



# Le mille-pattes

revue du Spiridon romand N° 109 mars 2010

## Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

### Président

PHILIPPE ROCHAT  
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne  
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34  
ph\_rochat@bluewin.ch

### Secrétaire

BÉATRICE FARINE-SUTTER  
chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges  
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18  
sutterbeatrice@bluewin.ch

### Trésorier

JEAN-LUC GENEUX  
chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne  
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64  
jlagen@bluewin.ch

### Fichier informatique

DANIEL LAUBSCHER  
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux  
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89  
daniel.laubscher@citycable.ch

### Relations publiques

DENISE BONNY  
Riollaz 8 • 1530 Payerne  
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

### hors comité

#### Mise en page du mmmille-pattes

JEAN-CLAUDE BLANC  
Fondation Foyer-Handicap  
atelier du Petit-Lancy  
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy  
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09  
blanc@foyer-handicap.ch

#### Correcteur

ROBERTO DE MUNARI  
rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève  
tél. 022 329 47 29  
roberto@worldcom.ch

#### Webmaster

DEMETRIO CABIDDU  
rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier  
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch  
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

## cotisations

Membre (minimum)	Fr. 40.-
Couple	Fr. 40.-
Cotisation de soutien	Fr. 100.-
Cotisation de club	Fr. 120.-

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

## abonnement

Pour Fr. 40.- par an (cotisation de soutien Fr. 100.-), je désire m'abonner à votre revue **Le mmmille-pattes** (3 numéros par an).

Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:

[www.spiridon.ch](http://www.spiridon.ch)

## reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:

PHILIPPE ROCHAT  
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne  
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34  
ph\_rochat@bluewin.ch

## tarif des annonces

 (annonces publicitaires ou annonces de courses)

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.-	Fr. 150.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-

**Parutions** 15 mars 15 juillet 15 novembre

**Délais de réception** 15 février 15 juin 15 octobre

### Annonces de courses

15% de réduction sur ces prix (pour les organisateurs de courses)

### Régie des annonces et renseignements

PHILIPPE ROCHAT  
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne  
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34 • ph\_rochat@bluewin.ch

### Mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc • Atelier micro-édition du Petit-Lancy  
Fondation Foyer-Handicap, av. du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy  
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

**Impression** • Imprimerie Genevoise, Carouge

### Délai de rédaction du N° 110 • 15 juin 2010

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer à la rédaction jusqu'à cette date.

Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété du mmmille-pattes ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

### N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse à:

Daniel Laubscher  
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux  
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@ofisa.ch

**Couverture:** Au Cross populaire du Nord-Vaudois

**Photo:** Philippe Rochat

# Nouvelle Megane Coupé



## Il est temps de changer

RENAULT  
RETAIL GROUP  
LEMAN

Renault Bussigny, Ch. du Vallon 30  
1030 Bussigny - Tél. 021 706 48 00



## LE BONJOUR du Président

### Un vrai cross à Vidy

Pour sa 5<sup>e</sup> édition, 630 participants ont pataugé dans la gadoue et dans d'importants résidus de neige signalant que l'hiver s'était invité sur les bords du Léman. Les coureurs ont bénéficié de bonnes conditions climatiques, mais il fallait avoir des pointes pour ne pas trop glisser, aussi bien chez les jeunes que chez les adultes. Les populaires, qui font un voire deux cross par saison, ne possèdent pas de telles chaussures. Il fallait être plutôt équilibriste que coureur à pied pour ne pas «s'étaler» à chaque changement de direction. En définitive, chacun et chacune a eu du plaisir en participant à cette épreuve qui figure dans le calendrier du Trophée lausannois 2010 des courses populaires. Excellente organisation des clubs Lausanne-Sports, Stade-Lausanne et Footing-Club Lausanne.

### D'autres sports en hiver sont bénéfiques

Effectivement, au vu des chemins glissants ou très enneigés, d'autres sports sont d'actualité pour maintenir la condition physique. Il y a les coureurs qui font un arrêt sportif total

durant quelques semaines, de façon à recharger les batteries. D'autres mordus de la course à pied ont trouvé un dérivatif pour garder la forme: ski de fond, randonnée en peaux de phoque, raquettes, lesquelles ont un succès toujours grandissant. Pourquoi ne pas s'essayer à la course en piscine, excellente pour la musculation un peu fatiguée, et se faire ainsi un autre plaisir?

### Du pain sur la planche...

Eh oui, le Guide des courses populaires, avec ses 535 épreuves diverses annoncées, du cross aux courses sur routes en passant par celles en montagne, vous donne un éventail de possibilités pour vous éclater. Ce guide communique également d'excellents conseils, aussi bien pour coureurs débutants que confirmés. Profitez-en, et au plaisir de vous rencontrer, peut-être au détour d'un chemin. Je vous souhaite une bonne saison, pleine de satisfactions, mais quelquefois aussi avec des résultats moins performants que prévu. Cela ne devra pas vous enlever l'envie de courir et surtout de vous faire plaisir... C'est ça l'essentiel.

Philippe Rochat



## S O M M A I R E

Le Bonjour du Président	3
Course de la Vieille-Ville de Vevey	4
	
Cross populaire du Nord-Vaudois	5
	
Un habitué du marathon de New York	6
Magnifique expérience d'un coach au Spartathlon	7
La course du Talent – Club des «sympathie cent» 2009	8
	
Course de l'Avent à Yverdon	9
	
Course de la Tour de Sauvabelin	10
Semi des Côtes-de-l'Orbe – «Sport, où est ta victoire?»	
Yves Jeannotat	11
Leçon d'un sage	12
Sur la route qui mène à cent ans	13
	
Une fille bizarre, contée par la 1 <sup>re</sup> marathonienne d'Ethiopie	14-15
Thomas Mészáros, toubib	16-17
Que la lumière soit...	18
La Christmas Midnight Run	19
Lausanne Marathon en chiffres – L'Escalade depuis 30 ans!	20
Le Défi sportif lausannois	21
«Ça n'arrive qu'aux autres...»	22-23
Trophée lausannois – Réflexions – Impressions d'une athlète canadienne	24
Qu'est-ce que la course d'orientation?	25
Coureurs d'orientation... coureurs au rabais? – Lu pour vous...	26
Propos de table	27



Le départ de «La Sorcière».

## Beau succès pour la 20<sup>e</sup> course de la Vieille-Ville à Vevey

Il y avait affluence, samedi 7 novembre, dans les rues de Vevey pour la traditionnelle course organisée à la perfection par le CARE de Vevey et cela dans d'excellentes conditions atmosphériques. En effet, les promeneurs côtoyaient les coureurs qui s'échauffaient avant leur course et les gens pressés d'aller faire «leurs courses» dans les magasins. Les non-initiés se demandaient ce que faisaient ces «pedestrians» courant dans tous les sens.

Mais revenons à nos moutons... où plutôt à nos coureurs: il y en avait de tous les âges. En effet, les plus petits, une cinquantaine de poussins et poussines de 4 à 7 ans, ont ouvert les feux par un tour sur le quai et en ville, soit 1450 mètres. Des temps déjà prometteurs: 6'19" pour Mallaury Burnier, de Race, et 6'15" pour Jolan Favez du CARE, tous deux vainqueurs dans leur catégorie.

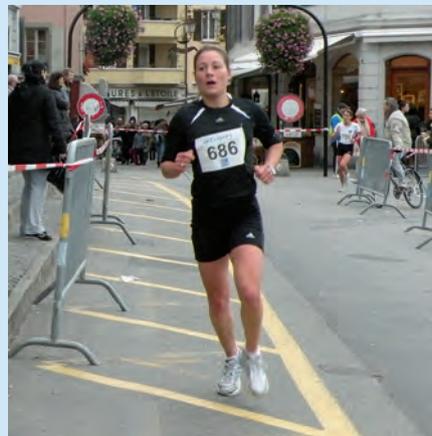
Chez les adultes, les distances allaient de 5,290 km à 7,850 km pour les hommes. Ce sont pratiquement toujours les mêmes athlètes qui se «battent» pour les places d'honneur. Mais chacun et chacune s'efforce de battre «son propre record», ce qui procure de belles satisfactions personnelles.

L'incontournable course «La Sorcière» a toujours le même succès chaque année; les «acteurs» rivalisent d'originalité pour trouver des nouveaux déguisements à petits et grands, cela pour le plus grand plaisir des spectateurs, nombreux au centre ville mais assez clairsemés sur le quai. Une petite animation musicale serait la bienvenue à cet endroit.

A l'issue de la manifestation, Daniel Hilfiker, président heureux du comité d'organisation, relevait le bon déroulement des courses et le fair-play des 700 participants et participantes. Il louait l'excellent travail des bénévoles

et saluait l'apport des nombreux partenaires et donateurs, sans lesquels cette 20<sup>e</sup> édition n'aurait pas pu avoir lieu. ● Ph. Rochat  
Photos et résultats sur: [www.care-vevey.ch](http://www.care-vevey.ch)

Ludivine Dufour



Marc Umbeh, du CARE.



Peu après le départ, Antonio Campos (587) et Narciso Oliveira (612), vainqueur en V2 en 22'12".





Le départ des écolières B et C, et des cadettes.

Le départ des adultes.

## Cross populaire du Nord-Vaudois

**Samedi 21 novembre 2009**, la section d'athlétisme de l'USY, sous la direction de Michel Roulet, organisait son traditionnel cross sur la belle plage d'Yverdon-les-Bains. Ce sont environ 150 coureurs de tous âges qui se sont élancés sur un magnifique parcours plat, d'abord sur terre battue puis en empruntant les sentiers des sous-bois. Un public très chaleureux s'était déplacé pour encourager les crossmen.

Sur un terrain sec, les athlètes ont réalisé d'excellents chronos; la plupart d'entre eux ont réalisé un meilleur temps que lors des éditions précé-

dentes. En effet, Pierre Fournier et Stéphane Heiniger, membres du club organisateur, ont fait toute la course en tête, terminant main dans la main en 24'41" pour 7,6 km, reléguant le 3<sup>e</sup>, Sullivan Brunet, également de l'USY, à plus de 2 minutes.

Chez les dames, Ruth Gavin-Schneider de Romont l'a emporté (29'08") devant Christiane Bouquet de Sainte-Croix en 29'51".

Au terme de la journée, Michel Roulet était heureux du bon déroulement de la manifestation, simple mais très conviviale. Il précisait qu'à

chaque édition, ce sont les mêmes nombres de coureurs qui viennent à Yverdon-les-Bains, ce cross souffrant un peu d'autres courses le même week-end.

L'organisation est parfaite. Il faut également remercier et féliciter les bénévoles pour leur travail et leur bonne humeur. ●

Ph.Rt



Sur le pont Verrazano.

## Un habitué du marathon de New York

### René Dutoit y a participé vingt fois!!!

Qui ne connaît pas René Dutoit? Peu de monde dans le domaine de la course à pied!!! En effet, René a concocté vos voyages à New York, puis il s'est occupé de vous dès les premiers contacts, alors qu'il était responsable du secteur «voyages et sports» à l'agence **Tourisme pour Tous** à Lausanne. Il vous a choyés, encouragés et guidés lors du marathon le plus prisé de la planète. Quel coureur n'a pas fait certains sacrifices pour «se payer New York»? Combien seront-ils encore à traverser l'Atlantique pour aller admirer les buildings, le fameux pont Verrazano, les nombreuses avenues bordées de centaines de milliers de spectateurs, pour ensuite terminer dans Central Park?

Pour vous en dire plus sur ce marathon «pas comme les autres», René Dutoit a très gentiment répondu à quelques questions.

**Ph. Rochat:** Comment t'es venue l'idée de te spécialiser dans les déplacements au marathon de New York, et cela depuis combien d'années?

**René Dutoit:** Je travaillais à l'époque pour l'agence de voyages Lavanchy et, en 1989, j'ai dû accompagner pour la première fois des coureurs au marathon de New York. Après avoir assisté à ce fantastique événement, je me suis dit: je dois faire au

moins une fois ce marathon, afin de pouvoir être considéré par nos coureurs comme un vrai «marathonien». Je pensais ne faire qu'un marathon dans ma vie, mais, dès 1990, j'ai accompagné chaque année des groupes à New York et n'ai jusqu'à ce jour jamais manqué cet événement exceptionnel. J'en ai fait de même lors des marathons de Paris, Berlin et Londres, soit une trentaine de 42,195 km.

**Ph. Rt.:** Au début de tes voyages à New York, combien avais-tu de personnes qui allaient pour courir ou comme touristes?

**R. D.:** Les premières années, nous étions une cinquantaine de personnes. Dès lors, ce nombre a augmenté chaque année jusqu'au fameux 11 septembre 2001. Deux années de vaches maigres ont suivi, puis, depuis deux ans, c'est la ruée sur les dossards.

**Ph. Rt.:** Tu as couru New York à combien de reprises? Et ton meilleur temps?

**R. D.:** C'est la seule course que je n'ai jamais manquée depuis que je fais de la course à pied. Cette année était en fait très importante pour moi, car je courais mon 20<sup>e</sup> marathon dans la «Grande Pomme» et cela trois jours après mes 60 ans! De plus, j'ai couru pour mon petit-fils Elliott, né cinq semaines plus tôt. Mon meilleur temps est de 3h15'49".

