudraient s'y mettre. Ces conseils ne s'adresseraient donc pas aux lecteurs de la revue, mais ceux-ci pourraient les répercuter sur les éventuels intéressés.

— SPIRIDON commercial ? La publicité reste bien discrète, très honnête d'ailleurs : l'article sur « Rivella » m'a paru irréprochable. Quant à la vente d'articles de sport, je suis bien content qu'elle existe, car comment ferais-je autrement pour avoir des chaussures EB, du « Biofit » ou du « Fitogène » ? Et puis, par ailleurs, vos marges bénéficiaires ne doivent pas dépasser celles des magasins de sport. A propos, les râleurs sont-ils tous

abonnés, ou bien se débrouillent-ils pour lire le SPIRIDON du copain parce que l'argent ça les dégoûte trop ?

— Certains organisateurs rançonnent les coureurs. N'est-il pas possible de donner des noms, ou bien d'y faire des allusions plus précises ?

— Je me suis inscrit cet été à plusieurs épreuves (Landerneau, Mende) auxquelles je savais ne pas pouvoir participer, mais si je l'ai fait c'est pour deux raisons : 1) pour recevoir le classement ; 2) pour soutenir financièrement des organisateurs spiridoniens, donc présumés sympathiques. Je n'ai rien reçu. On m'y reprendra...

— On dit que vous faites l'effort de répondre à tous vos correspondants. Bravo, mais ne perdez pas de temps à m'écrire, vous avez mieux à faire. (...)

(Un lecteur français qui, donc, n'a pas donné son adresse - 17 septembre)

Un « coin des débutants » ? Ce numéro vous donne certainement satisfaction à ce sujet. Mais d'une manière générale, nous avons depuis longtemps renoncé aux « coins » (des débutants, des féminines, des jeunes, des vétérans, etc.). A la « table » de SPIRIDON, tout lecteur doit pouvoir trouver « à boire et à manger ». Nous faisons donc notre possible pour que tout article intéresse CHACUN sans restriction, quel que soit le « coin » où vous vous trouviez avant de venir à SPIRIDON.

Vous souhaitez un « guide des épreuves les plus accessibles ». Vous référant aux lignes du calendrier (voir page 55) ou aux annonces publicitaires, vous pouvez à chaque fois écrire à l'organisateur pour connaître le degré d'accessibilité de telle épreuve, mais pourquoi faudrait-il que chaque mets de la « table » de SPIRIDON soit préalablement cuit, assaisonné, mâché et digéré ? Sachez garder un peu d'esprit aventureux, et partez vous-même à la découverte des épreuves « les plus accessibles » (pour qui ?) « les plus faciles » (pour qui ?), etc.

Publier les noms des organisateurs-rançonneurs ? Non, SPIRIDON n'étant pas une entreprise de dénonciation systématique, nous préférons refuser toute publicité à certaines épreuves et jeter sur elles un silence aussi hermétique que possible.

D'autre part, nous croyons savoir que les gens de Landerneau et de Mende, tous jeunes, bénévoles et surchargés, vous ont maintenant donné satisfaction.

Oui, lorsqu'ils le désirent, nous continuons à répondre personnellement à chacun de nos correspondants. Même avec beaucoup de retard parfois.

N. T.

Bill Rodgers aime SPIRIDON

Last weekend I was visiting a mutual friend, Tom Fleming. He gave me your name and address.

I spent a lot of time looking at Tom's back issues of « Spiridon » with my wife translating. You have an excellent magazine and I enjoyed it very much. (...)

(William Rodgers, Melrose, Mass., USA - 1er mars)

Je ne voulais pas un certificat de complaisance

(...) Ma condition de « coureur populaire » m'a valu quelques problèmes... Pour moi, Neuf-Brisach devait être l'occasion d'une vraie visite médicale sportive. Donc, négligeant le généraliste du coin et ses certificats de complaisance, je suis allé à l'Institut national des Sports, tout près de chez moi. Seulement voilà, je n'étais ni licencié FFA, ni « athlète de niveau national ». Alors, on m'a fait comprendre très gentiment qu'on n'avait pas le temps de s'occuper de types de mon genre. On m'a quand même indiqué un centre municipal qui a bien voulu de moi, mais un peu tard et plus ou moins illégalement d'ailleurs : je ne suis pas de la commune ni du club local. Moralité, quand on n'est pas à la FFA, c'est comme si l'on n'existait pas. Passons. (...)

