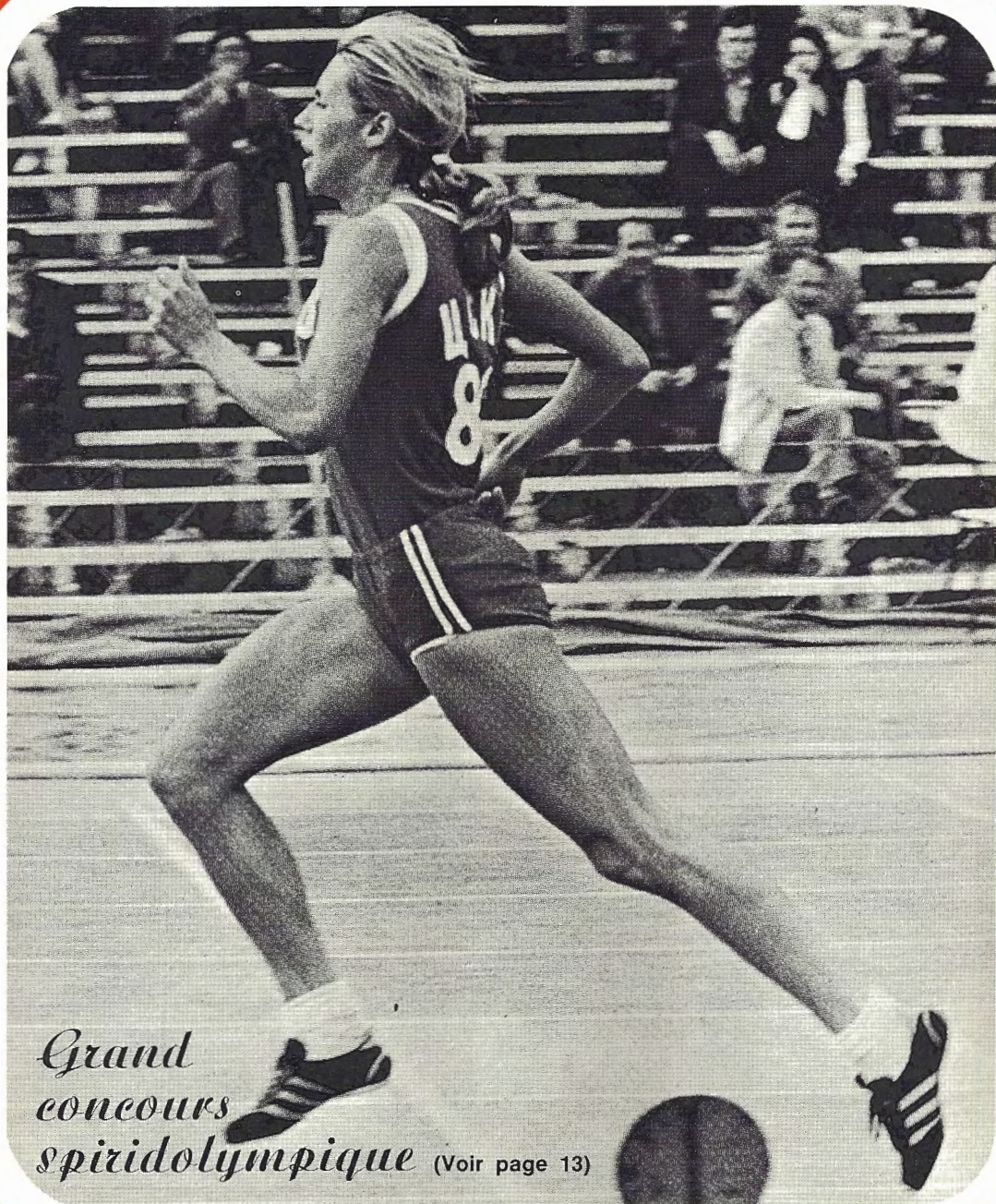


SPIRIDON

revue internationale de course à pied

juin-juillet 76 **26**

5e année



*Grand concours
spizidolympique* (Voir page 13)



Le champion:

Médiateur ou polichinelle!

La conquête du bonheur n'est pas si simple que d'aucuns se l'imaginent. Il est des gens qui pensent être heureux en se confinant en des lieux sombres et secrets. Hélas ! leur solitude est bien artificielle, puisqu'ils ont dû tourner la clé de la maison pour rester seuls. Et cela ne sert pas à grand-chose. Ils ne peuvent s'empêcher d'entendre, dans le lointain, les cris de la foule se mêler au chant des oiseaux. Ces appels imprécis d'un « corps extérieur » dont ils font intégralement partie et duquel ils ont voulu s'arracher, sèment le trouble dans leur âme : **la paix ne descend pas.**

D'autres sont persuadés que l'intensité de leur bonheur varie selon les réactions de ceux qui les entraînent : peu importent les moyens, il faut qu'ils voient rire ou pleurer, qu'ils trouvent des mains qui s'agitent, pour applaudir ou pour menacer, qu'ils entendent des voix tout alentour, si nombreuses et si mélangées qu'il est impossible de comprendre ce qu'elles disent. D'ailleurs, ils n'en ont garde, pourvu que leur nom claque à intervalles rapprochés et réguliers. Mais le soir, lorsque tout se tait, un vide immense se fait en eux et ils ont peur. Le doute les envahit et ils sont proches du désespoir. Qu'advierait-il si cette foule d'adulateurs dont ils usent et abusent manquait au rendez-vous du lendemain ? Et si le théâtre où ils jouent la vedette changeait de régisseur ? L'abandon les dévore jusqu'au cœur de la nuit : **la paix ne descend pas !**

Champion, le bonheur est à hauteur du cœur et à portée de mains : c'est en toi qu'il repose, homme parmi les hommes et pourtant plus que l'ordinaire. Tu domines ta race par ton corps, mais si tu ne la domines pas par ton esprit, tu perds toute chance d'être heureux, car tu te sens vieillir avant qu'il ne soit temps.

Toi qui es le meilleur le long des routes ou dans l'enceinte du stade, prends garde de l'être aussi hors de ce sanctuaire, car la foule te suit comme un chien fidèle. Tu lui appartiens dès le jour où tu as accepté de tenir sous ses yeux le rôle de médiateur, le rôle d'intermédiaire entre les « hommes » et les « dieux ». « A ce titre, écrit Michel Bouet, elle te fait le témoin de ce qu'il y a de surhumain dans l'humain et le représentant de ce qu'il y a d'humain dans le surhumain. » Ta passion n'a de fondement que dans l'éternel dépassement de toi-même et si tu joues, tu es l'acteur de ta propre épopée. C'est là qu'il s'agit d'être vrai. Il n'y a pas de nouvelle définition. Si on te prend pour un « rigolo », c'est que tu l'es en vérité. Ce qu'on célèbre en toi, ce n'est pas tant tes succès que les formes et les vertus qui te permettent de vaincre.

Tu as peur de tes faiblesses ? Allons donc ! Ceux qui t'admirent ne veulent pas d'un surhomme : un homme seulement, avec lequel ils puissent participer, « comme par procuration » (Caillois).

Donc, si tu faillis à ta mission de médiateur, tu n'es pas un champion ; tout au plus un bel animal ; un baobab dans la forêt vierge !...

Yves Jeannotat

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)

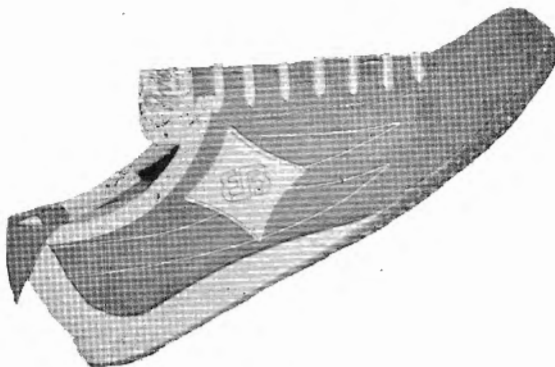
La paire de ROAD RUNNER dont je me sers actuellement a déjà plus de 2500 km. (...)
C'est la première fois qu'une paire de chaussures d'entraînement me dure plus de trois mois.
J'en suis entièrement satisfait.
S. Lemoine, Vittel (France)

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.

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)

Roger **Delhasse**, Pierre St-Hubert 17, 5400 Marche-en-Famenne, tél. (084) 312.473

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

par **SPIRIDON, 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 :

Il faut faire chauffer le moteur !

« Si tu me disais maintenant : je veux une figue, je te répondrais : il faut du temps. Laisse d'abord venir les fleurs, puis naître le fruit, et enfin laisse-le mûrir. Et quand le fruit du figuier n'arrive pas subitement et en une heure à son point de maturité, tu voudrais recueillir le fruit d'une volonté humaine si vite et si facilement ? »

Cette réflexion d'Epictète tombe à pic pour inciter les néophytes à prendre le temps de passer de la « chrysalide » au « papillon ». Les jeunes, mais aussi et surtout les vétérans tard venus à la course à pied, ne savent guère se hâter lentement. Faut-il vraiment une douloureuse tendinite ou un état de fatigue générale pour leur rappeier impérativement que le corps a ses raisons que la raison devrait connaître.

Dans le numéro précédent, Jeannotat a précisé le schéma de l'entraînement d'une personne pouvant courir quatre fois par semaine. « Quoi qu'il en soit, n'oubliez jamais la mise en train ! » recommandait-il en fin d'article. Nous allons voir ci-après ce qu'il entend par « mise en train ». Et dans le numéro d'août, Jeannotat présentera la suite de son plan d'entraînement conçu pour déboucher sur votre première grande course sur route (Sierra-Montana ou Morlaix - St-Pol-de-Léon, par exemple).
N. T.

Est-il nécessaire de s'échauffer longtemps et peut-être plus longtemps pour une course de courte durée que pour une épreuve de longue distance ?

A quelle allure doit-on s'échauffer ?

Est-il bon de s'arrêter souvent lors de l'échauffement ?

Combien de temps avant la course faut-il prévoir les « accélérations » pour qu'elles soient véritablement efficaces ?

Ces nombreuses questions font le tour de la mise en train, dont on ne discute même pas la nécessité, tant elle est évidente. Il n'est pas besoin d'être spécialiste en mécanique automobile pour savoir que lorsqu'on met en marche le moteur d'une voiture, on ne le pousse pas à fond sans lui avoir laissé un certain temps d'échauffement ».

Le moteur : le corps humain, plus encore que la mécanique, a besoin de cette « mise en train » avant d'accomplir un effort, quel qu'il soit. Le cœur, c'est le moteur. Il s'agit d'en avoir soin. La puissance qu'il est capable de développer est extraordinaire. Mais une certaine fragilité se cache pourtant derrière cette source impressionnante d'énergie. C'est pourquoi, comme tout objet précieux, il requiert de la douceur et de la prudence : il s'agit donc de le mettre « sous pression » progressivement et avec circonspection.

La carcasse : par-dessus, il y a la « carcasse » — squelette, tendons, ligaments et masse musculaire — qu'il sera d'autant plus facile d'actionner qu'elle sera

bien « huilée », bien assouplie. Elle aussi doit supporter sans dommage le poids des accélérations, des secousses, des chocs de toutes sortes.

a) Il faut d'abord **distinguer entre l'entraînement et la compétition** : dans le premier cas, si l'on a prévu une séance en équilibre d'oxygène, il suffit d'accomplir les deux ou trois premiers kilomètres à un rythme plus lent, rythme qui parvient **progressivement** à l'allure de croisière.

Par contre, une mise en train **spécifique** est absolument nécessaire dès que l'entraînement sera plus dur : fractionné, collines, jeu de course, test et compétition bien sûr.

Le temps de mise en train dépend, en effet, de la distance de la course : **plus elle est courte, plus l'échauffement doit être long et complet**, car, dans ce cas, il n'y a pas que le système cardio-vasculaire qui est sollicité, mais tous les éléments dont j'ai parlé plus haut. On compte que la phase de mise en train doit alors s'étendre sur 30 à 40 minutes durant lesquelles on alternera la course lente avec la marche rapide et des exercices d'assouplissement et d'élongation, surtout, phase que l'on terminera par quelques progressions sur 100 m à 200 m. Il ressort que, si l'on est bien entraîné, on peut procéder à une mise en train plus parfaite, c'est-à-dire plus longue et plus progressive. En mauvaise condition physique, on risquerait d'être fatigué avant même le départ de l'épreuve.

S'il s'agit, par contre, d'une course de longue distance, il suffit de trotter et de s'assouplir durant un quart d'heure à vingt minutes, ceci parce que le départ est logiquement moins violent.

b) Comme je l'ai déjà dit, **l'allure doit être d'abord très lente, durant les deux tiers de l'échauffement, puis changeante et progressive jusqu'au moment des « accélérations »** ; il s'agit en fait d'activer la circulation.

En faisant monter la pulsation, on tend à ouvrir le plus parfaitement possible le système capillaire : l'échauffement ouvre les pores, ce qui permettra tout aussi bien une bonne transpiration (élimination des toxines) qu'une bonne respiration cutanée.

c) Le système capillaire se referme très vite, c'est pourquoi il faut **toujours rester en mouvement durant l'échauffement**. Si l'on arrête de courir, c'est pour faire d'autres exercices. **Le mouvement doit se poursuivre (sautillements, trottinement sur place) jusqu'au moment du départ**. Bien entendu, je parle ici des coureurs de fond, et non pas des hommes de concours ou des sprinters qui obéissent, en partie, à d'autres lois, car, pour eux, le système nerveux est plus (ou du moins : tout aussi) important que le système circulatoire.

d) **Les « accélérations » se font de manière à être terminées environ 5 minutes avant le départ**, s'il s'agit d'une course ou d'un test. Elles portent sur 100 à 200 m et sont au nombre de 3 à 5 (refont en trottinant). Ces progressions ont pour but de délier la musculature, de tester les tendons et, surtout, d'anticiper ce que l'on appelle communément le « second souffle », en mettant l'organisme en légère dette d'oxygène avant le départ. Il est possible d'éviter, en partie, ainsi, **le fameux passage à vide** qui suit de quelques minutes le départ de l'épreuve.

(à suivre)

Yves JEANNOTAT

Dimanche 15 août à 16 heures
10e semi-marathon (20 km 300)

à ARVILLE (St-Hubert) en Belgique

Nombreux prix,
souvenirs et coupes

Renseignements et engagements
(avant le 5 août) :

40 FB au compte 000-0015378-52 de
la CGER à Neufchâteau
Christian Liégeois,
rue de Warmifontaine
6620 Neufchâteau (Belgique)

A CASSEL (Nord)

le 29 août 1976 à 16 heures

2e Circuit des Géants (26 km)

(2 fois l'ascension du Mont)

Ouvert à tous et à toutes
Prix à tous les classés

Marc Bigourd, « Circuit des Géants »
59670 Cassel (France)

*Aux amis de la nature,
du grand air et du sport*

Un Spiridonien serait heureux de l'accueillir, été comme hiver, pour des vacances familiales à la montagne :

André Guinnard

1936 VERBIER (SUISSE)

Chalets et appartements de vacances -
téléphone (026) 7 18 60.

N.B. - Onze courses sont organisées à Verbier et environs :

4.7.76 : Tour du Val de Bagnes, relais par équipes de 3.

11.7 : Lourtier-Mauvoisin, sur route.

18.7 : Circuit de Verbier, nocturne, inscription gratuite.

17-18.7 : Marathon des Alpes, épreuve CIME.

22.7 : Circuit de Verbier, sur route.

30-31.7 et 1.8 : Fionnay-Panossière, dép. à 1489 m, arr. à 2671 m.

12.8 : Circuit de Verbier

14-15.8 : Verbier - Cab. Mt Fort, par sentiers de montagne.

21-22.8 : Reppaz - Six Blanc, épreuve CIME.

26.8 : Circuit de Verbier.

12.9 : Tour du Levrin, par chemins et routes.

VERBIER se trouve à moins d'une heure des principales routes valaisannes.

Sous le patronage de SPIRIDON

Samedi 4 septembre dès 15 h. 15

16,4 km de Vissoie

Catégories :

sur 16 km 400 : féminines II, seniors,
vétérans I, II et III

sur 8 km 400 : minimes, écoliers,
juniors, féminines I et populaires*

Dès 20 h. 15 : FÊTE CHAMPÊTRE

Inscriptions : jusqu'au 28 août

Renseignements :

Augustin Genoud,
3961 Vissoie (Suisse)

* Les 10 premiers populaires de 1974 et 1975 ne sont pas admis avec les populaires de 1976.

Dimanche 17 octobre, à 10 h 45

5e course de côte
Saint-Imier - Mont-Soleil

(CIME, catégorie C)

Organisation : SFG Saint-Imier

Nouveau tracé : 6300 m, dén. : 500 m

Catégories : élite, juniors, seniors I,
seniors II et populaires
+ équipes de 3 coureurs

(Classement spécial selon les 5 catégories en vigueur pour la CIME)

Challenges et prix

Renseignements et inscriptions :

Jacques DONZÉ, P.-Charmillot 42
2610 Saint-Imier (Suisse)

Tél. (039) 41 34 03

30 km de Dourdan (Essonne)

Dimanche 5 septembre à 9 heures

Epreuve ouverte à tous et à toutes

Classements séparés
pour catégories habituelles

Engagement : 5 FF (lots modestes
sauf surprise !)

Michel HEROULT (COM Etampes)
Résidence du Parc Les Bouleaux
91410 Dourdan (France) - tél. 492 74 46

27 juin 1976

course sur route

Vaas-Lens (Suisse)

Distance : 9 km ;
dénivellation : 560 m

Inscriptions: Bernard Bétrisey
(027) 58 17 33

Station verte de vacances... Piscine...
Tennis... Terrain de camping trois ***...

Guémené-Penfao

(Loire-Atlantique)

entre Nantes et Rennes

14 juillet

1er Circuit touristique de la Vallée du Don

Course sur route (18 km) **ouverte à tous
et à toutes.**

Nombreuses coupes

Diplômes à tous les arrivants.

Renseignements et engagements (10 FF) :

Henri LE TUE
44290 Conquereuil (France)

L'Entre-Deux-Sèvres

en 6 étapes

(de 20, 35, 25, 30, 25 et 30 km environ)*
raccourcies d'au moins un tiers
pour les non spécialistes

DÉPART : lundi 23 août à 18 h. à Cerisay

ARRIVÉE: samedi 28 août vers midi à Niort
ouvert à tous et à toutes

ATTENTION :

**ni frais d'inscription, ni prix,
mais hébergement gratuit !**

Renseignements : Paul FAUCHEUX,
La Maucarrière, 79600 Airvault (France)

* 1. Cerisay - Bressuire - 2. Bressuire - Thouars -
3. Thouars - Airvault - 4. Airvault - Parthenay -
5. Parthenay - Saint-Maixent - 6. Saint-Maixent -
Niort.

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)

A MALMEDY, ville touristique

le samedi 11 septembre, à 15 heures

grand semi-marathon international dans le
cadre du 50e anniversaire du

FC MALMUNDARIA A.C.

Cat. : seniors et vétérans ; nombreux prix

Renseignements et engagements :

P. LENTZ
Rte de Falize 52, 4890 Malmedy (Belgique)

Ron Hill, 169 cm pour 57 kg, est né le 25 septembre 1938 à Accrington (Lancashire). Docteur en chimie, il a tout d'abord travaillé comme chercheur dans l'industrie textile ; depuis quelques années, il est devenu commerçant en articles de sport.

Sa carte de visite sportive : 880 yards en 1'58"9 (en 1963) ; le mile en 4'10"1 (1965) ; 5000 m en 14'00"6 (1969) ; 10 000 m en 28'39"0 (1969) ; 10 miles ou 16 090 m en 46'44" (1968, ex-record mondial) ; 20 000 m en 58'39"0 (1968) ; 20 km 472 dans l'heure (1968) ; 25 000 m en 1 h 15'22"6 (1965, ex-record mondial) ; le marathon en 2 h 09'28"0 (1970).

Ses succès internationaux : 18e du 10 000 m et 19e du marathon des J.O. de 1964. - 5e du 6 miles des Jeux du Commonwealth de 1966. - 12e du marathon du championnat d'Europe de 1966. - 7e du 10 000 m des J.O. de 1968. - Champion d'Europe de marathon en 1969. - 3e du championnat d'Europe de marathon de 1971. - 6e du marathon des J.O. de 1972. - 18e du marathon des Jeux du Commonwealth de 1974. - Vainqueur du marathon des Jeux du Commonwealth de 1970.

Ses 38 marathons (15 fois vainqueur, 15 fois à moins de 2 h 15) :

- 1961 : **Liverpool**, 2 h 24'22" (1)
- 1962 : **Windsor-Chiswick**, 2 h 21'59" (1)
- 1962 : **Belgrade**, abandon (vainqueur : Kilby en 2 h 23'18", devant Vandendriessche). Seul et unique abandon !
- 1963 : **Windsor-Chiswick**, 2 h 18'06" (2). Vainqueur : l'Américain Edelen en 2 h 14'28"
- 1964 : **Beverly**, 2 h 19'37" (1)
- 1964 : **Windsor-Chiswick**, 2 h 14'12" (2). Vainqueur : l'Anglais Heatley, 2 h 13'55", 3e le Tchèque Chudomel, 2 h 15'26", 4e l'Écossais Alder, 2 h 17'46". A noter qu'à part Heatley tous les quatre courent encore en compétition 12 ans plus tard !
- 1964 : **Tokyo**, 2 h 25'34" (19). Vainqueur : Bikila en 2 h 12'11", devant Heatley, 2 h 16'19", et Tsuburaya, 2 h 16'22". Seul des trois, Heatley est encore en vie...
- 1965 : **Beverly**, 2 h 26'33" (1)
- 1966 : **Windsor-Chiswick**, 2 h 20'55" (3). Vainqueur : Taylor en 2 h 19'04"
- 1966 : **Budapest**, 2 h 26'04" (12). Vainqueur : l'Anglais Hogan en 2 h 20'04", devant Vandendriessche, 2 h 21'43", le Hongrois Toth, 2 h 22'02", et l'Espagnol Perez, 2 h 22'23"
- 1967 : **Beverly**, 2 h 27'21" (3)
- 1967 : **Enschede**, 2 h 23'43" (2). Vainqueur : le Japonais Mifune en 2 h 20'53"
- 1968 : **Cwmbran**, 2 h 17'11" (4). Vainqueur : Tim Johnston en 2 h 15'26", 2e Adcocks en 2 h 15'41", 3e Alder en 2 h 16'37"
- 1969 : **Manchester**, 2 h 13'42" (1), 2e Clayton, Australie, 2 h 15'40"
- 1969 : **Athènes**, 2 h 16'47" (1), 2e Roelants, 2 h 17'22", 3e Alder, 2 h 19'05"

Interview de Ron Hill par Jon Wigley :

Quand je cesserai de courir ?

La veille de mon enterrement !

Les propos qu'on va lire expriment la simplicité, la lucidité mais aussi la passion d'un homme qui a choisi de courir comme on choisit de prendre femme : pour vivre plus intensément, plus complètement.

Ce texte a paru en Angleterre en janvier dernier. A cette époque, les marathoniens anglais savaient déjà que le 8 mai 1976 ils auraient à disputer le marathon de Rotherham, et qu'au terme de celui-ci les trois premiers seraient sélectionnés pour les Jeux olympiques. D'ailleurs, en janvier, Tim Johnston — qui avait participé aux Jeux de Mexico — m'écrivait : « Je crois en mes chances de qualification, car Ian Thompson ne me semble pas pouvoir revenir au niveau de 1974. En mars-avril, j'irai à Mexico préparer le marathon du 8 mai... ».

L'issue de ce marathon surprit même les plus avertis : 1. Barry WATSON (le vainqueur de Sierre-Montana l'an dernier) ; 2. Jeff NORMAN (vainqueur de Sierre-Zinal) ; 3. Keith ANGUS ; 4. Ron HILL (désigné comme remplaçant pour Montréal) ; 7. Ian THOMPSON ; 8. Tim JOHNSTON.

Ce fut comme un écho des deux principales courses CIME ! Or, dans l'interview qui suit — réalisée par notre collaborateur Jon Wigley — Ron Hill parle des courses de montagne. Il parle aussi de Jeff Norman, du cross-country, du régime glucidique spécial qu'il fut le premier à expérimenter, du mode de sélection des candidats aux Jeux, du marathon d'Athènes (1969) où il battit Roelants à 2 km de l'arrivée, du marathon de Munich qu'il rata piteusement. De tout cela et de bien d'autres choses encore, Ron Hill parle d'or.

En plus de dix ans, il était devenu une sorte de chercheur d'or olympique. Le voici simple remplaçant, seul rôle qu'il n'ait vraisemblablement jamais tenu. Mais qu'il tiendra à la perfection, car Ron Hill est avant tout un homme qui aime passionnément la vie, en tête comme au milieu du peloton. N. T.

— Depuis quelque temps, tu t'es mis à faire régulièrement une compétition par semaine plutôt que de viser une seule grande course par saison. Pourquoi cela ?

— J'aime de plus en plus courir, et j'utilise ces compétitions sur des distances relativement courtes — quand je peux en trouver — pour travailler ma résistance. Un autre facteur est d'ordre commercial, car comme j'ai ouvert mon propre commerce, je dois plus ou moins aller de course en course pour essayer de vendre des articles, puisque le produit de cette vente constitue une bonne part du revenu de la société Ron Hill Sports S.A.

— Pourquoi avoir couru autant de marathons en une année ?

— Là c'est différent : il n'y a rien de commercial là-dessous. Ce fut une simple expérience : je voulais voir combien de marathons je pouvais supporter en un an, savoir quels en seraient les effets sur mon organisme. Je voulais aussi savoir si je réussis à adapter mon entraînement en conséquence et à digérer un certain nombre de marathons d'affilée. Mais je dois dire que ces cinq compétitions n'ont pas toutes été d'une égale intensité, tant s'en faut. Seules trois d'entre elles ont vraiment été prises au sérieux. Ce fut le cas du marathon de Boston, suivi d'un autre, plus facile, à Ankara (Turquie), puis vint le difficile marathon de Debno (Pologne) où j'ai couru en 2 h 12. Ensuite, un plus facile à Montréal — je n'y suis allé que pour trotter ! Autre marathon sérieux, celui d'Enschede. Finalement, un plus facile, celui de Baltimore, aux Etats-Unis.

Ron Hill n'est pas encore « fini » !

L'une des raisons pour lesquelles j'ai fait cela l'an dernier, l'une des motivations, ce fut le désir d'enrichir mon bagage d'expériences. On peut trouver ça tout à fait idiot, je sais, depuis le temps que je cours des marathons. Mais je me fais plus vieux, et je tenais à savoir ce dont j'étais encore capable. Je suis très content d'avoir réussi ce que j'ai fait l'an dernier, ne serait-ce que pour ceux qui, lorsque je me suis blessé aux Jeux du Commonwealth en 1974, avaient décrété : « Ron Hill, il est fini ! ».

J'avis tout que l'intention de raccrocher, mais j'étais alors sérieusement blessé, je pouvais tout juste marcher (donc pas question de courir !) et il fallait que j'en sorte. Je l'ai fait... lentement. Pas encore tout à fait au cours du marathon de sélection pour les championnats d'Europe de 1974. J'ai ensuite fait un ou deux marathons où j'ai complètement raté la première partie, en me reprenant durant la seconde. Tout le temps, je sentais pourtant que j'avis de quoi réussir une grande course.

J'ai ensuite disputé le marathon de Baltimore (USA) en décembre 1974 en 2 h 17. Une course superbe, et j'étais très satisfait de ce temps. Car le parcours était très très dur, et sans cesse je pensais : « il va falloir l'accrocher pour réussir un temps correct ! » On en revient toujours à cela : prouver quelque chose, et non seulement pour les autres mais aussi pour soi-même. Ce que j'ai pas mal réussi l'an dernier. Je sais en tout cas que j'ai été capable de réaliser 2 h 12, sans compter qu'un autre jour, à Enschede, j'ai réussi à battre de bons coureurs comme Rodgers et Cusack : ce fut très utile pour m'aider à reprendre confiance en moi.

Maintenant, le marathon ne m'effraie plus du tout, pas plus d'ailleurs que la chaleur. Après avoir couru par 36°C à Montréal, j'ai récupéré si rapidement et constaté que cela m'avait si peu affecté que lorsque je suis arrivé à Enschede... j'espérais qu'il ferait chaud ! J'espérais au moins 30°C. Chance ou pas, il y avait dans les 30°C au moment du départ, et j'ai tout de même réussi

1969 : **Fukuoka**, 2 h 11'54" (2). Vainqueur : le Canadien Drayton en 2 h 11'12", 3e Tanimura en 2 h 12'03", 4e le Mexicain Garrido en 2 h 12'52"

1970 : **Boston**, 2 h 10'30" (1), 2e l'Américain O'Reilly, 2 h 11'12", 3e l'Irlandais McMahon, 2 h 14'53"

1970 : **Edinburgh**, 2 h 09'28" (1), 2e Alder, 2 h 12'04", 3e Faircloth, 2 h 12'19", 4e Jack Foster (NZ), 2 h 14'44"

1970 : **Fukuoka**, 2 h 15'27" (9). Vainqueur : Usami en 2 h 10'37", 2e Moore (USA), 2 h 11'35", 3e Unetani, 2 h 12'12"

1971 : **Manchester**, 2 h 12'39" (1), 2e T. Wright, 2 h 13'27", 3e Busch (RDA). 2 h 14'03"

1971 : **Helsinki**, 2 h 14'34" (3). Vainqueur : Lismond en 2 h 13'09", 2e T. Wright, 2 h 13'59", 4e Kirkham, 2 h 16'22", 5e Roelants, 2 h 17'48"

1972 : **Manchester**, 2 h 12'51" (2), Vainqueur : Philipp (RFA), 2 h 12'50"

1972 : **Munich**, 2 h 16'30" (6). Vainqueur : Shorter (USA) en 2 h 12'19", 2e Lismond (B), 2 h 14'31", 3e M. Wolde (Et), 2 h 15'08", 4e K. Moore (USA), 2 h 15'39", 5e Kimihara, 2 h 16'27"

1973 : **Athènes**, 2 h 21'29" (5). Vainqueur : Kirkham (GB), 2 h 16'44", 2e Kimihara (JAP), 2 h 19'09", 3e Hyvönen

1973 : **Szeged**, 2 h 23'02" (1)

1973 : **Enschede**, 2 h 18'06" (1)

1973 : **Harlow**, 2 h 13'22" (2). Vainqueur : Thompson, 2 h 12'40", 3e Kirkham, 2 h 15'25"

1974 : **Christchurch**, 2 h 30'24" (18). Vainqueur : Thompson en 2 h 09'12", 2e Foster (NZ) en 2 h 11'18", 3e Mabuza (SWA), 2 h 12'54", 4e Manners (NZ), 2 h 12'58", 5e Farrington (AUS), 2 h 14'04", 6e MacGregor

1974 : **London**, 2 h 21'36" (6). Vainqueur : Usami, 2 h 15'16", 2e Plain, 2 h 18'32", 3e Lesse (RDA), 2 h 18'44"

1974 : **Baltimore**, 2 h 17'23" (1)

1975 : **Boston**, 2 h 13'28" (5). Vainqueur : Rodgers (USA), 2 h 09'55", 2e Hoag (USA), 2 h 11'54", 3e Fleming (USA), 2 h 12'05"

1975 : **Ankara**, 2 h 21'36" (1)

1975 : **Debno**, 2 h 12'34" (1), 2e Legowski (POL), 2 h 13'26", 3e Schröder (RDA), 2 h 13'58"

1975 : **Montréal**, 2 h 26'02" (3). Vainqueur : Mizukami (JAP), 2 h 25'26", 2e Toivola (FIN), 2 h 25'51", 4e Usami, 2 h 27'05"

1975 : **Enschede**, 2 h 15'59" (1)

1975 : **Baltimore**, 2 h 17'06" (2). Vainqueur : Vitale (USA) en 2 h 17'02"

1976 : **Rotherham**, 2 h 16'59" (4). Vainqueur : Watson, 2 h 15'08", 2e Norman, 2 h 15'17", 3e Angus, 2 h 15'55"

2 h 15, et à l'aise. Donc, tout compte fait, ce fut une expérience utile. Je sais que cela a déconcerté pas mal de gens (« à quoi peut-il bien jouer ? ») mais je n'ai de comptes à rendre à personne, d'autant plus que dans ce cas les résultats ont entièrement justifié ce que j'avais entrepris.

— **Combien de marathons penses-tu qu'il faille disputer en une année ?**

— Très difficile de répondre. Car en Angleterre on est censé avoir tellement de bons coureurs de marathon qu'il faut constamment montrer ce qu'on vaut. C'est pourquoi l'année des Jeux on doit en tout cas en disputer deux. Personnellement, je pense que deux marathons vraiment importants suffisent pour une année. Si l'on donne alors tout ce qu'on a dans le ventre, deux c'est bien assez. Si vous supportez l'idée d'être battu, vous pourrez en faire un peu plus, à condition que tous ne soient pas très difficiles. En ce qui me concerne, cela m'est égal d'être battu, si je remporte la course importante que je veux gagner.

Il n'y a bien sûr aucune règle fixe dans ce domaine mais un crack ne pourrait sans doute pas assurer 2 h 11-2 h 12 tous les 15 jours, c'est absolument impossible. Quand je pense à ce que vous endurez pendant un marathon très important, je dois reconnaître que deux durs marathons par an c'est bien assez.

— **Avec les années, le marathon est-il devenu quelque chose de plus facile ?**

— L'an dernier, oui, c'est devenu plus facile. Mais cela dépend aussi de la manière de courir tel marathon. Par exemple, Boston fut infernal. C'était le premier de l'année pour moi, et j'étais dans un « jour sans ». J'ai dû me battre dès le premier kilomètre : ça ne voulait tout simplement pas tourner rond ! Et il a fallu que je continue à me battre ainsi durant 42 km... ce qui était tout sauf du gâteau ! Et tout le temps, je pensais à toutes les courses qui m'attendaient encore dans l'année, et je me demandais ce qui avait bien pu me pousser dans cette galère !

Heureusement, les autres marathons ne furent pas aussi difficiles. Et même, le dernier, celui d'Enschede, fut le plus facile de tous, surtout après la mi-parcours. Ce que je voulais, tout au long de la saison, c'était me prouver à moi-même, que j'étais capable de courir une série de marathons, et de réaliser de bons chronos. Je crois que j'y suis parvenu, sans compter que je me suis remis de ma blessure. A ce stade, je ne me faisais donc plus de souci pour la distance ou pour la chaleur.

— **As-tu un plan pour chacun des marathons, ou bien un schéma qui vaut pour tous les marathons ?**

— Non, je démarre dans chaque course avec l'esprit bien ouvert. Le nombre des plans applicables est plus ou moins proche de l'infini... Une chose aussi en marathon : vous ne rencontrerez pas les autres coureurs très fréquemment. De sorte que jusqu'à un certain point chacun des participants constitue d'emblée une inconnue. Normalement, vous tenez compte des dix meilleurs : vous savez qui ils sont, et c'est à peu près tout. Alors, avec l'esprit bien ouvert vous essayez de rester avec les hommes de tête ; s'il fait trop chaud, vous n'insistez pas trop. Idem si vous ne vous sentez pas à l'aise.

Il est bien difficile de discuter de tout l'éventail des tactiques possibles : on n'en finirait pas de parler de ce qu'il faut et de ce qu'il ne faut pas faire. Ce qu'il faut surtout, c'est avoir assez d'intelligence pour savoir ce dont vous êtes capable dans telle course, pour juger de la forme du jour, pour savoir décider du moment où il faut tenter de creuser l'écart, ou encore pour estimer si l'on sera capable de maintenir jusqu'au bout un certain rythme. Et tant d'autres choses dont on pourrait encore parler dans ce domaine.

— **Peut-on arriver à être assuré de remporter tel marathon ?**

— Non. Dans un marathon que vous avez préparé depuis longtemps, il peut se passer pas mal de choses, en plus de ce que vous êtes capable de faire ce jour-là. C'est ce qui peut décider du résultat. Il y a les autres coureurs à battre, mais il reste aussi la distance à vaincre.