**Ph. Rt:** Actuellement, ce déplacement au marathon est très prisé. Combien avez-vous de dossards à disposition?

**R. D.:** Tourisme pour Tous, seul agent officiel en Suisse romande, a 150 dossards sur les (environ) 500 attribués à notre pays. Il faut savoir que les organisateurs ont reçu plus de cent mille demandes en 2009 pour seulement 42.000 élus. Les Américains ne peuvent obtenir des dossards que par tirage au sort.

**Ph. Rt:** Combien de temps à l'avance faut-il s'inscrire pour avoir une chance d'obtenir le fameux «sésame»?

**R. D.:** Pour cette année 2010, tout est déjà attribué et il y a une liste d'attente d'une centaine de coureurs. Dès le 1<sup>er</sup> mai prochain, les personnes intéressées pourront transmettre un mail à **Tourisme pour Tous** pour l'épreuve 2011, ([nicole.saudan@tourismepourtous.ch](mailto:nicole.saudan@tourismepourtous.ch))

ou [voyagesspeciaux@tourisme pourtous.ch](mailto:voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch)), et les 150 premiers seront assurés d'avoir leur dossard.

**Ph. Rt.:** Est-ce que d'organiser ce voyage à New York, avec tous les soucis que cela comporte, ne t'enlevait pas un peu d'influx?

**R. D.:** C'est vrai et étant responsable sur place de toute l'organisation (200 personnes), je n'ai vraiment pas le temps de penser à mon propre marathon. J'ai bien sûr l'aide de mes collègues (nous sommes généralement cinq accompagnateurs), mais pour moi le meilleur moment c'est lorsque nos 150 participants sont en ma compagnie sur la ligne de départ.

**Ph. Rt.:** As-tu une ou des anecdotes à nous raconter?

**R. D.:** Oui bien sûr, il y en a quelques-unes. La plus marquante est celle d'il y a cinq ou six ans. Une participante s'est fait voler son dossard dans sa chambre, le soir précédant la course. Elle m'a appelé vers 23 h, pleurant et complètement paniquée. Je l'ai calmée en lui disant que j'allais trouver une solution, bien que je n'en avais aucune sur le moment.

Après plusieurs téléphones durant la nuit, on m'a informé que je pourrais me rendre sur le site de départ où il y avait un «Help Desk» avec ma cliente et nos deux passeports, mais que rien n'était garanti. Après 45 minutes de palabres, on a enfin obtenu un dossard de remplacement. Je n'ai jamais vu une personne aussi heureuse. Elle s'entraînait et économisait depuis 10 ans pour cet événement! Depuis, lorsque je la rencontre, j'ai toujours droit à la «bise du vainqueur».

**Ph. Rt:** Quel est ton meilleur souvenir?

**R. D.:** C'était lors du marathon de 2001. Il était prévu environ six semaines après le fameux 11 septembre et on ne savait pas s'il aurait vraiment lieu. Nous avions à l'époque 175 dossards et, à la suite de nombreuses annulations, 95 Romands nous ont accompagnés. Sur place, c'était émouvant, magique, très impressionnant. Partout, il y avait des pompiers qui nous témoignaient leur sympathie en nous faisant des signes, des applaudissements, lorsque nous nous entraînions dans les rues de NYC avant la course, et une ambiance indescriptible lors du marathon.

Les Américains saluaient tous ceux qui avaient eu le courage de participer au marathon malgré les risques que les médias faisaient planer sur l'événement.

**Ph. Rt:** Et ton plus mauvais?

**R. D.:** En fait, il y a en eu deux. Le premier, c'est lors du «grounding» de Swissair. Nous n'avions plus de vols quelques semaines avant le marathon et il a fallu de toute urgence trouver d'autres solutions, et cela pour plus de 150 personnes. Je ne te dis pas le stress au bureau avec mes collègues!

Le 2<sup>e</sup>, il y a une dizaine d'années. Il faisait 24 degrés la veille de la course et les gens mangeaient sur les terrasses. La météo annonçait cependant de la neige pour le lendemain, ce que personne ne voulait croire. En fait, dès 5 heures du matin, une tempête de pluie et de neige avait démolé les tentes sur le lieu de départ et nous avons dû attendre près de trois heures sur place, gelés, pieds mouillés, l'heure du départ.

**Ph. Rt:** Pour terminer, quels sont les conseils que tu peux donner aux futurs coureurs du marathon, pour qu'il «réussissent» leur course et leur voyage?

**R. D.:** Surtout ne pas se prendre la tête et vouloir faire son meilleur chrono. Ce marathon, le plus beau du monde, avec cent orchestres et environ deux millions et demi de spectateurs, c'est avant tout la découverte de cinq districts de la ville, dont quatre ne sont généralement pas visités par les touristes.

En conclusion, je te remercie, René, de toutes tes explications qui vont combler nos lecteurs souhaitant courir le «roi des marathons». Bravo, René, pour ton magnifique travail accompli au service des coureurs et accompagnants.

Notre guide bienfaiteur, s'il a pris une retraite bien méritée, n'en demeure pas moins actif en organisant différents voyages pour cyclotouristes aux quatre coins de l'Europe. ●

Ph. Rochat

Pour toutes informations sur ce nouveau job et ces balades à vélo, s'adresser à:

[cyclorando-rm@hotmail.fr](mailto:cyclorando-rm@hotmail.fr)

ou regarder la publicité dans le présent [mmille-pattes](#) (p. 24).

## La magnifique expérience d'un assistant coach au Spartathlon

Un ultra-marathon dans la Grèce antique en automne 2009

Lorsque, en 490 avant Jésus-Christ, Phidippidès effectua le trajet Athènes-Sparte en courant afin d'aller demander des renforts aux Spartiates avant la bataille de Marathon, il était loin de penser que, 2500 ans plus tard, deux jeunes habitants de la région de Nyon allaient prendre le départ, au pied de l'Acropole, de la 27<sup>e</sup> édition du Spartathlon, en compagnie de 378 autres participants de 25 nationalités différentes.

En effet Emilia Rais de Bassins et Eusebio Bochons de Le Vaud ont relevé le défi de ce parcours exigeant de 246 km, loin d'être plat, le profil dévoilant deux sommets culminant à 1150 et 980 m d'altitude. Autre difficulté de taille, un temps limite de passage à chacun des 75 ravitaillements, sous peine de neutralisation. Ces temps sont les mêmes pour les deux catégories, soit hommes et femmes.

Malgré des conditions climatiques éprouvantes (une température de plus de 30° sous le soleil pendant la journée et de moins de 15° pendant la nuit), auxquelles vous ajoutez la pluie pour les 50 derniers km, Eusebio a réussi l'exploit de toucher le pied de la statue du roi Léonidas à Sparte après 31h 26' de course. Ce temps le place au

36<sup>e</sup> rang sur les 132 concurrents arrivés dans le délai de 36 heures. Lors de l'édition 2007 il avait terminé au 6<sup>e</sup> rang dans un temps de 27h 40'.

Emilia, quant à elle, avouait une certaine déception après avoir été neutralisée au poste de contrôle situé au 113<sup>e</sup> km et dont la fermeture s'effectuait après 14h 20' de course. Elle avait pourtant des références en matière de course longue distance, en particulier un 2<sup>e</sup> rang en 2008, lors de la course Nemea-Olympie de 180 km.

L'accueil chaleureux, l'organisation sans faille et le décor tout au long du parcours sont à la hauteur de la distance d'une telle course. Les participants n'ont qu'une hâte, celle de se retrouver au départ en 2010. ●

François André,  
assistant coach supporter

Le vainqueur 2009 est un Japonais, Ryoichi Sekiya, qui a effectué le parcours en 23h 48'. Le second est un Danois, Lars Christoffers, en 24h 31', et le 3<sup>e</sup> est un Norvégien, en 25h 09'. La première dame est une Japonaise, Sumie Inagaki, créditée d'un temps de 27h 39'.

AVIA

OCHSNER SPORT

BCV

www.MAXIMMO.info

**Cheseaux-sur-Lausanne**

**17<sup>ème</sup> Course populaire**

Parcours: plat: village, campagne et forêt

Renseignements: Tél. 079 326 53 89  
ou 021 882 11 20

Délai d'inscription: Banque: 2 avril ou  
Dataspport: 8 avril 2009

[www.traine-savates.ch](http://www.traine-savates.ch)

Marche	dès: 08 h.30	10.4 Km	Fr. 12.--
Villageoise (pour le plaisir):	11 h.30	1.7 Km	gratis
BCV KIDS 2001 et + jeunes:	13 h.15	1.7 Km	gratis
Enfants 1997 à 2000:	13 h.45	3.4 Km	Fr. 10.--
Enfants 1993 à 1996:	14 h.15	3.4 Km	Fr. 10.--
Adultes	16 h.00	10.4 Km	Fr. 22.--
Walking / Nordic	16 h.02	10.4 Km	Fr. 20.--
Inscription sur place: supplément Fr. 5.-- (sauf marche)			

BCV KIDS offerte par la BCV

**Samedi 10 avril 2010**



Francesco Christiano (165), 1er vét. 2, et Stéphane Gendre (13), 1er élite.

## Ce n'est pas nécessaire d'en avoir beaucoup... pour participer à la course du Talent!!!

Samedi 14 novembre avait lieu la 28<sup>e</sup> édition du Trophée du Talent, épreuve créée par Jean-Pierre Lavizzari et «reprise» depuis quelques années par l'équipe du Service des sports universitaires de Lausanne. Elle fait partie du Trophée lausannois des courses hors stade. Cette épreuve, rappelons-le encore une fois, est gratuite, ce qui devient de plus en plus rare de nos jours. Il y a donc encore des organisateurs sympas, alors un grand MERCI à eux.

Ce sont environ 230 athlètes, dont 72 féminines, qui se sont élancés sur un magnifique parcours de 12 kilomètres. Les premiers kils se font sur le bitume; ensuite, ce sont des sentiers, caillouteux et partiellement recouverts de feuilles mortes, avec des descentes, dont une un peu glissante pour arriver à l'abbaye de Montheron. Après le ravitaillement, les coureurs abordent un long faux plat en légère montée longeant le Talent. Suivent des côtes qui se succèdent, pour terminer le long de la plaine de Mauverney, sous les encouragements chaleureux d'un nombreux public.

Le meilleur temps de la journée a été établi par un vétéran de 40 ans, Christian Maire, avec l'excellent chrono de 43'56"3. Chez les plus de 50 ans, Francesco Christiano s'est imposé en 47'24"1, alors que le meilleur temps des féminines était réalisé par Christiane Bouquet, de Ste-Croix, en 50'20"6. ●

Ph. Rt

### Michel Delessert, le plaisir de courir.



## Vive le club des «sympathie cent» 2009

Chers membres, nous avons le plaisir de vous informer de la naissance d'un nouveau club au sein de notre association.

Il est constitué de membres particulièrement généreux qui nous ont versé une cotisation de 100.- francs, voire plus, lors du paiement de leur cotisation 2009.

Voici par ordre alphabétique la liste de nos généreux «Sympathie cent» 2009:

Sacha	Aeschlimann
Bernard	Belet
Alain	Berguerand
Jean-Claude	Bertholet
Rainer	Bielinski
Jean-Claude	Blanc
Anne-Marie	Blaser
Pierre	Boimond
André	Bollin
Madeline	Cachemaille
Louis	Chaignat
Claude	Doerflinger
Evelyne	Frauchiger
Gérald et Lise	Gremaud
Jean	Guex
Daniel	Herren
Robert P.	Horst
Yves	Jeannotat
Serge	Kalbfuss
Ulrich	Kohler-Point-Du-Jour
Jean-Pierre	Lüthi
René	Maire
Jean-Luc	Maret
Paul	Masson
Pierre	Mertenat
Claude	Meylan
Etienne	Oppliger
Béatrice	Pernet
Jean	Perone
François	Pfister
Patrick	Reymond
José	Rigolet
François	Salamun
Guy	Schnyder

A toutes et tous un grand merci pour votre générosité. Signalons que de nombreux membres ont également arrondi le montant de leurs cotisations de quelques dizaines de francs.

Que toutes et tous soient remerciés de leur générosité. Le comité apprécie votre marque d'encouragement.

En espérant retrouver de nombreux membres au club des «Sympathie cent» pour l'année 2010, le comité réitère tous ses remerciements pour votre soutien.

Le trésorier: **Jean-Luc Geneux**

## Un succès prometteur pour la 1<sup>re</sup> Course de l'Avent à Yverdon-les-Bains

Dimanche 29 novembre 2009

Une nouvelle course urbaine a vu le jour dans le Nord-Vaudois, à un mois de Noël. Il y avait du monde à proximité du château d'Yverdon pour encourager les 500 coureurs de 4 à... 99 ans, comme l'indiquait le prospectus (600 inscrits). Cette nouvelle épreuve pédestre, organisée par RBO Organisation et plus particulièrement par Josette Bruchez, a connu un magnifique succès pour sa première édition.