(Lettre écrite à Jean Ritzenthaler par Michel de Volkovitch, 108, rue de Montreuil, 94300 Vincennes, France - 14 octobre).

Au sujet du certificat médical encore exigé par certains organisateurs, le docteur Sander, marathonien américain, dit qu'il n'a pas la moindre valeur... médicale. Il en dit bien davantage à la page 32 du numéro 24 de SPIRIDON.

N. T.

La plus formidable aventure qui puisse m'arriver

« Je t'écris au sujet de « Brésil 76-77 ». J'ai lu ton article et déjà j'avais envie d'être parmi eux, parmi ces quelques coureurs qui ont participé à la « Corrida ».

Et alors que j'étais en plein rêve, je tombe sur le post-scriptum « Venez courir avec nous l'an prochain à São Paulo ! » J'interromps mon rêve, et je lis une fois, dix fois le petit encart.

Je n'en reviens pas ! Comment ? Nous aussi les coureurs régionaux nous pouvons y aller, nous aussi nous avons le droit de courir dans une des courses les plus formidables du monde ?

C'est merveilleux. Aussitôt, je cours en tous sens, je cherche à savoir combien font 2500 FS, où se trouve São Paulo, et toutes ces villes (Rio, Iguaçú, Brasília, etc.).

J'y pense pendant deux jours, et puis je me décide, sans plus réfléchir, d'y aller. Je fonce à ma banque, et je te fais un ordre de virement de 200 FS. De cette façon, je me suis obligé à agir au lieu de rêver.

Le soir, je téléphone à Lily Reffray et je lui dis : « Je crois que j'ai fait une bêtise : je me suis inscrit à la Corrida de São Paulo ». Elle se met à rire et me répond « qu'au contraire c'est très bien, il faut y aller ne serait-ce que pour l'ambiance de camaraderie et d'amitié qui va régner ». D'ailleurs, Jean-Claude Reffray en rêve aussi.

Pour mon cas, si vous m'acceptez, ce serait la plus formidable aventure qui puisse m'arriver. (...)

Ce voyage va représenter pour moi 3-4 mois de salaire. Mais en regard de la formidable aventure qui m'arrivera ce n'est pas grand-chose. Ce qui va être difficile ce sera de m'extraire de l'ambiance de la course, et de découvrir le Brésil, les hommes. Mais je crois que je vais y arriver. (...).

Jean-Yves Moraud, 11, avenue du 15e Corps, 83200 Toulon (France). 10 mars 1976).

L'aventure que vivra Jean-Yves Moraud, un garçon de vingt ans, vous pouvez la vivre vous aussi si vous le voulez vraiment.

Il vous faut pour cela :

- être membre d'un Spiridon-Club
- vous inscrire sans trop tarder (le 31 mars il restait encore 37 places libres !)
- verser à cet effet une somme de 200 FS à titre d'arrhes (somme restituée au début de l'automne si vous ne pouviez alors confirmer votre inscription)
- attendre la première lettre que nous vous adresserons en temps utile (pour répondre notamment à certaines questions que vous vous posez).

Mais voici déjà les grandes lignes de l'« aventure de Jean-Yves Moraud », telles que nous les avons tracées avec MM. GLARDON et BOR-

GOGNON, resp. directeur et directeur commercial de la Compagnie « VARIG » (nous souhaitons à chacun d'avoir un jour notre plaisir de travailler avec la « VARIG ». Vraiment !):

29 décembre 1976 :

départ de Genève puis de Paris (en cas de brouillard, Genève-Paris en train !) pour Rio, puis São Paulo.

30 décembre 1976 :

arrivée à São Paulo, journée libre.

31 décembre 1976 :

à 23 h. 37 : (soit le 1er janvier à 3 h. 37 à Paris) départ de la corrida. Puis réveil.