— **Bien. Tu essaies de maîtriser tous les facteurs conditionnant la forme au moment voulu. Mais il y a parfois des imprévus, une maladie par exemple. Ne penses-tu pas que cela fait des Jeux olympiques une fausse confrontation au sommet ?**

— C'est ce qu'ils sont, en effet. C'est une question de chance. Par exemple, si les Jeux olympiques s'étaient déroulés en 1970 — l'année où je gagnai le marathon des Jeux du Commonwealth — je pense que j'aurais aussi gagné le marathon olympique. Il est clair que j'ai raté là une bonne occasion de remporter une médaille d'or olympique ! L'ennui avec les Jeux, qui ont lieu tous les quatre ans, c'est que si l'on parvient à atteindre un certain sommet au cours d'une carrière... il n'est pas dit que cela coïncidera forcément avec la date des Jeux. Pour moi, ma grande année fut 1969/1970 : il y avait alors les championnats d'Europe et les Jeux du Commonwealth, et comme par hasard à chaque fois j'ai gagné le marathon ! Quand arrivèrent les Jeux olympiques... rien du tout ! C'est la vie, non ? Il faut savoir accepter ces choses-là. Personnellement, ce n'est pas le genre de regret que je traîne derrière moi comme un boulet.

— **C'est toi qui as introduit dans le marathon deux innovations très importantes : le maillot « filet » et le régime spécial destiné à faire plus que le plein en glucides. Comment cela s'est-il produit ?**

— Tu te souviens peut-être qu'en 1968, à Cwmbran, pour la course de sélection pour les Jeux, je portais un affreux maillot tout découpé : j'essayais de mettre au point quelque chose qui dégagerait le plus possible la peau tout en restant réglementaire. J'avais l'air ridicule dans cette tenue étrange (alors qu'en course il ne faut surtout pas se sentir ridicule mais bien dans sa peau !)... et cela m'a dérangé tout au long de la course. D'ailleurs, je cessai aussitôt l'expérience des maillots découpés.

Un jour, l'idée du maillot-résille me vint à l'esprit. Je m'en suis donc procuré un dans un magasin de surplus militaires. Et voilà. Je l'ai porté pour la première fois lors du 10 000 m des Jeux de Mexico. Ensuite, beaucoup m'ont copié, à juste titre d'ailleurs.

Le fameux régime alimentaire

Le régime glucidique¹, ça c'est dû à une initiative de Martin Hyman. Un jour de 1969, il me griffonne une lettre où il disait notamment : « Tu pourrais bien être intéressé par certains travaux de chercheurs suédois, qui travaillent avec des cyclistes et des ergocycles... » Hyman continuait ainsi : « Normalement, ils arrivent à pédaler 4 heures. Si toutefois ils se privent de glucides avant le test ils ne réussissent qu'à pédaler durant 3 heures. Or, on les a soumis à un régime spécial, combiné : quatre jours sans glucides, mais avec beaucoup de protéines, puis quatre jours avec des glucides essentiellement : dans ce cas-là, ils arrivaient ensuite à pédaler durant 5 heures ! »

J'aurais pu normalement me demander en quoi cela pouvait bien me concerner puisque je ne suis pas appelé à courir 4 ou 5 heures d'affilée... Mais bien plutôt durant 2 heures. La clé du problème se trouvait à la fin de la lettre d'Hyman : ces cyclistes ne travaillaient qu'aux deux tiers de leurs possibilités maximales ! J'en ai donc déduit que si l'on ramenait tout cela à l'effort maximal, on trouverait quelque chose comme deux heures et un peu plus !

C'est au marathon de Manchester (1969) que j'ai passé de la théorie à la pratique ; j'ai battu ce jour-là Derek Clayton. J'ai récidivé aux championnats d'Europe à Athènes, où j'ai terminé en vainqueur à la suite d'un finish dramatique. Vers la fin, j'avais à un certain moment 1'30 à 2' de retard sur Gaston Roelants... mais j'ai réussi à le laisser sur place ! C'est bien le genre de phéno-

¹ Voir SPIRIDON No 12 page 9 et No 13 page 3

Photo ci-contre : « ...1970, l'année où je gagnai le marathon des Jeux du Commonwealth... ». (Photo Tony DUFFY)





mène que ce régime pouvait déterminer. Jim Alder me dit d'ailleurs : « Je crois en ce régime, car lorsque tu m'as dépassé, au 32e km, tu donnais l'impression de voler... »

Ensuite, comme un idiot, je suis allé raconter la chose à Chris Brasher, qui en parla aux lecteurs de l'« Observer ». Et tout fut dévoilé. Sinon, je crois bien qu'il aurait fallu davantage de temps pour que les athlètes prennent connaissance de la chose. D'autant plus qu'à l'origine ce régime n'était pas conçu pour des athlètes! Moins les coureurs le connaissent, plus je suis satisfait : certains en sont revenus. Un John Farrington ne l'applique pas, et Jack Foster dit recourir à une version atténuée. Parce qu'un des problèmes avec ce régime, c'est que pendant la période où vous vous privez presque totalement de glucides, vous passez par une sorte de dépression, une période très propice aux infections. Pour ma part, je reste convaincu de son efficacité, bien que j'aie un peu modifié pour en atténuer sa rigueur.

— Pourrais-tu nous décrire le parcours et les conditions du marathon de Montréal ?

— Le parcours est pour ainsi dire plat. Il y a une légère et longue montée du 20e au 30e km, puis une ou deux bosses plus marquées, genre ponts d'autoroutes, lorsqu'on s'approche du Parc Mont Royal. Et sur les 8 derniers km ça descend tout d'abord pour s'aplanir sur la fin. Donc un parcours en principe rapide. S'il faisait chaud, les coureurs ne souffriraient donc pas trop des côtes.

Quand j'y ai couru, l'an dernier, il faisait dans les 36 degrés à l'ombre, tant au départ qu'à mi-parcours. Et cela n'a guère diminué ensuite puisqu'il y avait encore plus de 30 degrés vers 22 h 30 lorsque j'ai quitté Montréal. Surtout, c'était très humide : 88 % d'humidité. Mais tout cela était plutôt une coïncidence : car il fait ordinairement au moins 10 degrés de moins. De fait, dix jours avant notre course il y avait du vent, du froid et de la pluie. Durant les réunions pré-olympiques, les gars grelottaient quasiment...

Si je peux faire une recommandation aux entraîneurs, c'est d'avoir bien à l'esprit que le pire qui puisse nous arriver, c'est de retrouver ces conditions atmosphériques. Autrement dit, il faut que les coureurs de fond, les marathoniens surtout, se préparent en s'habituant à courir par temps chaud.

— Que penses-tu de l'entraînement en altitude avant des Jeux qui ne sont pas courus en altitude ?

— Je n'en sais pas encore vraiment assez sur le sujet. Mais je n'irais pas m'entraîner en altitude avant les Jeux. J'aimerais bien pouvoir examiner une étude sur la relation entre l'entraînement en altitude et le marathon. Cela ne coûterait sans doute pas tellement de comparer les résultats d'athlètes disputant telle course selon qu'ils auront ou non suivi auparavant un entraînement en altitude. Juste pour voir.

Je l'ai fait avant Munich, et ce fut un échec. Même si on peut s'expliquer ce qui n'a pas marché dans mon cas, ce fut carrément un échec ; et je ne voudrais pas prendre le risque d'un nouvel échec. Si je n'étais pas limité par le temps, si mes garçons n'allaient pas à l'école, j'aimerais bien passer quelque temps en altitude et disputer ensuite un marathon pour analyser les effets de cette préparation. Mais il n'est plus temps d'expérimenter. Un autre point négatif, c'est de devoir éventuellement rester en altitude hors du cercle de votre famille : c'est long, surtout pour moi qui apprécie la vie de famille !

— Quels sont tes favoris pour la médaille d'or du marathon des Jeux de Montréal ?

— Frank Shorter, Ian Thompson, je ne sais pas... et un Japonais ? Ian est le favori, le super-favori. Sauf que sa meilleure course date déjà de 1974. Quant à Frank,

son tout grand marathon date déjà de 1972. Je sais, il a couru, depuis, 2 h 10'30" à Fukuoka, mais c'était sur sa lancée. Pour moi, si je peux participer à mes quatrièmes Jeux, j'en serais très content, c'est tout ce que je peux dire. Pour le moment, mon plus grand désir c'est de me qualifier dans l'équipe. Et puis y aller le plus détendu possible. En marathon, le décor est sans cesse en mouvement, et les acteurs changent. De nouveaux acteurs entrent en jeu à tout bout de champ. Tu veux un autre favori ? peut-être Karel Lismon.

En Grande-Bretagne, le décor n'a pas beaucoup changé. Il y a eu Ian Thompson, mais c'est presque tout. Et parler des meilleurs de nos coureurs, c'est aussitôt aborder l'attitude des dirigeants à leur égard. On dit toujours que la Grande-Bretagne a de grandes réserves de marathoniens : mais ce n'est pas cela qui fait gagner des médailles. Tant qu'on ne traitera pas notre meilleur homme comme un champion, on ne gagnera pas de médaille d'or. C'est comme pour l'argent, le peu d'argent disponible : il profite toujours aux espoirs, à ceux qui montent. Mais si vous parvenez au niveau international vous êtes livré à vous-même. Chez nous, toute l'attention va vers les espoirs. Ce ne sont pourtant pas eux qui ont besoin d'une aide financière. C'est le champion, pour pouvoir se maintenir au sommet, et aller encore plus loin, attirant derrière lui les espoirs. Le gars vraiment déterminé et qui se trouve au bas de la pyramide arrivera de toute façon (ce ne sont pas deux conférences d'entraîneurs au Crystal Palace qui feront de lui un champion !).

Le moindre Belge me fichait la trouille

S'il m'a fallu autant de temps pour me hisser vers le sommet, c'est surtout par manque d'expérience internationale. Lorsque je suis arrivé à Tokyo, aux Jeux de 1964, j'avais derrière moi, en tout et pour tout, deux misérables courses internationales : j'étais pétrifié. En réalité, je n'étais pas encore un international : j'étais un bon coureur britannique jeté en pâture à une foule de 100 000 personnes. J'étais textuellement et complètement figé. Alors qu'il aurait fallu que je puisse auparavant aller un peu partout pour rencontrer des étrangers ! A l'époque, il suffisait qu'il y ait un Belge quelconque dans une course — c'était un international ! — pour me fichier la trouille. Maintenant, je cours dans le monde entier, je rencontre des coureurs étrangers, je sais qu'ils sont comme tout le monde. C'est un peu comme si je courais contre les gars de mon club, je les connais, je sais qui je peux battre, et qui me donnera du fil à retordre. Maintenant un bon coureur devient un crack, il faut qu'il puisse régulièrement se mesurer avec d'autres cracks dans le monde entier (au lieu de deux pauvres sorties annuelles sur le continent !).

Regarde les Finlandais : une fois devenus champions, ils s'en vont courir dans le monde entier. On les y encourage, on leur donne de l'argent pour le faire. Quand j'ai eu gagné ma médaille d'or à Athènes, j'ai eu nettement l'impression qu'on me considérait comme « fini » (« il a fait sa part... »). Au lieu de me donner un petit coup de pouce, c'est tout juste si l'on ne m'a pas dit : « Mais dites donc, pour qui vous prenez-vous ? ».

Il faudrait une politique de sélection beaucoup plus souple. Au lieu de cela... Je vais te donner un exemple qui te montre bien à quel point un officiel peut être têtue. (Maintenant, je m'entends très bien avec la plupart d'entre eux ; il y en a encore deux ou trois qui m'énervent parce qu'ils continuent à nous traiter comme des gamins !) Cela se passait avant la course de sélection pour les Jeux du Commonwealth, à Harlow en 1973. Je savais que j'étais en grande forme, mais ils ont ressorti leur tèmeux « les trois premiers de la course feront partie de l'équipe ». Je leur ai dit : « Alors, c'est décidé ? c'est écrit noir sur blanc ? vous vous en tiendrez là ? » L'un des officiels me dit : « C'est clair, nous nous en tiendrons à ce principe. » Je lui ai dit alors : « Bien. C'est une course de sélection, je cours bien... Mais que va-t-il se passer si, détaché avec vous plus d'un mile d'avance, un type me heurte avec son vélo, me blesse, et que je me relève, mais pour finir péniblement quatrième ? » Eh bien, sais-tu ce qu'il m'a répondu ? Il m'a dit textuellement : « Tu seras exclu de l'équipe ! ». Que répondre à cela ! Je suis parti en me disant qu'après tout ce que j'avais déjà réussi, c'était vraiment une drôle d'attitude.

Photo ci-contre : Le 8 mai dernier, Ron Hill (190), Tim Johnston (196) et tous les autres n'auraient pas parlé un penny sur « l'inconnu » Watson (393), qui cache ici Ian Thompson. Et pourtant... (Photo Ed LACEY)

Ailleurs, je suis sûr que cela ne se produirait pas. Roelants, qui n'a jamais disputé une course qualificative, et est même resté longtemps sans courir de marathon avant les championnats d'Europe de Rome en 1974, a été sélectionné par les Belges, alors qu'un gars à 2 h 14 est resté à la maison. Et Roelants leur a tout de même rapporté la médaille de bronze!

Les courses de sélection devraient n'être qu'une occasion de se rendre compte des capacités des gars. Elles doivent rester un moyen, et non une fin en soi. On devrait s'inspirer dans ce domaine de ce qui se fait en football : former des équipes d'après ce qu'on sait des gars capables de bien réussir. Ce n'est pas toujours simple, c'est certain, mais en marathon ce n'est pas si sorcier. Il faut l'envisager pour l'avenir. On a déjà fait un grand pas dans cette direction lorsqu'on a permis à Ian Thompson d'être qualifié pour les championnats d'Europe sans disputer de marathon qualificatif. Et Dieu sait s'il a donné raison aux sélectionneurs!

— Te sentirais-tu frustré si, en tant qu'athlète, tu le retirais sans avoir gagné de médaille olympique ?

— Je n'aurai sûrement pas le temps de me sentir frustré, parce que le jour où je me retirerai, ce sera la veille de mon incinération ou de mon enterrement ! Non, parce qu'en fait je me rends bien compte qu'il me faudrait une chance inouïe pour décrocher une médaille d'or. Il faudrait que le jour de la course je sois gonflé à bloc, et que les autres soient dans un très mauvais mauvais jour. Il reste une chance, bien sûr, mais elle est très petite. De toute manière, j'aime courir, et la course m'a énormément apporté : des amis, et beaucoup de bonnes expériences. Cela m'a conservé une excellente forme, cela durera encore longtemps, et je ne peux donc pas me sentir insatisfait.

Mes chances de gagner sont ridiculement petites. J'essaierai du plus fort que je peux. Et tant pis si j'échoue : cela ne me tourmentera pas ! Après Munich, où je comptais vraiment faire quelque chose, il m'a fallu neuf mois environ pour surmonter ma déception. J'étais vraiment scié. Je n'arrivais pas à y croire. J'avais eu un jour minable, c'est tout. C'est la pire des choses qui puisse arriver à un coureur. Pour te faire une idée de ce que fut mon effort ce jour-là, sache que si quelqu'un m'avait promis deux millions de livres en cas de victoire, eh bien je n'aurais pu courir une seconde plus vite... C'était terrible. Mais dans la vie il n'y a pas que des roses. En athlétisme, on rencontre des expériences traumatisantes de ce genre, on en sort — peut-être grandi et meilleur. Se retirer ? pourquoi rejeter quelque chose que l'on aime ? J'aurais été fou de le faire.

— Le futur champion olympique, Frank Shorter, a fait alors sur toi le commentaire suivant : « J'ai jeté un coup d'œil du côté de Hill... Il portait son « costume spatial ». J'essayais de penser que c'était pourtant un type sérieux... J'ai toujours eu l'habitude d'accorder de l'importance aux détails les plus insignifiants : c'est agréable de se sentir couvert sur tous les plans... mais Hill semblait vraiment s'y être forcé. Je me suis dit qu'il avait sûrement coupé ses cheveux au millimètre. J'étais stupéfié... »

— Pour moi, cette attitude était carrément « obsessionnelle ». Je m'étais mis dans la tête qu'en cette année-là, 1972, tout devait être axé sur les Jeux. Et ce fut vraiment le cas. Je me suis fait une tenue spéciale... et ça n'a pas réussi. En tant que scientifique, je pensais que je pourrais ainsi tirer le meilleur parti de moi-même. Malheureusement, mon équipement était vraiment trop en avance sur son temps : de sorte qu'en me voyant les gens écarquillaient les yeux ! Il aurait mieux valu y aller de façon plus détendue. Mais le scientifique que je suis s'était dit qu'une tenue réfléchissant la chaleur pourrait être utile. D'ailleurs, si cela n'a pas joué, ce n'est pas à cause de la tenue, mais bien à cause de ma manière de courir. Pour telle ou telle raison, l'entraînement en altitude ne m'a pas été bénéfique. C'est d'ailleurs la seule chose qui n'avait pas été testée avant d'aller préparer Munich. Ce sont des choses qui arrivent.

— Quand prévois-tu de te retirer de la compétition active ?

— Sais-tu que je n'ai pas manqué un seul jour d'entraînement depuis 1964 ? Par entraînement, j'entends au

moins une « sortie ». Lorsque j'ai souffert d'une déchirure du tendon d'Achille, au début de 1974, j'arrivais quand même à « sautiller » pendant 800 m : c'était une séance ! J'étais décidé à sortir coûte que coûte pour m'entraîner. Je me disais alors : « Aujourd'hui, tu as touché le fond, demain cela ne peut qu'aller un petit peu mieux ! » C'est ainsi que je me mets à l'épreuve... Bon, tu peux penser que je suis un peu cinglé. Non, mais je suis comme ça. Je n'ai jamais cessé depuis 1964, je me défends d'y penser. C'est une conception de la vie...

(à suivre)

(propos recueillis par Jon Wigley)

(tiré de « Athletics Weekly » et adapté de l'anglais par Michel Jossen et Noël Tamini)

SAXON - VALAIS - SUISSE

Samedi 31 juillet 1976, à 20 heures

à travers le village

1ère COURSE DE L'ABRICOT

10 km sur route

cat. : dames, élite, populaires, vét. 1, vét. II

Inscription : Fr. 10.—

(dernier délai le 28.7.1976)

Société de Développement,
1907 Saxon (Suisse)
(case postale 67)

Renseignements : tél. 026/6 23 51

Le 25 juillet prochain

Iséribles - Balavaux (12 km/1000 m de dénivellation)

Berthe Fort, Hôtel Alpina, 1914 Iséribles
(Suisse), tél. (027) 86 23 42

et le 1er août : Course populaire (8 km)
(renseignements à la même adresse)

A l'occasion des Jeux olympiques,
SPIRIDON* vous propose

un grand concours spiridolympique

1er prix : 15 jours de voyage au Brésil lors de la prochaine corrida de São Paulo. Départ de Paris ou de Genève, avec séjour à São Paulo, Iguazu, Brasilia, Salvador de Bahia et Rio.**

2e prix : un chèque de trois cents francs suisses pour frais de déplacement à la course Hluboka (Tchécoslovaquie) en avril 1977, plus un week-end pour deux personnes dans un hôtel de Hluboka.

3e prix : un chèque de deux cents francs suisses pour frais de déplacement à la course de Sierre-Zinal (Suisse) en 1977, plus un week-end pour 2 personnes dans un hôtel de Zinal.

4e prix : une montre à quartz (digitale) programmée pour 4 ans, marque SICURA.

5e prix : un chronographe suisse, de la marque SICURA.

Du 6e au 10e prix : une paire de chaussures EB.

Du 11e au 15e prix : un survêtement finlandais, couleur écru, en tissu froissé.

Du 16e au 20e prix : un survêtement italien, rouge et blanc.

Du 21e au 30e prix : un blouson coupe-vent (rouge).

Du 31e au 40e prix : un abonnement d'un an à SPIRIDON (pour une personne de votre choix).

Du 41e au 55e prix : un tee-shirt SPIRIDON, orange ou blanc, à manches courtes, floqué.

Du 56e au 75e prix : un maillot d'athlétisme SPIRIDON, en tissu imprimé.

CONDITIONS DU CONCOURS

1. Le concours est ouvert à toute personne nominalement abonnée à SPIRIDON, à l'exception des principaux collaborateurs de la rédaction (dont les noms figurent à la page 56 du présent numéro) et des personnes bénéficiant d'un abonnement gratuit. — Pour s'abonner à SPIRIDON, utiliser la carte jointe à ce numéro, ou consulter les tarifs de la page 56.

2. Il s'agit de deviner le nom du vainqueur de la finale de 8 disciplines athlétiques des Jeux de Montréal :

- 800 m masculin (finale le 25 juillet, à 17 h 15)
- 10 000 m (26 juillet, à 17 h 05)
- 800 m féminin (26 juillet, à 18 h 20)
- 3000 m steeple (28 juillet, à 17 h 55)
- 1500 m féminin (30 juillet, à 17 h 30)

f. 5000 m (30 juillet, à 17 h 50)

g. 1500 m masculin (31 juillet, à 17 h)

h. marathon (31 juillet, à 17 h 30)

A titre indicatif, nous rappelons aux nouveaux abonnés que la liste des 50 meilleures performances 1975 du 800 m au 10 000 m a paru dans le No 23 de SPIRIDON ; de même, la liste des 75 meilleures performances 1975 réalisées en marathon figure dans le No 24.

3. Chacune des réponses exactes donne droit à 10 points. Le gagnant est celui qui aura totalisé le plus grand nombre de points.

Une question subsidiaire est destinée à départager les éventuels ex aequo :

— **Quel sera le temps officiel du vainqueur du marathon ?**

S'il subsistait malgré tout des concurrents ex aequo, ils seront départagés par tirage au sort, sous le contrôle de Maître Jean-François Gross, avocat et notaire à Martigny (Suisse).

4. Il n'est admis qu'une seule réponse par question et une seule participation par personne.

5. Les réponses doivent figurer, dans l'ordre indiqué au point 2, sur une feuille format A4 (env. 21 x 30 cm), comportant

— au recto les 9 réponses demandées

— au verso, les nom, prénom et adresse exacte du concurrent

et la réponse facultative à cette question : des 16 pages illustrées du présent numéro (pages de couverture I, II, III et IV + pages 9, 10, 21, 22, 27, 28, 29, 30, 35, 36, 47, 48) quelles sont les trois qui ont votre préférence ?

6. Seules seront prises en considération les réponses parvenues

le 23 juillet 1976 au plus tard

à l'adresse suivante : *Concours spiridolympique, SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse).*

7. La liste des 75 lauréats du concours sera affichée le 8 août 1976 au stand SPIRIDON à l'issue de la course Sierre-Zinal. — Cette liste paraîtra dans le numéro d'août ou d'octobre de SPIRIDON. — Les lauréats seront avisés par écrit. — Il ne sera répondu à aucun courrier au sujet du concours.

8. La participation au concours entraîne l'acceptation des résultats de celui-ci.

**Premier prix du concours spiridolympique :
15 JOURS EN AMÉRIQUE DU SUD !**

* du nom de Spiridon Louis, vainqueur du marathon des Jeux d'Athènes en 1896.

** voir le programme du voyage, page 33.

Dimanche matin 19 septembre 1976

**2e Course de côte pédestre
franco-suisse**

**GENÈVE - LE SALÈVE
(CIME - Cat. B)**

18,5 km sur route - dénivellation 890 m

Catégories : Juniors I, féminines I,
seniors, vétérans I et II

Pour Juniors II et Féminines II :

LE COIN - LE SALÈVE

8,5 km sur route - dénivellation 634 m

Pour toutes catégories :

Médaille-souvenir à chaque participant
terminant la course.

Nombreux prix et distinctions

Assurance-accidents :

à la charge des coureurs

Dortoirs: FS. 5.— ou FF. 8.— la nuitée

Délai d'inscription : 4 septembre 1976

Taxe d'inscription :

Course CIME Fr.s. 15.— / FF 20.—

Le Coin-Le Salève Fr.s. 10.— / FF 15.—

Renseignements, règlement et inscriptions:

France :

Ski-Club du Salève, 74160 Archamps

CCP Lyon 2088.43.B

Suisse :

Course Genève-Le Salève, C.P. 143,

1211 Genève 2 - CCP 12 - 19 437

La course est jumelée avec

AIX-LES-BAINS - LE REVAR

(CIME - cat. B)

du dimanche 17 octobre 1976

Classement combiné (cat. CIME
seulement). Prix et distinctions
aux premiers de chaque catégorie

Clubs organisateurs :

Ski-Club du Salève, Archamps (Hte-Savoie)
S.F.G. Carouge (affiliée F.S.A.), Genève
Thonon Athlétic Club, Thonon (Hte-Savoie)

*« Je vous remercie infiniment
pour le magnifique survêtement
finlandais que vous m'avez offert
pour la place que j'ai obtenue
à cette fantastique CIME de 1975.
Il me va comme un gant.
Vous auriez dû voir la tête
des copains quand je l'ai mis
pour la première fois !
Je crois pouvoir vous assurer
que ce survêtement va se tailler
un monstre succès auprès
des Spiridoniens et des autres... »*

Peu importe son nom : notre ami est content,
et donc nous le sommes avec lui !

Les survêtements finlandais (couleur écri) sont
donc enfin livrables, et avec eux les fameux
bandeaux orange (si pratiques car ils maintien-
nent les cheveux et absorbent la transpiration).

Mais il y a aussi les survêtements rouge-blanc
(coupe italienne), les maillots d'athlétisme en
acril (et donc très bon marché), les blousons
SPIRIDON rouges, seyants et pratiques (vendus
à bas prix pour les mettre à la portée de chacun),
les tee-shirts à manches courtes, blancs ou
orange, les maillots à manches longues (orange,
et à inscription elle aussi floquée), les maillots
d'athlétisme en coton floqué, les bandes fluo-
rescentes (qui ont déjà sauvé plus d'un coureur
entre chien et loup !), les pulls SPIRIDON bleu
roi. Sans oublier les montres à quartz (indispen-
sables dès que tombe la nuit), les casquettes
SPIRIDON (un autre modèle, original, est à l'étude
pour 1977), et surtout le BIOFIT ou le FITOGÈNE
(pour prévenir courbatures et crampes, et récu-
pérer plus rapidement), le fameux TOP TEN, les
chaussures EB, etc.

Par contre, le short (cuissettes) n'est plus en
stock ; un nouveau fournisseur va créer un mo-
dèle en coton spécialement conçu pour les cou-
reurs de fond et pour SPIRIDON.

Pour une commande ou un prospectus :

**Articles SPIRIDON, 1922 Salvan (pour la
Suisse ; Seigneuric, 24, avenue du Bois,
77230 Moussy-le-Neuf, ou Reffray, 61 Tra-
verse Signoret, 13013 Marseille (pour la
France) ; Roger Delhasse, Pierre St-Hu-
bert 17, 5400 Marche-en-Famenne, tél.
(084) 312.473.**

Pétillante comme de l'asti « spumante » !

D'ordinaire, un berger allemand c'est fier, voire agressif. Celui-là pourtant n'en menait pas large, quasiment seul parmi des milliers de bipèdes. Il faut dire que le fidèle compagnon de l'homme était affligé d'un véritable dossard de coureur à pied — le numéro 20 037 — qui lui allait aussi bien qu'un harnais à une gazelle. La tête basse, comme s'il craignait d'être reconnu par quelque congénère goguenard, il marchait à la cadence de son maître, un bon gros ventripotent.

A tel carrefour, une dizaine de voitures agglutinées essayèrent de se frayer un passage dans la masse des dossards en mouvement. « *A piedi ! tutti a piedi !* » protestèrent aussitôt les dossards. Et les voitures obéirent. Ou plutôt, elles s'arrêtaient.

Me faulant tant bien que mal parmi les groupes de marcheurs, de trottineuses et de coureurs, je remarquai soudain quelque chose d'étrange. Un homme dans la force de l'âge, sans doute un « *contadino* », poussa une sorte de brouette. Et sur cette brouette transformée en mini-poulailler, on pouvait voir trois ou quatre poules ahuries, que l'on devinait gloussant d'hébètement. Au-dessus de ce poulailler ambulancier, une inscription en dialecte milanais indiquait que notre homme était aussi un protestataire. Le plus étrange, pensai-je, c'est que ça paraît laisser les gens indifférents.

Je continuai à contourner des grappes d'hommes, de femmes et d'enfants, zigzaguant au flanc de pelotons de moins en moins denses. Enlôué quelques minutes dans l'un de ceux-ci, je vis à sa tête une grande « *bandiera* » verte, sorte d'étendard qui regroupait des dossards qui chantaient je ne sais quel chant guerrier.

Je ne cours pas, je rêve... quel cauchemar ! Je me dis que j'allais me réveiller bientôt... Tous ces farfelus... toute cette masse... des milliers et des milliers de dossards qui avancent sous l'œil de quelques rares spectateurs : c'était le monde à l'envers !

Le flot s'enquaffra bientôt sous une autoroute : l'ombre propice, un besoin pressant, la tentation des colonnes de béton... Des dizaines de dossards s'arrêtaient... pour uriner ! Et des centaines d'autres les montraient du doigt, lançant des cris amplifiés par la voûte de béton.

Je réussis enfin à courir, la masse des dossards se faisant de plus en plus fluide. Après avoir tout de même écrené mes foulées une bonne demi-heure, je devançai soudain un petit bout de femme — elle avait 7 ou 8 ans — dont les jolies couettes blondes s'agitaient à la cadence de ses petites foulées. « *Brava ragazza !* » applaudit un public de plus en plus dense. Courir depuis près d'une heure pour devancer cette enfant !

C'est une course de fous, je cauchemarde, c'est pas possible, il faut que ça finisse ! Voilà ce que je me répétais en pensant que pour un coureur à pied l'enfer ce doit être quelque chose de pareil.

J'en eus enfin le cœur net quand j'appris que sous la pression de plus de trente mille dossards la « *Stramilano* » avait démarré une vingtaine de minutes plus tôt que prévu !

Giors Oneto, le populaire Spiridonien italien, m'avait dit un jour : « *Pourquoi tu viendrais pas à la « Stramilano » ? C'est une course de 21 km qui a un succès fou. L'an passé, pour la 3e édition, on avait fabriqué dix mille dossards. Il y eut près de quinze mille types au départ ! Le jour de la course, les dossards se vendaient au marché noir... Cette année, on pense qu'il y aura plus de vingt mille partants !* »

Des milliers d'Italiens disputant une course à pied, allons donc ! On sait que les Méridionaux ont une certaine propension, disons, à amplifier, à enjoliver les choses. Oneto était-il si méridional que cela ? C'est un

peu pour le savoir que ce jour d'avril 1975 je passai en une nuit d'Alençon (en Normandie) à Milan.

En me remettant le dossard 31977, Oneto me démontra d'emblée qu'une fois de plus les pronostics les plus fous avaient été dépassés.

J'y suis revenu en avril dernier. Je ratai encore le départ, avancé de vingt minutes sous la pression des cinquante mille dossards qui, dès les 6 heures du matin, s'étaient rassemblés sur la Piazza del Duomo. Des familles entières du plus petit au plus pépé, des groupes de copains progressant à coups de réparties et de rigolades, des jeunes filles très très bien de leur personne et se tenant par la main, quelques gamins isolés et concentrés, des mémés ragaillardies soudain par les gestes d'encouragement d'une contemporaine à sa fenêtre, de gros et de petits ventrus essoufflés dès le premier kilomètre, deux ou trois chiens plus ou moins perdus mais avec laisse et collier. Bref, je retrouvai les personnages de la fameuse affiche du célèbre dessinateur *Jacovitti*. Et, placés tout à l'avant dès le départ, une cinquantaine de champions se disputant la victoire.

A mi-course, l'Italien Franco Fava et le Colombien Victor Mora couraient de concert, seuls en tête. C'est alors que Mora dérapa, puis chuta, victime d'une flaque d'eau. Et l'on vit Fava ralentir pour attendre le Sud-Américain, lequel, le plus normalement du monde, s'en alla remporter une nette victoire, devant un Fava plus applaudi que jamais. Fava : F comme fair-play.

Bien sûr, certains délicats, certains « *exhibis* » (vous savez, ceux qui veulent à tout prix qu'on les remarque, d'autant plus qu'ils ne parviennent jamais à sortir de l'anonymat des pelotons) prennent un petit air pincé pour parler du « *folklore* de la *Stramilano* ». Pour moi, la « *Stramilano* » — tout à l'avant pour les champions, tout à l'arrière pour telles jeunes filles en fleurs ou tels gros messieurs joufflus — est pétillante de vie comme de l'asti « *spumante* ». Tant pis pour les abstinentes ! Car le fait est là : au nord de l'Italie, il est une grande ville où des dizaines de milliers de personnes descendent dans la rue pour manifester, au sortir de l'hiver, la joie d'avoir un corps, des jambes, et de savoir s'en servir.

« *Chacune de ces 50 000 personnes a quelque chose à dire*, écrit Lovis Beltrami dans la revue « *VAI* ». *Et l'on pourrait d'ailleurs faire un livre sur la « Stramilano ». Un livre de 50 000 pages, et sur chaque page il y aurait une histoire.* »

Noël TAMINI

* Voir la dernière page de couverture

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)

Spiridon-Club de France

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

Du côté de Nogent

Le 1er mai 1976 s'est tenue à Nogent-sur-Marne la première assemblée générale du Spiridon-Club de France. Une quarantaine de personnes étaient présentes, dont certaines devaient prendre part, quelques heures plus tard, au marathon du Val-de-Marne. Après quelques mots de bienvenue, Jean-Marie Wagnon rappela que notre association existait depuis seize mois et onze jours, et engagea à ne pas trop se fier aux apparences : « Si nous avons pu donner parfois l'impression d'un certain immobilisme, ou du moins de ne pas progresser aussi vite que certains l'auraient souhaité, c'est qu'il nous a paru nécessaire de nous structurer sérieusement et durablement en même temps que nous avançons. »

Guy Jovenelle procéda ensuite au rapport financier. Au cours des seize mois écoulés, les recettes se sont élevées à 12 370 F, dont 12 000 provenant des cotisations. Quant aux dépenses, elles se sont réparties ainsi : secrétariat 5000 F, tracts et banderoles 1000 F, insignes et écussons 8000 F, prise en charge des déplacements des délégués régionaux 600 F, divers 400 F, soit un total de 15 000 F. Il en résulte un déficit de 2630 F, qui devrait aisément être comblé par le bénéfice de la vente des maillots et les ristournes qui nous sont faites sur celle des chaussures « EB ». Ce rapport financier fut adopté à l'unanimité, les comptes étant laissés à la disposition de ceux qui souhaitaient les examiner au cours de la séance.

Le soin de présenter le rapport moral revint à Yves Seigneuric, lequel commença par faire état de notre effectif. Sur les 605 membres que comprenait le Spiridon-Club de France à cette date, 414 avaient adhéré en 1975, 15 ne pratiquaient pas, et il y avait 40 féminines, 53 vétérans et 506 seniors. Il fut également noté qu'une trentaine de ces membres pratiquaient le 800 m et le 1500 m.

Cinq cents courses !

Seigneuric brossa ensuite à grands traits les étapes d'une action que nous nous sommes toujours efforcés de refléter fidèlement dans ces pages. Inutile, donc, de se répéter. Qu'il suffise de rappeler que 1468 lettres ont été adressées à tous les clubs de France pour leur présenter notre association et ses buts, et que la prolifération des courses sur route explique quelques carences dans l'établissement d'un calendrier précis : il y en avait une vingtaine il y a cinq ans, deux cents l'an dernier, et on en comptera quelque cinq cents cette année !