Une des particularités de ce rassemblement de «pedestrians» se situait au niveau de la finance d'inscription, soit Fr. 10.- par personne dès l'âge de 15 ans, gratuit pour les plus jeunes mais sans prix-souvenir ni podium. Par contre, un goûter complet à l'arrivée: thé de Noël, café, bouillon, fromage, marrons chauds, mandarines, bananes, friandises, pains d'épice, chocolat et vin chaud pour chacun et chacune. Sans compter les nombreuses animations pour les enfants: tours en poney ou ânes, mur de grimpe, château gonflable.

Il y avait également des démonstrations de chiens pour handicapés. En effet, ces «quatre pattes» sont capables de rendre aux personnes de nombreux services, tels que leur ramasser des objets, apporter le téléphone, ouvrir et fermer une porte, allumer et éteindre la lumière et encore bien d'autres services, si bien que le maître trouve un grand réconfort dans sa vie quotidienne.

La formule a été reçue 5 sur 5; malgré le froid, il y avait une super-ambiance à la place Pestalozzi, où de nombreux chalets donnaient déjà un air de Noël. Les différents thèmes de courses étaient de circonstance, tels:

**La mandarine de l'amitié,** 1,450 km pour familles.

**Le sucre d'orge des enfants,** 1,450 km, enfants de 6 à 9 ans.

**Le biscôme des jeunes,** 3,020 km, de 10 à 14 ans.

**La canelle de l'élite,** 7,730 km pour adultes

**L'anis des populaires,** 6,160 km pour adultes.

Le bénéfice de cette journée a permis de remettre un chèque de Fr. 8000.- à



Départ des jeunes du «biscôme».



Christiane Bouquet, 1<sup>re</sup> dame.

l'association suisse d'éducation des chiens d'assistance pour personnes handicapées «Le Copain».

Côté résultats, Christiane Bouquet de Ste-Croix l'a emporté chez les dames, alors que Stéphane Heiniger d'Yverdon en faisait de même chez les hommes.

Le seul petit bémol de la manifestation est qu'il n'y avait pas beaucoup de spectateurs dans certaines rues. Une excuse: il faisait frisquet et les gens se trouvaient peut-être mieux devant la télé. La formule peut être revue pour «attirer» du monde. A part

les inconditionnels de la course à pied et les «parents» des coureurs, les gens ne se déplacent plus beaucoup... et cela même dans certaines grandes courses populaires. Dommage!!!

Il faut tirer un grand coup de chapeau, ou plutôt de casquettes (qu'elles étaient belles!) à toute l'équipe de bénévoles de RBO. ● Ph. Rt

Veillez retenir la date de la 2<sup>e</sup> Course de l'Avent, dimanche 28 novembre 2010.

Résultats sur:  
[www.coursedelavent.ch](http://www.coursedelavent.ch)

# Lausanne

jeudi

20 mai 2010

à 19H00

le Spiridon romand  
présente...

## la 3<sup>e</sup> course de la Tour de Sauvabelin

### Dossards/Départs

Cantine de Sauvabelin, Lausanne

### Epreuve

Contre la montre, une manche, 5 km

### Arrivée

Haut de la Tour, 30 m/151 marches

### Vestiaires

Piscine de Bellevaux

### Catégories

1. Jeunesse filles 1991 – 1994
2. Jeunesse garçons 1991 – 1994
3. Dames 1971 – 1990
4. Hommes 1971 – 1990
5. Dames Vét. 1 1961 – 1970
6. Hommes Vét. 1 1961 – 1970
7. Hommes Vét. 2 1960 et plus âgés
8. Dames Vét. 2 1960 et plus âgés

### Participation

Maximum 150 coureurs

**Coût:** CHF 20.– par personne

Gratuit pour membres Spiridon romand

**Inscriptions:** [www.spiridon.ch](http://www.spiridon.ch)

**Païement:** 10-4870-9

Spiridon romand, 1000 Lausanne

**Délai inscription:** 14 mai 2010

### Chronométrage

Softtiming (également inscriptions)

**Prix** spéciaux et souvenir

### Renseignements

Philippe Rochat 021-646 33 35

ou 078 672 13 34

[Ph\\_rochat@bluewin.ch](mailto:Ph_rochat@bluewin.ch)





**Yves Jeannotat dans la foulée d'Alain Mimoun. Thonon-les-Bains, 26 août 1962.**

## Yves Jeannotat laisse courir sa plume dans son dernier livre: **Sport, où est ta victoire?**

Ancien athlète de talent, ex-champion suisse du 10.000 mètres et double vainqueur de Morat-Fribourg, Yves Jeannotat, après avoir abandonné la compétition de haut niveau, après s'être retiré du sport populaire, continue à courir «seul» et à son rythme, presque tous les jours à plus de... 80 ans!!! La plupart d'entre nous se souviennent de ses articles et reportages, alors qu'il avait la responsabilité de la rubrique «Athlétisme et course à pied» au journal **La Tribune de Lausanne – Le Matin**, et cela pendant quarante ans. Il laisse une trace, comme autrefois son empreinte sur les pistes en cendrée, dans la foulée d'Emile Zatopek et d'Alain Mimoun. Mais Yves est une image marquante de la course à pied. Chaque fois qu'on le rencontre, lors de différentes manifestations sportives où il ne compte que des amis, ce n'est que du plaisir.

Ce n'est pas son premier ouvrage car, au début des années 70, avec Noël Tamini, il a participé au lancement du mouvement Spiridon en faveur de la

course à pied. Coauteur, avec Tamini et le Dr Jacques Turblin, de **La course à pied pour tous**, il a aussi écrit **Morat-Fribourg** (prix du mérite sportif suisse, catégorie «Art et littérature»).

**Sport, où est ta victoire?** est un livre qui ne doit rien à l'actualité ou à la célébrité. Il se présente sous une forme assez inhabituelle d'une multitude de petits textes qui n'ont nul besoin d'être longs pour être grands et profonds. Il y a là, dépassant largement le cadre étroit du sport, la réflexion de toute une vie bien remplie. C'est à la fois poétique, pédagogique et philosophique, sans jamais être pompeux. Mais je ne vous en dis pas plus et je suis certain que vous aurez autant de plaisir que moi à découvrir ce magnifique chef-d'œuvre.

### Où se procurer ce livre et à quel prix?

Bien qu'il se vende 38 francs en librairie (éditions Baudelaire, à Lyon) les membres du Spiridon peuvent bénéficier d'un prix spécial de Fr. 30.- (port et emballage compris). Les personnes intéressées peuvent me contacter pour la commande de cet ouvrage et je m'occuperai du suivi. Alors, excellente lecture de **Sport, où est ta victoire?** ●

Ph. Rochat

## 1er semi-marathon des Côtes de l'Orbe

Samedi 11 septembre 2010

### Présentation de cette nouvelle course

Il s'agit d'une épreuve en terrain vallonné, comprenant des tronçons goudronnés, en forêt et chemins de vignes. L'épreuve se décline en trois catégories: a) semi-marathon, b) quart de marathon, c) marcheurs: walking et nordic walking.

Le but étant de faire connaître la région et ses vins, les ravitaillements comprendront, mis à part les produits usuels, une dizaine de stands de dégustation des vins des Côtes de l'Orbe, stands tenus par les vignerons. Quelques spécialités culinaires aux saveurs des produits du terroir accompagneront les crus.

Cette manifestation se veut festive. Les coureurs déguisés seront les bienvenus. Le principe s'approche de celui du marathon du Médoc. Il est à relever

que c'est, à notre connaissance, la première épreuve de ce genre en Suisse.

Marcheurs et coureurs découvriront un itinéraire d'une rare beauté, avec des points de vue à couper le souffle sur la plaine de l'Orbe, la chaîne du Jura ou encore les Alpes. L'itinéraire traverse des villages aux bâtisses vigneronnes et agricoles, sans oublier la vieille ville d'Orbe. Le site [www.orbe.ch](http://www.orbe.ch) vous donnera tous les détails. Les organisateurs sont des passionnés de course à pied, des vignerons ou actifs dans le tourisme.

Toi la coureuse, toi le coureur, laisse-toi tenter par une aventure où la joie et la bonne humeur guideront tes foulées. Pour une fois, la performance du chronomètre passera à l'arrière-plan. Alors, ose enfile le déguisement de ton choix et lâche-toi dans le vignoble.

Les organisateurs

### Pour conclure...

Bravo pour cette magnifique initiative. Nous formulons tous nos vœux de succès pour que cette course devienne une classique vaudoise. ●

Philippe Rochat





Hilary, Maryam et deux «fans».

## Leçon d'un sage

Lisbonne, 16 mars 2008. Son regard rendu, sa marche chancelante disent tout. Il vient de faire une tentative infructueuse (59 min 15 sec) de battre le record du monde du semi-marathon. Son 26<sup>e</sup> record mondial en course à pied, ce ne sera pas pour aujourd'hui. Il préférerait sans doute se reposer plutôt que de souper avec des étrangers. Néanmoins, il prend place à côté de moi. Il me dit qu'il est très fatigué, mais heureux d'être avec nous. Je ne peux pas résister, je dois découvrir le secret de ses exploits. Il s'anime alors et répond avec ferveur: **Tu dois d'abord remporter la victoire sur toi-même. Bien sûr, tu dois t'en-**

**traîner durement, mais après, tout devient facile. Si tu viens dans mon pays, tu verras.** En septembre à Berlin, Haïlé Gebrselassie bat le record du monde du marathon (2 h 03'59").

**Addis-Abéba, novembre 2008.** Il y a une douzaine d'athlètes de très haut niveau dans notre groupe, dont Maryam Jamal, Ethiopienne de naissance, la championne du monde régnante du 1500 m, qui réside à Lausanne. Nous sommes ici pour apprendre, car l'Ethiopie a la culture de la course à pied la plus vibrante du monde. Omeno est un marathonien à 2 h 15'. Il ignore son âge exact (35 ans?) mais personne ne s'en soucie. L'âge, c'est comme on se sent et si on s'avise

qu'on peut encore courir vite, pourquoi s'arrêter? Ici, à 2700 m, où nous nous entraînons durement sur un circuit rocailleux de 16 km, de jeunes talents indigènes rêvant d'éclorre se mesurent avec leurs champions. Ils voient les camarades issus de leur campagne devenus champions olympiques, ils se rendent compte que c'est possible. Cela a été une inspiration pour Maryam d'observer Haïlé courir autour du village et son destin phénoménal: **Grandir ici n'était pas facile, mais j'ai vu la course comme un chemin vers une vie meilleure.**

La domination des Ethiopiens et des Kenyans dans les courses d'endurance trouve son moteur dans leur volonté de gagner. Ils s'entraînent incroyablement dur pour réussir et sont très disciplinés. Tareq, mari et entraîneur de Maryam: **Ce que je vois, c'est que les athlètes non africains ont besoin d'autre chose dans leur vie et cela les fatigue. Ceux d'ici, quand ils ne courent ou ne mangent pas, ils dorment.** Quand Tirunesh Dibaba (championne olympique du 5000 et du 10.000 m) s'entraîne intensément, elle peut dormir 2 heures la journée et 9-10 heures la nuit.

Ceux qui réussissent sont non seulement révéérés ici, ils sont aussi récompensés: **Les bons athlètes reçoivent un salaire pour vivre et chaque fois qu'un Ethiopien gagne une médaille marquante, le gouvernement lui donne un morceau de terre.** Une de leurs forces, c'est une amnésie envers les entraînements trop pénibles ou les performances ratées. Par exemple, mon ami Chengere Tolossa a perdu un 10 km épique contre un champion Kenyan. Après la course, il a juste souri et a dit: **Aujourd'hui, pas bien, la semaine prochaine je gagne.** C'est ce qu'il fit, franchissant le premier la ligne, bras au ciel, avec un large sourire.

Mon expérience d'entraînement en Ethiopie m'a ouvert les yeux et m'a changée. Je vais moins me soucier de la hiérarchie établie et prendre le conseil de Haïlé de me «gagner moi-même», parce que c'est l'attitude plutôt que l'altitude qui mène au succès – et l'entraînement très dur sur ce fameux circuit. ● Hilary Stellingwerff

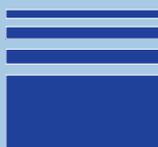
Extrait, traduit et adapté par Jacques Decombaz pour **Le mmmille-pattes**, de **Canadian Running**, mai/juin 2009. Hilary est double championne nationale du Canada sur 1500 m et vit à Lausanne. Site personnel: [www.runhilaryrun.ca](http://www.runhilaryrun.ca).

dateurs • numéroteurs • gravures  
photocomposition • divers imprimés  
spécialité: impression de cartes  
sur plastique • service 24 heures!

timbres en tous genres

**multi-TIMBRES**

bd de Grancy 10 • CH-1001 Lausanne  
tél. 021 617 93 93 • fax 021 617 94 24



## Sur la route qui mène à cent ans

**Novembre venu**, le parcours que j'affectionne, «mon» parcours, a la forme d'un vague ovale en haut d'un village accroché au-dessus d'Addis Abeba, à 2600-2700 m d'altitude. Au-delà d'une ruelle empierrée débute le sentier le plus abrupt qui soit: bien plus astreignant qu'un calvaire, il mène aussi à une église connue loin à la ronde. Heureusement, dans la fraîcheur matinale faux plats et grimpettes alternent bientôt parmi des eucalyptus, sous ce ciel immuablement bleu qui dit si bien pourquoi on a choisi de vivre ici jusqu'au mois de mai, quand reviendra la saison des pluies.