1er janvier 1977 :

Après avoir « couru avec nous », vous danserez avec nous et avec les sambistes d'une étonnante école de samba des faubourgs de São Paulo.

2 janvier 1977 :

São Paulo - Iguaçú (les incroyables cataractes qui s'écoulent du confluent des rios Parana et Iguaçú, dans la jungle, à la frontière du Brésil, de l'Argentine et du Paraguay).

3 janvier 1977 :

Iguaçú - São Paulo - Brasília (et ses merveilles architecturales).

4 janvier 1977 :

Brasília - Rio (logement à l'Hôtel « Californie » à... Copacabana) puis séjour à Rio.

7 janvier 1977 :

Rio - Paris et Genève.

Prix : FS 2555.— (hôtel compris).

Attention : nous avons établi une seconde variante pour ceux d'entre vous qui ont un peu plus de temps et qui désirent profiter davantage du soleil de l'été brésilien :

du 29 décembre au 4 janvier :

comme ci-dessus

4 janvier 1977 :

Brasília - Salvador de Bahia

8 janvier 1977 :

Salvador de Bahia - Rio

12 janvier 1977 :

Rio - Paris et Genève.

Prix : FS 2895.—

Comparaison est parfois raison

Normalement, sans SPIRIDON-VARIG, le prix du voyage Genève - Paris - São Paulo - Paris - Genève coûte 3954 FS.

Avec la boucle São Paulo - Iguaçú - Brasília - Salvador - Rio, il faudrait compter au total 4393 FS.

A cela s'ajoutent les frais d'hôtel, de transferts, etc. : soit env. 350 FS pour le circuit court et 700-800 FS pour le circuit long.

Avec SPIRIDON-VARIG, vous avez tout cela pour le prix de 2555 FS ou 2895 FS.

Comparez et décidez.

Si vous vous décidez (nombre de places volontairement limité !),

— écrivez à SPIRIDON, « Brésil 1976-1977 », 1922 Salvan (Suisse)

— et versez aussitôt un acompte de 200 FS au CCP 19 - 72 01, Tamini-SPIRIDON Salvan.

Achetez plutôt vos fourrures
chez l'un des vôtres, chez un coureur de fond
(prix spécial pour les lecteurs de SPIRIDON)

41, Rue Boissy d'Anglas
PARIS-8^e

265 95-19 et 56-75

PIERRE CARDON

FOURRURES

MODÈLES - CRÉATIONS

Calendrier des épreuves de la CIME¹ de 1976

Date	Dénomination	Pays	Cat.	Distance en m.	Déniv. maximum en m.	Coordinateur
28.3	Plan-de-Cuques - Mimet	F	B	13 900	460	Reffray
11.4	Lahn - Taunus - Berglauf	BRD	C	16 500	319	Wiederhold
25.4	Three Peaks Race*	GB	B	37 000	495	Croft
2.5	Crêtes Pays Basque	F	C	30 000	740	Etxart
22.5	Saut-Doubs - Ferme-Modèle	CH	C	9 200	510	Wyss
27.5	Asc. Mont-Faron	F	C	14 100	500	Mayer
30.5	Cressier - Chaumont	CH	B	12 000	750	Fournier
20.6	Tr. de Barboleusaz	CH	C	14 500	530	Wehren
20.6	Asc. Monte-Faudo	I	A	26 000	1 200	Acquarone
3.7	Plans-Cab. Plan Névé	CH	C	6 800	1 170	Werly
4.7	Skiddaw Fell Race	GB	B	14 400	840	Desmond
11.7	Ascalin - La Rhune - Ascalin	F	B	11 000	950	Luberriaga
17.7	Marathon des Alpes	CH	C	20 000	1 450	Luisier
18.7	Marvejols - Mende	F	A	23 300	1 380	Moulin
8.8	Sierre - Zinal	CH	A	28 000	1 840	Pont
15.8	Chaumont - Chasseral	CH	C	35 000	740	Schertenleib
21/22.8	Six Blanc	CH	C	?	940	Moulin
22.8	St-Léonard - Crêts Midi	CH	C	23 000	1 810	Studer
22.8	Hyères**	F	C	21 000	720	Bardon
29.8	Trophée des Martinoux	CH	C	6 400	1 210	Berthoud
5.9	Ovronnaz - Cab. Rambert	CH	C	8 400	1 360	Michellod
12.9	Charmey - Vounetz	CH	C	10 400	750	Mauron
18/19.9	Genève - Salève	F/CH	B	18 500	890	Zurcher
26.9	Fully - Sorniot	CH	B	7 770	1 675	Ançay
3.10	Course des Bergers	F	C	7 700	470	Claverie
10.10	Sierre - Montana	CH	A	14 000	950	Epléney
17.10	Asc. Mont-Revard	F	B	21 000	950	Cacciatore
17.10	Asc. Ballon d'Alsace	F	B	11 090	588	Houille
17.10	St-Imier - Mont Soleil	CH	C	6 300	480	Donzé
24.10	Crêt de la Neuve	CH	C	7 700	670	Berséth