De la discussion qui s'engagea ensuite, il ressort que les Spiridonniens français volent d'un mauvais œil les organisateurs qui cherchent à faire des bénéfices sur leur dos. Un de ces organisateurs aurait ainsi gagné la coquette somme de 3000 F l'an dernier. Chose curieuse : il n'y avait pas foule au départ de son épreuve cette année ! Le modeste concurrent ne doit pas payer les invitations adressées aux vedettes, fut-il encore dit. A ce sujet, la question fut posée de savoir s'il ne serait pas possible d'établir un barème pour les droits d'inscription. Si cela semble difficile, tant les aides financières extérieures sont diverses, un accord s'est établi pour fixer le plafond des sommes demandées à 20 F.

Parmi les autres questions abordées, citons : les catégories concernant les vétérans ; le mode de sélection pour le championnat de France de marathon ; un vœu pour que l'heure féminine sur piste soit reconnue par la FFA ; les temps limites accordés aux femmes, temps qui devraient être plus indulgents (7 heures pour le marathon). Les membres du bureau se virent adresser

le reproche de ne pas faire assez d'efforts pour les féminines. D'autre part, on leur demanda s'il serait possible de créer un journal propre au Spiridon-Club de France. La réponse fut évidemment négative, celui qui avait posé la question ignorant sans doute les charges que représente la création d'un journal ! Et « Spiridon » n'est-il pas le lien indispensable de tous les Spiridon-Clubs nationaux ?

Enfin une licence vétéran !

La dernière entrevue entre des membres de la FFA et des représentants du Spiridon-Club de France avait eu lieu le 8 juillet 1975. Dans une lettre adressée au secrétaire général Pierre Dasriaux, le 27 mars 1976, rappelant que notre collaboration ne « saurait se réduire à l'établissement de statistiques », nous nous en étions étonnés en ces termes :

« Des contacts plus suivis auraient notamment eu pour effet, nous semble-t-il, d'éviter que le calendrier des épreuves qualificatives pour le championnat national de marathon, établi unilatéralement, puisque notre projet est demeuré sans réponse, ne soit pas encore publié, alors que plusieurs épreuves ont déjà eu lieu. »

« Ils auraient également sans doute autorisé quelque progression quant à la question des vétérans. Au lieu de quoi, las d'attendre que leur sort soit réglé, ceux-ci menacent de quitter en bloc la FFA, ce qui ne manquerait pas d'aggraver la perte de vos licenciés. »

Pour finir, nous demandâmes à nos interlocuteurs de nous faire connaître la suite qu'ils comptaient donner à nos relations.

Cette nouvelle initiative devait aboutir à la convocation d'une réunion dans les locaux de la FFA, le 13 mai. A cette réunion, assistèrent seize personnes, donc cinq Spiridonniens (Wagnon, Pointu, Seigneuric, Lunzenfichter et Hiver) et MM. Balu et Dubreuilh, respectivement président de la commission technique et directeur technique national. Les autres participants, invités à notre instigation, représentaient différentes associations de vétérans.

M. Balu commença par signaler que les ligues avaient été consultées au sujet de la création de compétitions réservées aux vétérans. Seize ont donné un avis favorable, cependant que les huit autres, si elles sont restées sur la réserve, ne se sont pas montrées hostiles au projet. Quant au comité directeur de la FFA, il serait très favorable à la naissance d'une commission des vétérans, qui fonctionnerait sur le modèle de la commission de la marche.

Dès 35 ans pour les femmes

Après une discussion très animée, qui devait permettre à chacun de faire connaître son sentiment et qui dura plus d'une heure, il revenait à M. Christian Dubreuilh de faire la synthèse de tout ce qui s'était dit. En conséquence il sera donc proposé lors de la prochaine réunion du comité directeur que la catégorie des vétérans soit reconnue au sein de la FFA. Si cette proposition est acceptée, une licence spéciale sera créée. Les limites d'âges devraient être fixées à 40 ans pour les hommes et à 35 ans pour les femmes. Rester à déterminer différentes tranches d'âge qui, dans un premier temps, seront nécessairement limitées (vétérans I, II, III...). Le programme des vétérans s'appliquera aussi bien au cross qu'au grand fond et aux épreuves sur piste et aux concours, mais il faudra le déterminer. Il conviendra également de fixer le niveau des compétitions officielles dans la gamme qui s'étend des épreuves départementales aux épreuves internationales. Une fois la catégorie reconnue, la possibilité devrait être laissée aux vétérans de participer aux épreuves classiques avec les seniors. Enfin, il faudra créer à l'intérieur de la FFA une commission des vétérans et prévoir les incidences financières et le surcroît d'organisation que tout cela entraîne.

Une commission provisoire, composée de MM. Hiver, Bars, Bonnet, Quessel, Wosylus et Le Guennec, a été constituée. Elle prendra contact avec M. Marmion, président de la FFA ainsi qu'avec M. Dasriaux, afin de proposer un projet de programme concernant tous les points évoqués plus haut et d'avancer des noms pour la

formation de la commission définitive. En tout état de cause les décisions définitives ne seront prises qu'après la réunion du comité directeur plénier de la FFA, laquelle se tiendra à Lille lors des prochains championnats de France. La question des vétérans enfin en voie de règlement, les représentants du Spiridon-Club de France et ceux de la FFA auront une autre entrevue le 3 juin pour aborder les problèmes propres aux coureurs sur route.

Des garderies d'enfants

Afin que les mères de famille puissent courir l'esprit tranquille, Lily Reffray, se faisant l'interprète de nombreuses Spiridoniennes, propose que les organisateurs prévoient régulièrement des garderies d'enfants. Cela s'est déjà fait. Ce fut un succès. L'idée est donc à reprendre, d'autant plus que certaines mères, désireuses de s'épargner des soucis, vont jusqu'à se priver de participer aux épreuves de leur choix.

A ce propos, nous rappelons qu'on ne s'improvise pas organisateur. Cela demande une préparation ou un minimum d'informations. De vives polémiques sont nées concernant la carence de certaines organisations : contrôles défaillants incitant les faibles à tricher, ravitaillement insuffisant dans des courses de 100 km... Une brochure rassemblant des conseils essentiels peut être obtenue en écrivant à Alain Lunzenfichter, 1, Allée des Myosotis 93200 St-Denis.

Ayant déjà fait leurs preuves, les organisateurs de Marvejols-Mende n'en ont certainement pas besoin. Un voyage organisé permettra de participer à leur épreuve le 18 juillet. Les personnes intéressées sont priées de se faire inscrire auprès de Jean-Marie Wagnon, 60, avenue de Marainville, 94100 St-Maur (prix du voyage en autocar : F.). A cette occasion le Bureau du Spiridon-Club de France tiendra, comme l'an dernier, une réunion d'information.

En dernière heure : nous apprenons que la Commission pour les vétérans a élu à sa tête M. Claude HIVER, un pratiquant dynamique et compétent que nous félicitons chaleureusement. — N. T.

Spiridon-Club de Belgique

Pour renseignements et adhésion :

Guy NEZER, Parc Astrid, Avenue Malvoz 3,
4000 Liège

L'action de Spiridon-Belgique se fait sentir

Commencerait-elle déjà à porter ses fruits ? Peut-être ! J'ai en effet trouvé, dans deux publications d'esprit et de nature différents, des indices qui témoignent, d'une part, de ce que « Spiridon » commence à être diffusé au niveau des clubs belges, et, d'autre part, de ce qu'une certaine mentalité tend quelque peu — c'est un début — à perdre son vernis suranné. La présence de « Spiridon » au niveau des clubs, et donc des athlètes, avant tout : un athlète liégeois, Philippe Mottet, anime une revue de club nommée « Start ». Dans le numéro 3, édité en mai, j'ai lu les avis suivants :

— Au sommaire de « SPIRIDON » d'avril-mai (...). Une revue terrible !

— Une évocation de l'article sur les Tarahumaras du Mexique.

— Un jeu-devinettes, avec renvoi à SPIRIDON pour en connaître la réponse.

Premier point positif donc.

Le deuxième encouragement, je l'ai retiré d'un éditorial du président de la LRBA, Fernand MINGELS. Voici donc cet extrait de la revue officielle de la Fédération d'athlétisme (numéro d'avril-mai-juin 1976) :

« A plusieurs reprises, nous avons souligné l'extraordinaire progression de notre athlétisme féminin. Il

semble acquis que la pratique du cross-country ait apporté un énorme soutien à l'élévation du niveau de notre demi-fond tant féminin que masculin. Il y a moins de dix ans, nos techniciens avertis proscrivaient les longues distances pour nos dames. Il semble se confirmer de plus en plus que les femmes supportent fort bien, sinon mieux que les hommes, l'effort prolongé, et les distances s'allongent progressivement tant sur les pistes que sur les terrains de cross. Le moment semble arrivé où nous devons analyser froidement le problème sous son double aspect technique et psychologique. Aussi, avons-nous l'intention de solliciter également l'avis de nos médecins sportifs (les dirigeants belges auraient grand intérêt à prendre à ce sujet l'avis précieux du pionnier de la course de fond pour les femmes, le docteur Ernst VAN AAKEN, Richard-Wagner-Platz 5, D-4056 Waldniel, RFA. — NT) et les entraîneurs qualifiés, sur l'opportunité d'allonger les distances et les conditions de participation éventuelle de dames à l'un ou l'autre semi-marathon. »

Certes, ce n'est pas encore... le Pérou, mais enfin, il s'agit d'un signe évolutif que l'on se doit d'accueillir, au sein de « Spiridon-Belgique », avec quelque bienveillance.

J'insiste donc sur ce « mieux ». Mais, bon Dieu, que l'on est bien éloigné encore d'un semblant de perfection ! Pour illustrer ce point de vue, je vous livre également deux exemples.

Pas de chronométrage pour les 32 autres ?

Le premier concerne le championnat national de marathon, remporté par le Limbourgeois Henri Schoofs, ami de Karel Lismont. Comment est-il possible que les officiels ne se soient pas donné la peine d'enregistrer les performances chronométriques au-delà du vingtième coureur classé ? Est-ce concevable, vraiment ? Il n'y avait pourtant que 52 arrivants ! Et puis, même... : c'est le principe qui est malsain, de priver le marathonien de la concrétisation officielle de ses efforts. Il faudra en tenir compte lors de l'établissement des statistiques...

Autre « machin » regrettable : la Ligue belge d'athlétisme a décidé d'interdire aux athlètes de courir des épreuves d'une longueur supérieure à mille mètres dès le deuxième dimanche d'octobre inclus, la fin de la saison sur piste étant traditionnellement fixée en Belgique au 31 octobre. On comprend bien le but des dirigeants fédéraux : ils veulent « protéger », parfois malgré eux, les coureurs de demi-fond ou de fond, en créant une césure entre la saison sur piste et la saison de cross. Encore une fois, s'agissant des « vedettes » que la Fédération soutient matériellement et financièrement, pareille mesure se comprend, sinon se justifie (de mon point de vue). Mais pour l'ensemble des coureurs, c'est quand même une mesure violente... et violant le libre-arbitre de chacun.

Le Spiridon-Club de Belgique avait vraiment besoin d'être créé : les quatre exemples ci-dessus le prouvent assez, non ?

Yves MORTIER

chargé de presse de Spiridon-Belgique

1er semi-marathon de Vitrolles

le 15 août 1976, à 20 heures

ouvert à tous, licenciés et populaires
(H et F)

Médaille à tous les classés

Taxe d'inscription : 20 Francs
(à adresser avant le 1er août)

Vitrolles Sport Athlétisme
Mairie de Vitrolles
13127 Vitrolles (France)

CENSEAU

JURA - FRANCE

Dimanche 15 août 1976 à 16 heures

2^e SEMI-MARATHON

(25 km 600)

Diplômes et médailles à tous les arrivants

Nombreux prix-coupes aux premiers de chaque catégorie
(40 postes de radios)

8 classements

Epreuve ouverte à tous: licenciés et non licenciés (avec certificat médical)

Inscriptions et renseignements :

écrire à

Comité d'organisation du semi-marathon

Foyer Rural

39250 Censeau (France) - Tél. *19 Censeau

* En cas de non-réponse pendant les mois de juillet et d'août, appeler le 62 à Censeau (de 10 heures à 12 heures, et de 15 heures à 19 heures) ou le 307 98 60 à Paris, poste 1348 ou 1385, et demander Alain JEANNIN.

Le règlement est envoyé sur simple demande

Où se trouve Censeau ? à quelques kilomètres de la frontière suisse sur la Nationale 471 entre Champagnole et Pontarlier.

Classements

Cross-country

10'000 m, Shoumen, BUL, 21 mars

Cross des Balkans

1. M. Jordanan, Turquie, 21 31:27,0
 2. Vulovic, Yougoslavie, 23 31:27,2
 3. Svet, Yougoslavie, 27 31:27,8
 4. Floroiu, Roumanie, 24 31:38
 5. Jordanov, Bulgarie, 28 32:02
 Bica, Ivanov, Kurtis, Liset (Tcheng) Juniors: Panractic, Youg., 18 12:45
 Femînes: 1. Maracescu-Andrei, ROU, 6:38; Jâtînska, BUL, 6:41; Tchavdarova, BUL, 6:42; Pehlivanova, BUL, 6:44; Putka, ROU, 6:46; Neagu...

8'000 m, Baku, URSS, 4 avril

Sotov 23:08; Fedotkin 23:09; Parlui 23:09; Sellik 23:11; Martynov 23:12; Aleksashin 23:15; Lukovitch 23:18; Ulymov 23:19; Kikoyan 23:22; Onushin (198 classés)
 14'000 m: Mershukin 42:15; Moissejev 42:16; Gavrilov 42:16; Badranov 42:18 (103 classés)
 5'000 m jun.: Astachov 14:42; Anissimov (187 classés)
 3'000 m f.: Bondartchuk 9:11; Bragina 9:14; Tcherepanova 9:18 (97 classés)
 2'000 m f. jun.: Koba 6:25; Tursunova (197 classées)

7 km, Montréal (Ste-Hélène), CAN, 17.4.

"Les premières foulées"; 169 classés au total. Lépine 23:12; Jaouhar 24:18; Landry 24:18; Laheurte 24:43; Verdi 24:58; Lamoureux 25:02; Bédard 25:06; Mercier 25:13; Normand 25:19; Chagnon 25:26; Gagnon 25:29; Quevillon 25:33; Brisebois 25:46; Dussault 25:51; Sudlow 26:11...
 Femînes (3'500 m): Gendron 13:22; Laflamme 13:43; Racette 14:43; Robert 14:45...

10'400 m, Nouméa, Nlle-Cal., 24 avril

Lazare, Alcalde, Barthe, Julien...
 Femînes: Perdriat, Mindia, Barthe...

Au stade

10'000 m, Melbourne, AUS, 3 mars

Wardlaw 28:15,6; Austin 28:33,2

3'000 m, Stellenbosch, AS, 15 mars

T. Bonzet 7:49,6 (RN), Marsay 7:56,2

Heure + 20 km, St Jean-de-Luz, F, 21.3.

1. Ben 17km741 - 1:07:52
 2. Sellier 17km328 - 1:09:39
 3. Cadaugade 17km253 - 1:10:00
 45 min. jun.: Kovalski 13km029
 30 min. cad.: Bey 8km654
 30 min. fem.: Aguerre 6km338

10'000 m, Melbourne, AUS, 21 mars

1. Fitzsimons 28:23,0; Wardlaw 28:33,6
 ...10. Scott 29:43,8 (blessé)

Karachi, Pakistan-Games, 26-29 mars

800 m: Younis, Pakistan 1:54,1
 1'500 m: Younis, Pakistan 3:55,4
 Sun Wei-liang (Chine) 3:57,0
 5'000 m: Mazhar, Pakistan 15:08,9
 10'000 m: Said, Arabie S. 32:07,4RN
 3'000 m st.: Shafiq, Pakistan 9:48,8
 800 m f.: Siddique, Pakistan 2:36,0RN

100 km, Livorno, I, 27 mars

A. Morelli 7:09:08

1'500 m, Kapstadt, AS, 29 mars

Malan 3:39,0; Van Damme (B) 3:39,4
 5'000 m: Bonzet 13:44,4; Tambo, Rhodésie, 13:46,0 (RN); Mosoeu 13:47,4; Tagg (GB) 13:50,2; Batswadi 13:56,8...
 3'000 m st.: Marsay 8:29,8 (RN)

3'000 m, Bonn, RFA, 1^{er} avril

HTDenbrand 7:47,8; Fleschen 7:50,6; Lederer 7:51,4; Wellmann 7:52,0....

800 m, Bloemfontein, AS, 3 avril

Van Damme (B) 1:46,0; Malan 1:46,6
 800 m f.: Barnes (GB) 2:02,4

6 h, Perpignan, F, 4 avril

1. Brengues, Millau, 44 73km632
 2. Juliani, St-Affrique, 43 70km858
 3. Espinet, Perpignan, 26 68km120
 14 engagés, 9 partants, 4 classés

1 heure, Vught, NL, 4 avril

Vriend 19km736, Polak 19km310

100 km, Genève, CH, 10 avril

1. Baudet, Chêne-Bourg 8:08:08,7
 2. Cornioley, Chêne-Bourg 8:44:08
 3. Boimond, Genève, + 50 8:53:09

10'000 m, Knowville, USA, 10 avril

1. Doug Brown 28:24,8
 Bowerman 28:29,8; Herold 28:30,0

24 h, Bergamo, I, 12 avril

Adriano Piccinini, 28 235km087 RN

1'500 m, Lawrence, USA, 16 avril

Wohltuter 3:38,7; Slack 3:39,4

2'000 m f., Athènes, GR, 17 avril

Marasescu-Andrei, Roumanie 5:43,94 RM (a.RM: 5'48'08, G. Waitz-Andersen)

Heure + 20 km, Athis-Mons, F, 17+18.4.

1. Thévenet 17km465 1:09:14
 2. Martinet 17km085 1:10:09
 45 min. jun.: Mathieu 12km943
 30 min. cad.: Denis 8km271
 30 min. min.: Taif 8km146
 30 min. benj.: Domin 6km743
 30 min. fem.: Dupoux, benj. 6km903
 Jean-Baptiste, min., 6km878

10'000 m, Philadelphia, USA, 22-24.4.

Fredericks 28:24,6; Buerkle 28:26,4; Leddy 28:32,8; Rodgers 28:33,6
 1'500 m: Cummings 3:38,9; Waigwa 3:38,9; Byers 3:39,9
 5'000 m: Liquori 13:33,6; Munyala 13:36,4

800 m, DesMoines, USA, 23 + 24 avril

Boit 1:46,2; Wohltuter 1:46,6
 10'000 m: Mendoza 28:23,2; Johnson 28:25,2; Bjorklund 28:27,2; McCubbins 28:28,8
 5'000 m f.: Neppel 16:28,6 RN

10'000 m, DesMoines, USA, 24 avril

5. Chapa, junior 28:32,8 (aux 6 miles: 27'37"4)

30'000 m, Genève, CH, 24 avril

1. Moser, Berne 1:35:40,8RN (aux 25'000 m: 1h19'27"2, RN)
 2. Cacciatore, France 1:42:51,6
 3. Zehfus, Genève 1:47:21,8
 4. Salamina, Italie 1:47:55,8

10'000 m, Sotshi, URSS, 24+25 avril

1. M. Edir, Ethiopie 28:11,4
 2. Jarullin, URSS - 28:13,6
 3. Motchalov, URSS 28:20,6
 3'000 m st.: Lissovski 8:33,4; Eshetu (ETH) 8:33,6; Filonov 8:36,0...
 3'000 m f.: Romanova 9:05,4; Ulmassova 9:08,4; Gouïovinskaja 9:09,4; Dvirna 9:09,6; Kopeïkina 9:10,8...
 1'500 m f.: Puica (ROU) 4:12,2; Sorokina 4:12,4; Tcherepanova 4:14,0. (Feter)

1'500 m, Rio, Brésil, 24+25 avril

1. José R.A. Silva 3:44,4 RN
 2. Darci L. Pereira 3:46,1
 3. Aluizio de Araujo (Gracelli) 3:46,5

5'000 m f., West Point, USA, 25 avril

1. Jan Merrill 16:16,2RN (RM: 15:53,6 par P. Pigni, 1969)

24 h, Mittelburg, AS, fin avril ?

Se-relayant, 10 étudiants ont couvert 401km700, record national.

1 heure, Papendal, NL, 1^{er} mai

1. Hermens, NL 20km944 RM
 Comparaison 27 sept. 1^{er} mai:
 3'000 m: 8:35,2 - 8:33,9
 5'000 m: 14:21,8 - 14:18,9
 10'000 m: 28:45,0 - 28:35,2
 15'000 m: 43:08 - 42:57
 18'000 m: 51:47 - 51:36
 20'000 m: 57:31,8 - 57:24,2 RM
 1 heure: 20km907 - 20km944 RM

1'500 m, San Jose, USA, 1^{er} mai

1. Tibaduzita, Colombie 3:44,2 RN

800 m f., Split, YOU, 1 + 2 mai

Zinn, RDA 2:01,4; Barnes, GB 2:02,4; McMeekin, GB 2:03,7
 1'500 m: Bozinovic, YOU 3:39,6
 10'000 m: Leiteritz, RDA 28:35,1; Cierpinski, RDA 28:35,8; Vulovic, YOU 28:36,0

5'000 m, Namur, B, 2 mai

Puitemans 13:22,0; Gyselincx 14:30,2
 800 m: Van Damme 1:45,6

800 m f., Leipzig, RDA, 2 mai

1. Weiss-Barkusky 1:58,8; 2. Klapezynski 2:00,7; 3. Stoll 2:01,5; 4. Kloppe 2:01,8...

5'000 m, Milan, I, 4 mai

Mora (COL) 13:38,2RN; Ortis 13:50,8; Gerbi 13:55,0; Grazzini 13:56,2

3'000 m, Lisbonne, Portugal, 5 mai

1'500 m f., Dresden, RDA, 8 + 9 mai
 Hoffmeister 4:06,07; Klapezynski 4:06,32; Stoll 4:06,82; Strotzer 4:07,30

800 m f., Weiss-Barkusky 2:00,95; Hoffmeister 2:01,10; Klapezynski 2:01,38; Strotzer 2:01,53

800 m f.: Weiss-Barkusky 2:00,95; Hoffmeister 2:01,10; Klapezynski 2:01,38; Strotzer 2:01,53

800 m f., Sofia, BUL, 8 + 9 mai

Zlateva 2:01,7; Pehlivanova 2:01,9; Jâtînska 2:02,1; Bonova 2:02,9
 10'000 m f.: Shtereva 4:11,4; Jâtînska 4:11,8; Pehlivanova 4:13,7; Amzina 4:14,6

Heure - 30 km, Fribourg, CH, 12 mai

1. Gmünder 17km600 - 1:08:36,2
 2. Bünard 17km480 -
 3. Reymond 17km468 -
 4. Margot 16km982 - 1:11:13,9
 5. Kolly 16km923 - 1:11:23,5
 25 km: Gmünder 1:27:08,07; Kolly 1:29:08,07; Serex 1:30:37,8
 30 km: Gmünder 1:46:28,11

3'000 m st., Bucarest, Roumanie, 12 mai

Cefan, Roumanie 8:24,8
 800 m f.: Shtereva, BUL 2:00,9
 10'000 m: Floroiu, ROU 28:06,6RN
 1'500 m f.: Marasescu, ROU 4:07,7RN

1'500 m, Erfurt, RDA, 12 mai

Justus 3:38,1; Straub 3:38,4; Peter 3:39,3
 10'000 m: Lautschmann 28:18,5
 800 m f.: Giuth 2:00,0; Hoffmeister 2:00,5; Neumann 2:00,5

800 m, Formia, I, 14 mai

Juantorena, Cuba 1:45,2RN
 Piachy, CSSR 1:46,5; Medina, Cuba 1:46,6

800 m, Florence, I, 19 mai

1. Piachy, CSSR 1:45,8

2. Grippo, Italie 1:46,3
 5'000 m: Mora, Colombie 13:37,4RN
 800 m f., Dresden, RDA, 19+20 mai
 1. Weiss-Barkusky 1:57,7
 Hoffmeister 1:58,7; Zinn 1:58,8
 Klapezynski 1:59,2; Strotzer 1:59,4
 Neumann 1:59,3; Staveva (BUL) 2:00,0
 1'500 m f.: Klapezynski 4:06,7; Gluth
 4:07,0; Stoll 4:07,0
 3'000 m st.: Baumgartl 8:21,8

10'000 m, Champaign, USA, 20 mai
 Virgin 28:19,8

10'000 m, Helsinki, FIN, 21 mai
 Päivärinta 28:25,2; Gomez (MEX) 28:26,9

10'000 m f., Eugene, USA, 21 mai
 1. Peg Nepple 34:19RN
 1'500 m: Ebba (ETH) 3:39,2

1'500 m, Cologne, RFA, 22 mai
 Wessinghage 3:37,8; Wellmann 3:38,1;
 Gysin (CH) 3:38,4; Gonzales (F) 3:39,1;
 Mamede (POR) 3:39,6

5'000 m: Lopes (POR) 13:26,8; Uhlemann
 13:27,0; Cerrada (E) 13:27,8; Hermens
 (NL) 13:28,6; Hildenbrand 13:30,2; Gomez
 (MEX) 13:30,6; Lismont (B) 13:31,2;
 Hernandez (MEX) 13:32,4; Sensburg
 13:33,0; Warnke (CHI) 13:36,8; Szordy-
 kowski (POL) 13:38,0
 800 m: Van Damme (B) 1:46,6
 800 m f.: Zinn (RDA) 2:01,1; Neumann
 (RDA) 2:01,7

800 m f., Sofia, BUL, 22+23 mai
 Stereva 2:00,4; Stoll (RDA) 2:00,7;
 Tomic (YOU) 2:00,9
 1'500 m f.: Jatchinska 4:11,7

5'000 m, Kiev, URSS, 22+23 mai
 1. Simmons, GB 13:21,2
 2. Rose, GB 13:22,4
 Parlui 13:30,0; Smedley (GB) 13:35,0
 800 m: Anikin 1:46,6

1'500 m: Mamontov 3:38,9; Volkov 3:39,2
 10'000 m: Ford (GB) 28:07,0
 3'000 m st.: Staynings (GB) 8:30,4
 800 m f.: Gerassimova 1:59,7; Styrkina
 2:00,0

1'500 m f.: Bragina 4:06,0; Stewart
 (GB) 4:06,45; Dvirna 4:07,09; Romano-
 va 4:07,71
 3'000 m f.: Ulmassova 8:53,8; Katju-
 kova 9:01,6

Hors stade

8'500 m, Montélimar, F, 14 mars
 Montélimar-Montboucher, course contre
 la montre, dép. toutes les 30 sec.;
 bonne organisation, excellente ambian-
 ce. (Reffray)
 1. Lacroix, Valence 27:03
 (record: Liardet, 26'26", 1974)
 2. Reffray, Marseille 27:55
 3. Tafébi, Vitrolles 28:42
 4. Lacroix, Aubenas 29:24
 Merimi, Bernard, Mariani, Himeur...
 Vétérans: Dubreuil (Chambéry) 33:28 R;
 Jond (Grenoble) 33:58; Necosia ...

100 km, Mechanicsburg, USA, 14 mars
 1. Park Barner, 32 7:16:15RN
 2. Nick Marshall, 28 7:35:15

48,2 km, Donnacona-Sillery, CAN, 20.3.
 Relais par équipes de 2 coureurs (Duguay)
 1. Manguy + Corcoran 2:50:49
 2. Chouinard + Poirier 3:06:42
 3. Duguay + Cyr 3:17:45
 4. Jobin + Olah, vétérans 3:20:16

25 km, Montceau-les-M., F, 21 mars
 1. Kolbeck 1:21:16; 2. Moissonnier
 1:22:15; 3. Margerit 1:22:15; 4. Dumas
 1:23:50; 5. Marchal 1:23:50; 6. Rapy

1:25:05; 7. Tarlet 1:25:23; 8. Gui-
 gnard 1:25:35; 9. D.Poncet 1:26:13;
 10. Goussot 1:26:27; 11. F.Pontille
 1:27:58; 12. Nallard 1:28:36; 13. Mar-
 tin 1:28:53; 14. E.Poncet 1:29:42;
 puis Nicolas, Crovazier, Simonet, Thi-
 vent, Michelin, Vigoureux, Aubert...
 (57 classés)

50 km, Sacramento, USA, 21 mars
 1. Chuck Smead, 24 2:50:45RN
 (2:18:26 au passage des 42,2 km)
 2. Pearson 3:03:39
 Feminiens: 1. DeMoss 3:48:27 (3:10:41
 au passage du marathon)

30 km, Coysacan, Mexique, 21 mars
 Temps chaud, parcours accidenté
 (Dumaine)
 1. Cuevas, Mexique 1:38:20
 2. Legowski, Pologne 1:38:27
 3. Gonzalez, Mexique 1:38:36
 6. Penalzoa 1:41:34...11. Sabinal
 1:43:54; 19. Kurrie USA 1:47:12...
 99. Dumaine, France, 2:12:12 (372 cl.)

25 km, Biel/Bienne, CH, 27 mars
 Au total 576 classés
 1. Hürst, Bern 1:18:06
 2. Moser, M'buchsee 1:19:09
 3. Rüeggsegger, Schlieren 1:19:26
 4. Walti, Lenzburg 1:19:37
 5. Rohrer, Kerns 1:19:54
 6. Kaiser, St.Gallen 1:20:19
 7. Funk, Belp 1:20:57
 8. Umberg, M'buchsee 1:21:35
 9. Rüfenacht, Tann 1:22:15
 10. Soler, Locarno 1:22:26
 11. Rhy, Jun., H'buchsee 1:22:36
 Schiltler, Reiter, Hasler, Rossi, Mat-
 ter, Portmann (1:23:55), Aegerter,
 Kupferschmid, Thomet (1:25:22), Schei-
 ber, Nikles, Schweizer, Herren, D.Sie-
 genthaler, Tschanz, Margot, U.Siegen-
 thaler, Birrer (1:27:50), Wiedmer, Ro-
 che, B.Huber, Hejda (1:28:31), Perren,
 Sterchi, Zehfus, Crottaz, Amsler, Kol-
 ly, Neill, Schwegler, Thommen, Rehman
 (AUT), Barben, Serex (1:29:51), Manz,
 Rauber, Willemin, Fassbind, Hunger,
 Laubscher, AufderMauer, Toulorge
 (1:31:40), Klausner, Tourdot (F), Hofer,
 Ducret, Roth, Lazzarini, Dupont (F),
 Collenberg, Steiner, Aebersold, Grif-
 fon (1:32:38), U.Dysli, Reymond, Ne-
 gri (F), A.Gwender, Strebel, Trummer,
 Bühlmann, W.Wahlen, Fournier, Althaus
 (1:33:26), Matinier (F), Aeschbach,
 Marti, Jaussi, Wasen, Jacquier (F),
 Piller, Rappaz (1:34:17), Bardill, Mu-
 ri, M.Dysli, A.Müller, D.Willemin ...

Vétérans I (88 classés)
 1. Friedli, Belp 1:23:13
 2. Sterki, Biberist 1:31:39
 3. Rochat, Lausanne 1:31:40
 4. Borer, Bâle 1:31:50
 5. Gilliard, Lausanne 1:34:08
 Burkart, Bussinger, Schmid, Lehner,
 Ebner, Götschi, Nyfeler, Niederhäuser,
 Hottinger (1:41:47), Schnetzer, Meyner,
 Krickel, Barfuss, Brönnimann, Eillenber-
 ger, Armengol (1:43:40), Bürge
 Vétérans II (36 classés)
 1. Irschlinger, Carouge 1:39:11
 2. Fontaine, Lausanne 1:40:31
 3. Saez, Carouge 1:41:06
 4. Fahrion, Bâle 1:41:22
 5. Boimond, Genève 1:41:24
 Saunier, E.Müller (1:47:34), Kreien-
 bühl, Bläsi, Graf, Borgeaud (1:58:24),
 F.Meyer, Streun, Duplan, Lüthi ...

21,1 km, Den Haag, NL, 28 mars
 Reveyn (B) 1:03:24; C.Stewart (GB)
 1:03:25; Norman (GB) 1:03:29, Posch-
 mann (RFA) 1:03:31; Mann (RFA) 1:03:33
 30 km, Albany, USA, 28 mars
 1. Rodgers 1:29:04 (!); 2. T. Fleming

1:30:59; 3. Dimick 1:31:46; 4. Burfoot
 1:33:26; 5. Vitale 1:33:28...
 23. N. Sander 1:40:01 ...

Env. 13 km, San Andrés, COL, 28 mars
 V.Mora 41:06; Pinzon 41:06; Torres
 42:00; Medina (VEN) 42:16; Davila (VEN)
 42:50; Casallas 43:01; A.Rodriguez
 43:06; Fournier (C.Rica) 44:16 ...

56 km, Capstadt, AS, avril
 Parcoures de l'Océan Indien à l'Océan
 Atlantique, avec ascension de la colline
 de Constantia. (Thomassef)
 1. Gabashaena Rakabale 3:18:05R

20,8 km, Malakoff, F, 3 avril
 1. Jouvencelle, Pierrefitte 1:08:55
 2. Daure, Corbeil 1:09:20
 3. Masson, Argenteuil 1:09:30
 4. Pasquiou, F.Soir, vêt. 1:10:24
 LePotier 1:10:25; Tarenne 1:11:39; Gai-
 gnetier 1:12:18; Lebrondecheil 1:12:32;
 Guillat 1:12:35; vanBelle 1:12:52; Der-
 vin 1:13:27; Martinez, Bourinet, Lun-
 zenfichter, Duhauffour, Truel, Guillard,
 Ravelin (1:16:04), Languille, Garnier,
 Bourdon, Dupuy ...
 ...Dervin, As.Air 1:32:56
 ...Cath, Charles, K.Bicêtre 1:34:05
 110 partants, 95 classés (Bourinet)

20 km, Leiden, NL, 3 avril
 Roelants (B) 1:01:08; Mielke (RFA)
 1:01:25; Kaif 1:01:38 ...