A part deux ou trois pauvresses en quête de bois mort, rarement quelqu'un en vue sur cette portion du parcours. Le sentier se fait enfin chemin forestier, qui débouche sur une large voie de caillasse et de poussière, où passent écoliers, paysans et baudets d'un village oromo.

Le premier jour, j'y rencontrai un quidam qui marchait à grands pas. Un jeune, tout au plus cinquante ans. «Je suis garde à l'ambassade d'Italie, me dit cet indigène. Je viens par ici trois ou quatre fois par semaine, pour ma santé. Avant, j'avais une bedaine comme ça...» C'est beau un homme qui court ou qui marche seulement pour sa santé.

Le deuxième jour, en descendant le chemin poussiéreux, j'aperçus bientôt une silhouette connue, celle d'un vieil homme rencontré par là il y a des années déjà. «Comment allez-vous?» me dit en anglais ce vieillard qui montait à grands pas, en s'appuyant à peine sur une canne. Et, flatteur, «vous, vous êtes jeune, ajouta-t-il, mais moi...» – «Eh là, lequel de nous deux est le plus jeune?», lui dis-je. Car avec ces indigènes à la peau sombre... «Quel âge avez-vous?» lui ai-je alors demandé. «Moi, me dit-il en me regardant droit dans les yeux, moi j'ai 91 ans... Et vous, vous avez dans les 70 ans...» Ben, ma foi... «Dites, vous faites ça tous les jours?» – «Eh oui, tous les matins je descends à la ville et je remonte, comme vous voyez...» Le voilà bien là, en chair et en os, le principal secret des centenaires.



«Vous auriez pas un ou deux birr?» J'attendais sa question: j'avais naguère l'habitude de lui donner à chaque fois quelques sous, tout juste pour s'offrir un thé, ou un verre de **tedj**, leur hydromel. «Eh non... Et d'ailleurs, pourquoi j'aurais besoin d'argent pour aller dans la forêt?» Il parut m'approuver. Je lui demandai encore son nom. «Haïlé Mariam.» – «Comme Menguistu...» – «Eh oui, comme Menguistu...» Le dictateur renversé en 1991. «Demain, si nous nous rencontrons, je vous donnerai 3 birr...»

Le troisième jour, je retrouvai le futur centenaire à l'endroit même où nous nous étions quittés la veille. Et je lui tendis 3 birr, ou le prix d'une livre de bananes. «Vous auriez pas 10 birr?» murmura-t-il ensuite. «Eh là, je vous ai promis 3 birr, pas plus...» – «Oui mais c'est pour ma fille. Elle a 60 ans, elle a besoin d'un médicament, et j'ai pas l'argent...» – «Ah bon. D'accord, demain, si nous nous revoyons, je vous donnerai les 10 birr.» Ou le prix d'un kilo d'oranges.

Alors il me vint une idée, et j'en souris encore. «Ato Haïlé Mariam, ensuite, chaque jour je vous donnerai 3 birr...» Un homme comme lui, qui marche ainsi tous les jours allègrement vers ses cent ans... Un vieillard aussi exemplaire... Mais lui: «Non, non, vous me donnez ces 10 birr, et ça suffit, c'est tout ce que je vous demande...» Je souris, et j'ajoutai: «Voici ce que je vous propose: je serai votre sponsor désormais, ce n'est que justice. Sponsoriser des jeunes, non merci, j'ai donné. Mais

vous, un homme aussi extraordinaire...» Il bredouilla quelque chose, l'air de ne pas y croire. Je lui dis encore: «Eh, entre vieux, faut s'entraider...» Si tous les vieux du monde...

Le lendemain, je le vis de nouveau venir. «Voilà les 10 birr promis... Pour un médicament, n'est-ce pas?» Le vieil homme avait l'air ravi. «Maintenant, une photo, s'il vous plaît. Les deux ensemble.» Il ne dit pas non. Je vis alors qu'il y avait longtemps que ses pauvres savates étaient en fin de carrière. Il avait suivi mon regard. «Ato Haïlé Mariam, quelle pointure?» – «42...» Chanceux, en plus.

Ce nonagénaire m'a laissé songeur. On le serait à moins. Ainsi donc, cet homme-là avait 14 ans quand naquit Abébé Bikila. On sait que le double champion olympique de marathon reçut en récompense une automobile, dont la carcasse l'emprisonna un jour au fond d'un fossé. Le brave champion, paraplégique, mourra à 40 ans. Et il y a certains anciens grands champions de course à pied que nous connaissons: bouffis, sinon même obèses devenus, aucun d'eux ne réussirait aujourd'hui à suivre Ato Haïlé Mariam, pourtant leur aîné.

Eh, pas question de rester assis au bord de la route qui mène à cent ans. Allons-y gaiement, en courant, et puis, finalement, en marchant. D'autant qu'il n'y a pas le feu... ●

Noël Tamini, Addis Abeba  
6 novembre 2009



## Une fille bizarre, contée par la première marathonnienne d'Ethiopie

**Oh si vous connaissiez Azé!...** «Domage que vous soyez noire, lui disent parfois de très vieilles gens, qu'elle lave, talque, habille et pomponne. C'est vraiment dommage... Autrement, vous avez toutes les qualités...» Azé sourit lorsqu'elle me raconte des réflexions comme ça. «Je leur réponds: bon, je suis noire pour vous, si vous le dites... Mais vous pouvez aussi penser que je suis seulement bronzée. Comme une fille d'ici qui vit au soleil. Comme une Valaisanne...» Le Valaisan qui l'écoute hoche la tête. Azé ajoute: «Non, mais c'est vrai: les très vieilles personnes et les tout petits enfants, on peut pas leur en vouloir de parler comme ils parlent: eux au moins ils ne trichent pas...»

A dire vrai, Azé n'est pas noire du tout: elle est éthiopienne, comme Dérartou Toulou, Tirounesh Dibaba,

Méséret Défar ou Mésélesh Melkamou...

– Azé, je lui dis ce soir-là, à brûle-pourpoint. Notre ami Mario, c'est la crème des hommes, mais il a un copain bizarre... Je l'ai eu hier au téléphone. Tu sais ce qu'il m'a dit? «Malgré ma voix grave, je suis une femme... Dites-lui que c'est Mimi qui a appelé...»

J'imaginai qu'elle allait pouffer.

– Tu sais, cela peut arriver, me dit-elle, d'une voix très douce. Quand j'étais athlète, dans l'équipe nationale de mon pays...

Elle fit une légère pause, pour trouver les mots de ce souvenir. Il y a plus de vingt ans, dans son pays la belle Azé avait été sacrée deux ans meilleure athlète, avant de fuir vers l'Europe, dans l'espoir d'une vie meilleure.

– ... Il est arrivé une fois, reprit-elle,

une grande fille, une athlète nouvelle. Personne ne la connaissait. Après quelques jours, y en a une qui a dit: elle est bizarre, vous avez vu, elle se met jamais toute nue sous la douche... Moi j'avais rien remarqué de spécial. Et tout naturellement je l'ai défendue, cette fille. Je leur ai dit: «C'est sûrement une fille de la campagne; là d'où elle vient, elle ne s'est jamais déshabillée tout à fait pour se laver<sup>1</sup>. Et maintenant, avec nous, des filles de la ville, c'est naturel qu'elle se gêne... » Je savais ce que je disais: un partie de ma famille vit à la campagne.

» Bon, la fille restait toujours toute seule, elle parlait avec personne. Sauf un peu avec moi. Mais comme elle courait vite, oh la la! C'était sur 1500 m et 800 m. Je crois que les autres filles étaient un peu jalouses, parce que cette fille était bien meilleure qu'elles. Pour moi, qui étais alors la championne du pays, j'étais bien contente d'avoir à lutter avec une fille de cette valeur.

» Tout de même, un jour j'ai bien

compris que si je l'avais battue au sprint, c'est parce qu'elle n'avait pas donné son maximum. Tu sais, quand tu as quelqu'un qui te suit de très près, tu sens bien s'il est au maximum ou pas.

» A cette époque, on devait faire des courses de sélection pour aller en stage en Allemagne démocratique. Et cette fille a couru si vite... qu'un entraîneur a oublié de stopper son chronomètre! Il ne pouvait pas croire ce qu'il voyait... Tu rigoles...

- Oui mais je te crois, et j'imagine la mine de cet homme.

- Cette performance a fait du bruit, poursuivait-elle. Et des filles avaient parlé. Les entraîneurs ont alors décidé qu'avant de partir pour l'Europe il y aurait, très discrètement, un contrôle. Et comme j'étais bien avec cette fille, ils m'ont dit: Azé, vous irez toutes les deux ensemble à l'hôpital, un taxi va venir vous chercher.

» D'accord. Le taxi est arrivé, mais la fille était introuvable.

» Finalement, un jour qu'on était toutes réunies dans une salle de gym, on nous a dit qu'il y aurait un examen médical là où nous étions. Dans un coin de la salle, il y avait déjà le médecin, en blouse blanche. Et près d'une table, un paravent, c'est-à-dire un drap qu'on avait accroché, pour la discrétion.

On a tout d'abord appelé une fille sans problème. Elle est allée. Et puis une autre. Et puis c'était le tour de la fille bizarre. Elle pouvait pas dire non. Elle est donc allée pour le contrôle.

- Et puis?

Azé avait fait silence.

- Eh bien, après ça, on ne l'a plus jamais revue. Elle a disparu, je ne sais pas où. Dans son village, sûrement. Moi, j'ai pleuré, tu sais, tellement ça me faisait de la peine une chose pareille. Car cette... cette personne, ce n'était pas sa faute, elle n'avait rien fait de mal.

- Qu'est-ce qu'on avait découvert?

- Ils nous ont dit ensuite qu'elle avait les deux... les deux choses, tu sais. Qu'elle était homme mais aussi femme.

Un silence. Puis:

- Ils ont été très gentils avec elle. Je sais qu'à la fédération, ils lui ont fait des cadeaux, ils lui ont donné de l'argent... Mais on ne l'a plus jamais revue.

- Il paraît que c'est très très rare d'avoir «les deux choses» comme tu dis. En français, il y a un nom compli-

qué: hermaphrodite. Tout de même, je ne comprends pas pourquoi cette fille, ou ce garçon, qui savait comment elle était, pourquoi elle a voulu faire de la course à pied? Et avec les filles! Il aurait pu rester tranquillement dans sa famille...

Azé avait une réponse toute prête:

- C'est facile à comprendre, dit-elle.

Chez nous, on savait alors que celles qui courent bien ont un job, c'est-à-dire un salaire assuré, chaque mois. A l'armée ou ailleurs. Moi j'étais dans une banque, car je ne supportais pas l'armée. Mais c'est un job, comment vous dites? Bidon, oui... Voilà pourquoi elle était venue avec nous, ce... cette personne.

» Eh, dis, tu ne vas pas écrire ça! Je n'ai pas raconté ça au journaliste...

- Azé<sup>2</sup>, cette histoire, si je la raconte un jour, ce sera, disons, à des gens assez évolués pour comprendre qu'après la naissance on est condamné à faire ce qu'on peut avec les moyens qu'on a reçus... sans les avoir demandés. ●

Noël Tamini

(chapitre extrait du 3<sup>e</sup> volume de La Saga des pedestriens)

<sup>1</sup> Il y a au moins un précédent célèbre: Nurmi... Du moins si l'on en croit Lucien Dubech: Il ne se déshabillait même pas, en public, écrit-il en 1930 (in Où va le sport?), pour ne pas laisser surprendre ses secrets.

Quant aux «transfuges», en athlétisme on a connu, en France, deux championnes et recordwomen d'athlétisme: Léa (Léon) Cauria et Claire (Pierre) Bresolles, en 1946. À Londres, en 1934 l'athlète tchécoslovaque Koubkova avait gagné un 800 m en 2'12"8 (record mon-

dial), mais il s'avéra un jour que cette femme était un homme.

Ailleurs, celle/celui dont on a le plus parlé est Stefania [et non Stanislaw] Walasiewicz, né(e) en 1911 à Wierzychownia (Pologne), qui devint Stella Walsh aux Etats-Unis, où elle fut encore championne nationale à 45 ans. Dans sa Fabuleuse histoire de l'athlétisme, parue en 1978, pour Parienté la première grande dame du sprint c'est elle, qui de 1932 à 1948 - l'année où s'illustra Fanny Blankers-Koen - détint le record du monde du 100 m, et aussi celui du 200 m. Stella Walsh, mariée, citoyenne américaine dès 1947, mourut le 4 décembre 1980, lors d'un accident de voiture. Alors, l'autopsie révéla qu'elle n'aurait pu concourir avec les femmes selon les dispositions d'aujourd'hui (Leichtathletik, 29 mars 1988).