* pour 1976, inscription limitée aux 450 premiers engagés et aux plus de 20 ans.

** 5 boucles de 4,2 km avec chaque fois 120 m de dénivellation.

¹ Coupe Internationale
de la montagne
(Championnat d'Europe)

On peut obtenir le règlement complet de la CIME en écrivant à Michèle Miéville,
CIME, 1923 Les Marécottes (Suisse), en joignant pour la réponse une enveloppe
munie de l'adresse du destinataire et accompagnée de 1 franc en timbres-poste.

Calendrier

En caractères gras : les courses annoncées directement à la rédaction. Toutes les autres sont mentionnées « sous réserve ».

- 17.4 F : 24 h de Rouergue (Delsol)
 17.4 RDA : Karl-Marx-Stadt, marathon
 18.4 F : Salvagnac, marathon (Delsol)
 19.4 USA : **Hopkinton - Boston**, marathon
 24.4 CH : Courgenay, 9 km (Scherler, Mont-Lavé, 2892 Courgenay)
 24/25.4 I : Montagnana, 100 km (org. Gruppo Marciatori, VAI, Montagnana, Padova)
 25.4 CH : Chalet-à-Gobet, 20 km (Corbaz, Petit-Mont, 1052 Le Mont, 021/33 24 52)
 25.4 CH : Nods, cross (Sunier, Ancien Collège, 2518 Nods, 038/47 15 21)
 25.4 CH : Marly, 7 km (Sallin, route de la Grangette 164, 1723 Marly)
 25.4 F : **Bonnétable, 21 km 200** (Franchi, résid. Le Gâtinais, 72400 Prével)
 25.4 C SSR : **Hluboka, 25 km** (9 h) sous le patronage de SPIRIDON ; à 15 km de Ceske Budejovice
 25.4 GB : **CIME cat. B : 37 km/495 m** (D.A. Croft 651 Scott Hall Road, Moortown, Leeds, LS 17)
 1.5 F : **Vai-de-Marne, marathon** (Boullet, 1er marathon 94, 27 A.-France, 94500 Champigny)
 1.5 I : **Turin - Saint-Vincent, 100 km**, v.p. 14
 2.5 F : **CIME cat. C : Trophée des Crêtes du Pays Basque** : env. 30 km/740 m (Etxart, Crédit Agricole, 64250 Espelette)
 2.5 F : **Draveil, 20 km** (Bars, 44, av. E.-d'Orves, 91210 Draveil)
 2.5 I : **Fiesole - Firenze, demi-marathon**
 8.5 CH : Biel, marathon (LVS Biel, Postfach 137, 2500 Biel 8, tél. 032/22 29 88)
 8.5 LUX : **Schifflange, marathon**, voir p. 44
 8/9.5 I : **Ravenna, 35 + 50 km**, voir p. 44
 8.5 DK : Copenhague, 100 km (K.I.F., Kirsteingade 9, 2100 Copenhague O)
 9.5 CH : **Châtillens, cross 3, 4 et 8 km**. (Sté Jeunesse, Châtillens-Vuibroye, 1599 Châtillens)
 9.5 F : **Vandœuvre, marathon** (Comité d'organisation, Mairie, 54500 Vandœuvre)
 9.5 F : **Pierrefitte, 27 km** (FSGT)
 9.5 F : **Mitry-Mory, 12 km** (15 h)
 15.5 F : **Saint-Affrique, marathon populaire** (18 h 30 : Cottereau, B.P. 55, 12400 Saint-Affrique)
 16.5 CH : **Porrentruy, demi-marathon**, voir p. 23
 16.5 B : **Barvaux - Ouffet** (16 h)
 22.5 CH : **CIME cat. C : Saut-du-Doubs - Ferme modèle** : 9 km 200/510 m, v. p. 40
 23.5 F : **Fouesnant, 22 km**, voir p. 14
 23.5 F : **Martigues, 18 km**, voir p. 14
 23.5 F : **Vendôme, 32 km** (Rutard, 4, rue de la Fosse, 41100 Vendôme)
 23.5 I : **Fiesole-Firenze, 20 km**, voir p. 38
 26.5 F : **Steenwerck, 100 km**, voir p. 23
 27.5 CH : **Bioley - Magnoux, 20 km** (voir p. 15)
 27.5 F : **CIME cat. C : Asc. Mont-Faron, 14 km 100 500 m**, voir p. 6
 29.5 CH : **Thônex, 15 km**, voir p. 44
 29.5 F : **Noisy-le-Sec, 9 km** (Grimaud)
 29.5 F : **Pierrefitte, 8 km** (20 h)
 29.5 F : **106 km, Bourg Madame - Perpignan** (Espinet, av. Mar.-Joffre 141 bis, 66000 Perpignan)
 29.5 CAN : **Sherbrooke, demi-marathon**
 30.5 CH : **CIME cat. B : Cressier - Chaumont, 12 km/750 m**, voir p. 6
 30.5 F : **La Ferté-Bernard, 100 km**, voir p. 42
 30.5 F : **Angers, 30 km**, voir p. 40
 30.5 B : **Fosses-la-Ville, 21 km**, voir p. 15
 5.6 CH : **Riehen, marathon national et internat.** (Champ. suisse de marathon, Bäumlhofstr. 453, 4125 Riehen)
 6.6 F : **Lyon, 1 heure et 20 km**, voir p. 32
 6.6 F : **Saint-Laurent-du-Var - Nice, 25 km**, voir p. 12
 7.6 F : **Anzin - Le Quesnoy, 22 km 500**, v. p. 38
 7.6 F : **Clerrey, 26 km**, voir p. 44