14,250 km, Genève, CH, 4 avril
 1. L.Carroll, Angletterre 48:08R
 2. Mulliemier, Vevey 49:37
 3. Perren, Sierre 51:14
 4. Reusser, Bienne 52:21
 5. Serex, Lausanne 52:59
 6. Bretrez, France 53:13
 7. Blein, Onex 53:21
 8. Amez-Droz, Genève 53:38
 9. Zehfus, Genève 54:43
 10. Roth, Genève 54:53
 Laubscher, Tornay, Blanc, Vogt, Tourne-
 reau, Dysli (56:31), Couyoumdjelis, Ae-
 by, Berger, Lorcer, Clément, Clerc, Fe-
 drog, Scharnweber, Delaloye, Scherz
 (58:59), Schaulin, Wasem, Antille, Ca-
 lame, Dupraz, Hoyois, Rémy, Duvernay,
 Piney, D.Favre, Valette... (93 classés)

Vétérans (39 classés)
 1. Haymoz, Genève 54:09
 2. Doret, Chêne-Bourg 55:17
 3. Sterki, Biberist 55:49
 4. Gilliard, Lausanne 55:55
 5. Hirschlinger, Genève 56:17
 6. Jeannotat, Macolin 57:48
 Pettelot, Saez, Boimond, Grenak, Chio-
 rino, Chessex, Vögeli, Deleysin, DeMu-
 nari, Sandoz (1:03:34)...
 Feminiens: Fioramonti 1:03:33; F.Métral
 1:13:46; Deloffre 1:25:57

? km, 2, Canada, 4 avril
 Distance mesurée par automobile (!),
 bonne organisation. (Dada)
 (suite à la page 23)

Photos des pages 21 et 22

p. 21 (ci-contre): Crainte de toutes
 ses rivales, la routinière Gunhilde
 Hoffmeister (RDA) va donner une certai-
 ne "Stimmung" au 800 m et au 1'500 m
 de Montréal.
 (Photo Mike STREET)

p. 22: Au 5'000 m et au 10'000 m des
 championnats d'Australie (notre photo),
 le Néo-Calédonien Lazare (405) a enfin
 battu le redoutable Papou John Kokinai
 (410), héros des Jeux du Pacifique sud.
 (Photo transmise par M. QUEMENER)





1. J. Brown, CRACS	51:16
2. P. Côté, Ath. Elite	51:40
3. Corcoran, Ath. Elite	52:16
4. Bégin, indépendant	53:13
5. Chouinard, Ath. Elite	54:42
6. Quevillon, CRACS	54:45
7. Gregory, Pierrefonds	54:55
8. Boucher, Shawinigan	55:38
9. Bouchard, Husky Val d'Or	55:57
10. Norman, Jack West	56:07
Laheurte, Tremblay, Poirier, Rochette, Fillion, Whitlock, Dallaire, Verdi (58:58), Cyr, Desmeules, Caouette, Burnoff, R.Tremblay, Lassonde, Boulet (100 classés)	
Vétérans (9 classés)	
1. M. Jobin, U.L.	58:05
2. G. Olah, ACRAQ	61:29
Brunette, Labrie, Blanchard, Vachon...	
Féminines: Boucher 69:30; Bergeron 71:32	

7'500 m, Quito, Equateur, 4 avril

XVII "Circuito de los Barrios Quienos"

1. Pedro Argota, 23, Tulcan	24:16.6
2. O. Quinapanta, Tungurahua	24:39
3. Eduardo Cordova	25:02
Vasquez, Gualotuna, Alvear	
7. Jorge Zurita, F.A.E.C.	25:40
(correspondant de SPIRIDON en Equateur)	
Jeunes gens	
1. Luis Camacho, 16 !	25:27
2. Edison Cuevara	26:05
3. Jorge Llerena	26:29
Féminines	
1. Jenny Navarrete	32:07
2. Rosario Cargua	33:56
3. Magdalena Caizabanda	34:31

8 km, Monte Grande, ARG, 9 avril

1. R. Aguiar, ind.	26:44
2. Gallardo 27:01; 3. Rios 27:21	
1 ^{er} vétérans: Bedoya, 29:58	
1 ^{re} féminine: Adriana Comini 38:30	
(113 classés, I. Fernandez)	

32 km, Lausanne, CH, 10 avril

1. Pomey, Sion, 21	1:52:11
2. U. Siegenthaler, L'thal, 24	1:53:00
3. Nikles, Worben, 23	1:53:08
4. Thommen, Zurich, 29	1:56:43
5. Reymond, Renens, 35	1:57:48
6. Serex, Lausanne, 39	1:58:18
7. Althaus, Aigle, 33	1:59:10
8. B. Huber, Lausanne, 37	2:00:54
Jaussi, Pappiloud, Habegger, Jacquenod, B. Vetter, Scherz, Rosset, Fontaine vét. II (2:11:39), Gueugnon, Barrat, Pignet, Meylan, Lecouître, Scharnweber, Desarzens, Daepfen, Wissler, Kaltenrieder, Auderset (2:20:53), Jaccoud, Mohrau ...	
58. Brigitte Beney , Sion, 19	2:53:04

14 km, Alençon-Médavy, F, 10 avril

2'622 partants, 2'440 classés.-Organisateurs un peu débordés par l'immense succès.-Classement manuscrit (!) complet établi par Baudouin.

Elite (438 classés)

1. Bessière, Châtillon	44:05
2. Eudier, Racing C.F.	44:24
3. Caraby, Cherbourg	44:42
4. Lechevalier, Fliers	45:18
5. Guillaume, Alençon	45:46
6. Presland, G.B.	46:06
7. P. Hélène, Mézidon	46:17
8. Even, Argentan	46:20
9. Le Noach, Redon	46:26
10. Monin, Lucé	46:34
11. Beunard, Argentan	46:40
12. Leitch, GB	46:48
13. Ancion, Belgique	47:00
14. Marquet, Chrysler	47:06
15. Deneufbourg, Amiens	47:21
D.Hélène, Cacciatore, Radenac, Bigot, Sochard, Blondeau, Chate!, Lelèu, Alavoine, Perren (48:07), Amiot, Hillaire, Peeters, Caire, Lucas, Vanlaere, Cas-	

traux (48:40), Aubert, Bisson, Petriaux, Terouinard, Petit, Louvet, Houdot, Bourdin, Riffault, Castel (49:30), Crottaz, Lemeaux, Lancelle, LeJoly, Thévenet, Gaillard, Queury, Belenfant, Corbin, Jouvenelle, Médès, Hugede, Roussin, Renouvel, Decosse, Quonio, Pottier, F.Cacciatore, Baker, Guérin, Vallée, Mabilat, Labbé (51:30), Landemaine, Autriche, Stamp, Kirch, Hurault, Lescot, Pinard, JP.Hélène, Guérault, Frank, Leadean, Bogy, Sabine, Amato, Poirier, Forcinat, Tarenne, Turnier, Vilhes, Samson, Maréchal, Portier, Fusier, Touzelet, Toto, Bordeau, Bellec, Grollemond, Murat, Rousseille (53:00), Raimbault, Chevassus, Adam, Créantor, Suhard, Vallée, Lebredonchel, Canet, Rotzer (53:30), Loyer, Sène, Segard, Gratteau, Ducloménéil, Peigney, Girard, Alexandre, Tétard, Levasseur, Rollet, Janvry (54:00), Rogues, Croisé, Bodin, Fournier, Baty (54:30), Robert, Leguillou, Polosse, Giraudon, Negrel, Lorient, Giron, Antille (55:03), Garnier, James, Languille, Bocage, Outin (55:30)...	
202 à moins de 1h00min.	
278 à moins de 1h05min.	
329 à moins de 1h10min.	
366 à moins de 1h15min.	
421 à moins de 1h25min.	
PAR EQUIPES: 1. B. Argentan 52 pts; 2. Fliers 60; 3. Lucé 63; 4. Mézidon 96; 5. Châtillon 104; 6. ASPP 107; 7. Deuil 126; 8. Feignies 126; 9. Chrysler 149; 10. Aix-les-Bains 154; 11. Sierre 172; 12. UASG Paris 227; 13. Aiglon 232	
(62 équipes classées)	
Vétérans I (306 classés)	
1. Monseur, Belgique	49:20
2. Sartin, Paris	50'
3. Bonnin, Issoudun	50:30
4. Laroué, Villemonble	52'
5. Blanchou, Caen	52:30
6. Martinez, Montfermeil	53'
7. Semperes, Paris	sans temps
8. Moreau, Brétigny	sans temps
9. Genevois, Cachan	53:30
10. Bernard, Le Perreux	54'
Gousse, Donnet, Lavielle, Christiaens, Potonnier, Châtelais, Canu (56'), Rollet, Marchesi, Zutter, Marie, Belkacem, Bellet, Deslandes, Com, Demie (57'), Asselin, Hauray, Frocourt, Hachi, Garnier, Girault, Gauguain, Legris, Gicquel, Mattot, Gottardo, Baillavoine (59'), Vernuf, Breton, Bah, Royer, Leroy, Domenech (60'), Vaiton, Guerro, Besnier, Lacorre, Morin, Lejal, Angibault, Plede!, Sablayrolles, Léger, Murthinal (62')	
77 à moins de 1h05min.	
109 à moins de 1h10min.	
156 à moins de 1h15min.	
207 à moins de 1h20min.	
275 à moins de 1h30min.	
Vétérans II (86 classés)	
1. Logliengo, Paris	58'
2. Bechenec, Saumur	59'
3. Verdier, Avranches	59:30
4. Verly, Belgique	sans temps
5. Oger, Le Havre	1:01
Vermet, Gautier, Duquesnoy, Massé, Blonde!, Eschenbrunner, Veillard, Foucault, Patry (1:05), Bord, Gibrat, Honoré (1:07)	
Bourlon, Lemeneq, Labourie, Apertet (1:09), Perrin, Bonet, Didtch, Hug, St-Martin, Raquin (1:10)...	
44 à moins de 1h15min.	
60 à moins de 1h20min.	
78 à moins de 1h30min.	
Vétérans III (32 classés)	
1. Bonder, S.Français, 63	52:30!!
2. Perinne, Colombes, 63	1:05
3. Roger, Arras, 63	1:07:30
4. Daubricourt, Boulogne, 62	1:08:30
5. Quintard, Chartres, 62	1:10'
Lemoine, Leroux, Gocanti, Zechser, Ledoux (1:16), Dufour, Poinso, Guillon,	

Moulinier, Eme, Langlet (1:20:30), Ponthieu (71 ans), Jolly, Peskine... 32. Imbert, Pantin, 77:	2:05
Jeunes filles (65 classées)	
1. Foubert, Alençon	1:15:30
2. Bezannier, Bonnétable	1:16:30
3. Courtlet, Chrysler	1:18:30
4. Dubois, Sablé	1:19:30
5. Batrel, Mortagne	1:21
Epale, D.Vacher, Machy, Mahé, Frocourt (1:25:30), Clidière, Framery, Trouillet, Chevais, Daliyou, Lemarie, Richard, Gobil, Honnibal (1:29:30)...	
38 à moins de 1h35min.	
53 à moins de 1h45min.	
Féminines I (152 classées)	
1. Langlacé, Amiens	58'
2. Come, Paris	58:30
3. Christiaens, Belgique	59'
4. Benel, St-Maur	1:00:30
5. Duris, Bagueux	1:01
6. Adam, Paris	1:01:30
7. Machy, Montgeron	1:03
8. Lami, Sablé	1:03:30
9. Durand, Argentan	1:05
10. Hériveau, Sablé	1:07
Dervin, Brochard, Faurriou, Dechaix, Aubert, Leroy, Logliengo (1:16:30), Legall, Grimaud, Bourdon, Ravard, Maire, Pichon (1:20:30), Presse, Tellier, Chole!, Libert, Rousselet, Mouchain, Pappin (1:23:30), Beault, Liège, Bourdon, Dubreuil...	
47 à moins de 1h30min.	
83 à moins de 1h40min.	
109 à moins de 1h45min.	
139 à moins de 1h55min.	
Féminines II (37 classées)	
1. Lasbleis, ORTF	1:11:30
2. Baudein, Paris	1:12:30
3. Ozenne, Bagueux	1:21:30
4. Garnier, Massy	1:24:30
5. Charbit, Bourse	1:25
Canu, Moine!, Lelarge, Rollet, Fatoux, Picoury, Bongars (1:30:30), Gougat, Roudot, Leguen, Lière...	
27 à moins de 1h45min.	
35 à moins de 1h55min.	
Jeunes gens (206 classés)	
1. Morel, Damigny	50:30
2. Duval, Ving't-Hanals	51'
3. Bisson, Essay	52:30
4. Transon, St-Quentin	54'
5. Vaillant, Villaines	54:30
6. LaFontas, Orsay	55'
7. V.d. Brambussche, Belgique	55'
8. Jordan, Suisse	55'
9. Duval, Mellesse	56'
10. Dutronquay, Rosny	56:30
LeFlohic, Hesloin, Machy, Dommergue (59:30), Geslin, Brissaud, Hébert, Clion, Weber, Briand, Serey (1:03:30), Mahéroult, Liger, Arnoux, Leraix, Malguy, Liomain, Mitton, Taburel, Radigue, Cuvillier, Richard, Zuretti, Goret, Rondeau...	
48 à moins de 1h10min.	
90 à moins de 1h15min.	
135 à moins de 1h20min.	
170 à moins de 1h25min.	
197 à moins de 1h35min.	
Populaires (1'064 classés!)	
1. Colleau, Paris	50:23
2. Tehard, La Guerche	50:30
3. Dohin, Bézons	50:35
4. Monnot, Paris	50:47
5. Poulot, Versailles	51:00
6. Lafarge, Neuilly	51:48
7. Trovalet, La Guerche	51:51
8. Dervin, Plessis-R.	51:52
9. Aveline, Paris	51:53
10. Haniw, Belgique	51:56
Blot, Rebillard, Deplace, Carceller, Chauvin, Montebrun, Pailloux, Naras, Mionnet, Garnier, Jarry, Ghiotto, Auger, Jourget (54:57), Gilet, Launay, Beutier, Dupin, Menez, Sillanfest, JC. Chauvin, Chevalier, Dreano, Dumesnil,	



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



Une seule adresse :

HUGUENIN MEDAILLEURS S.A.
2400 LE LOCLE

SUISSE



**Nouveau: Top Ten. Energétique
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

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

Freulon, Eugénie, Auvray, Barrer, Ho-
re-
vau, Fagon, Cornou, Milliat, Vaneste,
Dumaine (56'), Macé, Debreuil, Mimeur,
Latrasse, Bernard, Sollier, Catherine,
VanLoocke, Leboley, Chevalier, Bauchart,
Lemenc, Pellenc, Touse, Sorraux, Au-
bry (57'), Genevois, Delivet, Alcade,
Vaslet, DePas, C.Duval, Jérôme, Pas-
quier, Duris...

124 à moins de 1h00min.
248 à moins de 1h05min.
353 à moins de 1h10min.
481 à moins de 1h15min.
642 à moins de 1h20min.
802 à moins de 1h25min.
918 à moins de 1h30min.
1027 à moins de 1h40min.

Militaires (54 classés)

1. Gosset, FontaineBleau 53:30
2. Branger, Maruers 54'
3. Martin-M., Champigny 54:30
4. Delépine, Amiens 54:30
5. Pardon, Champigny 55:30
Houbre, Duriez, Branger (1:01:30), Vi-
mont, Valin, Violet, Dionosi (1:04),
Barbier, Dari, Ruellan...
31 à moins de 1h10min.
40 à moins de 1h15min.

22,4 km, Liévin, F, 11 avril

1. Schoofs, Belgique 1:10:15
2. Van Renterghem, Belgique 1:11:07
3. Kolbeck, Strasbourg 1:11:32
4. Hecquet, V.Châtillon 1:13:05
5. Gribouva, Liévin 1:13:05
6. Marquant, Isbergues 1:13:24
7. Desaeve, Renaix 1:14:05
8. Lemire, Liévin 1:14:16
9. Cacciatore, Aix-les-B. 1:14:32
10. Brocsko, Belgique 1:14:58
Deraeve, Leroy, Hanno, Gils, Geesen,
VanNoten, Peeters, Métayer (1:17:41),
Ziane, Millette, Carron, Ternois, Ber-
dal, Taïebi (1:18:40), Christiaens,
Liesse, Lelequier, Delannoy, Herlmen,
Izza, Rogeau, Peschang (1:21:48), Dar-
ras, Ringot, Deneuville, Dedeine, Du-
bus, Zingaretti, Mollet, Valat...
68. Peschang sen., V.Châtillon 1:40:58
74. P. Romagny, St-Maur 1:59:08
75. M.C. Duchauffour, F.Soir 2:00:43

21 km, Metz, F, 11 avril

Au total 2'203 classés. Voir aussi re-
marque en tête du classement du mara-
thon.

1. Cypcura, Châlons 1:09:10
2. Baurly, Verdun 1:09:38
3. Masselot, Douai 1:09:52
4. Jacquemin, Reims 1:12:17
5. Dumas, militaire 1:13:05
6. Mathieu, Châlons 1:13:37
7. Quère, militaire 1:13:40
8. Bock, Luxembourg 1:13:41
9. Kosmala, Luxembourg 1:14:03
10. Weber, RFA 1:14:47
J.F.Martin, Goussot, Martin, Bragard,
Woelfflin, Coulee, Wolfesperger, Cou-
sinier, Roy (1:17:06), Frigand, Ga-
briel, Gissy, Ziervogel, Cousse, Gri-
cious, Peyron, Lhote, Hertel, VanLan-
cker (1:19:39), Guena, Dannhaer, Ra-
disson, Golling, Delhez, Mootz, Ver-
strepen, Brill, More, Vaccou, Crovisier,
Michel, Schosse, Petitarmand (1:21:13),
Eberland, Lux, Kaschinski, Lorentz, Ro-
gne, Macabrey, Massart, Macé, Lièvre,
Rooms, Schreder, Moog, Mainier, Eberlé,
Hamen, Ochs, Gaubert, Rovère, Ritzen-
thaler (1:23:02), Zimmermann, Habay,
Jolibois, Conings, Chevalier...
Vétérans licenciés (45 classés)
1. Roggenbach, RFA 1:14:55
2. Niedercorn, Luxembourg 1:18:25
3. Sigrand, Longwy 1:19:02
4. Pasquiou, F.Soir 1:19:18
5. Wurtz, Mulhouse 1:19:59
6. Fol, Belgique 1:20:45

7. Halbwachs, Epinal 1:22:45
Declodt, Schwemmer, Schmid, Pauwels
vét. II (1:27:18), Somville, Iannacone,
DeCremer, Schiltz, Branders, Balderac-
chi, Koenig... Cauvin vét III (1:48:22)
Féminines (43 classés)
1. Raach, Luxembourg 1:34:00
2. Cabus, Metz 1:37:50
3. Sylvestre, Marange 1:39:33
Richard, Walck, Lafranchi, Roman,
Smerkolj, Jacquet, Kreins, Branders
(1:50:47)
...Melkenbeek, Belg., vét. I 1:56:43
...Masztalerz, RFA, vét. II 2:09:19
...Leist, RFA, vét. III 2:36:40

8'790 m, St-Brieuc, F, 11 avril

1. Ford 23:28; 2. Slater 23:33;
3. Gren. Tuck 23:38; 4. Boxberger 24:00
5. Gomez 24:03; 6. Rault 24:11;
7. E. Gyselincq 24:38; 8. Levailant
24:44; 9. Caraby 24:48; 10. Conrath
24:50; Medda, Buchheit, Garry, Monne-
rais...
Vétérans: Gauthier 16:42; Hyman 17:10;
Rault 17:50; Monseur 18:03...
Interrég.: Plesse 17:06; Carfantan
17:09; Moullec 17:27; M.Gyselincq 17:36
Féminines: A. Ford 7:57; Lefeuvre 8:19;
LangTacé 8:32; Le Frand 8:38 (Gyselincq)

Env. 38 km, Anancy, F, 11 avril

Tour du Lac, 20 classés.
1. Gros 2:20:52; 2. Tournereau 2:33:25;
3. Périssin 2:36:34; 4. Lortet 2:40:46

Env. 21 km, Milan, I, 11 avril

"Stramllano"; plus de 50000 partants...
1. Mora (COL) 1:01:42; 2. Fava 1:02:19;
3. Accaputo 1:03:46; 4. Cindolo
1:04:31; 5. Mangano 1:05:30; 6. Monta-
gnino 1:05:36; 7. Brand (RFA) 1:05:53;
8. Kheddar (F) 1:07:34; 9. Funk (CH)
1:07:37; 10. Soler (CH) 1:07:45; 11.
Arese 1:08:41; puis Gerbi, Pro (E),
Tentorini, Zedde, Zanoni, Melito, Or-
tis, Franco, Butta, Theytaz (CH)...
23. Cavalier (F), 26. Jaques (B), 27.
Terrettaz (CH) 1:14:45; 28. Hejda (CH)
31. Dylsi (CH), 32. Pluvinet (F)...
47. Jeannotat (CH)
Féminines: 1. Cruciata 1:15:27; 2. Do-
rio 1:17:58; 3. Ramello 1:22:39;
4. D'Orlando 1:26:00; 5. Sacchetti
1:27:44

21,9 km, Lyon-Parilly, F, 17 avril

1. Kolbeck, Strasbourg 1:07:27
2. Margerit, Lyon 1:09:28
3. Hill, Angleterre 1:10:49
4. Moissonnier, Lyon 1:11:12
5. Bobes, St-Etienne 1:12:27
Mathieu, H.Poncet, Corgier...
Vétérans
1. Pontille, Le Côteau 1:17:00
2. Petelot, Bellegarde 1:23:00
3. Renaud, Grenoble 1:30:40
4. Vernay, Grenoble 1:32:10
5. Damond, ASUL 1:34:10
Andrieux, Bubb, Cadet, David, Benoit,
DiGioia, Salinas, Mazille...
Féminines
1. Piéroux, Bourg 1:36:20
2. Di Gioia, individuelle 1:49:00
Y. Di Gioia, Gastrier, Mermier...

20,5 km, Monceau-s-S., B, 17 avril

Organisation sympathique, beaux prix,
25 classés (Gyselincq)
1. Gyselincq, Halle 1:07:59
2. Duprix, Essenbeek 1:08:38
3. Moriau, Val du Hain 1:09:55
Thonon, Peeters, Dorckens, Keymolen,
Jacobs (1:15:32), Quertinmont, Massart,
Loye, Dufief, Goossens, Minjauw...

25 km, Paderborn, RFA, 17 avril

Au total 1'400 partants

1. Legowski, Pologne 1:17:44
2. Letchenkov, URSS 1:17:50
3. Angenvoorth, RFA 1:18:12
Leibold, Haeffel, Strelec (1:19:38),
Orthmann, Hutmacher, Schmitt, Gulyas...
Féminines: Preuss 1:30:34 !
10 km vétérans: ...Lambert (1890!) 59:30

7 km, Montréal, Canada, 17 avril

250 partic. dont 96 sur 7 km
1. Lépine 23:12; 2. Jahouar 24:08;
3. Landry 24:18; 4. Laheurte 24:43;
5. Verdi 24:58
Féminines (3,5 km): Gendron 13:22; La-
flamme 13:43; Racette 14:43...

246 km, Djibouti, TFAI, 18 avril

de Barbeyrac, France 29h50min.
"J'étais suivi d'un véhicule et de 2
gars à vélo avec transistor et tout ce
qu'il faut. Il n'empêche que j'en ai
bavé vers 13h, car il faisait alors...
41°C, c'était vraiment dur (mi-parcours
en 14h10). J'ai perdu 4 kg durant la
course, en ayant absorbé... 26 litres de
liquide!!! Là encore, le "Biofit"
m'a été indispensable, ainsi que du
"Dextro Energen" (seule nourriture ab-
sorbée outre des fruits et des bis-
cottes). Les derniers 50 km tenaient
plus de la marche d'escargot que de la
course à pied. Seulement, je suis con-
tent car je voulais prouver que PARTOUT
on peut faire des "trucs" intéressants,
même s'il fait chaud. Amitiés à tous."
(de Barbeyrac)

Env. 6 km, Douvrin, F, 19 avril

"Distance ramenee de 8 à 6 km, peut-
être pour plaire à Dufresne?" (Naze)
"On nous a gentiment servi du Ricard
après la course; prix accordés aux 25
premiers et à l'unique femme. Les jeun-
es ont dû hélas! courir sur une dis-
tance de 1'400 m seulement, preuve que
l'on en reste à une conception dépassée.
Le trésorier de la Ligue des Flandres
m'a vu avec le maillot SPIRIDON; il en
avait entendu parler, mais en ces ter-
mes: "l'athlétisme qui tue, qui fait
courir les jeunes sur du long..."
(Hamand)

1. Van Renterghem, Belgique 16:54
2. Dufresne, Liévin 17:03
3. Boïn, Laon 17:23
4. Masselot, Douai 17:32
5. Marquant, Isbergues 17:44
Pottewé, Leroy, Vandenheede, Clot, Cro-
chon, Desmarchelier, Lelequier, Petit,
Christiaens, Rogeau, F. Marquant, Mar-
tel, Dedeine, Vanbroeck...
...Danielle Quenariat 23:46

20,5 km, Eupen, B, 19 avril

Au total 239 classés
1. Pollet, Aalst 1:03:10
2. Eudier, France 1:03:59
3. Tag, RFA 1:04:27
4. Boursie, Arlon 1:05:32
5. Leyens, Malmedy 1:05:33
7. Vanleene, Schoten 1:07:20
10. Liégeois, Bertrix 1:08:23
11. Appermans, Beverest 1:09:18
12. Biot, Malmedy 1:09:47
Salavardo, Sillien...Theytaz (CH)
1:12:16; Hensmans, Coulee, Pianski,
Flecket, Schosse (1:14:54)... Bogaerts,
Antoine, ...Heuschen, Delhez, Roge...
Vétérans
1. Dechamp, Verviers 1:15:39
2. Stober, RFA, + 50 1:17:00
3. Smets, Saventhem 1:17:49
5. DeKlein, Menen 1:21:32
6. Gils, Eleweij 1:24:06
Marquet...Grotenclaes...Bruël...Gilles
...Delhasse
Féminines: F. Delhasse, 17 1:47:43
Jeunes: P. Delhasse, 14 1:30:53

9 km, Courgenay, CH, 24 avril
 1. Dietiker, Bâle 27:53
 2. Zahnd, Bienne 28:32
 3. Beuchât, Courgenay 28:47
 Neeser, Tschanz, Humair, Reusser, Steiner, Wahlen, Froidevaux, Roth, Bagnaud, Scherler... (37 classés)
 Vétérans, 4'500 m (11 classés)
 T. Vallât, Saïgnelégier 17:24
 Schmid, Sterki, Barfuss, Beltrami...

Env. 21 km, Corbeil, F, 24 avril
 1. Martinet, ASFLO 1:11
 2. Daure, SNECMA 1:12:30
 3. Pasquiot, F. Soir, vét. 1:13
 4. Gauthé, Villeneuve 1:14
 5. Bourinet, ASFLO 1:15:40
 Blot, Vidal, Mionnet, Mîmeur, Tutou, Sellier, Carrière, Féléaud, Reboul (1:19:30), Ceraolo, Truel, Dreano, Ollivier, Barthélemy, Canu, Chantelat, Fichot, Chevalier, Carli, Pradeau, Heley, Garnier, Girard, Berland, Martin, Bidaury, Blanchard, Guichard, LeGallo, Bernard... (91 classés)

21,4 km, Bonnétable, F, 25 avril
 672 inscrits, 550 partants, 462 classés
 Bonnétable - La Ferté Bernard
 Hélas! pas de temps indiqué dès le 3^{re} classé... N.T.

1. Watson, Angleterre 1:05:23R
 2. Mcttala, Angleterre 1:05:54
 3. Hill, Angleterre 1:06:19
 4. Callagher, Angleterre 1:07:22
 5. R. Brown, Angleterre 1:07:40
 6. D. Hélène, Mézidon 1:07:47
 7. Beunard, Argentan 1:08:45
 8. Even, Argentan 1:09:21
 9. Le Pottier, ASC Air 1:11:54
 10. Demestere, Montpellier 1:12:00
 11. Queury, Paris 1:12:44
 12. Beignon, Cerisy 1:12:53
 13. Pechon, Viry-Châtillon 1:13:00
 14. Baker, Stade-Français 1:13:23
 15. Bernède, Chantenay 1:13:48
 Thévenay, Monnot, Terretzaz (CH) 1:14:30, Coutant, Théard, Belenfant, DeLerue, Sabine, Potier, Barges, Massart (B), Mercier, Brault, Ançay (CH) 1:16:12, Trovalet, Lecluse, Vivier, Aveline, Suhard 1:18:18, Gérard, Désert, Crampon, Gicquel, Sillanfest, Toto, Vigufe, Perrault, Dupin, Polosse, Biasotto...

Vétérans I (55 classés)
 1. Bonnin, Issoudun 1:15:53
 2. Zipper, Montreuil sans temps
 3. Crampon, US Métro sans temps
 Leureille, Beaucer, Duchauffour, Gouesse, Simonet, Sablayrolles, Léger, Machlis, Micalé, Beauvais, Cendrier, Angibault, Morin, Bruel, Gaugain, Duclos, Badets, Breton, Lefouest, Helandais, Bellec, Marzin, Bernard...
 Vétérans II (23 classés)
 1. Blanchard, Vét. Paris 1:16:25
 2. Touzeau, Athis-Mons sans temps
 3. Manguin, Vét. Paris sans temps
 Duquesnoy, Veillard, Lepinay, Leperd, Bord, Vasseur, Patry, Boffety...

Vétérans III (6 classés)
 1. Michon, Bourse sans temps
 Daubricourt, Letellier, Premoli...
 Féminines (21 classés)
 1. Langlacé, Amiens sans temps
 2. Bertaud, Chantenay sans temps
 3. Dervin, Plessis-R. sans temps
 Auguin, Faur-Riou, Réale, Duchauffour, J. Bertaud, Lhomère, Cholet...

25 km, Hluboka, CSSR, 25 avril
 Course patronnée par SPIRIDON
 1. C. Stewart, GB, 30 1:21:15
 2. Broum, CSSR, 28 1:22:00
 3. Hebding, Autriche, 39 1:22:43
 4. Hagen, Autriche, 43 1:22:43
 9. Sladek, CSSR, 37 1:24:26

13. Corti, Italie, 28 1:25:06
 14. Monami, France, 22 1:25:11
 15. Perren, Suisse, 33 1:25:18
 16. Woelfflin, France, 37 1:25:25
 24. Lehner, France, 30 1:28:35
 38. Rees, France, 30 1:32:53
 40. B. Vetter, Suisse, 24 1:33:14
 41. Algerini, Italie, 19 1:33:19
 47. Ritzenthaler, France, 35 1:34:38
 48. Gantz, France, 32 1:35:07
 49. Muller, France, 22 1:35:07
 50. Winun, France, 22 1:35:31
 60. AnceI, France, 29 1:38:25
 61. Beringer, France, 27 1:38:30
 64. Hecker, France, 30 1:39:26
 65. Gianella, France, 24 1:39:31
 66. Braesh, France, 35 1:40:00
 70. Rieg, France, 26 1:41:44
 71. Diethelm, Suisse, + 40 1:41:52
 99. O. Vetter, Suisse, 28 1:48:24
 109. V. Cervena, CSSR, 20 1:52:43
 116. M. Skopalova, CSSR, 27 1:54:46
 122. V. Rulcova, CSSR, 32 1:57:54
 128. A. Grimaud, France, 28 2:11:24
 132 classés dont 7 femmes

100 km, Illertissen, RFA, 25 avril
 1. H. van Kasteren, NL 7:51:34
 2. H. Stock, RFA 8:05:26

102 km, Turin-St. Vincent, I, 1^{er} mai
 Distance incertaine, classement confus. N.T.
 1. Hasler, Suisse 7:39:15
 2. Bonini, Italie 7:59:15
 2. Liberni, Italie 7:59:15
 4. Bretagne, France 8:15

27 km, Païta-Nouméa, Nlle-Cal., 1.5.
 Parcours assez tourmenté, 2 cols (Barthe)
 1. Lazare 1:37:22; 2. Alcade (43) 1:38:06; 3. Barthe (40) 1:48:43; Guépy; Julien; Petersen; Mézières; Alcade jun. (16) 2:05:43 (11 classés)

20 km, St-Georges-de-L., F, 1^{er} mai
 De Colonges 1:14; Brengues (44) 1:14:30;
 Grèzes 1:19; Gineste 1:20 (164 classés)

22 km, Rivière-s-Tarn, F, 2 mai
 Cottéreau 1:25:20; Hurtes 1:27:58;
 Brengues (44) 1:30:50; Py 1:36:00;
 Robert 1:38:58 (62 classés)

20 km, Draveil, F, 2 mai
 Course pour vétérans; 298 classés;
 classement impeccable.
 1. Wambst, St-Dié 1:09:10
 2. Martinez, Monfermeil 1:09:40
 3. Sartin, Paris 1:10:46
 4. Manem, Bourse 1:11:04
 5. Rascaou, US Métro 1:11:25
 6. Haran, Troyes 1:12:28
 7. Jamy, US Métro 1:13:21
 8. Morvan, ASA MA 1:13:35
 9. Deutsch, Ivry 1:13:37
 10. Sempères, ASPP 1:13:46
 Gottardo, Bonnin, R. Bernard, Liot, Ortega, Reboul, Lavielle (1:16:06), Andrieu, Vigne, Potonnier, Reix, Depond, Negrel, Couvенеaux, Martins (1:17:46), Marchesi, Mora, Cornu, Zutter, Delaunay, Balderacchi, Busnel, Canu, Missonnaier, Nollet, Boulanger, Barthélemy, Domech (1:19:21), Fournier, Debelut, Limouzy, Alarcon, Garnier...

Vétérans II (65 classés)
 1. Blanchard, ASUP 1:12:05
 2. Féléaud, Massy 1:12:46
 3. Hourdeaux, Colombes 1:13:28
 4. Prévost, Limoges 1:14:25
 5. Fougereuse, US BHV 1:16:02
 6. Nattes, Bordeaux 1:17:43
 Huet, Lugliengo, Touzeau, Duault, Léonet, Petin, Vaillard, Hurbaïn, Bardet (1:23:26), Gauthier, Raynaud, Bourquin, Masse, Pliquet, Diamond, Clause, Vanhoue, Leraïlle (1:25:46), Hondre, Bof-

fety, Peschang...
 Vétérans III (18 classés)
 1. Michon, Bourse 1:23:22
 2. Hocq, Noyan 1:23:47
 3. Dupuy, Limoges 1:27:07
 4. Daubricourt, Boulogne 1:28:32
 5. Mauceron, Bourse 1:28:46
 Perrine, Charbonneau (+ 70!), Quintard, Leroux, Cauvin (1:37:18), Premoli...
 Féminines (13 classées)
 1. Réale, US M. Laffitte 1:36:24
 2. Raulaud, Viry 1:37:30
 3. Iost, Mantes 1:43:16
 4. Clause, COL SP 1:44:33
 Ozenne, Garnier, Charbit, Cauvin...

25 km, AmeIn, RFA, 2 mai
 1. McDavid (Eire) 1:17:34; 2. Cusack (Eire) 1:17:34; 3. Mann 1:18:17; 8. Kaiser (CH) 1:19:44; 13. L. Philipp 1:20:20; 16. Funk (CH) 1:21:45
 ...C. Vahlensieck 1:30:06(!)

5'400 m, Zagreb, Yougoslavie, 7 mai
 1. Mora (COL) 15:09; 2. Nedybaljuk* (URSS) 15:33; 3. Hürst (CH) 15:39;
 4. Kopizasz (POL) 15:40; 5. Anucin (URSS) 15:42; 6. Moser (CH) 15:45 puis Metin, Singo, Pinto, Moru, Andrej, Mo-tovic, Simoes... Schüll (CH) 16:11...
 (Graziiani + Oneto)
 * 13:45,8 sur 5'000 m le 24.4 à Sotchi

100 km, Copenhague, DK, 8 mai
 Berg (NOR) 7:00:00; Halberg (S) 8:13:00;
 Fischer (RFA) 8:17:00; Calderari (CH) 8:18:00; Christensen (DK) 8:19:00
 11. Edith Holdener, CH, 43 8:50:00!!

11,2 km, Savigny, CH, 9 mai
 Course réservée aux "populaires", c'est-à-dire aux débutants et aux vétérans.- Organisation, ambiance et parcours idéals; au total 238 classés + 35 éco-liers.