Au début des années soixante, on avait été très impressionné par les chronos d'une Nord-Coréenne, Sin Kim Dan, née en 1938, qui avait du coffre, certes, mais pas de poitrine du tout. Gaston Meyer, rédacteur en chef de L'Equipe, la dira plate comme une limande. Elle avait couru le 400 m en 51"2 et le 800 en 1'58"0! Mieux que les records du monde d'alors! Performances non homologuées, réalisées à Pyongyang, et à Djakarta, mais hors IAAF.

<sup>2</sup> Aséléfesh Adéra Balcha. Azé pour les amis genevois, Sassie pour les Ethiopiens de la diaspora. Après avoir participé aux championnats mondiaux de cross à Neuchâtel (1986) et à Varsovie (1987), et couru sur 10 km route à Monaco, elle sera la toute première Ethiopienne à aller au bout d'un marathon, en septembre 1989. En 2 h 54' environ, près de Strasbourg. Puis, quand on a appris que j'avais couru un marathon, précise encore Azé, l'entraîneur Roba a décidé d'entraîner des filles pour cette distance. La deuxième Ethiopienne à courir le marathon fut ma copine Addis qui a réussi 2 h 35'. Addis, aujourd'hui en Suisse, et encore excellente marathonienne.

**Women Sport Evasion**  
26-27.06.2010 Lausanne - Vidy

**Sport-détente au féminin**

**Entspannungssport für Frauen**

**Week-end détente réservé aux femmes**

Tout vous est proposé, rien n'est obligatoire !

Participer selon votre envie à une ou deux journées d'initiation à divers sports tels que le spinning, la danse africaine ou encore le Gymstick. Découvrez également nos ateliers thématiques sur la santé, le bien-être et la nutrition.

**Prix** : Fr. 50.- la journée ou Fr. 80.- deux journées (compris repas, boissons tout au long de la journée et cadeaux)

**Inscriptions et renseignements** : Tél. 021 806 25 49, par e-mail : robert@bruchez-organisations.com

ou sur le site [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch)



## Thomas Mészáros

Ce toubib-chirurgien pratique avec bonheur la course à pied et le judo.

Son leitmotiv: «Etre à l'écoute de son corps».

Comme la consonance de son patronyme ne l'indique pas, Thomas Mészáros (prononcer Meszaroché) est Fribourgeois, natif de Courgevaux. S'il est né à Berne en 1978, son enfance s'est passée à Meyriez, sur la rive sud-ouest du lac de Morat. Ce fils de père hongrois, médecin, et de mère française, est parfaitement bilingue et pratique en outre l'allemand et l'anglais. Il réside actuellement dans la périphérie de Fribourg.

«Le sport participe à mon équilibre et fait partie intégrante de ma vie» souffle le coureur à pied et judoka. Du judo, qu'il a pratiqué à haut niveau (ceinture noire, 1<sup>er</sup> dan), il en garde la souplesse, le style aérien et les ressources physiques et mentales. Le sociétaire du CA Belfaux occupe actuellement le haut du classement de l'élite et a remporté quelques classiques de la Coupe fribourgeoise en 2009, et épinglé quelques autres résultats probants à son palmarès: premier Fribourgeois à Morat-Fribourg (57'15"); 10.000 m sur piste (32'38"); semi-marathon du Hallwilersee (1.09'32").

Sa formation médicale achevée en 2004, Thomas poursuit son cursus à Berthoud, puis une année de recherches dans le domaine des cel-

lules souches à l'Hôpital universitaire de Berne. Actuellement, il effectue son FMH auprès de l'Hôpital cantonal de Fribourg, en division chirurgie orthopédique (six ans), qu'il terminera en 2012.

### Thomas Mészáros s'est prêté au jeu des questions/réponses.

#### Du judo à la course à pied, pourquoi cette bifurcation?

En réalité, je n'ai pas abandonné le judo. Une fois par semaine, je me rends en salle. La course à pied je l'ai toujours pratiquée pour forger ma condition physique. A la fin de mes études de médecine, j'ai commencé à travailler comme assistant. A cause de mes horaires irréguliers, je me suis naturellement tourné vers la course à pied.

#### Y a-t-il des points communs entre ces deux sports?

Ils n'ont pas vraiment des choses en commun: le judo fait travailler tout le corps, aussi bien les bras, les jambes que le tronc. En course à pied, ce sont les jambes qui travaillent en particulier. Aussi au niveau des filières énergétiques il y a des différences: en judo

on est toujours à la limite de la zone «rouge», les efforts sont de courte durée, mais plus intenses. En revanche, l'esprit de camaraderie rapproche les deux sports: qu'importe ce que tu fais dans la vie ou qui tu es, devant un entraînement ou une compétition difficile, tout le monde est sur un pied d'égalité et souffre de la même manière; de ce point de vue, ils sont une belle école de vie.

#### Tes objectifs sportifs, si tu en as?

Si possible continuer à m'améliorer. J'aimerais bien passer une fois sous la barre des 32 minutes sur les 10.000 mètres. Je me donne les moyens d'y arriver en m'entraînant sérieusement, mais si je n'y arrivais pas ce ne serait pas une catastrophe. Ce qui est important c'est de se fixer des objectifs et d'essayer de les atteindre. Plus important que les objectifs, c'est le chemin pour y arriver.

#### Une journée en salle d'opérations, présence aux urgences ou encore les veilles représentent déjà une performance en soi. Ton activité professionnelle remplit largement une semaine de toubib... Ta motivation doit donc être à fleur de peau pour pratiquer le sport au niveau supérieur. Comment structures-tu ton entraînement?

Je n'ai pas vraiment de plan d'entraînement très structuré. En fonction de mes gardes ou de mon travail, il m'est difficile de planifier à long terme. Je travaille surtout sur une base d'endurance et je prends les courses comme entraînements. Je connais mes objectifs et je tente d'arriver en forme le jour J en ayant fait 3 à 5 épreuves auparavant. J'essaie aussi de faire des intensités, quand je n'ai pas de compétition en perspective. Mais le plus important est d'être à l'écoute de son corps. Si je sens que je ne suis pas en forme, je préfère faire une séance plus légère, plutôt que de me faire violence pour accomplir un entraînement dur qui, finalement, aura comme conséquence de créer une fatigue supplémentaire.

#### Quelles sont les blessures les plus fréquentes rencontrées chez le coureur?

Sûrement les tendinites et les périostites. Peut-être à cause de chaussures non adaptées, d'efforts trop importants: les tendons et les muscles n'ont pas le temps de s'adapter à la nouvelle charge de travail.

### **Pourraient-elles être diminuées par une meilleure prévention?**

Certainement. En chaussant de bons souliers et en augmentant progressivement la charge. Ne pas trop vouloir, trop vite et brûler les étapes.

### **La compétition à haute dose n'est-elle pas traumatisante?**

Je pense que c'est une question de préparation et également de niveau. Si on est prêt physiquement, la compétition ne devrait pas être trop traumatisante. Faire des courses régulièrement durant l'année, en sachant lever le pied quand il le faut, n'est certainement pas négatif. Les sportifs professionnels sont dans une autre catégorie. La charge de travail nécessaire pour faire partie de l'élite mondiale est très importante. Une «surmotivation» de l'athlète, une pression trop importante de son entourage peuvent être des risques de surcharge et de blessures. Ce n'est pas la compétition en soi qui est traumatisante ou dangereuse, mais la mauvaise préparation et les blessures qui en sont la conséquence.

### **Beaucoup de femmes sont touchées par l'ostéoporose. La course à pied est-elle contre-indiquée?**

Les activités sportives où l'athlète doit porter le poids de son corps sont les plus utiles pour prévenir l'ostéoporose. Ainsi la course à pied, la marche rapide ne sont pas contre-indiquées mais conseillées. Il faut toutefois faire attention aux risques liés à ces pratiques, car les chutes ne sont pas à négliger. Par contre, la natation ne semble pas avoir le même effet au niveau de l'ostéoporose.

### **Les coûts de la santé atteignent des sommes vertigineuses; les sportifs y contribuent pour une part relativement importante alors que le sport devrait promouvoir la santé. N'y a-t-il pas là un paradoxe, ou comment interpréter cela?**

Les dernières statistiques concernant la population suisse ont montré que l'activité physique que pratique une majorité de la population permet d'éviter chaque année 2,3 millions de cas de maladies pour 2,7 milliards de francs en frais de traitements directs. Le manque d'exercice dont souffre un bon tiers de la population serait responsable de 1,4 million de cas de maladie pour 1,6 milliard de francs de frais

de traitements directs. Le calcul est ainsi vite fait. Il est vrai que toute activité physique fait courir des risques qui ont aussi des répercussions économiques. On dénombre chaque année 300.000 accidents dus à une activité sportive, occasionnant pour 1,1 milliard de francs de traitement. Ces chiffres permettent d'affirmer que l'encouragement à la pratique sportive est important pour promouvoir la santé de l'individu, mais aussi du point de vue économique. Cette action doit être accompagnée de mesures de prévention des accidents, pour éviter que l'accroissement de l'activité physique ne s'accompagne pas d'une recrudescence du nombre des accidents.

### **Quelles recommandations proposes-tu aux coureurs, dits populaires, tous âges confondus, qui souhaitent courir longtemps et en bonne santé, ou ce qu'ils devraient éviter...**

Une seule recommandation: écouter son corps... Qui veut aller loin doit ménager sa monture!

### **Un leader sportif et pourquoi?**

Je n'en ai pas vraiment. Je suis plus inspiré par un athlète de 80 ans en bonne santé qui a fait du sport toute sa vie, que par un sportif professionnel dont c'est le métier.

### **Une destination de voyage?**

Comme je n'aime pas trop le chaud, je suis plus attiré par les pays nordiques: Finlande, Suède, mais aussi par l'autre côté de l'Atlantique, en particulier le Canada.

### **Ton livre de chevet?**

Crime et châtement de Dostoïevski. Le roman dépeint le meurtre prémédité d'une vieille prêteuse sur gage et de sa sœur cadette par un ancien étudiant de Saint-Petersbourg nommé Raskolnikov, et ses conséquences émotionnelles, mentales et physiques sur le meurtrier.

### **Plat préféré?**

Des pâtes maison avec une sauce aux champignons. ●

Propos recueillis  
par Marianne Baechler

9<sup>ème</sup> édition 2010  
destiny

Samedi 3 juillet 2010

Course à pied  
Walking  
Sport Handicap

En faveur  
des enfants malades

Stade d'athlétisme du Croset  
Ecublens VD

www.association-destiny.ch

Inscriptions et renseignements  
Natel 079 611.13.86

RAIFFEISEN  
MIGROS  
pour-cent culturel

TRIS

CAR

Loterie Romande

PRO VOYAGES



Départ des vétérans au cross de Vidy.

## Que la lumière soit!

Ayant la chance d'appartenir à un club qui s'entraîne le plus souvent dans la campagne proche de Lausanne, nous voyions arriver le dernier dimanche d'octobre avec une certaine anxiété. En effet, le passage à l'heure d'hiver nous jetait inexorablement dans la pénombre des longues nuits hivernales et nous obligeait à renoncer aux chemins, sentiers forestiers etc., que nous apprécions tellement. Nos sorties hebdomadaires allaient-elles être réduites à suivre routes et trottoirs, jamais éloignés de la circulation? Eh bien, non! La technologie a permis de développer ce que tout le monde appelle «une frontale». Cet outil, de gadget est devenu un accessoire de tous joggeurs nocturnes, fondeurs, randonneurs à ski ou à raquettes... et promeneurs de chiens.

Vous n'imaginez pas comme cette source de lumière a permis d'embellir nos footings, offrant à chacun encore davantage de plaisir dans la pratique de son sport favori. Attention toutefois! Une frontale, même aussi efficace qu'elle soit, ne remplacera jamais la lumière du jour, certains passages restant forcément interdits par luminosité réduite. Alors, merci Dr Petzl d'avoir illuminé nos nuits.

Dans le même registre des entraînements hivernaux, je suis tombé sur un article paru dans **24 Heures** du 30 janvier, sous la plume d'Estelle Trisconi. Il ressortait en gras et en encadré dans le texte: **Au-dessous de -3 à -4 degrés, il vaut mieux s'abstenir de courir.**

Cette affirmation émanait du Dr Adrian Burki, médecin du sport (chef du Swiss Olympic Medical Center). Moi qui venait de faire deux heures à -10, me voilà interpellé. Il est vrai que l'article précisait: ... **Nous recommandons aux gens qui pratiquent le jogging comme hobby de s'abstenir. Car leur système immunitaire s'en trouverait fragilisé...** Ne sommes-nous pas tous, ou presque, des coureurs qui pratiquent notre sport favori comme hobby? La remarque de Dr Burki est manifestement exagérée, ou mal placée dans le contexte de l'article de **24 Heures**, qui portait surtout – et très bien par ailleurs – sur les équipements permettant la pratique du sport par grand froid.