2e course Salvan-Emaney

Dimanche 27 juin 1976

7 km 200 et 940 m de dénivellation

Renseignement et inscriptions :

Paul MIÉVILLE,

1923 Les Marécottes (Suisse)

Téléphone (026) 8 10 48

Vainqueurs en 1975 : Albrecht Moser (39'51"9) et Ingrid Bracco (54'08").

- 12.6 F : **Thieux, 12 km** (20 h)
 12.6 F : **Migennes, 100 km** (Syndicat d'initiative, 89400 Migennes)
 13.6 CH : **Saint-Maurice, demi-marathon**, voir p. 23
 13.6 F : **Joué-lès-Tours, 30 km** (R. Meunier, Stade J. Bouin, 37300 Joué-lès-Tours)
 LUX : **Wiltz, 13 km**, voir p. 38
 F : **Pau, marathon**, voir p. 44
 B : **Sombrefe - Fleurus, 25 km**, voir p. 44
 F : **Frouard, 24 km**, voir p. 23
 B : **Bruges, 25 km pour vétérans**, voir p. 32
 I : **CIME cat. A : Ascension Mte-Faudo, 24 km 500/1149 m**, voir p. 6
 F : **Godewaerfelde, 22 km 500**, voir p. 38
 CH : **Biel, 100 km** (c.p. 437, 2501 Biel)
 CH : Broc, Course des Trois-Points
 CH : **Vaas-Lens, voir p. 14**
 CH : **Salvan - Emaney, v. encadré ci-dessus**
 F : **Prades, 27 km/1840 m** (Espinet)
 I : **Pordenone, 42+42+42 km**, voir p. 44
 F : **Haute-Lozère, courses par étapes** (14+13+13 km), arrivées à Saint-Chély
 CH : **Saint-Martin, 2, 6 et 12 km cross en forêt**, déniv. 50, 250 et 420 m (Voide, av. Mce-Troillet 128, 1950 Sion ; tél. 027/23 18 61 ou 22 36 41 (bureau))
 B : **Arville, semi-marathon** (Liégeois)
 GB : **Covenry, championnat mondial vétérans** (Bars, 44, E.-d'Orves, 91210 Draveil)
 F : **Marathon des Crêtes, 32 km** sur chemins de montagne (L. Marlier, 116, Grand-Rue, 68370 Orbey)
 2.10 F : **Millau, 100 km** (12 h)