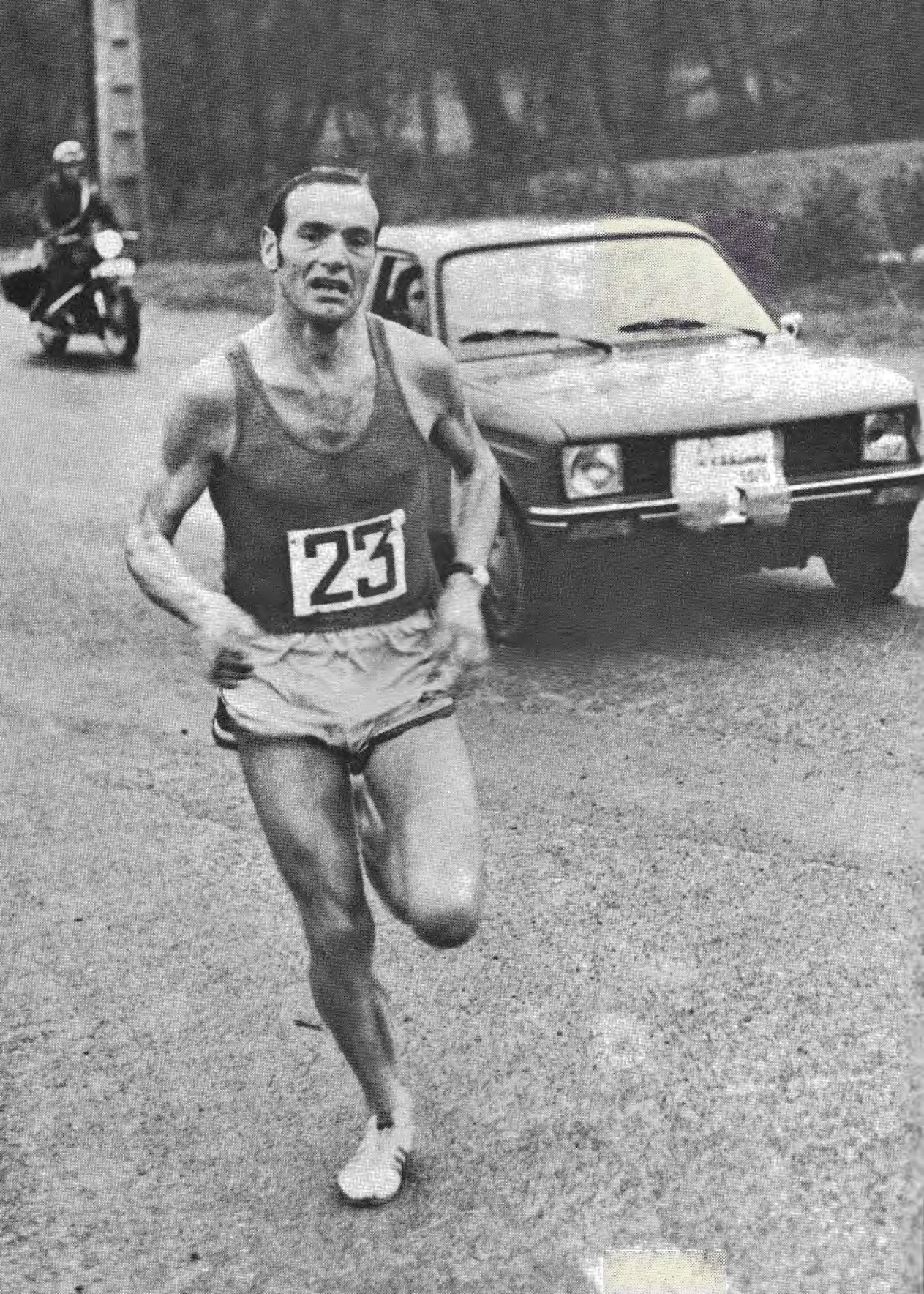
1. Griffon, Clarens 39:30
 2. Amez-Droz, Monthey 40:05
 3. Tornay, Saxon 40:10
 4. Rotzer, Sierre 40:20
 5. Bétrisey, Flanthey 41:00
 6. Lonfat, Marécottes, 16! 41:14
 7. R. Perren, Pully 41:50
 8. Rollin, Echandens 41:54
 9. Aebly, Onex 42:10
 10. Liardon, Aubonne 42:15
 Fivat, JC.Meylan, Calame, Feuz, Dela-loye, Durussel, Blein, Cerny, Gerger, Antille (42:50), Dumose, Goy, Rey-mond, Bochud, Bertholet, Gumy, Mange, J.Hablutzel, Schranz, Farquet, Haas, Martin, Peissard, Piney (44:10), Fratti, Clément, Perriard, D. Herren, Bottani, (suite à la page 31)

Illustrations
des 3 pages suivantes
 p. 27 (ci-contre): Nullement marquée à l'issue de sa première compétition (à Poissy-Forêt, sur 8 km), cette fillette songe déjà à la prochaine. (Photo Noël TAMINI)

p. 28: A la mi-mars, au marathon de l'Essonne, le Français Kolbeck (2 h 15'38", contre 2 h 20'51" au 2^e, l'Anglais Chris Stewart) a montré assez tôt aux sélectionneurs qu'il a sa place au marathon des Jeux. Lui ont-ils donc épargné d'autres marathons difficiles avant celui du 31 juillet? hélas, non... (Voir aussi ce qu'en dit Ron Hill dès la page 6.)

p. 29: Dans son style très particulier, tout de décontraction, le gentleman Chris Stewart force vers la victoire à Hluboka en Tchécoslovaquie. (Photo Petr VITON)









A. Favre, R. Gay, Zimmermann, Ruchat, Cruchon, Ruffieux, Ravussin, Bourret, Savoy (46:24), Kohli, Mori, Borgognon, P. Ducret, Monney, Varin, Devaud, Siegler, Querzola, Brasey, Mounir, Guichard, Briffod, M. Martin, Brühlhart, Garnier, Marguerat, Regard, Ruf, Eisenhut, Seydouz (48:55), Montani, Lutolf, Bely, Bricoux, Kittel, Veuille, Ferragamo, Miéville, W. Hablutzel, Vetsch, Borgognon, Tallery...

Vétérans I (46 classés)
 1. Panchaud, Renens 40:50
 2. Rigolone, Genève 42:48
 3. Couyoumdjelis, Puplinge 42:50
 4. Jeannotat, Macolin 43:20
 5. Emery, Flanthey 44:00
 6. Acquardo, Versoix 44:10
 Damond, Desarzes, Chardonnens, Vögelin, Sandoz (46:10), Kunzi, Bracco, Freyholz, Erne, Pamblanc, Depommier, Salin, Urweider, De Munari...
Vétérans II et III (10 classés)
 1. Fontaine, Lausanne 44:45
 2. Meier, Châtelaine 44:48
 3. Cooper, Yverdon 51:75
 Michel, Python... Gurzeler...
Féminines (18 classées)
 1. Vetter, Sierre 47:10
 2. Bracco, Tour-de-Peilz 47:54
 3. Marguerat, Bussigny 51:15
 4. Claudet, M. Margot 56:45
 5. Miéville, Marécottes 59:50
 Jossen, Deloffre, Richard, Golat...

25,850 km, Pierrefitte, F, 9 mai
 Critérium national FSGT, parcours mesuré à la roue de géomètre, épreuve sélective pour le TRUD (Moscou). - Bonne organisation, prix nombreux et de qualité, inscriptions gratuites, un seul reproche: 1'heure (14h30) caniculaire du départ. (Jouvenelle) - 70 partants, 35 classés...
 1. Benlarèche, Argenteuil 1:32:03
 2. Tafébi, Vitrolles 1:32:40
 3. Verney, Vitrolles 1:33:15
 4. Le Potier, St-Denis 1:36:21
 5. Bigot, Chatillon 1:38:56
 6. Pasquoui, France-S., vét. 1:39:17
 Martinet, Segura, Jouvenelle, Bourinnet, Bordeaux, Jallou, Féléaud vét. II (1:49:07), Seigneuric, Mariani, Deutsch, Dupuy...
 34. Duchauffour, France-Soir 2:28:11

4'270 m, Ljubljana, YOU, 9 mai
 1. Mora (COL) 11:41; 2. Simoes (POR) 11:47; 3. Nedibajuk (URSS) 11:49;
 4. Hürst (CH) 11:50; 5. Anucin (URSS) 11:55; 6. Kopiasz (POL) 11:57; 7. Moser (CH) 11:59; puis Lences, Segul, Sandro, Singo, Pinto, Zaidi, Schüll... de Greck... Muller... Novacco... Gorini... Tallent... Cinelli... Graziani (Oneto + Graziani)

15 km, Trois-Rivières, CAN, 9 mai
 Mesuré à la roue de bicyclette calibrée, 100°C; 99 partants, 91 finissants. (Duguay)
 1. Lépine 49:38; 2. Jaouhar 50:00;
 3. Brown 50:07; 4. Bégin 51:33; 5. Rochette 51:42...
 ...Vasile Dimitru; vétérans 58:08
 ...Lise Boucher 64:06

11,5 km, Niederbipp, CH, 15 mai
 1. Moser 33:05 (R); 2. Lüscher 34:50;
 3. Dietiker 35:00; 4. Rether 35:10;
 5. Matter 35:15; 6. Portmann 35:40;

Photo de la page 30

Gomez (à gauche) et Boxberger - ici aux "Foulées briochnines" - les deux fleurons du demi-fond français actuel. (Photo Luc GYSELINCK)

7. Schmid 36:25; 8. D. Siegenthaier 36:25; 9. Thüring 36:45; 10. Baumgartner 36:50... (119 classés)
Vétérans (35 classés)
 1. Burkart 39:35; 2. Baruselli vét. II 40:30; 3. P. Schmid 40:35; 4. Hasler vét. II 41:05; 5. Steck 41:05; 6. Niederhäuser... (Dysli)

20 km, "Route Verte", B, 16 mai
 Très beaux prix. Parcours sévère mais splendide. Epreuve dans "l'esprit SPIRIDON". (Liégeois)
 1. Ancion, Bertrix 1:05:30
 2. Michel, France 1:06:14
 3. Boursie, U.Lorraine 1:06:18
 4. Duprix, O.Halle 1:07:08
 5. Leyens, Malmédy 1:07:32
 6. Liégeois, Bertrix 1:08:26
 7. Verstreppen, SMAC 1:08:32
 8. Heylen, Louvain 1:09:51
 9. Stiennon, Liège 1:10:30
 10. Thonon, 3-Provinces 1:10:34
 Peeters, Leroy, Antoine, Nicolet, Schosse (1:13:39), Massart, Schouters, Loye, Lemaire, Gelaes, Bernard, G. Verstreppen, Delhez, Trullemans...
 46. Guy et Christian Nézer 1:52:21
 48. F. Delhasse 1:53:23
Vétérans (18 classés)
 1. Monseur, Brabant 1:09:11
 2. J. Nicolas, Bertrix 1:13:15
 3. Hennes, Malmédy 1:16:46
 Smets, VanLeuven, Maghe, Mattot, Gilis, Dumont, Janssens, Branders...

Marathon

Marathon, Patna, Inde, 10 février
 Par 33-38°C!
 Kumar 2:23:35; N. Singh 2:27:14

Marathon, Seaside, USA, 28 février
 ...Debbie Koffel, 11 ans! 3:04:26
 ...Julie Mullin, 9 ans! 3:11:01

Marathon, Stockholm, S, 14 mars
 ...E. Östbye, 55! 2:29:32

Marathon, Melbourne, AUS, 3 avril
 Sur le parcours des Jeux de 1956
 1. Norman 2:17:05 (non sélectionné pour les Jeux!); 2. Wallace 2:17:33 (idem);
 8. Alain Lazare, Nlle-Caléd. 2:27:44R

Marathon, Athènes, GR, 6 avril
 1. Demian, Roumanie 2:27:33

Marathon, Metz, F, 11 avril
 Au total 286 classés.

"Pour bien marquer le caractère "Sport pour tous" de notre manifestation, nous avions, outre les prix aux premiers de chaque catégorie, prévu des prix spéciaux attribués par tirage au sort entre les 2'709 arrivants (voir aussi le classement du semi-marathon). Ainsi, le voyage à Athènes pour 2 personnes avec séjour gratuit de 7 jours lors du marathon d'octobre prochain a été attribué par tirage au sort à un coureur allemand, Claus BIEHL, un vétérans I qui a réalisé 3h46'43". (Barthel) - Tous les résultats ont paru le lendemain dans "Le Républicain lorrain".
 1. Boussat, SMC Metz 2:30:57
 2. Pierson, Nancy 2:33:37
 3. Gasch, Nevers 2:36:31
 4. P. Poncet, Clermont 2:38:10
 5. Marstaller, Suisse 2:38:51
 6. Conrad, USA 2:39:09
 7. Renner, Metz 2:45:11
 8. Kuptz, RFA 2:45:26
 9. Vautier, Epeville 2:45:54
 10. Van Parys, Belgique 2:50:03

Reinertsen, Bonaz, Gisselbrecht, Flechet, Françoise, Gervais, Englebert (2:55:17), Declerck, Vinot, Klein, Czaja, Bauerle, Contout, Rayebois

(2:59:33), Mentzinger, Vigier, Backes, Mullins, Roubineau...
Vétérans (66 classés)
 1. Goergler, Strasbourg 2:45:17
 2. Colas, Toul 2:54:00
 3. Maberry, RFA 2:57:47
 4. Gouvenaux, Champagne 2:58:41
 5. De Hoef, Belgique 3:01:21
 Burm, Maillet, Merveille, Sacco (3:03:28), Vernay, Barthel, Garvey (3:22:10), Ackermann, Le Besnerais, Delieu...

Marathon, Anney, F, 11 avril
 Médaille + Fanion, 16 classés...
 1. Jacquier, Evian 2:48:46
 2. G. Garcin, Anney 2:50:41
 3. J. Garcin, Anney 3:01:18
 Caul-Futy, Gauthier, Jörg, Gardex, Armengol, Comte...
Marathon, Limerick, EIRE, 11 avril
 1. McDavid (34) 2:13:06; 2. McNamara 2:14:54; 3. Cusack 2:17:07; McGann 2:18:12; Kearns 2:18:57; Staunton 2:19:59

Marathon f., Feltham, GB, 16 avril
 18 partantes, conditions idéales
 1. Christine Keady, 23 ans 2:50:55
 2. Lyn Billington 2:57:13
 3. Caroline Rodgers 2:58:44
 Clarke 3:02:32; Cook 3:11:33
 5 miles en 31'33"; 10 miles 4n 1:02'54";
 15 miles en 1:36'50"; 20 miles en 2:11'30"

Marathon, K.M. Stadt, RDA, 17 avril
 Départ à 15 h; 18°C pour 70 % d'humidité. Boucles de 4'100 m; 67 classés.
 1. Cierpinski, RDA 2:13:57,2
 2. Mielke, RFA 2:14:12,8
 3. Arnhold, RDA 2:14:32,8
 4. Eberding, RDA 2:16:29,8
 5. Gross, Pologne 2:17:07,0
 6. Schirmer, RFA 2:18:02,2
 7. Chudecki, Pologne 2:18:36,8
 8. Paajanen, Finlande 2:19:21,6
 9. Karlsson, Suède 2:19:45,2
 10. Budija, Yougoslavie 2:20:07,2
 16. Galabov, Bulgarie 2:23:19,2
 18. Mecsner, Hongrie 2:25:12,0
 20. Rohrer, Suisse 2:26:04,2
 En avant-programme:
 7,5 km pour 12-14 ans: Stick 26'14"(!)
 15 km pour 14-16 ans: Hahn 49'52"(!)
 20 km pour 16-18 ans: Konzack 1:04:20"(!)

Marathon, Otsu, Japon, 18 avril
 Usami 2:15:22; Mizukami 2:17:50

Marathon, Boston, USA, 19 avril
 2'200 partants dont...78 femmes!
 Très chaud (101°F)
 1. Jack Fultz, USA, 27 ans 2:20:19
 2. Mario Cuevas, Mexique 2:21:13
 3. Jose De Jesus, Porto-Rico 2:22:10
 4. Jack Foster, NZ, 43 2:22:30
 5. J.E. Berka, USA 2:24:32
 6. E. Pacheco, P.Rico 2:25:11
 7. M. Burke, USA 2:26:11
 8. R. Kurle, USA 2:26:21
 9. D. Slusser, USA 2:26:38
 10. D. Fiskin, Nlle-Zélande 2:26:43
 11. P. Talkington, USA 2:27:26
 12. A. Burfoot, USA 2:27:56
 13. R.A. Perez, Costa-Rica 2:28:15
 14. Norb Sander, USA 2:28:19
 (le "praticien pratiquant")
 23. Y. Unetani, Japon 2:31:08
 36. R. Mabuza, Swaziland 2:32:46
 59. G. Brass, RFA 2:37:11
 118. J. Mainguy, Canada 2:43:24
 134. G. Ranalli, Canada 2:44:55
 154. J.J. Kelley, USA 2:46:43
 158. F. Mulliemier, Suisse 2:46:50
 ... John Kelley, + 60 ans 3:28
 (suite à la page 34)

Nouvelle épreuve CIME
(Championnat d'Europe
des courses de montagne)
à Hyères :

semi-marathon de la Vieille Ville

le 21 août 1976

à 17 heures :

5 km (non licenciés)

à 17 h. 45 :

5 km (licenciés)

à 18 h. 30 :

21 km (ouvert à tous) **épreuve CIME**

(5 boucles de 4,2 km et

120 m de dénivellation)

Epreuve patronnée par SPIRIDON,

organisée par l'OSH

Nombreux prix

Pour tous renseignements :

Gérald Bardon, « L'Anacapri »

Avenue A.-Thomas,

83400 Hyères (France)

ou

O.S.H., Stade Pyanet

Avenue P. de Coubertin

83400 Hyères (France)

Le 15 août 1976

2e Trophée Chaumont-Chasseral

Epreuve CIME, cat. C

+ 18 km populaires

(toutes catégories)

G. Schertenleib

2067 Chaumont (Suisse)

Tél. (038) 33 24 60

Samedi 3 juillet à 14 heures

Course alpestre (épreuve CIME)

Les Plans-sur-Bex - Cabane de Plan Névé

(de 1111 m à 2266 m) - pas de véhicules !

Prix à tous les participants

Inscriptions (délai : **19 juin**) :

par CCP 10 - 13 300 Ski-Club UPA 10

Taxe : Fr. 14.—

(étrangers et juniors : Fr. 12.—)

Renseignements :

Alain Werly, chemin de Gravernay 19,

1030 Bussigny-Lausanne Tél. (021) 89 03 71

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	B	16 500	319	Wiederhold
25.4	Three Peaks Race*	GB	C	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 Barbolesaz	CH	C	14 500	530	Wehren
27.6	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	Ascaïn - La Rhune - Ascaïn	F	B	11 000	950	Luberriaga
17.7	Marathon des Alpes	CH	C	20 000	1 450	Luisler
18.7	Marvejols - Mende	F	A	23 300	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	120	Bardon
29.8	Trophée des Martiniaux	CH	C	6 400	1 210	Berthoud
12.9	Ovronnaz - Cab. Rambert	CH	C	8 400	1 360	Michellod
12.9	Charmey - Vounetz	CH	C	10 400	750	Mauron
19.9	Genève - Salève	FICH	B	18 500	890	Zurcher
26.9	Fully - Sorniot	CH	B	7 770	1 575	Ançay
3.10	Course des Bergers	F	C	7 700	470	Claverie
10.10	Sierre - Montana	CH	A	14 000	950	Epiney
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	Berseth

* 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.

La seule occasion au monde !

Certains donneraient cher pour rencontrer un seul de ces champions dont on parle, et qui font parfois les gros titres des pages sportives de votre quotidien. Tant il est vrai qu'on aimerait bien savoir si « ces types-là » sont faits comme vous et moi, ou s'ils sont vraiment d'une autre espèce.

Que faire alors, que dire lorsque l'occasion vous est tout à coup offerte de rencontrer, non pas un champion, mais dix, vingt, trente ! Et non seulement de les rencontrer, mais de vivre plusieurs jours en quelque sorte sous le même toit qu'eux. De les entendre parler, de les voir s'entraîner, puis déambuler, plus ou moins désœuvrés, dépayés.

Vous vous hasardez soudain à leur parler — même si c'est dans un salmigondis de français, d'anglais, d'espagnol, d'allemand et de portugais ! — à partager leur repas, à les regarder vivre tels qu'ils vous paraissent, puis tels qu'ils sont.

A la faveur de sourires échangés, de gestes soulignant quelque phrase tout juste ébauchée, vous découvrez des hommes et des femmes descendus du piédestal où vous les aviez placés.

Vous vous dites alors que la corrida de São Paulo est sans aucun doute la seule occasion au monde (les habitués de villages olympiques ne me contrediront certainement pas !) qui permette au dernier venu de partager plusieurs jours l'existence de grands champions. Et... de courir avec eux.

Que vous en restera-t-il quand la fête sera finie, lorsque les lampions seront éteints, et que Victor retournera à Bogota, Detlef à Cologne, Edward à Cracovie, Jacqueline à Los Angeles, Standa à Prague, Rafael à Ocoyoacac, Aniceto à Odivelas, Eva à Stockholm, James à Nairobi, Titus à Redan ? Il vous restera l'impression d'avoir vécu un « rêve irréalisable » et de n'en sortir qu'avec peine. Tout au long de l'hiver.

Il y a mieux encore. Quand Ricardo fera sa sieste à La Paz, et Rafael Angel son footing à San José de Costa-Rica, quand Gaston fermera son magasin dans le froid de Louvain et que Karel quittera son bureau, il vous restera, à vous, gens du voyage SPIRIDON,

- à assister aux cataractes d'Iguaçu,
- à parcourir les merveilles de Brasília,
- à flâner au soleil de Bahia,
- à vous dorer sur la plage de Copacabana...

Que vous faut-il faire pour cela ? C'est bien simple :

Supporter, accompagnante, « petit » coureur ou vétéran, il vous faut pour cela :

- être membre d'un Spiridon-Club
- vous inscrire sans trop tarder (le 30 mai il restait encore 19 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 BORGOGNON, resp. directeur et directeur commercial*

* voir SPIRIDON No 25, p. 53

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 ou 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 réveillon.

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

3 janvier 1977 :

Iguaçu - 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.— (hôtel compris)

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 - Iguaçu - 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 (nous n'organiserons vraisemblablement pas de voyage à la Corrida de 1977/78 !)

— 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.

Féminines:

1. Kim Merritt, 21 ans	2:47:10
2. Miki Gorman, 40	2:52:27
3. Dorothy Doolittle	2:56:26
4. Gayle Barron	2:58:23
5. Nancy Kent	3:00:53
6. Marilyn Bevans	3:01:22
7. Claire Spaunen, NL	3:04:46
8. H. Yamamoto, Japon	3:05:36
9. Lisa Lorrain	3:10:35
10. Liane Winter, RFA	3:11:55
14. Joan Uillyot	3:14:37
20. Katherine Switzer	3:17:36
26. Nina Kuscsik	3:22:28

Marathon, Marseille, F, 25 avril

63 classés dont 15 à moins de 3 h.
1. Laugier 2:30:06; 2. Tafébi 2:31:20; 3. Angelvy 2:32:25; 4. Bernard 2:42:35; 5. Verney 2:43:15; 6. Refray 2:45:30; 7. Baudrit 2:46:05; 8. Himeur 2:46:22; 9. Taylor 2:47:33; 10. Dominicci 2:49:57; Marie, Chaine, Schuk, Nicosia, Duvert... (Marzocchi)

Marathon, Aarschot, B, 25 avril

Champ. national; temp. 14°C; 4 boucles; 118 partants.

Pas de temps qualif. exigé au départ, mais coureurs stoppés si à + de 30 min. du premier au 20^e km, et à + de 45 min. au 35^e km. (Nézer)

1. H. Schoofs 2:20:33 (voir photo)
2. Pollet 2:23:36; 3. Van Ranst 2:23:44; 4. Dewancker 2:24:45; 5. Vandembulcke 2:24:56; 6. Duprix 2:25:54; 7. Ancion 2:26:33; 8. Van Renterghem 2:27:20; 9. Gils 2:27:33; 10. Boursie 2:27:47; 11. De Saever 2:29:14; 12. Peeters 2:29:21; 13. Peiren 2:29:30; 14. Rombaux 2:30:02; 15. Beeckman 2:30:33; 16. De Kimpé 2:31:51; 17. Christiaen 2:33:48; 18. Mertens 2:34:32; 19. Appermans 2:34:35; 20. Broscko 2:35:23; (...et pas de chronométrage pour les suivants!!!) Se-bille, Dewit, Diricx, Dumortier, De-pré, VanNoten, VanLancker, Glassée, Verstrepen, Hoorens, Lein, Mathar, VanLoon, d'Hont, Schosse, Daly (USA), Glassée, VanLancker, Chintinne, Ver-vaet, DeGersem, Hannes, Versluys, Né-zer, Zegghers, Dewindt, Pirlot, Noëli, DeZutter, Ickx, Merckx, Meulenberg (52 classés)

Marathon, R.Emilia, I, 25 avril

1. Giuseppe Cindolo 2:11:50,6
2. Franco Fava 2:12:54,0
3. Massimo Magnan 2:13:05,0
4. Luigi Lauro 2:16:04,6
5. Antonino Mangano 2:16:36,8
6. Carlo Montagnini 2:17:44,0
7. Luciano Mazzanti 2:18:44,8
8. Luciano Ceni 2:18:48,8
9. Anelio Bocci 2:18:58,0
10. Olimpio Paolinelli, 40: 2:19:22,0

Marathon, Ushgorod, URSS, 25 avril

Jevskov 2:18:26; Klepcyn 2:19:09;
Jansky (CSSR) 2:19:13; Legar 2:19:52

Marathon, Nogent-s-M., F, 1^{er} mai

1. Kolbeck, Strasbourg 2:16:31
2. Caraby, Cherbourg 2:19:38
3. Margerit, Lyon 2:20:38
4. Bernabeu, Fronton 2:21:25
5. Laccour, Clermont 2:21:35
6. Acciattore, Aix-les-Bains 2:21:52
7. Prianon, Sochaux 2:22:15
8. Keddar, Nice 2:22:47
9. Nobes, St-Etienne 2:23:52
10. Héreau, Métro 2:24:28
Hecquet 2:25:32; Lemeaux 2:25:44; Mathieu 2:26:00; Cypcur 2:26:13; Fa-vier 2:26:18; Sehedic 2:26:38; Saba-tier 2:27:45; Leroy 2:27:46; Poulli-quen 2:29:29; Le Potier 2:29:55;

H.Poncet 2:30:10; Micoulaud 2:32:01;
Duquerois 2:32:27; Biteau 2:33:03; Leh-mann 2:33:09; Mëtayer 2:33:44; Poncet 2:34:28; Le Flohic 2:34:58; Moisson-nier 2:35:06; Gribouva 2:36:16; Poin-tu 2:37:17; Warlamont 2:37:30; Xenier 2:37:37; Fournery 2:37:53; Meyer 2:38:44; P.Liardet 2:38:49; Radenac 2:39:39; Marminet, Mounes, Colmar...

Marathon, Palencia, E, 1^{er} mai

Fort vent par 8°C (Toro + Antentas)
Gomez Aparicio 2:18:33; Perau 2:21:35;
6. Toro 2:33:19 (18 classés)

Marathon, Montauban, F, 4 mai

350 partants dont 27 femmes; organisa-tion impeccable, assistance parfaite durant la course, et puis magnifique buffet champêtre pour tous: taxe de 10 F vraiment symbolique... (Machado)
Classement officiel non reçu.

1. Rascalou, Paris 2:41:02
2. Juillot, S.Montois 2:41:35
3. Rueland, Belgique 2:43:30
4. Machado, Portugal 2:46:37
5. Olinyck, Toulouse 2:47:59
Moreno, Druetta, Zoutte, Grimal (2:51:01), Grass...

Marathon, Biel/Bienne, CH, 8 mai

Umbreg 2:28:55; Walit 2:32:00; Schüp-bach 2:33:06; Strebel 2:35:24; Soler 2:35:30; Wiedmer 2:42:17; Mäder 2:44:17; Cina 2:45:40; Wild 2:47:58; Thommen 2:49:55; Nikles 2:51:02; Jacquier (F) 2:51:57
...Rochat, Lausanne, vét. I 3:01:06
...Fontaine, Lausanne, vét. II 3:04:52 (Classement officiel pas reçu)

Marathon, Amsterdam, NL, 8 mai

1. K.Lismont (B) 2:18:48; Bengtsson (S) 2:20:58; Reveyen (B) 2:24:18
Disputé par 30°C! 31' aux 10 km, 1:02' aux 20 km; Reveyen est lâché au 25^e km, Bengtsson au 32^e km; Lismont termine "dans le cirage"... (Mortier)

Marathon, Rotherham, GB, 8 mai

Qualif. pour Jeux olympiques; 60°F. Aux 5 miles (8'045m): 24'40" (!) par Keith, Watson, Youngson, Wright, C.Stewart, Moxsom, Hill, Leeming, Johnston, Thompson. - "The first bloody 'five' was stupid." (Johnston)
Attaque de Watson à mi-parcours; seul Thompson résiste; Watson continue le forcing; au 31^e km, Thompson lâche; au 34^e km, il est passé par Angus et Nor-man, à la poursuite de Watson, qui perd un peu de terrain jusqu'à l'arrivée. "J'avais fait le régime glucidique." (Watson)
1. Watson (32 ans) 2:15:08; 2. Norman (31) 2:15:17; 3. Angus (33) 2:15:55; 4. Hill (38) 2:16:59; Plain 2:18:52; Keith 2:19:02; I.Thompson 2:19:07; Johnston 2:19:50

Marathon, Debno, Pologne, 15 mai

Moissejev 2:12:19; Gockyt 2:12:40; Ve-likorodnyh (tous URSS) 2:12:58; Orzel (POL) 2:13:10

Marathon, Krefeld, RFA, 16 mai

Angenvoorth 2:15:56; Mann 2:18:48; Schimmer 2:19:13; G. Jesberg (42) 2:23:40

Féminines: Vahlensieck 2:40:29; Preuss 2:43:00; Reinke (38) 2:56:55; Kloth 3:00:07; Blaschke (44) 3:03:54
18. Backes (50!) 3:28:36

MILLELEURES PERFORMANCES MONDIALES

2:38:19 J. Hansen, 1948, USA 1975
2:40:15 C. Vahlensieck, 1949, RFA 1975
2:42:24 L. Winter, 1942, RFA 1975
2:43:00 M. Preuss, 1947, RFA 1976

2:46:14 K. Merritt, 1955, USA 1975
2:46:24 C. Langlacé, 1955, F 1974
2:46:36 M. Gorman, 1936, USA 1973
2:49:40 C. Bridges, USA 1971
2:50:21 D. Barrett, 1961, USA 1975
2:50:55 C. Readdy, 1953, GB 1976

Marathon, Eugene, USA, 22 mai

Shorter 2:11:51; Rodgers 2:11:58; Kar-dong 2:13:54; Sandoval 2:14:58; Fleming 2:15:48; Varsha 2:15:50

CIME

Lahn-Taunus, RFA, 11 avril

Déni.v. max.: 319 m; 16,5 km; cat. C.

66 partants, 60 classés.

Seniors (23 classés)

1. Reitz, Darmstadt, 38 1:02:51
2. Klein, Lahn, 27 1:03:05
3. Nippoldt, Kassel, 32 1:03:14
4. Fischer, Suisse, 29 1:04:40
5. Hirschhäuser, Dillenburg 1:05:13
Bossert, Stenzel, Isbert, Hoss, Weller (1:09:06), Bresch, Braum, Seegers...

Jeunes (4 classés)

1. Houbé, Stolberg, 19 1:04:23

2. Knopp, Eitelborn, 19 1:14:06

Féminines (3 classés)

1. Vahlensieck, TV Barmer, 27 1:11:04

Vétérans I (22 classés)

1. Jesberg, Darmstadt, 41 1:01:11R
2. Bartels, Eintracht, 40 1:06:58
3. Jung, Koblenz, 42 1:10:18
4. Vogel, Troisdorf, 47 1:10:40
5. Donzetti, Italie, 44 1:11:38
Strobel, Dittrich, Pascal (1:14:34), Jaeger, Linden, Schmidt, Sörgel...

Vétérans II (8 classés)

1. Feld, Köln, 52 1:15:13
2. Schwarz, Höchst, 55 1:20:04
3. Schwarzwälder, Edenkoben, 51 1:22:58
8. Fröhling, Xanten, 64 1:55:12

Three Peaks, Horton-in-R., GB, 25.4.

Cat. B: 3 sommets de 2'273, 2'419 et 2'373 pieds. - 359 partants
1. Calvert 2:43:59; 2. Chadwick 2:45:27;
3. Fox 2:45:58; 4. Blamire 2:46:52;
5. Spence, 2:47:18; 6. Weeks 2:47:26;
7. Walker 2:47:56; 8. Padgett 2:49:50;
9. Robinson 2:51:52; 10. Styan 2:52:03;
11. Naylor 2:52:40; 12. Overton 2:53:49; 13. Short 2:54:44...
20. Walkington 2:57:09

Trophée des Crêtes du Pays basque

2 mai, Espelette (F); cat. C

"Course particulière attrayante, parcours en pleine nature sur sentiers de bergers et chemins creux pour termi-ner par env. 4 km de route bitumée." (Debaue)-"E'tchar et son équipe ont bien fait les choses; il y avait une section de parachutistes sur les som-mets, la Croix rouge et un hélicoptère. (suite à la page 37)

Photos des pages 35 et 36

p. 35 (ci-contre): Moment crucial du championnat de Belgique de marathon: Reveyen (917), blessé, perd soudain du terrain, tandis que Schoofs (240), en-core flanqué de Pollet, va gagner l'é-preuve... et son billet pour Montréal. (Photo Luc GYSELINCK)

p. 36: Grégoire Suhas, ici lors du Trophée des Crêtes du Pays basque, fut l'un des protagonistes du "défi d'Es-pelette" - voir SPIRIDON n° 23 - réali-sé pour la première fois en Suisse le 25 juin à St-Gall, où, sur 100 boucles de 1'000 m, 200 villageois tenteront de battre 3 champions très connus. (Photo GUENNOY)





Succès total sur un parcours magnifique." (Labastie) 69 partants, 68 cl.

1. Etxart, Napurrak	2:14:45
2. Lartigau, Lagunak	2:15:08
3. Demestère, Montpellier	2:19:04
4. Audiger, Calvisson	2:23:00
5. Bertrand, Charleville	2:24:04

Pernaudeau, Lasserre, Ducoureau, Lacarra, Destibaux, Elieche, Marenci, Biffard, Ipharraquerre...

Jeunes (3 classés)

1. J.-F. Casemayor, Napurrak	2:45:35
------------------------------	---------

Casemayor, Lagarde

Féminines (3 classées)

1. M. Pougenc, Calvisson	3:16:45
--------------------------	---------

C. Armand, C. Exbrayat

Vétérans I (8 classés)

1. Labastie, individuel	2:16:18
2. Pascal, Sartrouville	2:29:08

Debaube, Darracq, Noury, Rivet...

Vétérans II (1 classé)

Eymard, Grenoble	3:42:09
------------------	---------

Derniers envois

Vu l'abondance des classements liés à l'actualité pré-olympique, nous renonçons à publier la liste des 30 meilleurs performances suisses du 800 m au 10'000 m. N.T.

1'500 m, Vienne, AUT, fin mai
T. Malan, Afr. du Sud 3:38,60

800 m, College Park, USA, fin mai
Greene (Ber) 1:46,4; Schappert 1:46,7

10'000 m, St-Maur, F, 26 mai
1. M. Gammoudi, Tunisie 28:14,2
(aux 5'000 m: 14'17")
2. Zaddem, Tunisie 28:15,6
3. Mora, Colombie 28:21,4
Bouguerra 28:30,2; Paugham 28:40,8;
Bessières 28:47,0; Kolbeck 28:52,6...