Si nous devons rester au chaud dès que le mercure descend sous les -4, l'hiver serait bien long et monotone et nous nous retrouverions tous en surpoids aux premiers jours du printemps. Et comment feraient les parti-

cipants du Marathon de l'Engadine (15.000 participants, la plupart des «Hobbyläufer»), où une température de -15 n'est pas inhabituelle, ou encore les vacanciers – surtout des retraités – qui chaque année s'offrent une semaine dans la vallée de Conches, réputée comme deuxième Sibérie de la Suisse, après La Brévine? Je me souviens d'une Transjurassienne (3500 concurrents sur 76 km, avec une majorité de populaires) voici quelques années, où il faisait allègrement -12 et la température ressentie avoisinait -18, en raison d'une bise à étêter les sapins jurassiens. Même que le liquide gelait dans les gourdes, forçant certains concurrents à s'en débarrasser.

Rassurez-vous, la pratique de la course à pied reste permise en-deçà des -4, à condition de respecter certaines règles, que ce soit au niveau des habits – principe des trois couches, pas de coton. Dans ce domaine, à l'instar des frontales, des progrès remarquables ont été effectués. Et puis, une fois l'effort accompli, se changer et ne pas rester exposé au froid plus qu'il ne faut.

Alors, bonne fin d'hiver, courez éclairés et ne craignez pas le froid. ●

Daniel Laubscher



## La Christmas Midnight Run...

... vue de l'arrière du peloton!!!

La 3<sup>e</sup> édition de cette belle course de Noël s'est déroulée au centre de Lausanne, avec départs et arrivées à la place de la Riponne, par une température glaciale (-8 degrés). Ce sont environ 2000 coureurs, petits et grands, qui ont pris part aux différentes courses.

A 22 h, les Pères, Mères Noël et familles se sont élancés pour une boucle de 2,500 km, passant par les rues Haldimand, Pichard, places de la Palud, St-François, la montée de la rue de Bourg pour rejoindre le pont Bessière, avec une magnifique vue de la cathédrale illuminée. Puis passage derrière celle-ci, descente de la rue de la Mercerie, pas glissante du tout malgré la neige tombée le matin même (MERCI aux Services de la voirie et des sports pour leur travail de déblaiement!), et enfin la rue de la Madeleine et l'arrivée.

Pour la circonstance, et d'entente avec les organisateurs, votre serviteur s'est mué en «coureur balai». Il s'agit d'une belle expérience et les retardataires préféraient être accompagnés par un coureur à pied que par «tout autre véhicule». Malgré le froid, les nombreux spectateurs n'étaient pas avares de leurs applaudissements et encouragements à l'encontre de toutes ces familles déguisées ainsi que les différents groupes, dont cer-

tains ont fait preuve d'ingéniosités pour remporter le premier prix du déguisement. Lequel a été décerné à une escouade de la police, transformée en troupeau de rennes tirant un traîneau avec à son bord de charmantes Mères Noël!!!

Avant le départ de la deuxième course, à 23 h pour 5 kils (deux tours), on sentait les coureurs beaucoup plus affûtés et prêts à «y aller à fond». Comme lors de l'épreuve précédente, je me suis posté tout à l'arrière du peloton et nous sommes partis... très vite devant, mais relativement lentement derrière. Après deux cents mètres de course, et avec déjà quelques «retardataires», nous avons rattrapé Caroline, qui m'a dit qu'elle me reconnaissait depuis l'année dernière; en plaisantant, elle ajoutait ne s'être pas beaucoup améliorée, mais qu'elle ne faisait qu'une course de toute l'année et c'était celle-ci.

Dans le centre-ville, il était sympathique de croiser les jeunes qui attendaient de pouvoir entrer dans les discos et dont certains nous encourageaient. A chacun son job!!!

Lors de notre passage derrière la cathédrale, avec notre petit groupe, nous avons rattrapé le jeune Loïc, qui se plaignait d'un point de côté l'obligeant à marcher; après quelques exer-

cices de respiration, il se sentait à nouveau «comme neuf» et il est reparti de plus belle, mais restant avec nous jusqu'à l'arrivée.

Quant à la troisième course de 7,500 km, avec départ à minuit, c'est notre ami Pietro Bottoni, également membre du Spiridon romand, qui m'a remplacé «au balai».

En définitive, cette Christmas Midnight Run connaît un succès toujours grandissant. Alors, rendez-vous pour la prochaine édition, samedi 18 décembre 2010. Il y aura beaucoup, beaucoup de monde; on s'en réjouit et l'ambiance sera assurée!!! ● Ph. Rt

**NOTA:** La première course de minuit a eu lieu le 1<sup>er</sup> avril 2006 à St-François. Dès lors, elle est organisée à la place de la Riponne quelques jours avant Noël.

Galerie de photos et résultats sur [www.midnightrun.ch](http://www.midnightrun.ch)





## 16<sup>e</sup> Trophée Lausannois 2009

### Quel succès populaire!

Jeudi 4 février dernier, il y avait plus de 200 personnes pour assister à la soirée de clôture du Trophée Lausannois 2009 dans la grande salle de gymnastique du Grand-Pont à Lutry. L'organisation parfaite de cette soirée était l'œuvre des animateurs de la «Course des Singes» de Lutry, course qui fait partie du Trophée Lausannois depuis quelques années déjà.

Raymond Corbaz et Olivier Delapierre, de Lausanne FM, ont animé la remise des nombreux prix à environ 120 enfants et adultes. Prix offerts par New Concept et différents partenaires, tels la BCV et Tourisme pour Tous.

Il faut relever le travail considérable de Patrick Gilland, vraie âme du Trophée, secondé par une excellente équipe. Dès l'année dernière, Alain Bergerand est venu en renforcer les rangs et apporter son savoir-faire pour le calcul des résultats, et ça... c'est pas une petite affaire.

En définitive, une magnifique soirée très conviviale et empreinte de bonne humeur. Bravo à tous et à toutes pour votre participation aux différentes épreuves.

### Tableau des courses pour 2010:

- 7 courses sur 13 pour être classé(e) (ou 6 courses différentes en cas de participation à la course bonus).
- 16.01.10 Cross de Vidy, Lausanne
- 13.03.10 Cross des Amis de la Nature, Chavannes
- 27.03.10 Bambi, Chalet-à-Gobet, Lausanne
- 10.04.10 Traînes-Savates, Cheseaux
- 28.05.10 A travers Pully
- 05.06.10 Course à Dingler, Savigny
- 18.06.10 A travers Romanel s/Lausanne
- 03.07.10 Course Destiny à Ecublens, nouvelle
- 04.09.10 Course de Bussigny, course bonus 2010 (compte comme deux courses)
- 12.09.10 Course des Singes, Lutry
- 25.09.10 Course pédestre de Renens
- 13.11.10 Trophée du Talent, Chalet-à-Gobet, Lausanne
- 27.11.10 A travers Prilly

Vous trouverez, dans ce numéro, un reportage ayant trait à ce Trophée, par notre ami et coureur Raymond Durussel. D'autre part, tous les résultats sur: [www.footing-club.ch](http://www.footing-club.ch)

Ph. Rt

## Le Lausanne Marathon 2009 en chiffres

### Pour l'organisation du Lausanne Marathon, il a fallu:

- 1090 bénévoles durant trois jours (du vendredi au dimanche),
- 110 policiers, agents et pompiers le jour même de la manifestation,
- 2 trains spéciaux loués aux CFF et 4 trains réguliers pour le transport des participants du ½ marathon au départ de La Tour-de-Peilz,
- 55 WC chimiques répartis sur les différents sites.

### Mais aussi...

- 17.000 litres d'eau plate et gazeuse,
- 6.000 litres de boissons isotoniques / PowerBar / bouillon Morga,
- 1.200 kilos d'oranges et 3.000 kilos de bananes,
- 150 kilos de fruits secs et sucre de raisin,

### L'Escalade: depuis trente ans, elle fait la joie des ménages

Après plus de vingt participations à la course de l'Escalade, je dois avouer que les prix-souvenirs successifs ont permis d'étoffer nos accessoires de cuisine de manière efficace. Quand j'y pense, nous avons reçu (dans le désordre):

- les assiettes pour déguster un repas;
- un bol pour la soupe;
- les tasses pour le café ou le thé;
- les verres pour la boisson;
- les petites boîtes pour ranger les épices;

10.000 barres énergétiques.

### Sans oublier...

- 44 stands d'exposition au Marathon Expo,
- 19 points musicaux,
- 15 meneurs d'allure du Spiridon romand,
- 10.658 coureurs inscrits (record de participation).

### Coût réel d'un participant

Toutes les catégories et distances confondues:

CHF 70.- comprenant: dossards, médailles, prix-souvenir, t-shirts, gestion informatique des résultats, frais postaux, coût infrastructures et promotion. ● Ph. Rt

### Le 18<sup>e</sup> Lausanne-Marathon aura lieu le dimanche 31 octobre 2010

- la plus grande boîte pour y glisser les recettes;
- la boîte pour les biscuits;
- le sablier pour vérifier le temps de cuisson;
- l'horloge pour vérifier si les invités sont à l'heure;
- les poupées russes pour ne pas manger seul; et j'en oublie.

Alors que souvent nous devons constater que le prix-souvenir ne revêt pas une grande utilité, ceux qui auront pensé cela des récompenses de l'Escalade auront fait preuve de peu d'imagination. ●

Daniel Laubscher

# DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS ((♥))

Un succès grandissant ...

En effet, chaque année, cet amalgame de différentes épreuves sportives attire de plus en plus de monde. Il y en a pour tous les goûts: course à pied, cyclisme, marche/walking, ski de fond, triathlon et même de la natation; de quoi satisfaire de nombreux sportifs et sportives.

En 2009, il y a eu 329 athlètes qui ont réalisé les Défi 1, 2, 3, Super-Défi et Défi juniors, soit une petite augmentation par rapport à l'année précédente. Il ne faut pas oublier qu'il y a beaucoup de personnes n'ayant participé qu'à une ou deux épreuves et n'ont pas été classées.

Vous trouverez en annexe un plan détaillé des 11 manifestations, avec dates, lieux et distances. Pour de plus amples détails, vous pouvez consulter [www.defilausannois.ch](http://www.defilausannois.ch)

Nous vous souhaitons un excellent défi 2010. ● Ph. Rt



DISCIPLINE MANIFESTATION	DATE	DEFI JUNIORS 3 DISCIPLINES DE 1998 À 1993	DÉFI I 3 DISCIPLINES DÈS 1992	DÉFI II 3 DISCIPLINES DÈS 1992	DÉFI III 4 DISCIPLINES DÈS 1992	SUPERDÉFI 4 DISCIPLINES DÈS 1992
<b>COURSE A PIED</b> 20 KM DE LAUSANNE	24.04.10	4 km	4 km	10 km	20 km	
LAUSANNE MARATHON	31.10.10	4.2 km = mini marathon (de 94 à 98) ou 10 km (dès 96)	10 km	10 km	21 km = ½ marathon	42 km = marathon
CHRISTMAS MIDNIGHT RUN	18.12.10	2.5 km ou 5 km	5 km	7.5 km		
<b>CYCLISME</b> JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO	22.05.10	10 km VTT ou 30 km route	10 km VTT ou 30 km route 60 km	20 km VTT ou 50 km route 60 km	30 km VTT (10+20) ou 100 km route 110 km	160 km route 180 km = tour du lac
CYCLOTOUR DU LÉMAN	30.05.10					
<b>MARCHE / WALKING</b> MARCHE GÉNÉRAL GUISAN	19-20.06.10	7 km	10 km	16 km	30 km	40 km
LAUSANNE WALKING	12.09.10	4 km	10.5 km	16 km	21 km	
LAUSANNE MARATHON	31.10.10	10 km walking ou nordic (dès 96)	10 km walking ou nordic			
<b>NATATION</b> 24 HEURES DE NATATION	09-10.10.10	250 m	500 m	1 km	2 km	4 km
<b>SKI DE FOND</b> LA MARA	07.03.10	10 km classique (dès 94)	10 km classique	10 km classique	22 km classique	42 km classique
<b>TRIATHLON</b> TRIATHLON DE LAUSANNE	21-22.08.10	0.2 / 5.9 / 1.5 km ou relais	relais	0.5 / 20 / 5 km	0.5 / 20 / 5 km	1.5 / 40 / 10 km

# «Ça n'arrive qu'aux autres...»

Après la mort de deux coureurs à pied dans une course «extrême» en Allemagne

## Le vainqueur sans problèmes

Nous sommes le 13 juillet 2008, Martin Echler arrive au sommet de la Zugspitze, le plus haut sommet d'Allemagne, à 2962 mètres d'altitude, et remporte «facilement» et une nouvelle fois l'épreuve. Il ne lui a fallu que 2 heures 7 minutes pour avaler les quelque 18 kilomètres depuis Ehrwald, au Tirol, et 2200 mètres de dénivelée (les promeneurs mettent de 6 à 9 heures). Il devra déclarer plus tard: «Une course comme une autre.» Il ajoute: «J'aurais mieux fait de prendre une casquette.» Il est en effet arrivé au sommet sous la neige, tête nue, avec un simple T-shirt et des collants. Il redescend par le train et commence à entendre une rumeur insistante:

cela ne se passerait pas du tout bien sur le parcours. Arrivé en bas pour la remise des prix, il apprend la nouvelle: la course vient d'être interrompue à cause de graves événements sur le parcours. Il tombe des nues, lui qui n'a eu aucune peine à rallier le sommet. C'est que les conditions déjà froides au départ sont devenues soudain cataclysmiques.