Une petite ou une grande annonce dans SPIRIDON... et votre course sort de l'anonymat. Si vous préférez, utilisez la formule d'insertion conçue à cet effet : écrire ou tél. à la rédaction : 026/8 22 12
Délai pour le numéro de juin : 22 MAI.

SPIRIDON est actuellement lu par près de 50 000 personnes.

Prix d'une annonce *

	1/8	1/4	1/2	1
	de page	de page	page	page
en FS	95.—	175.—	295.—	495.—
en FF	175.—	290.—	460.—	830.—
en FB	1575.—	2750.—	4450.—	7500.—

**Réduction de 10 % pour 2 et 3 annonces
 15 % pour 4-6 annonces**

Inscription au calendrier
 (gratuite pour annonceurs)

Par ligne : 15 FS / 25 FF / 200 FB

Pour toute annonce, une seule adresse :
Publi-Spiridon, 1922 Salvan (Suisse)

Délai pour le numéro de juin :

22 mai

* Payable d'avance à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse) (CCP 19 - 72 01 Tamini-SPIRIDON).

SPIRIDON, revue internationale de course à pied,
1922 Salvan (Suisse), tél. (026) 8 22 12

Rédacteur responsable :

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

Yves Jeannot, 2532 Macolin, Suisse

J.-Daniel Dulex, Myrtenweg 4, 9403 Goldach

Collaborateur pour la Belgique :

Christian Liégeois, 9A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.

Collaborateurs pour la France :

Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kay-sersberg.

Michel Bourquin, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy (abonnements + Nos spécimens)

Yves et Denise Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le Neuf (maillots SPIRIDON et chaussures EB)

J.-Claude et Lily Refray, Les Charmilles bât. C, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)

Odette Roig, Entraide SPIRIDON, « L'Escalade » A3, 74160 Saint-Julien

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8493 rue Drolet, Montréal H2P 2H8

Collaborateur pour l'Italie :

Giors Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze

Collaborateur pour l'Allemagne fédérale :

Manfred Steffny, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan

Correspondant pour la Grande-Bretagne :

Jon Wigley, « A Weekly », 344 High Str., Rochester, Kent

Correspondants pour les Etats-Unis :

Dr Norbert Sander, 654 King Ave., City Island, Bronx, N.Y. 10464

Dr Joan Uilyot, 30 25th Avenue, S Francisco, Calif. 94121

Statistiques :

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Correspondants :

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne, au Canada, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Italie, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au Sénégal, en Bulgarie, en Colombie, en URSS, en Roumanie, en Suède, en Yougoslavie et au Brésil, en Equateur, en Argentine, en Australie et Nouvelle-Calédonie.

Impression, expédition :

Etablissements Cheri et Filanosa SA, avenue Viollier 3, 1260 Nyon.

Changement d'adresse et administration :

Marité Bochatay, 1922 Salvan (Suisse).