3'000 m, Londres, GB, 27 mai
1. Stewart 7:46,81; Black 7:52,55
800 m: Boit et Susanj 1:47,26
1'000 m f.: M. Stewart 2:39,41RN

10'000 m, Munich, RFA, 29 mai
1. Lopes, Portugal 27:45,8 RN
(14'02" aux 5'000 m)
2. Mora, Colombie 27:55,8 RN
3. Lismont, Belgique 27:56,8
4. Gomez, France 28:02,0 RN
5. Uhlemann, RFA 28:03,4 RN
Merkushin (URSS) 28:14,6; Warmke (CHI) 28:18,2; Floroiu (ROU) 28:44,8; Hürst (CH) 28:45,0; Rombaux (B) 28:57,0

MEILLEURES PERFORMANCES MONDIALES

27:30,8	Bedford, GB (49)	1973
27:38,4	Viren, FIN (49)	1972
27:39,4	Clarke, AUS (37)	1965
27:39,6	Puttemans, B (47)	1972
27:41,0	Yifter, ETH (47)	1972
27:43,6	Prefontaine, USA (51)	1974
27:45,43	Foster, GB (48)	1975
27:45,8	Lopes, POR (48)	1976
27:45,91	Shorter, USA (47)	1975
27:46,4	Taylor, NZ (48)	1974
27:46,52	Hermens, NL (50)	1975
27:47,7	Black, GB (52)	1975
27:48,2	Haro, E (40)	1972
27:52,8	Yäätäinen, FIN (41)	1971
27:53,4	Haase, RDA (45)	1971
27:53,58	Smet, B (51)	1975
27:53,63	Simmons, GB (48)	1975
27:54,8	Gammoudi, TUN (38)	1972
27:55,2	Quax, NZ (51)	1976
27:55,8	Mora, COL (45)	1976

1'500 m, Zanzibar, TAN, 29 mai
Bayl 3:34,8; Worku (ETH) 3:37,6

1 mile, Jonesboro, USA, 29 mai
Wohltuter 3:56,74; O'Shaughnessy (Eire) 3:56,96; Hilton 3:57,88

800 m f., Munich, RFA, 29 + 30 mai
1. Gerassimova, URSS 1:58,4RN
2. Shtereva, Bulgarie 1:58,8
(voir photo de couverture)
Styrkina 1:59,4; Koлева 2:00,3
1500 m f.: Kraus (RFA) 4:06,4RN
Jazinska (BUL) 4:09,8; Bragina 4:10,1;
Romanova (URSS) 4:10,7
3'000 m st.: Frähmke (RFA) 8:24,4
Lissowski 8:27,0; Mikoyan 8:28,0
1'500 m m: Messinghage (RFA) 3:38,5
Mamoutov (URSS) 3:39,0
800 m m: Wellmann (RFA) 1:46,7
Ponomarjev 1:46,9; Wulbeck 1:47,2

800 m f., K.M.-Stadt, RDA, 29+30 mai
1. Zinn 1:58,1; 2. Gluth 1:58,1;
3. Weiss-Barkusky 1:58,5; 4. Neumann 1:58,8; 5. Hoffmeister 1:59,1; 6. Klapezynski 1:59,2
1'500 m f.: Stoll 4:05,9; Klapezynski 4:06,5; Hoffmeister 4:07,1
1'500 m m.: Justus 3:39,0; Peter 3:39,2; Förster 3:39,3
3'000 m st.: Baumgartl 8:26,4
10'000 m: Leiteritz 28:21,1; Obschonka 28:26,4

21,1 km, Châteaudun, F, 28 mars
1. Lecoïn, Rouen 1:14:33
2. Mercier, Péronville 1:20:30
Lafarge, Brault, Deplace, Bourinet, Crampton (1:22:00), Debrée, Esnault, Vincent, Mionnet, Pirrus, Piquet, Esnault (1:26:15), Florent...

25 km, Lac Mandeville, CAN, 25 avril
1. M. Bégin, Lévis 1:29:16
2. J. Brown, Les Cracs 1:29:23
3. R. Quévillon, Les Cracs 1:30:16
Grégory, Rochette, Lamoureux, Roy, Poirier (1:35:05), Laporte, Norman, M. Jobin, vétl (1:38:29), N.Tremblay, Louseize, Corder, Marion, R.Tremblay
31. Linda Lapierre, St-Michel 1:57:40

22 km, Fouesnant, F, 23 mai
1. Caraby, Cherbourg 1:09:24
2. Kheddar, Nice 1:09:35
3. Sehedic, ULAC 1:09:52
4. Le Noach, Redon 1:11:19
5. Pouliquen, Vitré 1:11:59
6. Sinic, ULAC 1:31:41
7. Héreau, US Métro 1:14:53
Pérot, Houdut, Poinson, Drouard, Godec (1:19:21), Gonzales, Desjardin, Gloaugen, Beaumard, Lorre, LeJoly, Turnier, Houery, Girardeau, Marc...

Env. 20 km, Kloten, CH, 27 mai
1. Moser 1:00:17; 2. Kaiser 1:00:39;
3. Reiher (RFA) 1:04:24; 4. Hagen (A) vét. I 1:04:33; 5. Reifer 1:04:34;
6. D.Siegenthaler 1:04:53; 7. Forrer 1:04:55; 8. Schüpbach 1:05:01

Marathon, Châteaudun, F, 28 mars
1. Lepôtier, millitaire 2:26:11
2. Warlaumont, Neuilly 2:37:49
3. Laureço, Evreux 2:45:34
Lehmann, Glaudeix, Lecluze, Auguin (2:59:33), Salle, Mazoires...

Marathon, Val-de-Marne, F, 1^{er} mai (suite) Classement officiel remarquable, avec indication, pour chacun, des temps de passage au 21^e km-23^e classés, 87 à moins de 3 h.
37. Radenac, Paris 32 2:39:39
Marninet, Mounes, Colmar, Benoit (2:41:54), Petitarmand, Guéault, Laurenço, Caïre, Gonzalez (2:43:38), De-neuville, Delannoy, Bourinet, Masson, Girardeau, Louvet, Vigier, P.Poncet (2:47:54), Saayman, Lacan, DaCosta, Michelin, Lunzenfichter, Lecluse, Maillet, Lorentz (2:49:52)...
Vétérans I (31 classés)

1. Sommier, Evreux, 44	2:44:36
2. Devilliers, Grenoble, 40	2:47:04
3. Bonnin, Issoudun, 41	2:50:33
4. Compère, Abbeville, 44	2:51:46
5. Roux, St-Maur, 40	2:55:25

Duchauffour, Chrétien, Kuntz, Zipfer...
Vétérans II (4 classés)
1. Lacorre, Aubervilliers, 53 3:04:38
Féminines (5 classées)
1. Langlacé, Amiens, 21 2:51:26

Marathon, Ottawa, CAN, 2 mai
500 partants; aller-retour; 124 coureurs à moins de 3 h, dont 14 Québécois. (Guay)

1. Wayne Yetman, 29	2:16:32
2. Rick Hughson, 26	2:17:29
3. Tom Howard, 27	2:19:02
4. Bob Moore, 35	2:20:00
5. Brian Armstrong, 28	2:20:48
6. Rick Bourrier, 22	2:21:02
19. Bruce Kidd, 35	2:26:17
21. Art Taylor, 39!	2:26:35
29. Mercer, 26, Québec	2:32:10
30. Gregory, 37, Québec	2:32:25
31. Montuoro, 27, Québec	2:32:42
... Eleanor Thomas, 31	3:09:27

Marathon, Plattsburgh, USA, 22 mai
1. R. Thomas, USA, 40 2:28:43
2. Mainguy, Canada 2:29:14
3. Chouinard, Canada 2:35:26
18. J. Cyr, Canada 2:50:08
... Eleanor Thomas, Canada, 31 3:15:22

Marathon, Eugene, USA, 22 mai
7. Bramley 2:17:16; Pfeffer 2:17:58;
Galloway 2:18:29; Burfoot 2:18:56;
Busby 2:19:05; Hatfield 2:19:18; Sudzina 2:19:55 (Pittet)

Marathon, Oulu, Finlande, fin mai
SPK 2:17:47; Toivola 2:17:54;
Suomalainen 2:18:00

Marathon, Zanzibar, TAN, 26 mai
Gurmu (ETH) 2:13:25; Tsetargatchev (ETH) 2:16:48

CIME cat. C: Saut-du-Doubs - Ferme mède, CH, 9 km 200 / 510 m, 22 mai

1. Fischer, Brugg	35:26
2. JP. Graber, Le Locle	37:57
3. Steiner, La Heutte	38:10
4. Setz, Wangen	38:32
5. Gacond, Chaux-de-Fonds	39:03
6. Amaz-Droz, Courtelary	39:16
7. Macabrey, France	39:27
8. Laubscher, Thonex	39:49

Roth, Dysli (41:02), B.Huguenin, Perrinjaquet, E.Reymond, Berlie, Guyon, Mertenat, Farquet, Jeannin (43:08), Attinger, Manière... (au total 114 cl.)
Juniors (13 classés)
1. Opplinger, Courtelary 35:57
2. O. Fatton, Fenin 40:50
Ponard, Pécaud, Maillard (46:08)...

Féminines (3 classées)
1. Bracco, La Tour-de-Peilz 48:15
Deloffre, Pillat

Vétérans I (18 classés)
1. Devilliers, France 39:31
2. J.L. Mathy, Travers 41:57
3. Sterki, Biberist 42:09
4. Barfuss, Le Locle 42:22
5. Pascal, France 43:17
Waldburger, Sacco, Jaccard, Valloton, JD.Favre, JCl. Zürcher (45:00) ...
Vétérans II (7 classés)
1. Baruselli, Saïgnelégier, 55! 40:51
2. Gillard, Bulle 45:05
Mathys, Bläsi, Ducommun...

CIME cat. B: Cressier - Chaumont, CH, 13 km / 750 m, 30 mai
1. Moser 53:48; 2. Fischer 54:21;
3. Matter 54:28; 4. Aegerter 56:41;
5. Perren 57:30; 6. Montandon 57:55...



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

L'ENTRAIDE SPIRIDON

c'est ce service qui s'attache, depuis plus de 3 ans, à faciliter le voyage et l'hébergement des **Spiridoniens**.

Si vous acceptez d'ouvrir votre porte (ou la portière de votre voiture) à un coureur, si vous cherchez le gîte, ou une place dans une voiture, songez à

L'ENTRAIDE SPIRIDON

Ecrivez à (prière de joindre un timbre pour la réponse) :

ENTRAIDE SPIRIDON

« L'Escalade A 3 »

74160 Saint-Julien-en-Genevois (France)

Un cas concret :

« Désireux, par la course à pied, de connaître l'Europe, un jeune Québécois courra, entre autres épreuves, le Grand Prix d'Alzette (Luxembourg) en septembre, Morat-Fribourg (Suisse) le 3 octobre, et le Giro di Trento (Italie). Désirerait s'arrêter chez des coureurs à pied à ces occasions. Qui voudra bien... Ecrire à Entraide SPIRIDON (adresse ci-dessus). »

A Romorantin (au cœur de la Sologne)

Dimanche 3 octobre à 14 heures

2e semi-marathon (19 km 500)

allure libre (temps limite : 2 h. 30)

Ouvert à tous et à toutes (dès 15 ans)

9 catégories, médailles et diplômes à tous les classés, **casse-croûte gratuit**

Taxe d'inscription : Fr. 10.—

Programme et engagements :

Jacques Gallard

Rue de la Gaucherie 29c

41200 Romorantin (France)

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

Epalinges (Suisse) 18 septembre

Test Morat-Fribourg 14 km 500

Toutes catégories

Inscriptions :

Eric Chapuis, L'Aurore

1066 Epalinges (Suisse)

Tél. (021) 32 07 95

Le **Spiridon-Club de Bretagne** organise

le 22 août 1976 à 10 heures

dans la presqu'île de Crozon

à 20 km de Châteaulin

Argol - Menez Hom

19 km sur route

(dénivellation : 333 m en 7 km)

Renseignements et inscriptions :

(Fr. 3.—)

Gérard Roudaut, Le Forestic

Plouédern

29220 Landerneau (France)

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.

Hypothèses pour un œdème

J'ai maintenant près de 60 ans. Il y a 3-4 ans, je me suis lancé dans la course de fond à raison de trois séances par semaine. En trois ans, je n'ai cessé cet entraînement que durant 15 jours en tout et pour tout. D'ailleurs, je m'en porte très bien.

En juillet passé, après une sortie de 30 km (en 2 h. 30), je me suis senti lourd durant 2 jours ; une semaine après, j'avais effectivement pris... 3 kg. Deux jours encore et j'avais les mollets enflés, puis c'était le bas du visage et les yeux.

J'ai aussitôt fait faire des analyses de sang et d'urine. D'ailleurs, le visage reprenait déjà son aspect normal, et les mollets s'étaient amincis. Mais j'avais encore pris trois kilos ! Le médecin a noté que je faisais de la rétention d'eau (dans les jambes). Il m'a prescrit un médicament diurétique ; 48 heures après, j'avais perdu 4 kg et mes jambes avaient repris leur aspect normal.

Trois semaines plus tard, au retour des vacances, examens complets à l'INS : tout est en ordre. Par exemple, 52 pulsations avant l'effort, maximum 150 durant l'effort, et 50 trois min. après. Le cardiologue prétend que j'ai l'organisme d'un quadragénaire... Trouvant mon cas intéressant, il m'adresse à un urologue.

Le professeur W., auquel j'ai remis le « Biofit » que je prends régulièrement m'indique qu'il s'agit-là d'un médicament d'avant-garde excellent, qui ne saurait être la cause de cette rétention d'eau. Le professeur W. souhaite même que mon « enflure » se reproduise, et désire alors m'examiner immédiatement.

Je retournerai à l'INS puisque mon cas les intéresse. Mais j'aimerais bien auparavant savoir ce qu'en pense le docteur Sander. (V. S., France)

Réponse du docteur Sander : *Avoir les extrémités inférieures enflées (ou, pour employer un terme médical, avoir un œdème) et prendre du poids par suite d'une rétention d'eau : voilà des désagréments familiers à de nombreux coureurs. Comme dans votre cas l'analyse du sang et de l'urine n'a rien donné d'anormal et que l'œdème est de courte durée (3-5 jours), l'explication n'est pas facile ; nous ne pouvons que faire des hypothèses.*

Personnellement, j'ai été souvent alarmé par un œdème très important qui s'étendait de mes extrémités inférieures jusqu'aux genoux, cela sans pour autant découvrir une maladie. Pourtant, j'ai remarqué que ça se passait lors de périodes d'entraînement intensif : cela peut provenir d'une augmentation naturelle du taux de la cortisone et de l'aldostérone au moment d'un effort accru. En tout cas, je ne pense pas que vous devriez restreindre votre programme sportif. Continuez plutôt selon votre plaisir. Mais ne recourez pas continuellement à des diurétiques : vous risqueriez une déficience en potassium.

L'obésité commence à 18 heures

Depuis que me suis mis à courir, il y a un an, je me suis découvert un féroce appétit pour tout ce qui est riche en glucides, comme les glaces, les gâteaux, les fruits, etc. La chose en devient parfois obsédante. Qu'en est-il des autres coureurs de fond ? (G. H., Suisse)

Réponse du docteur Sheehan : *Je partage avec vous cette attirance : je tiens bon une grande partie de la journée, mais dès 20 heures et jusqu'au moment de me coucher, j'ai la manie de manger. Comme je cours une heure par jour, je peux absorber 700 calories de plus que la normale. Mais en fait, mon poids varie énormément.*

L'obésité, a dit quelqu'un, commence à 18 heures. Il est vrai que jusqu'à cette heure-là on se contrôle assez facilement. Mais ensuite, que faire ? Personnellement, je jette mon dévolu sur les fruits, le fromage, les yaourts et le thé. Et je fais en sorte d'éviter le sucre raffiné (blanc).

J'ajouterais un conseil : mangez une tartine de margarine salée (une bonne couche). Les corps gras — de préférence ceux qui ne sont pas saturés — atténuent le « vide d'estomac ».

Quelques problèmes avec l'entraînement de mon fils

Mon fils fait un peu de course à pied parmi d'autres sports, dont la natation, où il excelle. J'ai remarqué que la course à pied est le sport qui a été le plus étudié médicalement ; mais il s'agissait presque toujours d'adultes. Le cas du docteur Van Aaken, qui s'est intéressé aux enfants, est rare, sinon unique.

J'ai quelques problèmes avec mon fils qui fait du pentathlon moderne. Peut-on pour un enfant définir l'endurance comme on le fait pour un adulte (course lente, économique, sans essoufflement, environ 130 puls./min.) ?

Un enfant n'a pas toujours le même rythme cardiaque le matin au réveil. Cela dépend des périodes de formation et de croissance. Ainsi, quand mon fils s'éveille avec 72 puls./min., il peut faire un petit footing matinal en atteignant à peine les 120 battements. Mais s'il a 84 pulsations au réveil, alors les 140 pulsations sont vite dépassées. Même en économisant l'effort au maximum.

Mon fils doit-il s'abstenir de footing matinal dans ce dernier cas ? Cette notion d'endurance — 120 - 140 puls./min. — est-elle aussi absolue pour un enfant que pour un adulte ?

Deux fois par semaine, je présente mon fils à un médecin de l'INS, qui trouvait tout « normal » jusqu'à l'année dernière. Depuis, il m'a signalé que l'entraînement de mon fils lui semblait avoir été modifié en faveur de la résistance au déclin de l'endurance. Je suis seul à suivre mon fils sur l'ensemble des 5 disciplines du pentathlon ; je sais donc fort bien que son entraînement n'a pas subi de modifications, mais que ce sont les changements qui se produisent en lui qui déterminent ce phénomène. (G., France)

Réponse du docteur Sander : *Il est vrai qu'en médecine sportive on a coutume d'appliquer aux enfants et aux adolescents ce qui vaut pour les adultes. Il est tout aussi vrai qu'on ne possède pas d'études approfondies sur cette catégorie d'âge (faut-il ajouter aussi qu'on n'a rien non plus de vraiment substantiel sur les adultes !) Nous avons donc tous tendance à tirer des conclusions hâtives et absolues, bien souvent erronées. Dans notre approche du sport, nous sommes presque toujours trop « scientifiques » ; nous pensons qu'à la condition de bénéficier de certains facteurs d'entraînement le rendement sportif doit être plus ou moins le même d'un individu à un autre. Nous oublions ce qui dans la vie nous semble imperceptible : toutes ces petites choses qui pourraient s'ajouter ou se retrancher, et qui sont très importantes dans la vie d'un athlète.*

Rendez-vous à Alleverd-les-Bains
(Station O.R.L. et de tourisme)

le dimanche 5 septembre 1976

2^e Circuit de Brame Farine

Départ à 9 h. 30
à St-Pierre d'Alleverd

2 circuits à allure libre :

- 28 km pour une dénivellation de 700 m
- 18 km pour une dénivellation de 500 m

Prix-souvenir à chaque arrivant,
5 coupes par équipes
et pour chaque circuit

Inscriptions :

15 ans et moins : Fr. 7.—
16 ans et plus : Fr. 12.—
membres Spiridon-Club: Fr. 10.—

Guy EMARD,
43, rue Clémenceau,
38830 Saint-Pierre d'Alleverd (F)
Tél. (76) 97 52 55

En ce qui concerne votre fils, je pense que son entraînement peut être modelé sur celui d'un adulte. Avec, bien sûr, certaines restrictions. Il est toutefois prouvé que les jeunes ne réagissent pas de la même façon selon qu'il s'agit de l'entraînement ou de la compétition : cela doit provenir des influences physiologiques et psychologiques de ces périodes excitantes et exigeantes qu'ils vivent à une certaine époque. Sur les plans hormonal, psychique et social, les différentes tendances ne sont jamais aussi perturbées que durant ces années-là. Quant à la performance et à l'intérêt pour le sport, ils sont déjà considérés avec les yeux d'un adulte.

Ces changements sont importants. Et si l'on veut que l'enfant continue à faire du sport avec plaisir, il faut faire preuve de beaucoup de souplesse à son égard. Il n'y a pas de règles absolues ni de formules scientifiques applicables à un athlète de tel ou tel âge. Je suggère donc que votre fils continue son entraînement, mais compte tenu d'influences particulières à son âge. Je suis convaincu qu'avec de la volonté et grâce à votre soutien, il réussira.

Pulsations trop élevées ?

Bien que je m'entraîne assez durement, mes pulsations ne descendent jamais au-dessous de 60, tandis que mes camarades qui réussissent à peu près les mêmes temps que moi arrivent jusqu'à 40. A l'opposé, mon maximum atteint parfois 240 et davantage, ce qui est plus que la normale. Est-ce que ça signifie que je ne m'entraîne pas assez ?
(H. P., Suisse)

Réponse du docteur Sheehan : *Tout est relatif. Au repos, le pouls de Roger Bannister atteignait 38 lorsqu'il réussit, le premier, à descendre sous les 4 minutes pour le mile. Au contraire, celui de Jim Ryun était de 72 à l'époque où il courut le mile 8 sec. plus rapidement que Bannister. Les études faites aux Jeux olympiques sur des marathoniens ont indiqué en moyenne 50 à 76 puls./min. au repos.*

Chaque individu a sa propre moyenne optimale, et c'est celle d'un corps en pleine forme. Les différents systèmes qui fonctionnent à l'intérieur de son corps sont alors en harmonie; il y a pour ainsi dire un accord général. Précisons que ce pouls moyen est vraisemblablement contrôlé par le système nerveux autonome.

La performance est bien davantage liée aux pulsations durant l'effort et après l'effort. Le volume propre à chaque pulsation — c'est-à-dire la quantité de sang projetée à chaque battement — voilà l'une des choses qui distinguent le plus grand champion du coureur moyen.

Un test d'absorption maximale d'oxygène vous fournirait de bien meilleures indications que le simple nombre des pulsations de votre cœur au repos.

Ne pas s'entraîner avant une prise de sang ou une analyse d'urine

Médecin et maratonienne, Joan Ulliot a fait récemment lors d'un congrès médical, une déclaration au sujet des tests sanguins concernant des coureurs à pied :

Il est bon d'en pratiquer, dit le docteur Ulliot, car cela peut permettre de découvrir une maladie, surtout lorsque apparemment rien n'en laisse présager l'existence. Il se trouve qu'en l'occurrence des études toutes récentes ont mis en évidence les points suivants :

1. *Tout coureur devrait savoir qu'en général la concentration en certains enzymes révèle une maladie de cœur, du foie ou des poumons, mais qu'on en trouve aussi en grandes concentrations dans les muscles du squelette. Pour des raisons que l'on ignore encore, il peut y en avoir une énorme concentration chez un athlète qui s'entraîne beaucoup. C'est une chose qu'il est bon de savoir lorsqu'on se soumet à des tests de routine pratiqués dans des laboratoires.*

2. *Des taux élevés de certains enzymes utilisés pour les tests vont de pair avec un entraînement intensif aussi bien qu'avec une bonne santé.*

3. *Si rien d'autre ne permet de déceler une maladie ou une délicate de santé, ce serait une erreur de considérer systématiquement les enzymes à sérum élevés comme le signe de quelque maladie.*

4. *C'est faire preuve d'imprudence que de s'entraîner avant de se soumettre à une prise de sang ou à une analyse d'urine : l'entraînement ainsi pratiqué peut presque toujours déterminer d'énormes modifications, qui alarmeront le médecin, la compagnie d'assurance, etc., et qui finalement aboutiront au trop fameux « Cessez donc de courir ! ».*

*Courez tous
avec nous
en Suisse*

5 septembre 1976

**IVe TOUR DU BRASSUS
16,4 km**

Cadets 9 km Juniors 9 km
Féminines 9 ou 16,4 km

Renseignements et inscriptions :
**Meylan Jean-Claude, rue des Collèges 16
1348 LE BRASSUS Tél. (021) 85 64 95**
12 F à verser :
CCP 10 - 154 23 SFG Le Brassus
jusqu'au 15 août

12 septembre 1976

**CONCISE - GRANDSON
14 km**

(départ de Grandson à 9 h)

Course commémorative du 500e anniversaire
de la Bataille de Grandson (1476-1976)

Renseignements et inscriptions :
**Bloesch Pierre, Clos-au-Loup 2
1422 GRANDSON Tél. (024) 24 44 56**
12 F à verser :
CCP 10 - 207 36 SFG Grandson
Jusqu'au 15 août

Classement :
par catégorie + combiné des deux courses
Catégories :
Cadets, juniors, actifs, vétérans 1 et 2,
féminines, populaires

Prix :
Prix-souvenirs à chacun
+ prix aux meilleurs de chaque catégorie

Dimanche 12 septembre 1976

1ère course pedestre
(CIME cat. C)

**CHARMEY -
VOUNETZ**

En Gruyère, pays de Fribourg, SUISSE
10,400 km / 750 m de dénivellation

Course ouverte à tous :
Cat. juniors, séniors, vétérans I et II,
et dames

Challenge par équipe (3 coureurs).

Avant l'épreuve principale :

Course des enfants

(2,700 km d'un parcours vallonné)

Après la course, musique et groupe
folklorique au village

x x x

PRIX : Challenges-Coupes, prix souvenir
à chaque participant ayant terminé la
course.

Prix en nature

TAXE D'INSCRIPTION : Fr. 10.—

Délai d'inscription :
4 septembre 1976

Renseignements et inscriptions à
Christian Mauron
1637 CHARMEY / SUISSE
Tél. 029/7 11 17

Organisation SFG Charmey

Tribune

La voix des pratiquants

Mon intérêt pour SPIRIDON s'est encore fortifié au cours de 1975.

C'est la « voix » des participants, qui ont de ce fait désormais la possibilité de dénoncer tout ce qui ne va pas. Bravo donc pour la Tribune libre en particulier.

(Emile Garnier, 24, Av. Condorcet, 69100 Villeurbanne, France - 29 novembre)

Ces gens-là ont facile !

Il y a dans la « Tribune » du SPIRIDON de décembre 75 un drôle d'article de Jean Sicard. (...) A propos des militaires, il écrit : « Que ces gens-là organisent des compétitions entre eux, c'est leur affaire ! »

L'Armée est une communauté avec une certaine façon de vivre et un esprit de corps qu'on ne trouve nulle part dans la jungle civile, esprit dont j'ai besoin personnellement pour travailler à l'aise et heureux. Pourquoi l'armée s'isolerait-elle des civils quant au sport ? De plus en plus, les militaires — du moins à l'armée belge — ouvrent leurs compétitions et leurs manifestations sportives aux civils : Marche du Souvenir et de l'Amitié, Marche de l'Armée, etc. Alors, pourquoi vouloir mettre les militaires en quarantaine lors de compétitions civiles ?

Quant aux facilités dont jouissent quelques militaires, ce n'est jamais qu'après intervention d'un président de club civil ou de la Ligue d'athlétisme ou d'un autre sport ; et souvent uniquement dans l'intérêt du club, j'en sais quelque chose. Ayant été officier sportif à l'armée belge et ailleurs, je sais qu'il faut insister pas mal pour obtenir quelques petites facilités.

Dans une école, à une certaine époque, à Arlon, malgré un chef de corps très sportif, l'équipe de l'école s'entraînait en hiver à 6 h. 30 du matin ; la plus grande partie de l'entraînement se faisait dans le noir. L'équipe de football du pareil au même ! Alors, où sont les facilités ? A mon avis, les soi-disant objecteurs de conscience ont facile ! Ils récupèrent 12 mois pour s'entraîner ! Et souvent ces gars-là ne s'intéressent pas à leur condition physique mais à leur entrée future au « paradis des objecteurs » !

Moi-même, officier sportif, je me suis quasi toujours entraîné avant le service ou au temps de midi : au lieu de dîner, un petit entraînement et puis une salade et un citron dans mon casque au bureau ! Mais de grâce, ne parlons plus de facilités !

Je voudrais te parler d'un autre article et répondre... à la réponse de M. Th., et demander comment ce M. Th. ose juger les Noirs d'Afrique du Sud. Celui qui juge un autre, fût-il juge, doit être bien malheureux. Il y a huit ans que j'y travaille, dit-il pour se justifier. Mais, M. Th., pour comprendre quelqu'un il faut vivre avec lui, pour le pays et pas pour son compte en banque personnel !

Je connais pas mal de gens ici qu'on appelle des « Africains », parce qu'ils ont vécu 20 ans ou plus en Afrique. Mais toujours « à côté » de la population, s'occupant uniquement de leur petite famille à eux, et préoccupés avant tout d'alourdir le « bas de laine » familial. Alors ces gens-là qui se disent « Africains » : « Vous rigolez ! » comme dirait Philippe Clay !

Moi, ces gens-là, je n'en ai que du dégoût, et ils peuvent le savoir. Et puis « le Noir », qu'est-ce que ça veut dire ? C'est un concept abstrait, ça n'existe pas plus que « le Belge », « le Français » ou « l'Algérien ». Je connais pas mal de personnes en Belgique — dans une certaine région de l'Est — qui épargnent et se privent pendant un an pour tout dépenser en trois jours lors d'un carnaval ! Et vive « le Blanc » alors ! Ceux-là aussi, on ne les voit courir... qu'après les sous !

Et quand M. Th. dit que « le Blanc » (encore une fois) travaille à 75 tours et le Noir à 33 tours, qu'est-ce que ça veut encore dire ? S'il travaille si vite le « Blanc », c'est peut-être qu'il « tourne sot » (comme on dit en Wallonie)...

D'ailleurs je connais pas mal de gens qui ne travaillent pas du tout et qui gagnent beaucoup de sous. Ici, si on ne travaille pas, on n'a plus de balle ! Le chômage n'est pas encore rétribué ! Mais par pitié pour vous, M. Th., pourrais-je lui dire, ne transmettez pas à l'Afrique où vous êtes votre mentalité (hypocrite bien souvent) et votre façon de travailler. L'Afrique a plus à donner qu'à recevoir, et dans pas mal de domaines. Et vous verrez ou vous ne verrez plus — ça dépend de votre âge ou de votre ulcère à l'estomac — dans un avenir pas trop éloigné vos « Noirs » d'Afrique du Sud monter au podium des Jeux olympiques et des grandes compétitions sportives. (...)

(Gilbert Autmans, Kigali, Rwanda - 17 avril)

Cette lettre m'est parvenue mercredi dernier. Et le lendemain, j'apprends avec consternation le décès de Gilbert au Rwanda. Il paraît que la voiture d'Autmans aurait été tamponnée par un véhicule militaire. C'est vraiment tragique. Mais que veux-tu : la vie nous réserve tant de peines et de joies qu'il vaut mieux ne revenir que les moments heureux. En tous cas, Gilbert — que j'aurais appris à apprécier au travers de ses lettres — avait au moins vécu comme il le voulait. Et sa dernière lettre, c'est un peu un dernier éloge à son armée et à son Afrique. Une lettre qui représente une véritable profession de foi. - Ch. Liégeois, 3 mai

Toute notre sympathie à sa famille et à ses amis. - N.T.

Annonces pas assez complètes

(...) Une petite remarque, que vous pouvez également transmettre, au sujet des annonces payantes des manifestations annoncées dans la revue SPIRIDON. A mon avis, elles ne sont pas assez complètes, surtout en ce qui concerne les classes d'âge des différentes catégories, la longueur des courses et le prix des inscriptions.

(Robert Guex, Le Bosquet, 1304 Cossonay-Ville, Suisse 16 décembre)

Pourquoi je cours encore aujourd'hui

J'ai 70 ans, retraité depuis 2 ans. Je viens d'acquérir, près du pays natal, une vieille chaumière délabrée, que je remets en état pour mes vieux jours.

Je pratique (pas aussi souvent que je le voudrais) le cross-country l'hiver et la marche athlétique l'été. J'ai commencé à 17 ans jusqu'à 24 ans. Puis 17 années d'arrêt, jusqu'à mon retour de captivité. J'ai repris à 41 ans, pendant 2 ans où je me suis initié à la marche de compétition. J'ai cessé de nouveau pendant 17 années, pour recommencer à 59 ans jusqu'à aujourd'hui.

En course à pied, je n'ai jamais réussi de performance valable. Et c'est peut-être la raison pour laquelle je cours encore aujourd'hui, n'ayant jamais eu de prestige à défendre. (...)

(Budoc Le Bec, 12, rue Laënnec, 29149 Plouhinec, France - 6 décembre)

Enthousiaste et... « blousé » !

Il y a maintenant juste une année que j'ai découvert Spiridon et par là-même la course à pied (...) Sitôt reçu le premier exemplaire de la revue, je m'y suis abonné, tout à fait emballé ; puis ce fut une paire de chaussures EB et du FITOGENE, qui m'ont beaucoup aidé pour mes débuts en janvier, époque où j'étais incapable, sans m'arrêter 3 ou 4 fois, d'accomplir les 3 km du parcours VITA tracé par Jeannot au Chalet-à-Gobet.

Mon but après trois mois fut de terminer Morat-Fribourg en équilibre d'oxygène, ce qui fut réalisé en 1 h 35. Je cours maintenant en moyenne 3 fois par semaine, soit environ 120 km par mois. Inutile de vous préciser le bien-être que j'en retire (poids, équilibre, endurance). (...) J'ai 27 ans et je compte fermement courir mon premier marathon avant 30 ans.

Pourquoi cette lettre par exprès ? parce que dans mon désir de faire partager mon enthousiasme j'ai tout simplement prêté mes « SPIRIDON » à gauche et à droite. Et me voilà « blousé ». Comme je tiens à tout prix à faire relier SPIRIDON pour en faire mon livre de chevet, je vous prie de bien vouloir me faire parvenir les numéros indiqués ci-après. (...)

(Robert Tille, La Fauvette, 1054 Cugy, Suisse 12 décembre)

Il subsiste de moins en moins d'exemplaires des numéros 0, 2, 4, 7, 8, 9, 10, mais suffisamment d'exemplaires des numéros suivants. Prix : 28 FS, 39 FF ou 330 FB pour 6 numéros ; ou 6 FS, 8 FF ou 70 FB par numéro. Les commander à Tamini (Suisse), Bourquin (France) ou Liégeois (Belgique).

« Sierre-Zinal : ennuyeux et sans difficultés... »

Je suis membre de l'Association anglaise des Fell Runners (coureurs de montagne) et je m'intéresse beaucoup à la CIME. (...) Notre association publie chaque année une liste des épreuves qui nous donne date, distance, dénivellation, record, adresse du coordinateur et prise d'inscription. Je ne sais pas si vous comptez faire quelque chose de pareil mais cette liste a beaucoup contribué au succès de notre championnat national, lui apportant beaucoup plus de coureurs et davantage d'épreuves.

Avec nos catégories, nous avons maintenant 32 épreuves en catégorie A, 10 en B et 22 en C. Seules les épreuves de la catégorie A comptent pour le championnat ; je suis d'ailleurs le coordinateur de l'une de ces épreuves.

Avec toutes ces épreuves variées de 2,4 km/430 m de dénivellation totale à 30 km pour 2770 m de dénivellation totale, les coureurs britanniques n'ont ni le besoin ni le désir, en général, d'aller à l'étranger. Et la seule où on voit des Anglais est, je crois, Sierre-Zinal, qu'un Anglais qui y était décrit comme « ennuyeux, sans difficultés et toujours sur des sentiers. » Ainsi, je regrette qu'il n'y aura jamais beaucoup d'Anglais sur le continent, car l'essentiel pour nos épreuves est que le terrain doit être difficile, et pas toujours bien marqué pour laisser voir la route à suivre. Avec nos épreuves, on a souvent besoin de recourir à notre sens de l'orientation.

Enfin, pour la catégorie A de la CIME, il faut avoir au moins 300 coureurs : ceci est tout à fait impossible pour beaucoup de nos épreuves. Moi-même je dois imposer une limite de 150 pour le Lattrig Fell Race ; et pour beaucoup d'épreuves la limite est de 200 ou 250. C'est nécessaire pour la sécurité : on a des équipes de gens qui connaissent bien la montagne pour aller chercher les perdus et les égarés — spécialement s'il y a de la brume ou des nuages. Il y a quelques années, un homme est mort de froid au cours d'une épreuve en Ecosse. Et on redoute toujours ces accidents-là.

Ainsi, vous pouvez voir qu'il y a pas mal de différences entre les épreuves montagnardes anglaises et celles de la CIME. Il faut ajouter qu'à l'assemblée annuelle de l'association on s'est déclaré généralement contre l'idée d'un rapprochement avec les coureurs étrangers et avec leur championnat. Je ne suis pas d'accord avec cette idée, mais je me suis trouvé avec une minorité de coureurs anglais. Ce que j'espère c'est réussir à les « éduquer » et à les attirer vers l'Europe.

Pour l'année scolaire prochaine, mon université va m'envoyer en France pour y enseigner. J'espère profiter de ce temps pour participer à plusieurs de vos épreuves, afin d'en donner ensuite un témoignage personnel dans notre revue, qui s'appelle « The Fell Runner », et qui paraît deux fois par an. (...)

(Paul Spencer-Ellis, S. John's Vicarage, Keswick, Cumbria CA12 4 DN, Angleterre - 24 avril)

Voire lettre a ceci de particulier que vous transmettez certaines critiques, mais en fournissant de bons arguments pour y répondre. Merci.

Pour nous autres continentaux, il va sans dire qu'une course (au sens où nous l'entendons) doit offrir à chacun des conditions de régularité identiques. Quant à certaines courses qu'affectionnent bon nombre de « fell runners » britanniques, elles ont, à n'en pas douter, trop de points communs avec ce que l'on nomme chez nous des « courses d'orientation ».