## Le drame

Dans la dernière montée, la tempête de neige fait rage. Un gardien de cabane donne l'alarme: il se passe des choses sur le sentier, des concurrents hébétés s'effondrent dans la neige. Plus de trois heures après le départ, l'organisateur, qui est sur le parcours,

donne l'ordre d'interrompre la course. Il redescend lui-même de plusieurs centaines de mètres un concurrent complètement épuisé, jusqu'à une cabane. Les hélicoptères n'arrivent toujours pas à cause de la tempête. Sur le parcours, à 2051 mètres d'altitude, des secourus essaient de ranimer deux concurrents. C'est déjà trop tard, ils sont morts d'hypothermie et d'épuisement. Ils font pourtant partie de la première vague bien entraînée et ne sont pas des traînants de l'arrière. A mesure que les secours arrivent, l'ampleur du drame se précise: plusieurs concurrents en hypothermie sont ranimés. Neuf d'entre eux devront être admis à l'hôpital de Garmisch-Partenkirchen.

## La ligne de défense de l'organisateur:

### «Je ne suis pas coupable»

Peter Krinninger (54 ans), le responsable de la course pour la société «get-going.de» n'en démord pas. Dans une interview à la Süddeutsche Zeitung, le 20 juillet 2009, soit avant le procès, il développe une ligne très claire: «J'ai pris toutes les précautions et je n'ai rien à me reprocher, même si c'est terrible pour moi d'avoir des morts dans la course que j'ai créée. Je reste inconsolable de ce double décès. Au départ, les prévisions météo étaient affichées et lors de la prise de dossard un papier indiquait qu'il fallait s'habiller chaudement. A ceux à qui je faisais remarquer qu'ils n'étaient pas assez habillés, j'ai eu des réponses du type: «Je sais comment je dois m'habiller.» A la critique qu'il fallait raccourcir la course dès que la neige a commencé à tomber et qu'il en avait été averti, il répond qu'il n'a pas eu cette annonce sur le parcours, les contacts radio y étant parfois difficiles. «De toute façon, dès que j'ai vu que cela tournait mal, j'ai arrêté la course et j'ai probablement sauvé moi-même un concurrent de la mort» conclut-il.

## Le procès et le jugement

Il s'est tenu fin novembre 2009 et le ministère public de Bavière n'en a pas pour autant baissé les bras et a chargé Peter Krinninger d'homicide par négligence et d'atteinte à la santé d'au moins neuf participants et à la vie de deux autres. Il argumente que l'organisateur aurait dû avertir les participants du danger d'orage de neige et les obliger à s'équiper en conséquence,

BCV présente

samedi 24 avril 2010  
stade Pierre-de-Coubertin

20  
DE LAUSANNE

2 km - 4 km - 10 km - 20 km

dates limites d'inscriptions:  
5 avril 2010 par poste  
18 avril 2010 par internet  
pas d'inscriptions sur place

tél. 021 315 14 23  
www.20km.ch

Lausanne  
SERVICE DES SPORTS

# TVA Conseils

...la solution à  
tous vos problèmes  
de TVA

une expérience unique  
dans le consulting TVA  
[www.tva-conseils.ch](http://www.tva-conseils.ch)

STÉPHANE GMÜNDER  
Boulevard de Pérolles 6  
1702 Fribourg  
026 322 37 75

Boulevard Georges-Favon 19  
1204 Genève  
022 310 59 00

ou changer le parcours. Il demandait 90 jours-amende à 150 €, soit 13.500 € d'amende, et les frais de la cause. Tenu fin novembre 2009, le procès s'est soldé par un non-lieu, le tribunal de Garmisch-Partenkirchen estimant que l'organisateur avait fait le nécessaire et que la responsabilité des atteintes à la santé et la mort de deux coureurs ne pouvaient pas lui être imputées.

## Une responsabilité forte des organisateurs malgré tout

Si nous ne pouvons qu'être content pour ce courageux organisateur du fait qu'il ait été libéré de toute condamnation, ce cas révèle quand même plusieurs aspects qu'il ne faut pas négliger.

La course de la Zugspitze est le point culminant de la saison des courses de montagne en Allemagne: s'attaquer au plus haut sommet du pays correspond à un but suprême pour de nombreux concurrents prêts à relever ce défi à n'importe quel prix. En ce sens, l'organisateur a un devoir de modération vis-à-vis de l'engouement populaire, avant de lancer plus de 600 concurrents dans une course

aussi extrême. Cela passe aussi par des règles que l'organisateur se doit de maintenir, même contre la volonté des concurrents.

Protéger ceux-ci contre leurs propres excès est une des tâches de l'organisateur, même si cela doit le rendre impopulaire.

En course de montagne, les coureurs aguerris qui cherchent un résultat partent avec le minimum d'équipement et tous n'ont pas la chance d'avoir quelqu'un sur le parcours pour leur porter aide en cas de besoin.

## Eviter des dérives dues à des intérêts contradictoires

On peut citer un autre cas extrême arrivé à l'Everest: alors que plusieurs équipes montaient et étaient assez proches du sommet, il a été remarqué qu'une équipe est passée à côté d'un alpiniste mourant sans le secourir: il fallait absolument atteindre le sommet avant tout et la vie d'un alpiniste à redescendre sans attendre ne pesait rien par rapport au but fixé!

Autres preuve de cette contradiction: en 2007, au dernier moment et vu les conditions météo, l'organisateur de la Zugspitzlauf a complètement changé le parcours au grand dam de certains concurrents qui ont claqué la porte: «On n'est pas là pour une course dans les alpages.» En 2008, il n'a peut-être pas eu ce courage et l'on en connaît les conséquences. En 2009, par contre, il annonce aux concurrents sur la ligne de départ que l'itinéraire est changé... Il n'avait rien d'autre à faire: il y avait l'antécédent de 2008 et il y avait 60 cm de neige au sommet, la

course s'est alors déroulée normalement sans accident mais en dessous de 1800 mètres.

## Des mesures sont possibles

Des mesures, comme un parc de départ avec contrôle d'un équipement minimal sont pratiquement possibles. On le fait parfois à ski de fond avec le marquage des skis, par exemple.

Notons aussi que, dans certains marathons, il est possible d'avoir une casquette au ravitaillement en cas de fort soleil (marathon de Lausanne par exemple).

Hors compétition, les gestionnaires du Grand Canyon aux USA obligeaient absolument chaque marcheur de prendre personnellement au minimum un gallon (4,5 l) d'eau en entrant dans le canyon et cela en 1980 déjà!

Enfin, les Allemands ne sont pas connus pour leur légèreté dans l'organisation; alors il serait bon que coureurs et organisateurs suisses prennent pleinement conscience de leurs responsabilités.

Coureurs, ayons la discipline d'obéir à l'organisateur quand il demande quelque chose concernant la sécurité. Organisateurs de courses de montagne, sachez rester raisonnables et annuler, voire raccourcir ou modifier le parcours, quand les conditions ne sont pas là, tout comme obliger les concurrents à s'arrêter quand ils ne sont visiblement plus en mesure de continuer. ●

Raymond Durussel

Sources: *Süddeutsche Zeitung* (sdz.de), *Focus on line* (focus.de), *General Anzeiger Bonn*, (getgoing.de).

www.polar-ch.ch  
**Restez à l'écoute de votre cœur!**

Centre de réparation  
**POLAR**<sup>®</sup>  
heart rate monitors

rue des Pitons 2 • 1205 Genève  
tél. 022 329 60 77 • fax 022 329 62 73

**médilec**

Nouveau:  
distance  
et vitesse  
intégrées



## Réflexions entre deux Trophées lausannois

Le Trophée lausannois 2009 s'est terminé fin novembre à Prilly et le trophée 2010 vient de commencer par le cross de Vidy.

Ces quelques mots pour tout d'abord féliciter son organisateur et cheville ouvrière, notre ami coureur Patrick Gilliard qui, année après année, gère ce trophée avec maestria.

Avec ses 13 courses, dont il faut en effectuer 7 en une année (en fait 6 1/2 dont une qui compte double), ce trophée est un complément remarquable au classement «course par course» qui permet aux concurrents de tous âges de se mesurer tout au long de la saison. Son mode de classement est bien fait et permet de se motiver pour toute une saison avec des retournements de situation tout à fait exceptionnels.

Pour preuve, la catégorie des «vieux fusils» (60 ans et plus) qui a vu cette année des confrontations multiples et des changements de situation tout à fait inattendus.

Le début de saison a été clairement dominé par Julien Borgognon (1945), des Cambe-Gouilles, qui à mi-parcours avait déjà pratiquement fait le plein avec 3495 points sur 3500. Mais c'était compter sans Armin Schibli (1946), d'Epalinges, qui, absent des courses tout le printemps, est revenu en force dès cet automne et a coiffé finalement son principal adversaire de 2 points. Le suspens était d'autant plus fort qu'avec le système de points, il eût

suffi qu'à la dernière course 3 vétérans battent Armin pour que celui-ci ne puisse plus rattraper Julien... mais il a gagné la course!

Cela c'est aussi produit dans les rangs suivants, où par exemple Jean-Luc Agassis (1949), de Bretigny, plutôt mal parti en début de saison, est remonté constamment pendant toute la saison. Et même l'inusable Manfred Mletzowsky (1934), qui n'avait participé qu'à une seule compétition en juin, remonte à une méritée 7<sup>e</sup> place malgré son âge très supérieur à celui de ses adversaires directs.

Le mode de calcul des points présente plusieurs avantages: il privilégie aussi bien la confrontation directe (je suis devant toi, j'ai plus de points que toi), l'exploit personnel (je mets 2-3 vétérans – même non inscrits au trophée – entre toi et moi, tu perds d'autant plus de points) et finalement il privilégie les «petites» courses, qui n'intéressent pas les champions mais où l'on fait ses meilleurs résultats et donc ses meilleures récoltes de points (il vaut mieux être 2<sup>e</sup> à Renens – 499 points – que 5<sup>e</sup> à Pully – 496 points).

On ne peut donc qu'encourager les coureurs à participer à ce trophée, qui amène les athlètes à ne pas se relâcher pendant la saison, en mettant en plus un peu de sel dans les confrontations directes à l'intérieur des catégories. ●

Raymond Durussel

Trophée lausannois:  
tous renseignements auprès de Patrick Gilliard, [pgilliand@vtxnet.ch](mailto:pgilliand@vtxnet.ch)

## Regards du dehors: une athlète canadienne d'élite sur les routes romande

A mon arrivée en Suisse il y a quatre ans, je me suis familiarisée avec le niveau du sport d'élite pratiqué ici. Issue d'une nation dominée par le hockey, c'était un rêve de me trouver dans un pays qui aime la course à pied.

Pratiquant en saison le 1500 m au plan international, j'essaie de me mesurer chaque automne sur des distances qui s'écartent de ma zone de confort. Les courses sur route en Romandie proposent un mélange parfait de haute compétition et d'atmosphère stimulante.

Le Quart de marathon de Lausanne ouvre ma saison d'automne. Son tracé aller-retour, relativement rapide, offre un bon test grandeur nature en prélude à des Corridas à participation plus relevée. J'aime beaucoup entendre, au retour de Lutry, les encouragements des coureurs et des supporters au bord de la route. La Corrida Bulloise est tout aussi excitante, avec les clameurs de la foule et la présence plus nombreuse encore d'athlètes féminines de l'élite internationale, qui viennent négocier les 10 boucles mentalement dures de ce parcours de 6 km.

Deux semaines plus tard, je passe à la vitesse supérieure, à deux courses parmi mes favorites, l'Escalade à Genève et la course de Noël à Sion. Je suis épatée de voir les athlètes que ces deux courses présentent – plusieurs sont titulaires de médailles et de distinctions internationales, attestant d'un niveau de parrainage qui est rare lors de courses similaires au Canada. J'adore aussi quand les coureurs régionaux s'attardent après leur parcours pour ovationner l'élite – ce qui me motive toujours pour rester le plus près possible de la tête de course. Dans l'ensemble, c'est une grande série de compétitions pour tester mon endurance et pour donner le coup d'envoi à la saison sur piste. Le soutien des organisateurs et du public présent à ces courses contribue à les rendre d'autant plus plaisantes. ●

Hilary Stellingwerff

Note (par J.Décombaz): classements de Hilary: 2<sup>e</sup>/1376 au Quart de Lausanne, 7<sup>e</sup>/26 (élite) à la Corrida bulloise, 9<sup>e</sup>/209 (élite) à l'Escalade, 6<sup>e</sup>/122 à la course de Noël à Sion.