Sommaire du numéro 25

Page

A votre santé ! (Tamini)	1
Régularité prime quantité (Jeannot)	3
L'indispensable « combustible » (Dr Howald)	5
Un surdoué comme il y en a tant : Mike Boit (Aitken)	7
Spiridon-Club de Belgique	16
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander et Dr Sheehan)	17
Panorama 1975 : France : du 800 m au 10 000 m	18
Belgique : du 800 m au marathon (Mortier)	18
Canada : du 800 m au marathon (Radcliffe et Patenaude)	19
Adjonctions et corrections	20
Classements Cross des Nations	25
SPIRIDON au Cross des Nations : Comme un esprit nouveau (Tamini)	26
4 photos du Cross des Nations (N. Tamini) la Soviétique Kazankina (2e) et l'Italienne Dorio (3e)	27
Lismont (4e), Ford (3e) et Simmons (2e)	28
à la poursuite de Lopes	29
le marathonien junior américain Hulst	30
SACHEZ	33
Spiridon-Club de Suisse	39
Spiridon-Club de France	39
GRAPPILLONS	41
Attention aux Nords-Coréens : ils n'ont pas de secrets, mais... (Muller)	45
TRIBUNE Brésil 76-77	52
Les 30 épreuves de la CIME de 1976	54
CALENDRIER	55
Tirage : 6000 exemplaires.	

A l'abonné

Les chiffres ci-dessous se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui (246 dans le cas du numéro 24 I) ont omis — après un rappel puis un avis d'interruption — de renouveler leur abonnement.

	25.11.	25.1.	25.3.
France	1506	1624	1630
Suisse	977	1000	982
Bénélux	218	215	234
Italie	56	63	59
Canada	58	60	52
Autres pays	62	51	68
TOTAL	2877	3013	3025

6 numéros par an : en février, avril, juin, août, octobre et décembre.

Prix de l'abonnement annuel* : **SUISSE** : 36 francs (CCP 19 - 72 01 Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BELGIQUE** : 430 francs (CCP 000 - 0015378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 50 francs (CCP 11 144-22 J, Paris, Bourquin). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7 C. Budejovice). **ITALIE** : 6000 L. (Oneto, C.P. 696, 50100 Firenze). **ESPAGNE** : 600 pesetas (Sebastian B. Lasa, Catalina de Erauso, 15 I.D. 2. C San Sebastian). **POR-TUGAL** : 180 escudos (Mario Machado, av. do Uruguai 39 - 5.E, Lisboa 4). **BRESIL** : 70 cruzeiros / via aerea ! (Claude Kaminski caixa postal 8353, 01000 Sao Paulo). **CANADA** : 12 dollars (Joël Dada, 8493 Montréal H2P 2H8 / par avion). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 12 dollars US (envoi par avion seulement).

Pour tout virement bancaire : compte 7657780-3 Banque Cantonale du Valais, Sion

* On peut s'abonner plus avantageusement pour deux ans (63 fr.s., 750 fr.b., 92 fr.fr., 21 dollars can.), mais surtout pour cinq ans : (150 fr.s., 1700 fr.b., 210 fr.fr., 50 dollars can.). Attention ! Réduction de 20 % pour étudiants et juniors.

La reproduction de tout ou partie des articles et des photos n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

Illustrations des 4 pages de couverture

Page 1 : L'un des grands favoris du 800 m de Montréal : le Kényen Boit (photo Peter Tempest, tirée de « Athletics Weekly »). Voir l'interview des pages 7-10.

Page 2 : La CIME (Coupe internationale de la montagne, championnat d'Europe) de 1976 a démarré le 28 mars près de Marseille. Dans un paysage sauvage et merveilleux à souhait, ils furent 215 concurrents de 11 à 68 ans à terminer la course Plan-de-Cuques-Mimet par le col Sainte-Anne. Qui saurait dire l'âge de cette jeune femme (Louissette Boulikouk, du Vitrolles-Sport), qui passe allègrement un junior puis un vétéran ? Réponse à la page 37.

Page 3 (ci-contre) : A San Vittore Olona, près de Milan, le 7 mars dernier. Malgré la distance imposée (10 km) et le froid, les Tanzaniens Bayi (5) et Nyambu (4) ont « malmené » des hommes comme l'Anglais Foster et les Italiens Fava (6) et Ortis (7). Voir aussi « Classements » page 34. (Photo Romano Rosati).

Page 4 : Une belle Catalane de vingt ans, Maria del Carmen Valero Omedes, a nettement remporté le Cross des Nations à Chepstow. La voici écoutant l'hymne national espagnol... et se souvenant peut-être du temps où il était interdit à une athlète espagnole de montrer ses jambes à l'entraînement ! (Photo George P. Herringshaw). Voir aussi à la page 26, notre article « Comme un esprit nouveau »