Pour la CIME de 1976 et sur la foi des indications fournies par l'un de nos correspondants en Angleterre, nous avons admis deux courses anglaises où les conditions de régularité et d'organisation sont analogues aux nôtres.

Sierre-Zinal est l'une des plus belles courses qui soient (toujours au sens où nous l'entendons chez nous) : le

fait qu'elle risque, dès sa 3e année, de passer largement le cap des 3000 engagés ne vous rend-il pas songeur ! L'impression fantastique que laisse la course tient autant au cadre grandiose et sauvage de cette épreuve de longue haleine, qu'à l'ambiance montagnarde (celle qu'appréciaient naguère vos compatriotes lorsqu'ils venaient en foule sur les flancs de nos Alpes !). Rassurez les « fell runners » : aucune épreuve anglaise ne peut offrir la dénivellation initiale (plus de 5000 pieds en 3 miles !) ou maximale (près de 6000 pieds) du « menu » présenté par Sierre-Zinal.

L'idée d'imposer une limite numérique à telle course me paraît un non-sens. En effet, ne convient-il pas de permettre à un maximum de personnes de participer ! Quels que soient leur âge ou leur sexe. A SPIRIDON, nous sommes d'ailleurs fermement opposés à la vieille conception « élitiste » de la course à pied et donc à la forme qu'elle avait prise — surtout sur piste — au cours des ans, avant le « boom » de ces 3-4 dernières années.

A notre avis, il faut donner à chacun, néophyte ou chevronné, la possibilité de participer. A cet égard, Sierre-Zinal est la course idéale, qui permet à Madame Durand ou à Monsieur Brown de courir avec (quitte à partir 3 h 30 auparavant !) un Thompson, un Moser, un Roelants ou un Margerit. Ce qui, vous vous en doutez bien, serait impossible en marathon, et — a fortiori — sur piste.

Je suis personnellement d'avis que lorsque le succès d'une course est tel que le nombre des engagés passe allègrement le cap de 100, puis de 1000, de 10000, voire de 50000 (à Milan le 11 avril dernier), limiter la participation constitue une solution de paresse. A problème nouveau, solution nouvelle.

D'autre part, ainsi que vous semblez le penser vous-même, les courses CIME ont été créées pour permettre aux coureurs de différents pays de mieux se connaître, de fraterniser par-delà les barrières linguistiques, sociales, politiques, religieuses, etc. L'isolationnisme des dirigeants de la « Fell Runners Association » paraît s'ajouter à une simple méconnaissance de nos courses : l'un des dirigeants a-t-il assisté à une course CIME ? certainement pas. De notre côté, nous envisageons d'organiser, peut-être en 1977, un voyage à l'une des deux courses CIME anglaises.

Heureusement que vous faites partie de la minorité « progressiste » ! Nul doute que l'an prochain, lorsque vous aurez participé à plusieurs courses CIME, vous ne soyez donc à même de présenter objectivement la CIME à vos amis « fell runners ». Et, qui sait, peut-être réussirez-vous à « convertir » les plus réticents... - N. T.

J'ai trouvé ce pays merveilleux

Je suis abonné depuis deux ans à SPIRIDON et je trouve cette revue vraiment formidable. L'année dernière je suis parti un week-end en Suisse pour participer à la course Sierre-Zinal, et j'ai trouvé ce pays merveilleux. J'ai donc décidé d'y passer mes vacances cette année en juillet, et de participer à quelques épreuves de montagne.

Pouvez-vous me donner des renseignements ou l'adresse de correspondants pour les courses suivantes : Plans - Cabane de Plan Nèvé et Marathon des Alpes. Y a-t-il d'autres courses durant le mois de juillet ?

Christian Mionnet, 67, Impasse des Tilleuls, 77000 Pontault-Combault, France - 22 avril

Le calendrier que vient d'éditer le Spiridon-Club de Suisse comprend toutes les épreuves hors stade organisées en Suisse jusqu'à la fin de 1976 ainsi que toutes les épreuves CIME (avec dans chaque cas l'adresse complète de l'organisateur). On peut obtenir gratuitement ce calendrier — prière de joindre une enveloppe timbrée et munie de votre adresse — en écrivant :

— à Michèle Miéville, Spiridon-Club de Suisse, 1923 Les Marécottes (Suisse) ;

— ou à Yves Jeannotat, boîte postale, 2532 Macolin (Suisse).

Sachez...

...que l'augmentation du nombre des annonces publicitaires a obligé SPIRIDON — l'aviez-vous remarqué ? — à passer deux fois de suite **de 52 à 60 pages**, d'ailleurs souvent « bien tassées ». Il a fallu pour ces 60 pages une masse de travail dont on n'aura jamais qu'une idée fragmentaire. Laquelle suffit, espérons-le, à vous faire comprendre pourquoi le rédacteur tarde souvent à répondre à votre lettre et, plus prosaïquement encore, pourquoi il lui arrive de devoir renoncer, pour quelques heures ou quelques jours, à décrocher le récepteur du téléphone.

...que le prochain numéro paraîtra vers le 15 août, et qu'il comprendra surtout un **reportage de Raymond Pointu sur les Jeux olympiques de Montréal**, illustré comme il se doit par quelques-uns des meilleurs photographes d'athlétisme : Lacey, Street, Sutton, etc.

...qu'**Yves Seigneuric fait savoir à ses clients-lecteurs** qu'il se trouve en vacances au mois de juillet et qu'il ne pourra donc pas traiter leurs commandes à cette période. De même, il leur assure que tout continue d'être mis en œuvre — Tamini peut en attester... et il le fait ! — **pour les servir dans les plus brefs délais**. Mais c'est compter sans la firme EB, dont les lenteurs administratives et les tortueuses tentatives d'explication n'ont d'égaux que la qualité exceptionnelle des chaussures fabriquées (*incroyables ces chaussures, nous affirme Jean-Maurice Jaquier, un non-coureur, je n'en utilise pas d'autres !*). Quand sortiront les deux modèles annoncés (pour la ville et pour les randonnées en montagne) ? Y a-t-il de

nouveaux modèles en préparation ? Quand la fabrique a-t-elle ses vacances annuelles ? Voilà — par exemple — des secrets difficiles, sinon impossibles à percer...

...que SPIRIDON souhaite la bienvenue à son petit frère dernier-né : **le SPIRIDON flamand**. Car, grâce au savoir-faire des spécialistes que sont nos amis belges Jean TRULLEMANS, Erik GYSELINCK et Jos HEYLÉN, assistés par le coureur-imprimeur Jacques SERRUYS, le Spiridon-Club de Belgique va publier, joint à chaque numéro de SPIRIDON, un encart destiné aux néerlandophones. « *A partir du mois d'août, nous écrivons Trulle-mans, nous comptons traduire en flamand tous les articles à caractère général. Nous y ajouterons de cas en cas des articles plus particulièrement destinés aux coureurs belges ou hollandais.* » Pour tous renseignements : Jean TRULLEMANS, Otterweg 105, B-1600 Sint Pieters Leeuw.

...que « *tu peux annoncer, nous écrit Jean-Claude Moulin, que la veille de Marvejois-Mende, donc le 17 juillet, il y aura à Mende une réunion-débat avec tous les membres du Spiridon-Club de France, des Spiridon-Clubs régionaux (Bretagne, Provence, Languedoc, etc.), du Spiridon-Club de Belgique et — nous l'espérons — quelques représentants du Spiridon-Club de Suisse.* »

...que trop accaparé par ses études, Pierre Gailly a dû céder sa place à **Roger Delhasse, rue Pierre St-Hubert 17, 5400 Marche-en-Famenne (Belgique), tél. (084) 312.473** pour la vente des articles SPIRIDON aux membres du Spiridon-Club de Belgique.

...que pour renforcer les liens d'amitié entre le Spiridon-Club de Belgique et celui du Languedoc, R. CASTIAUX, 4, rue Patiniers, 7490 Braine-le-Comte, tél. (067) 554.416 organise les 16-19 juillet un **voyage en car à Marvejois-Mende**, et cela au prix « démocratique » de 1450 FF. Hâtez-vous de vous inscrire auprès de Castiaux.

« 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)

Marathon et double marathon à Recht (B)

(avec marche 10 km, 20 km, 42 km, et 84 km)

Départs : samedi 11 septembre à 13 h.

et dimanche 12 septembre à 8 h.

Double marathon : en 2 jours

Routes en bon état,

parcours mesuré officiellement

Inscriptions :

VSGK Recht, rue de l'Etang 25,
4785 Recht (Belgique)

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

Cross populaire (11,300 km)

patronné par « L'Echo du Centre »
Catégories : minimes, cadets, élite,
populaires, vétérans I, II et III.

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

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.

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

Lorsqu'on lit (voir pages 16 et 17) les textes relatifs aux Spiridon-Clubs de France et de Belgique, et que l'on apprend ainsi tout ce qui est entrepris actuellement par nos dynamiques amis, on peut à juste titre se demander ce que devient le Spiridon-Club de Suisse.

A l'heure où vous lirez ces lignes, la première **assemblée générale du Spiridon-Club** aura eu lieu (le 13 juin à St-Maurice, Valais). Cette assemblée aura donné un nouveau visage au Spiridon-Club de Suisse, en le faisant passer subitement de la période de lancement à la période de consolidation. Lancé le 23 mars 1975 à Macolin par Ingrid BRACCO, Yves JEANNOTAT, Michèle MIEVILLE, Jean-Claude PONT et Noël TAMINI, le Spiridon-Club de Suisse avait grand besoin d'être enfin « mis sur orbite ». Nous en saurons bien davantage en lisant le prochain numéro de SPIRIDON.

Dans le numéro d'août de notre revue, Jeannotat nous parlera aussi de l'**historique réunion du 25 avril 1976**, où des représentants de différentes fédérations nationales d'athlétisme se sont donné rendez-vous à Bâle (Suisse) afin d'étudier le problème des courses hors stade et du mouvement « Spiridon », et pour adopter des solutions communes. « *Impression dans l'ensemble très positive* » a dit ensuite Jeannotat, invité en qualité d'observateur.

Après moult problèmes de jeunesse, la 2^e édition du « **Calendrier suisse des courses hors stade** » (120 épreuves, dont toutes les courses de la CIME), valable jusqu'à l'hiver prochain, a paru à fin mai. Il n'y a eu cette fois-ci qu'un seul et unique éditeur : le Spiridon-Club de Suisse. L'aide de quelques annonceurs et surtout celle de plusieurs Spiridoniens français permettent au SC de Suisse de distribuer GRATUITEMENT cet important calendrier. On peut l'obtenir en écrivant (joindre une enveloppe affranchie et munie de votre adresse) à Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes, ou à Yves Jeannotat, case postale, 2532 Macolin.

N. T.

**Dimanche 29 août à 9 h. 30
à Lavey-Village (Suisse)**

Trophée des Martiniaux

Epreuve CIME, catégorie C
6 km 400, dénivellation : 1210 m
Arrivée au Chalet des Martiniaux
(au-dessus de Morcles)

Renseignements :

Marcel Berthoud
1892 Lavey-Village (Suisse), tél. (025) 3 73 35
Louis Ecuyer
1890 Morcles (Suisse), tél. (025) 3 60 19

SACHEZ...

(suite)

...qu'à fin mai début juin vous avez peut-être téléphoné en vain à la rédaction de la revue : 026/8 22 12. A cette époque, lors d'un déménagement (la rédaction possède enfin un vrai bureau !), la ligne téléphonique a tardé anormalement à être installée. Nous nous en excusons auprès des lecteurs et lectrices qui n'auraient pu au moins faire enregistrer leur appel au moyen du répondeur de service. Cet appareil d'un abord peu engageant, certes, rend d'inappréciables services au rédacteur, sans toutefois faire oublier — et comment ! — qu'une secrétaire en chair et en os « c'est tout de même autre chose ». D'accord. Pourtant... Savez-vous que grâce à ce

répondeur le rédacteur peut, de n'importe quelle cabine téléphonique de la planète et à n'importe quelle heure, appeler lui aussi le 026/8 22 12, et, grâce à un code acoustique, écouter les messages fidèlement enregistrés. **Peu engageant, mais jour et nuit à l'écoute.**

...que testé à Sierre-Zinal et à Neuf-Brisach, le **TOP TEN continue à étonner les intéressés**. En Suisse, il est vendu par SPIRIDON au prix de Fr. 6,90 les 2 flacons et Fr. 21,50 la bouteille-recharge. En France, Seigneuric et Refray peuvent vous en procurer au prix de Fr. 20.— les 3 flacons. Rappelons que le TOP TEN est composé essentiellement de trois sucres, dont l'assimilation permet à l'organisme de prévenir le fameux « **point mort** » des courses de fond. Comme tel, le TOP TEN est le complément idéal du BIOFIT (ou du FITOGENE), qui vous permet d'éviter la **fatigue de fin de parcours** et surtout les fameux « **lendemain courbaturés** ». Que les inquiets se rassurent : aucun de ces produits ne détermine, aux doses recommandées, le moindre effet secondaire néfaste. Et aucun d'eux ne constitue un moyen de dopage.

...que Michel Héraud, Centre de formation d'éducateurs, rue Jean Haully, 63270 Vic-le-Comte (France) vend tous les numéros du « **Miroir de l'athlétisme** » du No 35 au dernier paru (sauf les Nos 42 et 54), ainsi que « **L'Equipe** » des Jeux de Munich, et d'autres revues sportives. Prix à débattre.

...que G. Roman, du Spiridon-Club de Belgique, nous apprend qu'il organise — à une date qu'il a hélas ! oublié de nous préciser — à **Braine-le-Comte**, une course de 25 km (en une boucle vaillonnée) ainsi qu'une épreuve de 7 km pour populaires (hommes, dames, jeunes, etc.) S'adresser à G. ROMAN, rue de Nivelles 61, 7490 Braine-le-Comte (Belgique).

...que les anciens numéros de SPIRIDON sont pris d'**assaut** par les nouveaux abonnés (160 en 2 mois pour la France !). Il subsiste de moins en moins d'exemplaires des numéros 0, 2, 4, 7, 9 et 10 ; il en reste encore un nombre suffisant des numéros ultérieurs. Prix : 28 FS, 39 FF ou 330 FB pour 6 numéros ; ou 6 FS, 8 FF ou 70 FB par numéro isolé. Les commander à Bourquin (France), Liégeois (Belgique) ou Tamini (autres pays). Les Nos 3 et 6 sont épuisés, les exemplaires des Nos 1, 5 et 8 sont rares.

...que notre ami Domingo TIBADUIZA, Spiridonien colombien que bon nombre de nos lecteurs connaissent, est revenu des Etats-Unis à Bogota un jour de mai, s'est marié ce même jour, avant de remporter, le lendemain, le semi-marathon de Duitama, laissant à près de 2 minutes l'excellent Mexicain Cuevas. Mais ce n'est pas tout. Le lendemain, il faisait escale à Paris, avant d'aller s'entraîner... à Kiev (URSS). Désireux de préparer les Jeux dans d'excellentes conditions, il avait écrit aux Comités olympiques de RFA, de RDA et d'URSS. « **Impossible !** » répondit le premier, « **trop tard, tout est déjà programmé !** » dit le second, « **venez !** » répondit le troisième. Grâce à un billet d'avion payé par sa Fédération, Domingo a dû mettre les bouchées triples pour se trouver au rendez-vous. — Un autre Spiridonien colombien, le célèbre Victor MORA, triple vainqueur de la corrida de St-Sylvestre à São Paulo, est arrivé en Italie au début d'avril, à l'instigation de SPIRIDON-Italie et du journal « **El Tiempo** ». Mora cherchait lui aussi des conditions d'entraînement analogues à celles faites aux Européens.

...qu'à l'heure où nous écrivons ces lignes, ce 31 mai, nous espérons fermement que Victor pourra confirmer sa participation aux 100 km de St-Gall (Suisse). « **Tout le village court contre 3 champions !** » est une épreuve de 100 km organisée le 25 juin grâce à « **Sport pour tous** », Coca-Cola et SPIRIDON.

Il s'agit de la première version officielle du « **Défi d'Espelette** » (voir SPIRIDON No 23, p. 41) : 200 villageois néophytes vont, en se relayant tous les 500 m sur une boucle de 1 km, tenter de battre 3 champions sur la distance de 100 km. Ceux-ci, qui se relayent eux aussi, pourraient bien être le Suisse Georg KAISER, l'Anglais Chris STEWART et le Colombien Victor MORA.

N. T.

* C'est confirmé ! (3 juin)

Rigoberto Mendoza (Cuba);

Du maquis au marathon

Figuerola, Ramirez, Montes et maintenant Léonard : la réputation des sprinters cubains n'est plus à faire. Depuis toujours, en revanche, celle des coureurs de demi-fond et de fond était bien terne. Ces coureurs semblaient s'abîmer dans la médiocrité à mesure que les distances augmentaient et il y avait là un casse-tête qui laissait désespérés leurs dirigeants : « Comment comprendre que nous ne parvenions pas à former des coureurs valables à partir du 800 m alors que les « macheteros »¹ sont capables d'abattre des milliers de tonnes de cannes à sucre en faisant preuve d'une rare endurance ? » Qu'on songe qu'en 1971, les records nationaux du 1 500 m, du 5 000 m et du 10 000 m n'étaient encore que de 3'48"2, 14'30"6 et 30'25"4 ! Pendant ce temps, cinq coureurs parcouraient dix kilomètres en moins de 28' dans la finale des championnats d'Europe.

Les choses viennent de changer radicalement, ainsi que les résultats des Jeux panaméricains en ont apporté la preuve. A Mexico, au mois d'octobre 1975, Medina a gagné le 800 m, devant son compatriote Civil, et s'est classé troisième du 1 500 m. Surtout, Mendoza est devenu le premier vainqueur cubain d'un marathon international de haut niveau. Apparemment modeste (2 h. 25' 02"), son temps doit être rapproché de celui du vainqueur olympique de 1968, l'Ethiopien Wolde (2 h 20' 26"), pour être apprécié correctement. Et il est intéressant de constater que le troisième, le Canadien Howard, avait couru en 2 h 17' 02", six mois plus tôt, à Boston.

A ces succès, deux techniciens français ne sont sans doute pas étrangers. Conseiller technique départemental d'athlétisme, le premier, Raymond Chanon, fut un collaborateur des premiers jours du « Miroir de l'athlétisme ». Quant au second, il est médecin et explorait à l'époque le domaine de l'endurance en compagnie du Dr Chignon, cardiologue à l'Institut national des sports. Depuis plusieurs années, le Dr Laude est également président de la Ligue des Flandres de la Fédération française d'athlétisme.

Connu pour ses articles publiés dans la défunte revue dont je fus le rédacteur en chef ainsi que pour le livre remarqué qu'il avait écrit², Raymond Chanon fut contacté en 1971 pour diri-

ger un stage de six semaines à Cuba. Pas tout à fait satisfaits de l'aide que leur apportaient certains entraîneurs des pays socialistes, les dirigeants sportifs souhaitaient pratiquer une ouverture dans d'autres directions. A l'emploi du temps figuraient notamment un cycle de formation à l'intention d'enseignants de différents niveaux, une confrontation avec les entraîneurs étrangers ayant la responsabilité du demi-fond et du fond ainsi que l'examen critique de l'enseignement dans les écoles pour ce qui concernait la course. Vaste programme qui conduisit Raymond Chanon à solliciter le concours de son ami Robert Laude.

Dès leur arrivée, les deux hommes firent le tour de la situation. La chaleur ? Elle ne représentait pas un handicap insurmontable : climat modérément tropical, température moyenne annuelle voisine de 25°, pointes en été de 33°, pratiquement pas d'hiver. Le terrain ? Certes, il y avait peu de forêts pour courir à l'abri du vent et du soleil, mais l'île possédait de magnifiques plages de sable et le vert des pelouses pouvait supporter la comparaison avec les gazons anglais. Restait l'humidité, dont le taux, variant de 60 à 95 %, constituait incontestablement une gêne importante tant du point de vue de la dépense énergétique que de l'aptitude psychique à l'effort prolongé.

Mais cette humidité donnant souvent à l'air une moiteur étouffante pouvait-elle, à elle seule, expliquer tant de mauvais résultats ? Sans doute la collection de défaites accumulées depuis les origines de l'athlétisme face aux coureurs du continent américain était-elle de nature à créer une sorte de complexe d'infériorité. L'important, cependant, n'était pas là. Il tenait au fait que le jeune Cubain n'avait encore jamais été formé ni préparé correctement en vue de pouvoir accomplir des efforts d'endurance.

Critiquant l'enseignement dans les écoles devant la commission des programmes du ministère de l'Education, Chanon et Laude firent observer que le développement organique des enfants n'était recherché, entre 8 et 12 ans, qu'à partir d'un travail faisant appel à la vitesse et à la résistance : fractionné sur 30 ou 50 m, puis progressivement sur 200 m, 300 m... 600 m étant

¹ Coupeurs de canne à sucre.

² « L'entraînement à la course », par Raymond Chanon, Editions universitaires, 115, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris.

Photo ci-contre : Aux Jeux panaméricains de 1975, le Cubain Mendoza (109) se contente ici de contrôler les opérations. On reconnaît le Mexicain Palomares (243) et le Colombien Rodriguez (84), curieusement écarté des Jeux de Montréal. (Photo tirée de « Athletica », Vancouver)



174

43
SENICKS
2000

8
LO

84
LOMBIA

09



EQUUBA

un maximum. Le cross et le footing, c'est-à-dire le travail en endurance, n'étaient pratiqués, très modérément du reste, qu'à partir de 16-17 ans.

A part cela, les Cubains, quelle que fût la couleur de leur peau, n'étaient pas moins doués que tout un chacun pour le fond. Responsable de ce secteur, le Dr Pavel Kantorek, ancien marathonien tchécoslovaque d'excellente valeur, avait probablement eu le tort de n'accorder son attention qu'à l'élite et d'appliquer une méthode d'entraînement rigide, mal adaptée aux conditions locales.

Si les Cubains désiraient réellement enregistrer des progrès significatifs, ils devaient s'attaquer au problème à la base et réviser fondamentalement le contenu de leur enseignement. S'appuyant sur le mouvement en profondeur qui a donné à un sport naguère rabougri de profondes et belles racines³, avec cet allant et cette ouverture d'esprit qui fait que tout devient possible du moment que la chose a été décidée, les dirigeants sportifs résolurent de tenter une expérience : répartis dans cinquante-six écoles du pays, quelque six mille scolaires suivraient pendant une année un programme à base d'endurance, avec des compétitions adaptées (par exemple, les enfants effectuent la plus longue partie d'un cross en courant derrière une corde tendue entre deux moniteurs, puis on les libère pour le sprint final).

L'été suivant, un séminaire regroupa à La Havane tous les enseignants ayant participé à cette expérience. Revenu pour en recueillir les données, Raymond Chanon établit un nouveau programme pour un an et participa à la formation d'entraîneurs. Je ne sais si Julian Diaz fut un de ses auditeurs. C'est sans importance, tant il est clair que la cause de l'endurance et des courses de fond était désormais gagnée.

Diaz fit comprendre à Mendoza tout à fait au début de l'année 1975 où se trouvait son intérêt. Agé de vingt-neuf ans, Rigoberto, un moment recordman national du 3 000 m steeple (8'53"2 en 1970), n'avait alors plus rien à espérer sur les courtes distances. Il s'était bien risqué sur 5 000 m et 10 000 m, et même sur la distance d'un semi-marathon, mais, découragé par ses derniers résultats, il parlait d'abandonner la compétition. Diaz ne l'entendait pas ainsi. Entraîneur national, il avait, en effet, décelé en Mendoza des qualités peu communes : taille moyenne, musculature légère et tonique, intelligence, endurance, détermination aussi bien en course qu'à l'entraînement. Il orienta différemment la préparation de son protégé et, dès son premier essai, celui-ci gagna une épreuve organisée à La Havane en 2 h 21'01". C'était au mois de mars.

Sept mois plus tard, Mendoza pénétrait en vainqueur dans le stade olympique de Mexico.

Photo ci-contre : Mendoza remportant le marathon des Jeux panaméricains.

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 (Delhase), 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.

Jugez de la surprise générale ! La chose est d'autant plus ahurissante qu'il y avait là d'excellents spécialistes américains, canadiens et mexicains et que, quelques jours auparavant, notre héros ne pouvait s'entraîner sans passer d'abord entre les mains d'un masseur. Personne n'était en mesure d'affirmer qu'il prendrait le départ. N'était-il pas grippé et ne se plaignait-il pas d'une douleur à la jambe droite ?

A son retour de Mexico, on extirpa lors d'une intervention chirurgicale le kyste qui contrariait l'articulation de son genou. Ce qu'on ne pourra jamais lui retirer, c'est la popularité que lui a valu sa victoire. Une popularité d'autant plus considérable que les Cubains ont appris par la presse que ce fils d'une famille ne comptant pas moins de huit garçons avait à peine treize ans lorsque, avant le triomphe de la révolution, il rejoignit les troupes de Fidel Castro dans le maquis. Dans le cœur des foules, cela vaut, là-bas, toutes les médailles.

Raymond POINTU

³ Cf. « Cuba, sport en révolution », par Raymond Pointu et Roger Fidani, Les éditeurs français réunis, 21, rue de Richelieu, 75001 Paris.

Grappillons olympiques

Tout a commencé par la course à pied

L'histoire de la course à pied, c'est l'histoire de l'origine et du développement du sport.

Se mesurer contre son semblable, non pas pour remporter tel prix, tel avantage matériel, mais pour le simple plaisir de la lutte et de la victoire, voilà une des premières nécessités de l'homme. Voilà aussi la première de ses passions (...)

Le Sport dans ce sens a, sans contredit, pris son origine dans les Jeux Olympiques de la Grèce.

Les concours fortuits que se livraient les pâtres et les agriculteurs de la vallée de l'Alpheus vinrent peu à peu à se régulariser, à se produire à des dates fixes.

On en parla dans les cantons voisins. Bientôt les coureurs Arcades et Achaïens vinrent disputer aux Indigènes la couronne d'olivier sauvage. Le Péloponnèse entier s'y intéressa : et la renommée toujours croissante des Jeux Olympiques finit par attirer à l'Altit d'Olympie les athlètes de toutes les villes grecques éparpillées sur les bords de la Méditerranée depuis les derniers recoins de la Mer Noire jusqu'aux Colonnes d'Hercule.

Si l'on doit en croire la tradition, il n'y eut dans les premières Olympiades qu'un seul concours, celui de la course à pied. Autour de lui vinrent se grouper successivement la lutte, le saut, les lancements du disque et du javelot, la boxe, les concours de chars et de chevaux. Mais c'est toujours la course à pied qui tient la place d'honneur. C'est toujours le vainqueur de la course à pied qui donne son nom à l'Olympiade. (...)

R. S. de COURCY-LAFFAN, tiré de la préface de « Les concours à pied et les concours athlétiques », par L. de Fleurac et P. Failliot, P. Lafitte, Paris, 1911.

Mais alors, qu'on le dise franchement !

Que souhaite le président du C.I.O. ? Gommer toute distinction entre faux amateurs et vrais professionnels et permettre ainsi à tous les sportifs de concourir aux Jeux ? Verra-t-on bientôt les pilotes de formule 1, les golfeurs et les joueurs de base-ball se disputer, à coups de millions, un titre olympique ? La question n'est pas si ironique : le C.I.O. vient, lors de la session d'Innsbruck, d'admettre au sein de la grande famille la Fédération internationale de Lawn-Tennis, en attendant sans doute d'inscrire ce sport au programme des Jeux. Après tout, pourquoi ne pas démolir, sous prétexte d'un certain réalisme économique et social, cette barrière branlante entre les sportifs qui gagnent officiellement des sous et ceux qui en empochent en cachette ? Mais alors, qu'on le dise franchement, qu'on supprime le mot même d'olympisme, qu'on organise des Jeux universels et qu'on ne rabâche plus à la jeunesse du monde, avec la foi du charbonnier, les grands principes coubertiniens. Michel SATIGNAC, « Le Nouvel Observateur » du 9.2.1976

« Je jure de gagner toujours plus »

Le jour est proche où enfin, les athlètes ne se parjurèrent plus devant la flamme d'Olympie et le drapeau frappé des cinq anneaux mais prêteront serment devant leur Dieu moderne, le Grand Argent : « Je jure de participer aux bénéfices et de gagner toujours plus... ».

Michel CASTAING, « Le Monde » du 17.2.1976

Il avait rêvé d'être gardien de stade

(...) Si l'argent de l'athlétisme n'a pas enrichi Michel Bernard, il n'a pas non plus permis à Pierre Colnard, ancien capitaine de l'équipe de France, de manger toujours à sa faim. Comme on lui faisait remarquer que l'haltérophile soviétique Alexeiev dévorait un kilo de viande par jour, Pierre Colnard avait répliqué : « Je me contente, moi, de 600 grammes. C'est la limite fixée par mon budget ». Preuve que pour le meilleur lanceur de poids français, les quelques « cachets » d'international ajoutés à sa solde de gendarme ne lui permettaient pas de faire des folles.

A d'autres champions, l'athlétisme n'a même pas apporté la considération. C'est le cas d'Abdesselam Rhadi. Vainqueur du Cross international en 1959, et deuxième du marathon de Rome en 1960 derrière l'étonnant Abebe Bikila, il a pourtant gagné à la course quarante kilos de médailles. Vingt pour le Maroc, vingt pour la France. Mais les médailles ne font pas toujours la richesse. En 1966, quand à la fin de sa carrière internationale Abdesselam Rhadi a quitté l'armée française, il n'avait pas un sou devant lui. Au Maroc, son pays natal, il avait cru pouvoir trouver du travail pour nourrir sa femme et ses trois enfants. Mais le Maroc ne s'est pas souvenu de ses victoires. A une époque où les guerres de « décolonisation » sensibilisaient profondément les populations d'Afrique du Nord, le Maroc renia son champion et le contraignit à retourner en France parce que le moment venu « il n'avait pas su choisir ». De retour en Métropole, Rhadi, champion à la retraite, avait perdu des amis. Il s'entendit dire qu'il n'était pas chez lui en France. Alors, considéré comme travailleur émigré, il n'eut d'autre recours que d'accepter le type de travail dévolu à la main-d'œuvre étrangère. Abdesselam Rhadi, médaille d'argent du marathon de Rome sous les couleurs de la France, devint cantonnier.

Après avoir goudronné les routes, il trouva un emploi de bagagiste à la gare de Dijon. Puis il travailla quelque temps dans un C.E.S., avant de trouver un emploi de manoeuvre dans un grand garage dijonnais grâce à quelques relations gardées dans l'armée. A Noël 1973, treize ans après son exploit de Rome, il avait les voitures dans l'anonymat le plus complet. En quittant l'armée, Rhadi avait rêvé d'être gardien de stade... pour ne pas perdre le contact avec le sport. Au cours de l'année 1970, il avait envoyé une lettre à M. Meley, le président de la Fédération française d'athlétisme, pour lui demander de l'aider à trouver cet emploi.

Rhadi n'a jamais reçu de réponse. De sa carrière militaire au service de la France, Abdesselam Rhadi ne touche que 180 Fr. de pension. Pas un sou de plus... parce qu'il n'a pas eu de décorations. Et à l'armée, la retraite se calcule au nombre des médailles acquises à la guerre. Rhadi le savait bien lorsqu'il s'était porté volontaire pour l'Indochine en 1950. Mais chaque fois qu'il faisait sa demande de départ au front, on lui refusait cette course à la décoration. Motif : il était dans l'armée pour courir sur les pistes des stades. Or il se trouve que les médailles acquises sur ce champ de bataille-là ne sont pas prises en compte par le service des pensions au ministère des Armées...

Pierre GEORGES, tiré de « Champions à vendre » 228 pages, Calmann-Lévy, 1974

Un sport qui s'accommode mal de la médiocrité

C'est décidé. Léon Zitronne commentera pour TF1 les épreuves d'athlétisme des Jeux de Montréal. On lui souhaite bonne chance. Pour qui connaît la conscience professionnelle, la mémoire et les facultés d'adaptation du populaire présentateur, on ne doute pas un seul instant qu'il saura se tirer d'affaire avec bonheur.

Mais qu'il ne se fasse aucune illusion. L'athlétisme n'est pas tout à fait un sport comme les autres : on le sent plus qu'on ne le sait. Langage universel (comme la musique), langage du chronomètre et du mètre. « Untel vaut 10 secondes » sans qu'il soit nécessaire de préciser la distance. Tous les fanatiques, experts ou non, du nord au sud, du Levant au Couchant, en connaissent la signification.

Identifier l'athlète à sa foulée ou à son style, évaluer sans chronomètre, mais sans erreur, et à la vue seule une performance, je pouvais certes m'y risquer voici trente ans, mais certainement plus aujourd'hui et depuis longtemps. Je connais à peine en France deux ou trois personnes qui en soient capables.

Cher Léon, dès les premières compétitions du printemps, sillonnez le monde. Allez voir courir, sauter et lancer les Américains, les Russes, les Allemands, les Anglais. A Montréal, arrivez avec les tout premiers athlètes, suivez fidèlement leur entraînement, celui des Australiens et des Néo-Zélandais surtout. Alors, vous nous offrirez, j'en suis sûr, le reportage dont vous êtes capable en faveur d'un sport exaltant mais qui s'accommode bien mal de la médiocrité. (...)

Gaston MEYER, « L'Equipe » du 29.3.1976

Quand le miracle se produit

(...) Comportement et mentalité incorrigibles en France: ou bien l'on est incapable de former des champions ou bien quand le miracle se produit, c'est pour, du jour au lendemain « dévoyer » l'idole et la faire ainsi immanquablement tomber de son éphémère piédestal.

Michel CASTAING, « Le Monde » du 17.2.1976

Saturée à 20 ans, Glenda Reiser arrête les frais

(...) Nous en sommes restés comme deux ronds de flan: Glenda Reiser, la meilleure coureuse à pied que le Canada ait connue, a décidé d'interrompre sa carrière.

Elle était devenue aussi célèbre que les Bill Crothers, Harry Jerome, Bruce Kidd et Abigail Hoffman. (...) Il n'y a pas d'exemple d'ascension aussi rapide. Du moins pas beaucoup. Glenda Reiser, c'était la génération spontanée, le talent à l'état brut. (...)

Ce qui s'est produit pour notre championne? Je l'ai déjà écrit et je le répète, Glenda a été soumise à une dose de travail beaucoup trop lourde, que son organisme n'était pas du tout prêt à supporter.

Elle avoue elle-même qu'elle s'astreignait à courir 70 milles (environ 115 km) par semaine. C'est un millage parfaitement assimilable pour un organisme progressivement adapté. Quoique rendue résistante par la pratique de la natation à laquelle elle s'adonnait avant de venir à l'athlétisme, il n'en reste pas moins qu'il aurait fallu respecter une certaine progressivité afin que physiologiquement parlant elle ait le temps de se bâtir un « moteur de coureuse ». Si une jeune athlète de 16 ans avale déjà 70 milles par semaine, on peut se poser la question de savoir à quel millage elle sera contrainte de se soumettre 4 ou 5 ans plus tard, si elle veut continuer à progresser?

Par ailleurs, il semblerait qu'il n'y ait pas eu assez de diversité dans son programme de préparation. La meilleure preuve de ce que nous avançons, c'est que Glenda, entre 16 et 20 ans, n'est pas parvenue à améliorer sa vitesse. N'ayant pas de possibilité de changement de rythme ou d'accélération, elle en était réduite à faire la course en tête afin de tenter de décrocher ses rivaux en leur imposant une allure soutenue. C'est ce qu'elle fit à Munich en série, où elle aurait très bien pu s'approprier le record du monde, si la Soviétique, qui veillait derrière, n'était pas venue la coiffer dans les tout derniers instants. (...)

Glenda, dont ce fut la meilleure course, réalisait 4:06,7. (...) Victime d'un entraînement trop monocoche, ce qui finit inévitablement par agir sur le moral (l'ennui naquit de l'uniformité), et soumise à une méthode qui visait à obtenir des résultats immédiats, elle a fini par ressentir une lassitude bien compréhensible.

La fatigue se définit médicalement ainsi: sentiment douloureux avec difficulté d'agir qu'entraîne un travail excessif ou trop prolongé. Glenda en est rendue là. La super-spécialisation est venue beaucoup trop vite pour elle. (...) Elle a commencé à se rendre compte qu'elle aurait de plus en plus de difficultés à concilier ses études (elle prépare sa médecine) avec un entraînement de plus en plus astreignant. (...)

Glenda n'est certainement pas usée au sens où on

l'entend généralement. Il faut une obstination singulière pour arriver à la pathologie par le surentraînement. En fait, elle est diminuée nerveusement par trop de pression exercée sur quelqu'un de qui on attend trop et qui sait qu'il n'est plus égal à lui-même. Le déclin de défense a joué chez elle comme il jouerait chez une artiste surmenée. Nous ne pensons pas qu'il s'agisse d'un adieu définitif. L'avenir nous le prouvera.

Glenda en a trop goûté pour en perdre la saveur. Elle était en avance sur les autres. On a confondu son âge physiologique... et son âge réel; ça se répare avec le temps.

Jo MALLEJAC, « La Presse » (Montréal) du 5.9.1975

Glenda Reiser : « Les Jeux : un prétexte ! »

« J'ai été mal interprétée. Je ne prends pas ma retraite. Je cesse simplement de m'entraîner pour une certaine période de temps. Il y a évidemment mes études qui entrent en ligne de compte. Mais beaucoup d'éléments ont contribué à me faire prendre cette décision. Disons que je désire quelques moments de réflexions. (...)

« Les Jeux olympiques devraient normalement être une grande fête pour les athlètes, poursuit-elle. Je me demande si les nôtres ne seront pas un grand party pour les touristes et le maire Drapeau. Déjà, la date des manifestations me laisse croire qu'on s'intéresse finalement très peu à nous. Si les organisateurs des Jeux avaient vraiment voulu plaire aux athlètes, les Jeux de Montréal n'auraient pas eu lieu fin juillet mais fin août-début septembre, alors que nous atteignons tous le faite de notre forme.

« Et puis je me demande bien ce qui va arriver après la cérémonie de clôture. On va sans doute s'empresser d'enlever la piste d'athlétisme pour installer un terrain de baseball ou de football. Les Jeux, nos Jeux à nous, auront été un prétexte pour que le sport professionnel grandisse en gloire et en millions de dollars...

« Nous? Je serais bien surprise que quelqu'un s'occupe encore des athlètes amateurs. Si tout le beau monde qui s'est mis à lancer des millions à gauche et à droite lorsque les Jeux ont été attribués à Montréal avait été vraiment sérieux, le programme visant à promouvoir le sport amateur chez nous se poursuivrait de la même façon après les Jeux. Ce n'est pas en quatre ou cinq ans qu'on installe une tradition d'athlétisme dans un pays. Les pays européens ne se lancent pas éperdument à la conquête des médailles seulement lorsqu'ils deviennent organisateurs des Jeux. (...)

Propos recueillis par Robert DUGUAY,

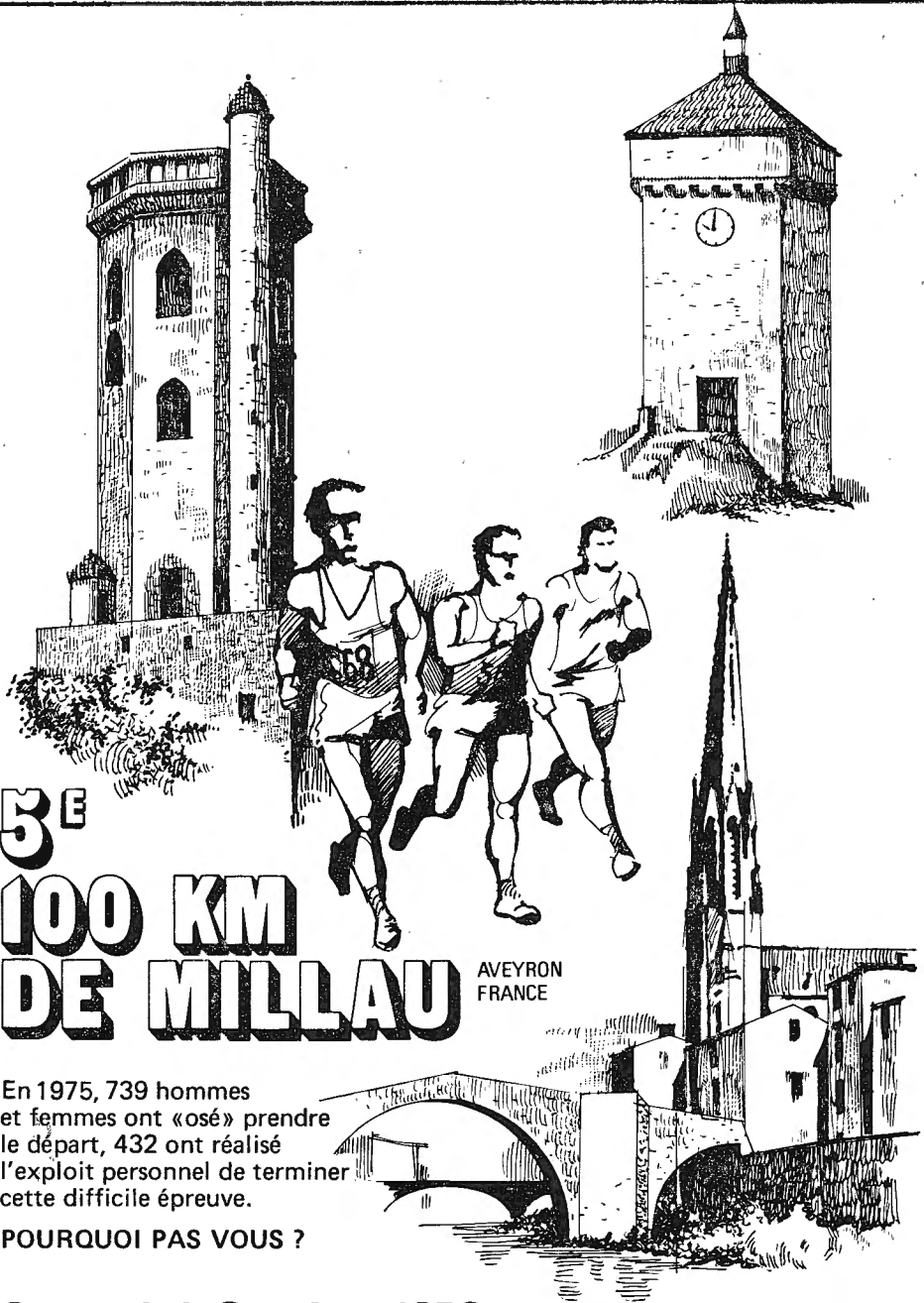
« La Presse » (Montréal) du 5.9.1975

Une Société à responsabilité très limitée

(...) Le président du C.I.O. et ses proches collaborateurs devraient peut-être aller plus souvent surveiller sur place la préparation des Jeux. Combien de fois la commission exécutive de l'organisme international olympique s'est-elle rendue depuis 1972 sur les bords du Saint-Laurent? Les difficultés de Montréal ne datent pas seulement d'octobre dernier, et une prise de conscience moins tardive et plus lucide de la situation aurait pu aller jusqu'au désistement forcé de la ville du Québec quand il était encore temps.

Ce manque de sérieux, on le déplore aussi dans les trois autres principaux points abordés ou plutôt éludés au cours de cette 7^e session.

L'entrée de la République populaire de Chine dans le giron olympique? Voilà déjà plusieurs années que Pékin le souhaite vivement, tout en posant comme condition **sine qua non** l'exclusion de Taiwan. Question terriblement épineuse: d'une part il apparaît impossible de satisfaire l'exigence chinoise sans ouvrir la porte à toutes sortes de marchandages politiques; d'autre part, il semble insensé, pour un mouvement qui se veut universel, de continuer à tenir à l'écart un pays de huit cents millions d'habitants. Aveu de Lord Killanin lors de la conférence de presse de mardi: invité à Pékin, le président du C.I.O. n'a pas pu s'y rendre ». La date ne lui convenait pas. Ce sera pour une autre fois...



5^E 100 KM DE MILLAU

AVEYRON
FRANCE

En 1975, 739 hommes
et femmes ont « osé » prendre
le départ, 432 ont réalisé
l'exploit personnel de terminer
cette difficile épreuve.

POURQUOI PAS VOUS ?

Samedi 2 Octobre 1976

DEPART A 12 Heures

100 km à pieds, à style libre, sur des routes goudronnées, à réaliser dans un délai maximum de 24 h.
Ouvert à toute personne d'au moins 18 ans. Aucune licence n'est demandée.

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS : avant le 5 Septembre
B. SOULIÉ - 4, ILN Avenue de Verdun - 12100 MILLAU
Joindre le droit d'inscription : 25 FF à votre engagement et préciser :
Nom, prénom, adresse personnelle et année de naissance.

Celui qui parle ne sait pas.

Celui qui sait ne parle pas. Lama Kuzang Dorje

L'éligibilité, c'est-à-dire la qualification des concurrents aux Jeux olympiques et, partant, le délicat problème de l'amateurisme. « Rien de bouleversant » assure Lord Killanin. Oui, tous les participants aux compétitions d'Innsbruck respectent les nouvelles règles, plus souples il est vrai, de la charte. Les meilleurs skieurs seraient liés par contrat aux firmes spécialisées ? Allons donc, les règlements l'interdisent. Les membres du C.I.O. n'écourent pas la radio, ne lisent pas les journaux (...).

Troisième point, d'ordre médical : un procédé de plus en plus utilisé par les « médecins » sportifs. Il s'agit de retirer du sang à un athlète quelque temps avant une compétition, puis de le réinjecter juste avant l'épreuve. Cette oxygénation sanguine donne un coup de fouet aux concurrents. Que pense le président du C.I.O. de cette pratique dont lui-même a fait état pendant cette conférence de presse ? « Il est dommage que les membres de la commission médicale du C.I.O. ne soient pas dans cette salle, dit M. Killanin, moi je ne suis pas compétent. »

(...) Le Comité international olympique dirigé par M. Avery Brundage était, aux dires des détracteurs du président américain, une gérontocratie. Aujourd'hui, le C.I.O. paraît être une société à responsabilité très limitée.

Michel CASTAING, « Le Monde » du 6.2.1976

Médallés à sang pour sang ?

La Norvège a alerté la commission médicale du Comité international olympique (C.I.O.) au sujet d'un procédé de dopage, par transfusion sanguine, dont certains pays de l'Est (...) tireraient profit à Innsbruck dans la discipline du ski de fond

(...) Le prélèvement et la réinjection de sang ne constituent pas un nouveau soupçon de dopage dans le sport de haute compétition. Plusieurs athlètes finlandais et néo-zélandais, un grand nombre de cyclistes de tous les pays, auraient déjà fait, et régulièrement, ce genre d'expérience.

Le procédé de dopage auquel fait allusion la protestation norvégienne est très particulier, mais à notre connaissance il n'est pas nouveau. Il s'agit de stimuler, par un prélèvement de sang fait quelque temps avant une compétition de longue durée, le processus de régulation globale de l'organisme. Placé en état de manque, celui-ci met en route un processus d'activation et de multiplication des globules rouges pour pallier au plus vite cette défaillance. Si à un moment donné choisit comme optimum on réinjecte le sang prélevé auparavant, on obtient pendant quelques heures une polyglobulie (nombre excessif de globules rouges), puisque le processus d'activation n'est pas encore arrêté et qu'un surcroît de globules rouges a été rajouté. Le fait qu'il s'agisse du sang du propre donneur empêche normalement toute réaction de rejet ou de contamination étrangère.

Néanmoins, un certain nombre de questions se posent, notamment, est-ce utile ? Est-ce dangereux ? Est-ce éthique ?

Sur le premier point, il est difficile de répondre, ces pratiques étant clandestines et destinées à privilégier certains sportifs, les résultats n'en sont jamais publiés. On peut penser que l'excès de globules rouges peut améliorer l'oxygénation et donner un coup de fouet permettant une amélioration des performances. Par ce procédé artificiel, les sportifs essaient, en réalité, de retrouver l'équivalent de la polyglobulie observée lors de l'adaptation à l'altitude et qui permet à un sportif faisant peu après une compétition au niveau de la mer d'améliorer ses scores. Mais les médecins n'excluent pas non plus une composante psychologique.

Est-ce sans danger ? Une transfusion n'est jamais innocente et on se rappellera que les sportifs ont souvent prétexté du danger très hypothétique des prises de sang pour s'opposer au contrôle sanguin, dans la lutte contre le dopage.

Enfin, est-ce légal, est-ce éthique ? Sur le plan législatif rien ne s'oppose à cette méthode puisque la loi prévoit uniquement une liste négative de produits interdits, et non une liste positive de produits ou de moyens qui seraient seuls autorisés. Ce n'est donc pour le moment, et tant que la commission médicale du Comité international olympique ne se sera pas prononcée, pas en infraction avec ces textes. En revanche, c'est contraire à l'esprit de la réglementation qui prévoit que tout produit ou moyen visant à modifier artificiellement le comportement des sportifs est condamnable. Ce procédé ne paraît en tout cas pas devoir être considéré comme entrant dans le cadre autorisé de la préparation biologique des sportifs et semble, aux médecins sportifs, tout à fait opposé à l'éthique et à la moralité sportives. (...)

Il faut signaler enfin que cette méthode n'a rien à voir avec l'exsanguino-transfusion qui remplace totalement le sang d'un individu donné. Ce procédé, dangereux lorsqu'il est fait sans précautions, et démesuré par rapport au bienfait recherché dans le cas présent, a été utilisé notamment par des cyclistes dans l'espoir de débarrasser le sang des toxines accumulées par un effort soutenu. Mais c'est méconnaître que les toxines jouent le rôle de signal d'alarme et que passer outre revient à mettre le cœur en danger.

M. A. R., « Le Monde » du 7 février 1976

Comme on mange, comme on dort, comme on aime

Nous avons tous suivi les Jeux olympiques à la télévision. Nous avons pu admirer des athlètes aux qualités physiques extraordinaires. Nous avons pu voir des démonstrations de technique parfaite. Nous avons pu suivre des luttes épiques. Nous avons été enthousiasmés par des performances sensationnelles, même si elles n'étaient pas le fait d'athlètes français.

Monsieur « Français moyen », gros amateur de médailles, a été très déçu. Il en veut à son gouvernement, à son ministre, aux entraîneurs, mais surtout pas à lui-même. Et le dimanche, il ne prendra pas le chemin du stade... mais celui du tiercé.

Les Jeux sont faits mais ce sont les Jeux des Autres. Les Jeux de ceux qui ont sacrifié plusieurs années de leur vie universitaire, professionnelle ou familiale pour une soi-disant gloire, bien éphémère, parce qu'ils l'ont voulu ou que leurs gouvernements les y ont poussés.

Ce sont par exemple ces étudiants allemands qui ont bénéficié d'une neutralisation de leurs études durant deux ans. Ce sont ces lanceurs qui ont accepté d'augmenter artificiellement leur poids pour lancer à 20 ou 21 mètres 7 kg de fonte. C'est tel grand athlète français qui a arrêté ses études pour préparer les Jeux. Ce sont ces athlètes militaires qui montent en grade au fur et à mesure qu'ils gagnent des secondes. Ce sont ces athlètes chouchoutés (souvent français) qui renoncent à l'athlétisme parce qu'ils ont été battus ou qu'ils souffrent d'une blessure passagère. Ce sont enfin tous ceux qui ont pour seule activité, en réalité, de façonner leurs muscles pour leur prestige personnel ou celui d'un quelconque système politique. (...)

Jeunes athlètes, ne vous comparez pas aux dieux du stade. Ils peuvent être des modèles quant à une technique, mais ils sont rarement des exemples.

Entraînez-vous avec assiduité mais dans la joie, prenez plaisir à améliorer vos performances, défendez avec vos copains du stade les couleurs de votre club dans les compétitions par équipes.

Pratiquez l'athlétisme dans l'idée de le faire durant toute votre vie. Comme on mange, comme on dort, comme on aime. On ne fait pas du sport d'abord, pour vivre ensuite.

On doit vivre avec le sport.

Pierre LE BESNERAIS,

Bulletin de la section athlétisme du SMEC de Metz, 1972

LE GRAND FOND A STYLE LIBRE



3^e Édition

- HYGIENE DE VIE
- L'ENTRAÎNEMENT : du débutant du dilettante, du spécialiste.
- L'EQUIPEMENT
- LES BLESSURES
- L'ALIMENTATION : le rôle capital de l'alimentation avant, et surtout pendant les efforts de longue durée Etc... etc...

A commander à

**Serge COTTEREAU - B.P. 55
12400 St-AFFRIQUE - France**

A découper ou à recopier

Je désire (par retour du courrier) livre(s)
« Le grand fond à style libre » 3^e édition

Nom.....

Prénom.....

Rue et n°.....

N° postal et localité.....

Pays..... Signature

Conditions avantageuses pour commandes groupées

Paiement 33 F.F. (port compris)

3 formules au choix (pour tous pays)

- Paiement joint à la commande
Chèque bancaire - Mandat - Chèque postal
C.C.P. 210124 Montpellier
- Paiement après réception
Mais si ce livre vous déçoit vous le renverrez
dans les trois jours sans rien devoir
- Contre-remboursement
(plus frais de contre-remboursement)

24 octobre 1976

IVe édition des 15 km d'Issoire

(+ courses de relais pour les jeunes)

Vainqueurs précédents :
Borowski (1973), Jourdan (1974),
Margerit (1975)

Engagements :

M. Chevalier
32, rue G. Roux
63500 Issoire (France)
Tél. (73) 89 09 23

Calendrier

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

- 19.6 F : **Pau, marathon** (Fokke de Goëde, 5 rue des Palmiers, 64000 Pau)
- 19.6 B : **Sombrefte - Fleurus, 25 km** (F. Gérard, 37, rue G. Fiévet, 6330 Sombrefte)
- 20.6 CH : **CIME cat. C : Tr. de Barboleusaz, 14 km 500/530 m** (R. Wehren, 1882 Gryon)
- 20.6 F : **Frouard, 24 km** (R. Roy, PTT, 54340 Pompey)
- 20.6 F : Mézières, 22 km 500
- 20.6 B : **Bruges, 25 km vétérans** (J. Serruys, Engeldalelaan 25, 8310 Brugge - St. Kruis)
- 21.6 F : **Godewaerelde, 22 km 500** (P. Delbende, 36 bis, chemin de l'Union, 62330 Isbergues)
- 25.6 CH : **St. Gallen, 100 km** - « Tout le village court contre 3 champions ! » (première adaptation du « Défi d'Espelette », voir SPIRIDON No 23, p. 41)
- 25/26.6 CH : **Biel, 100 km** (c.p. 437, 2501 Biel)
- 25/27.6 F : Lille, champ. de France d'athlétisme
- 26.6 F : Ay-Champagne, corrida
- 26.6 I : **Florence, 12 km** (corrida) à 24 heures : SPIRIDON-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze
- 27.6 CH : Broc (E. Scherly, 1636 Broc-Fabrique)
- 27.6 CH : **Vaas-Lens**, voir p. 5
- 27.6 CH : **Salvan - Emaney** (Miéville, 026/81048)
- 27.6 I : (et non le 20.6) **CIME cat. A : Imperia, Asc. Mte Faudo, 26 km/1200 m** (US Maurina, c.p. 258, Imperia) dès 10 h.
- 27.6 RFA : 3282 Steinheim, 25 km
- 27/29.6 I : **Pordenone, 3 x 42 km**, voir p. 44
- 27/29.6 E : champ. internationaux d'Espagne
- 3.7 CH : **CIME cat. C : Plans-s-Bex - Cab. Plan Nèvé, 6 km 800/1170 m**, voir p. 32
- 3.7 RFA : 4807 Borgholzhausen, 16 km 080.
- 4.7 CH : Tour du Val de Bagnes par équipes (relais)
- 4.7 F : (sous réserve) **Paris, Course des Tuileries** (3.5 - 7 km) de 6 Portes de Paris : France-Soir, 69, rue Réaumur, tél. 508.28.00, poste 2728
- 4.7 GB : **CIME cat. B : Skiddaw Fell Race, 14 km 400/840 m** (O. Desmond, 6 Stanah Cottages, Thirlmere, Keswick, Cumbria)
- 4.7 I : **Folgaría, 25 et 50 km** (Sporting Club Folgaría, Trento, tél. : (0484) 71237
- 6/8.7 I : champ. d'Italie d'athlétisme
- 10.7 F : **St. Gilles, 10 km 300** (Ritzenthaler)
- 10/11.7 CH : Zurich, meeting internat. (Test olympique)
- 11.7 CH : Lourtier - Mauvoisin
- 11.7 F : **St-Beauzély, 26 km 400** (J.F. Dumas, St-Beauzély, tél. 16 (65) 602321
- 11.7 F : **Cambo-Macaye, 24 km** (A.S.C. Lagunak-Macaye, 64240 Hasparren)
- 11.7 F : **Vallée de l'Indrois, semi-marathon** (S.I. Mairie de Villeloin-Coulangé, 37000 Montrésor)

- 11.7 F : **CIME cat. B : Ascain - La Rhune - Ascain, 11 km/950 m** (Luberrriaga, par Ex-tart, Crédit agricole, 64250 Espelette)
- 14.7 F : **Guéméné - Penfao, 18 km**, voir p. 5
- 17.7 F : Aube, 20 km
- 17.7 F : **Biesheim, heure et 20 km** (Ritzenthaler)
- 17.7 CH : **CIME cat. C : 20 km/1450 m** (Angelin Luisier, 1931 Versegères, tél. (026) 7 27 01)
- 18.7 CH : **Verbier, circuit**, voir p. 4
- 18.7 CH : **Vercorin, 8 km 500** (E. Rudaz, 3966 Chalais, tél. 027/550353)
- 18.7 F : **CIME cat. A : Marvejois-Mende, 23 km 300/380 m** : Moulin, Café de la Paix, 48000 Mende
- 18.7 B : champ. de Belgique d'athlétisme
- 24.7 F : **Chalais, 100 km marche** (Pongnan, 9, rue de Barbezeux, 16210 Chalais)
- 25.7 CH : **Isérables, 12 km**, voir p. 12
- 25.7 CH : Dents-de-Morcles (S.C. Bex, J. Binder, rue Centrale, 1880 Bex)
- 23/31.7 CAN : **Montréal, Jeux olympiques, voir « Concours spiridolymphique », page 13**
- 30.7/1.8 CH : Fionnay-Panossière
- 30+31.7 F : **Haute-Lozère, courses par étapes (14 + 13 + 13 km) arrivées à St-Chély**
- 31.7 CH : **Saxon, corrida**, voir p. 12
- 31.7 CH : Basse-Nendaz, 8 km
- 1.8 CH : **Isérables, 8 km**, voir p. 12
- 8.8 CH : **CIME cat. A : Sierre-Zinal, 28 km/1840 m**, voir p. 57
- 8.8 F : **St-Setiers, 11 km 300**, voir p. 44
- 13.8 GB : **Rugby, 10 000 m champ. mondial vétérans (pour la Suisse : F. Hässig, Schafhauserstr. 525, 9052 Zurich - (pour la France : Bars, 44 E. d'Orves, 91210 Draveil)**
- 14.8 GB : **Coventry, marathon, champ. mondial vétérans (mêmes adresses que ci-dessus)**
- 13/14.8 GB : London, champ. de Grande-Bretagne d'athlétisme
- 14/15.8 CH : Verbier - Cab. Mt Fort
- 15.8 CH : **CIME cat. C : Chaumont - Chasseral, 35 km/740 m** voir p. 32
- 15.8 CH : **St-Martin (VS), cross : Voide, Av. Mce-Troillet 128, 1950 Sion, 027/223641 ou 231861**
- 15.8 F : **Vitrolles, semi-marathon**, voir p. 17
- 15.8 F : **Censeau, 25 km 600**, voir p. 18
- 15.8 F : **Luxeuil, 15 km** (R. Chabin, 11, av. Guynemer, 70300 Luxeuil-les-Bains
- 15.8 B : **Arville, semi-marathon** (voir p. 4)
- 18.8 CH : Zurich, grand meeting d'athlétisme
- 21/22.8 CH : **CIME cat. C : Six Blanc, dériv. 940 m** (R. Moulin, Les Vergers, 1931 Vollèges)
- 21/22.8 CH : Zurich, champ. suisses d'athlétisme
- 21.8 F : **Vergèze (Languedoc) 50 km populaire : aHure libre, temps limite 10 h, dép. 17 h; cat. : esp. sen. vét. 1, 2 et 3 masc. et fem. Taxe : 10 FF (R. Armand, 30420 Calvisson)**
- 21.8 F : **CIME cat. C : Hyères, 21 km/600 m**, voir p. 32
- 21.8 B : **Lillois, 20 km**, Loye, 9, rue du Moulin, 1428 Lillois)
- 22.8 CH : **CIME cat. C : St-Léonard - Crêts-du-Midi, 23 km/1810 m**, voir encadré ci-dessus
- 22.8 F : **Argol - Menez Hom, 19 km**, voir p. 38
- 22.8 F : **Cièlles, 53 km 750**, voir p. 15
- 22.8 I : **Miglianico (Chieti), 18 km** : GS Ades, Miglianico, Via Roma 14, Miglianico-Chieti)
- 23/28.8 F : **Cerisay - Niort (6 étapes)**, voir p. 5
- 28.8 CH : **La Heutte, 11 km**
- 29.8 CH : **CIME cat. C : Lavey - Les Martiniaux, 6 km 400/1210 m**, voir p. 45
- 29.8 CH : Choëx, Cross des Sives
- 29.8 F : **Marathon des Crêts, 32 km** sur chemins de montagne (L. Marlier, 116, Grand' Rue, 68370 Orbey)
- 29.8 F : **Cassel, 26 km**, voir p. 4
- 4.9 CH : **Vissoie, 16 km 400**, voir p. 4
- 4.9 CH : Avenches, Cross du Centenaire
- 5.9 CH : **Le Brassay, 16 km 400**, voir p. 41
- 5.9 F : **Dourdan, 30 km**, voir p. 5
- 5.9 F : Vouziers, 15 km 200

Sur un parcours idéal pour « touristes »
ET coureurs :

Dimanche au matin du 22 août
Saint-Léonard (520 m.) -
Crêts du Midi (2340 m.)

Epreuve CIME, cat. C
Deux départs

A l'arrivée, panorama unique en Suisse !
Vainqueur en 1975 :

J.-F. Barbier, en 1 h 57'06''

Rens. : Société de développement
3958 Saint-Léonard (Suisse)
Tél. (027) 31 22 50

Epreuve spécialement recommandée par le
rédacteur de SPIRIDON

- 5.9 F : **Allevard-les-Bains, 28 + 18 km**, voir p. 40
- 5.9 F : Ay-Champagne, semi-marathon
- 5.9 I : **Lenola, demi-marathon** (GS del Golfo Formia)
- 9/12.9 I : **Fogliizzo, 4 x 42 km**, voir p. 44
- 9.9 I : **Aosta, demi-marathon**
- 11.9 CH : Tour de Moron, 50 km
- 11.9 B : **Malmédy, semi-marathon**, voir p. 5
- 12.9 CH : **CIME cat. C : Charmey - Vounez, 10 km 400/750 m**, voir p. 41
- 12.9 CH : **(et non le 5.9) : CIME cat. C : Ovronnaz-Cab. Rambert, 8 km 400/1360 m** : Gaëtan Michellod, 1912 Leytron
- 12.9 CH : **Concise - Grandson, 14 km**, voir p. 41
- 11+12.9 B : **Recht, 42 km 195 et 82 km 390**, voir p. 44
- 18.9 CH : **Epalinges, 14 km 500**, voir p. 38
- 18.9 CH : **Estavayer-le-Lac, 54 km**, voir p. 5
- 18.9 F : Paris, champ. de France de marathon
- 19.9 CH/F : **CIME cat. B : Genève-Salève, 18 km 500/890 m**, voir p. 14.
- 19.9 I : **Sesto Fiorentino (Firenze) 33 km** : course de côte par équipes de 3.
- 20.9 CH : **Villard-Montreux, 9 km**
- 25.9 CH : **Ponts-de-Martel, cross** (Jacques Montadon, 2316 Ponts-de-Martel, 039/37 13 01)
- 2.10 F : **100 km de Millau**
- 2.10 RFA : Waldniel, marathon féminin
- 23.10 CH : **Martigny, corrida d'Octodure (10 km à 20 h)**
- 7.11 CH : **Troistorrents, cross international**

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 d'août : 15 JUILLET

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 d'août :

15 juillet

* 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 Jeannotat, 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 Kayersberg.

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, chaussures EB, etc.)

J.-Claude et Lily Reffray, Les Charmilles bât. C, 61 Traversée Signoret, 13013 Marseille (idem)

Odette Rolg, 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 Stefnny, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan

Collaborateur pour la Grande-Bretagne :

Jon Wigley, 89 Grenadier House, Longley Road, Rochester, Kent

Collaborateur pour les Etats-Unis :

Dr Norbert Sander, 654 King Ave., City Island, Bronx, N.Y. 10464

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 Cherix et Filanca SA, avenue Viollier 3, 1260 Nyon.

Changement d'adresse et administration :

Marité Bochatey, 1922 Salvan (Suisse).

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 1 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 765780-3 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 pages de couverture

Page 1 : *Nicolina Shtereva*, de Bulgarie, une fille capable d'obtenir la médaille d'or du 800 m et du 1500 m des Jeux, seules disciplines accordées aux coureuses de demi-fond et de fond. Si Zatopek, Mimoun, Gammoudi, Roelants, Shorter, Lismont et Bikila avaient dû se contenter du 800 m et du 1500 m... (photo Janko GAROV).

Page 2 : Le « médiateur » Yves Jeannotat, ici lors d'un dramatique championnat suisse de 10 000 m, qu'il remporta en pleine chaleur. Voir son article : « Le champion : médiateur ou polichinelle ! », page 1.

Sommaire du numéro 26

Page

Le champion : médiateur ou polichinelle ! (Jeannotat)	1
Il faut faire chauffer le moteur ! (Jeannotat)	3
Quand je cesserai de courir ? la veille de mon enterrement ! (interview de Ron Hill par Jon Wigley - 1ère partie)	6
Grand concours spiridolimpique	13
La « Stramilano » : pétillante comme de l'asti « spumante » (Tamini)	15
Spiridon-Club de Belgique	16
Spiridon-Club de France	17
Classements	19
PHOTOS DES PAGES CENTRALES :	
— Gunhild Hoffmeister	21
— Lazare et Kokinal aux champ. d'Australie	22
— Une fillette à Poissy-Forêt	27
— Kolbeck au marathon de l'Essonne	28
— Chris Stewart à Hluboka	29
— Gomez et Boxberger à St-Brieuc	30
— Schoofs, champion de Belgique	35
— Suhas, l'un des protagonistes du « Défi d'Espelette »	36
Calendrier des épreuves de la CIME	32
BRESIL 76/77	33
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander et Dr Sheehan)	39
TRIBUNE	42
SACHEZ	44
Spiridon-Club de Suisse	45
Rigoberto Mendoza : Du maquis au marathon (Pointu)	46
GRAPPILLONS OLYMPIQUES	50
Calendrier	54
Tirage : 6500 exemplaires	

A l'abonnemètre

Les chiffres ci-dessous se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui (129 dans le cas du numéro 25 !) ont omis — après un rappel puis un avis d'interruption — de renouveler leur abonnement.

	25.1.	25.3.	25.5.
France	1624	1630	1762
Suisse	1000	982	992
Bénélux	215	234	250
Italie	63	59	53
Canada	60	52	59
Autres pays	51	68	73
TOTAL	3013	3025	3189

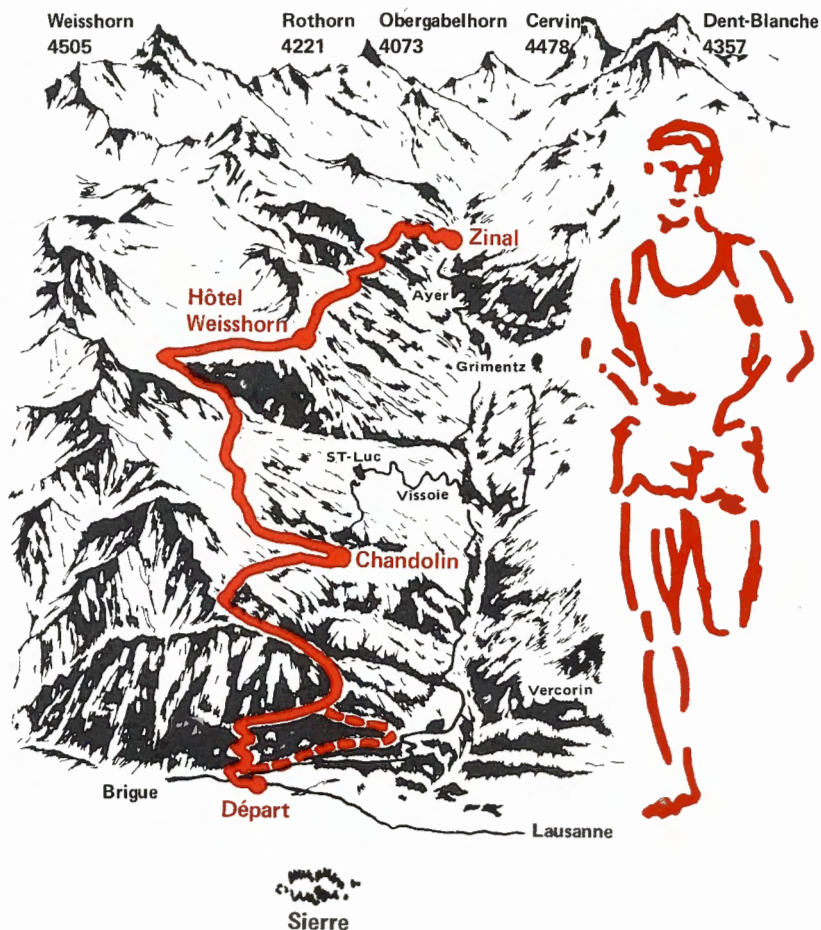
Page 3 (ci-contre) : *Sierre-Zinal*, ou la plus belle expression du « Sport pour tous ». Voir aussi, sous « Tribune », page 43 : « Sierre-Zinal : ennuyeux et sans difficultés... ».

Page 4 : La « Stramilano » : extrait de la célèbre affiche du non moins célèbre dessinateur italien JACOVITTI. Voir aussi, à la page 15, notre article « Pétillante comme de l'asti « spumante ! ».

Sierre-Zinal

LA COURSE DES CINQ 4000

(3e édition)



Dimanche 8 août 1976

Départ : à 8 heures (catégorie tourisme : à 4 h. 30).

Distance : 28 km. (pour une dénivellation de 1900 m.) tracés sur d'excellents chemins de forêts et de pâturages, face à l'un des plus prestigieux paysages des Alpes.

La **taxe d'inscription** (de 25 FS) sert à couvrir les frais d'organisation, de la magnifique médaille représentant cette année le Rothorn (4221 m.), d'un copieux repas servi à Zinal, et elle donne le droit d'entrée gratuit à la piscine et aux douches, ainsi qu'à la fête champêtre suivant l'épreuve.

Inscription : en versant cette taxe à la « Course des cinq 4000 », CH-3961 Zinal, CCP 19-9878, en précisant lisiblement le nom, l'adresse, la date de naissance et la **catégorie**.

Délai d'inscription : 8 juillet

Renseignements techniques : J.-C. Pont, Glarey 40 B, CH - 3960 Sierre (Suisse).

Adresse officielle : Office du tourisme, CH - 3961 Zinal (Suisse)

SIERRE - ZINAL : la course des cinq 4000