## CYCLORANDO-RM

Envies de partage, de convivialité, de rencontres...  
...alors venez nous rejoindre pour nos balades à vélo

### Notre HIT 2010

#### La Hollande en péniche et vélo

28 août au 4 septembre CHF 1.590.-

### Autres voyages

Majorque (Iles Baléares) 6 au 13 avril

Les Asturies (Nord de l'Espagne) 29 mai au 5 juin

La Bohême (République Tchèque) 21 au 28 juin + 7 au 14 septembre

Des vacances différentes et des prix attractifs!

R. & M. DUTOIT  
CH-1044 Fey  
tél. 079 293 19 51

[cyclorando-rm@hotmail.fr](mailto:cyclorando-rm@hotmail.fr)

# Qu'est-ce que la course d'orientation?

**Eric Bucher, orfèvre en la matière, nous renseigne**

Pour nous parler de la course d'orientation (CO), j'ai rencontré un super-passionné pour tout ce qui touche au sport et particulièrement à la course d'orientation. Eric Bucher a habité de nombreuses années à Zurich. En 1963, après un voyage en Suisse romande et à la sortie du tunnel de Chexbres, il trouva la région si belle qu'il s'installa à Lausanne, comme graphiste. Avec un diplôme de moniteur J+S en poche, il a fait profiter de très nombreux athlètes de son expérience de coureur à pied et de son sens pédagogique. A la création du Footing-Club Lausanne par Raymond Corbaz, Eric n'était qu'un simple coureur à pied; par la suite, il est devenu responsable d'un groupe lors des entraînements au Chalet-à-Gobet. En parallèle, il a touché à de nombreux sports qu'il pratique toujours.

**Philippe Rochat:** Eric, peux-tu nous dire depuis quand tu as le virus de la CO?

**Eric Bucher:** J'ai fait ma première course d'orientation en 1954 à Zurich.

Je me suis tout de suite senti à l'aise dans ce genre d'épreuves et me suis lancé à fond dans la CO, ce qui complétait parfaitement ma condition physique pour les courses sur route et les cross.

**Ph. Rt:** Peux-tu nous rappeler les principes de la CO?

**E. B.:** Les coureurs d'orientation utilisent une carte détaillée et une boussole pour trouver des postes dans la nature. Une CO classique consiste à relier une série de postes marqués par des cercles rouges numérotés sur la carte de course, dans l'ordre, cela du départ à l'arrivée, dans un temps chronométré. En arrivant au poste, le coureur utilise une pince se trouvant sur place et poinçonne une carte de contrôle dans la case correspondante. Depuis quelques années, la «pince» a été remplacée par un contrôle électronique très sophistiqué, qui permet aux participants de connaître leur temps d'un poste à l'autre. Le trajet entre chaque point n'est pas imposé et est

au libre choix de l'orienteur. Ce procédé se nomme: le choix de cheminement.

**Ph. Rt:** Peux-tu nous faire un peu d'histoire de la course d'orientation?

**E. B.:** 1850: naissance de la CO en Scandinavie dans les milieux militaires. 13 mai 1897: près de Bergen, en Norvège, a lieu la première «Course d'orientation». 19 mai 1933: première épreuve suisse, près de Zurich. 1966: premier Championnat du monde, en Finlande. 1976: fondation du club **CO Lausanne-Jorat** (actuellement une soixantaine de membres). 1990: fondation du club **Care-Vevy Orientation**. 2002: Coupe du monde à Fribourg et Lausanne (Vidy). 2003: Championnat du monde en Suisse (Rapperswil), où la Suisse gagne cinq médailles d'or, une d'argent et une de bronze. En 2009: en Hongrie, les Suisses ont encore gagné neuf médailles, dont trois en or!!!

**Ph. Rt:** Combien y a-t-il d'épreuves en Suisse et quelles seront les plus importantes ces prochaines années?

**E. B.:** Il y a environ une centaine de courses par année dans notre pays. Du 31 juillet au 7 août 2010, notre pays organisera les championnats du monde pour vétérans (dès 35 ans) à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds. Du 14 au 22 juillet 2012, les championnats du monde, toutes catégories, auront lieu à Lausanne, avec des sites au parc Bourget à Vidy, au Chalet-à-Gobet et un déplacement à La Givrine.

**Ph. Rt:** Eric, tu participes encore à quelques épreuves. Quelle est la course qui t'a laissé un bon souvenir?

**E. B.:** C'était l'année dernière à Venise, lors de cette CO très spéciale. Le plus difficile était de trouver les ponts pour traverser les différents canaux, ce qui rallongeait considérablement le parcours. Mais je m'en suis bien sorti et j'ai gagné dans ma catégorie. Je participe encore maintenant à une trentaine de courses par année.

**Ph. Rt:** Quelle est la règle primordiale à respecter pour les orienteurs?

**E. B.:** Pour préserver les cultures et les forêts, les compétiteurs ont l'interdiction de passer à certains endroits, zones hachurées en rouge sur notre carte de course, sous peine de disqualification.

**Ph. Rt:** Eh bien, Eric, je te remercie pour toutes ces informations, lesquelles vont intéresser nos lecteurs et faire, peut-être, de nouveaux adeptes de la course d'orientation. ●

Pour tous renseignements:  
[www.colj.ch](http://www.colj.ch)

Philippe Rochat



Le décor est somptueux, le parcours varié. Il traverse les ponts, longe le Rhône et l'Arve. Cette course a déjà tout d'une grande!

Un parcours «coureurs» de 9,7 km pour toutes les catégories et un parcours «marcheurs» de 8,3 km



Renseignements et inscriptions:  
[www.chp-geneve.ch](http://www.chp-geneve.ch) ou 079 233 19 77



(photo RG - www.colli.ch)

L'orientation pour les amateurs comme pour les champions. Martial de Montmollin dans les bois du Jorat sur Lausanne.

## Coueurs d'orientation... coueurs au rabais?

Nous n'en entendons pas beaucoup parler dans le milieu de la course hors stade. Certes, les coueurs d'orientation ne sont qu'une variété, voire une sous-espèce de sportifs qui se complaît à traquer les champignons dans l'anonymat des régions boisées de Suisse alémanique. Cette activité sans reconnaissance olympique – encore heureux! – n'est-elle pas qu'une scorie nostalgique de disciplines scouts et militaires? Une opinion à réviser.

Occasion sans doute unique pour le canton de Vaud, c'est à Lausanne que revient d'organiser les championnats du monde de course d'orientation en 2012. Serons-nous de la cohorte de volontaires qui sera nécessaire à la mise sur pied de cette fête?... Il sera encore temps d'y songer. Le bref constat qui suit a pour but de mettre la «CO» à sa juste place: celle d'un sport de compétition qui exige des champions, outre les qualités mentales et techniques propres, des aptitudes athlétiques de tout premier plan.

La Bernoise **Simone Niggli-Luder**, la

sportive la plus titrée de l'histoire de la CO (15 fois l'or au niveau mondial) est notre Roger Federer au féminin. Elle a été sacrée sportive suisse de l'année à trois reprises (Federer quatre fois), raison pour laquelle son nom commence à être connu même en terres romandes. Lorsque son calendrier le permet, elle fait un peu d'athlétisme, en manière d'étalonnage, et elle remporte les championnats suisses de cross long 2005 et 2006. **Marc Lauenstein**, vous connaissez? Ce Neuchâtelais, médaillé mondial en CO, a remporté le championnat du monde de la montagne longue distance en 2009, en battant Jonathan Wyatt (simplement le recordman néo-zélandais de

Sierra-Zinal et du marathon de la Jungfrau) et tous les Kenyans. **David Schneider** de Saint-Gall, souvent dans les cinq premiers classés aux championnats du monde CO, a été vice-champion suisse de cross en 2005 et champion suisse de la montagne en 2006 et 2007; il gagne la course militaire de Frauenfeld (par la même occasion son premier marathon) à son premier essai. Parmi les plus anciens, l'orienteur bernois **Christian Aebersold** détient le premier record de la montée du Niesen (11.674 marches) et s'est classé 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> du marathon de la Jungfrau dans les années nonante, une épreuve dont la fribourgeoise **Marie-Luce Romanens**, championne du monde de CO courte distance en 1995, détient le record féminin encore aujourd'hui en 3h 21'03".

Arrêtons là et laissons ces athlètes retourner à leurs chères forêts, salués à distance avec une discrète admiration. Comme il leur est facile de se mesurer à nous dans notre propre jardin, quand et où ça leur chante! L'inverse est une autre affaire... Reconnaissons que l'entraînement propre à leur spécialité confère à l'élite des orienteurs, dans un registre très spirituel, des qualités d'endurance remarquables en terrain accidenté et en montagne. ● **Jacques Décombaz**

## LU POUR VOUS

### Des Etats-Unis!!!

#### La fête des filles à San Francisco

Il est 7 heures du matin. Le temps est frais, le soleil pas encore levé. Des milliers de femmes envahissent les rues de San Francisco pour prendre le départ de la 6<sup>e</sup> édition du Nike Women's Marathon. 20.000 partants (17.308 classés), 50 Etats américains et 25 pays représentés pour cette épreuve à but caritatif, qui a récolté 14 millions de dollars au profit d'une œuvre luttant contre la leucémie et les cancers du sang.

Sur un parcours pas facile, comportant quelques belles côtes, le peloton a pu découvrir la ville, le port et les bords du Pacifique, mais malheureusement pas le Golden Gate Bridge, caché dans la brume. A l'arrivée, des milliers de spectateurs enthousiastes et des hommes en smoking qui accueillaient toutes les concurrentes pour leur offrir un bijou signé Tiffany en guise de médaille. Une superbe conclusion pour une épreuve hors du commun où quelques coueurs masculins étaient «invités». ●

#### Marathon:

3910 classés dont 262 hommes

#### Semi-marathon:

13.398 classés dont 680 hommes

### Où encore...

#### Destituée de son titre pour avoir utilisé son iPod

A 27 ans, Jennifer Goebel a remporté le marathon de Lakefront, le 5 octobre dernier, mais a perdu son titre pour avoir... utilisé son iPod afin d'écouter de la musique entre le mile 19 et le mile 21 (30,5 km et 33,8 km). En effet, le jury a considéré que c'était une forme de dopage. Rappelons que le règlement de la fédération d'athlétisme américaine précise que les compétiteurs ne sont pas autorisés à utiliser des appareils électroniques durant leur course!!! ● **Ph. R**

## Alimentation et CO

La course d'orientation (CO) (voir pp. 25-26) est une activité physique «hors stade», avec carte et boussole. Ses caractéristiques amènent à proposer des recommandations d'organisation diététique qui peuvent servir pour toute épreuve comparable.

### Energétique de la CO

La CO se pratique ordinairement en terrain boisé et accidenté. La course y est hachée, faite d'une alternance de segments lents et rapides, de secteurs riches en végétation basse qui met à mal l'économie de course, de montées en force, de descentes «sur les freins». Il faut ralentir périodiquement pour s'orienter. Comme la course à pied, la CO engage une dépense d'énergie qui met en jeu deux carburants: le sucre (le glycogène) et la graisse, dont la proportion brûlée dans notre «carburateur à double injection» est fixée par l'intensité de l'effort. Les phases intenses sollicitent uniquement le sucre. Les phases de trot utilisent davantage de graisse que de sucre. En contraste avec l'allure régulière et économe des courses sur route, où le mélange des carburants est assez stable, l'allure en CO fait alterner une utilisation plus ou moins grande de sucre et, en miroir, de graisse, dans une plus grande variété de muscles. Nous avons toujours assez de graisse en stock, mais ce n'est pas vrai du sucre. Celui-ci étant le carburant «de la performance», toute baisse marquée des réserves mène à la fatigue et à une baisse de rythme après 1h à 1h30' à tempo élevé. On prévient une telle situation par une alimentation appropriée.

Corollaire à la dépense d'énergie, le moteur chauffe. Selon la saison et l'habillement, qui recouvre souvent tout le corps pour se protéger des ronces et des tiques, on peut perdre beaucoup de sueur. La déshydratation est ainsi une cause supplémentaire de fatigue prématurée.

### Caractéristiques de la CO

La CO moderne offre une variété de disciplines, courtes et longues. La course «sprint» dans un parc ou en ville n'incite pas à des précautions dié-

tétiques particulières. A l'autre extrême, les raids d'orientation exigent du ravitaillement à bord. La situation ordinaire des courses de 1 à 2 h présente un risque à deux faces, entre lesquelles il vaudrait mieux ne pas avoir à choisir: soit tomber en panne d'énergie, soit être entravé par le port d'une gourde à la nécessité incertaine. En effet, dans la plupart des CO il n'est pas possible de se ravitailler en chemin. Or, la durée de l'épreuve est peu prévisible... en particulier dans l'éventualité d'erreurs d'orientation. Un retard dû à une baisse de la vitesse (défaillance physique) peut être multiplié par dix si une faute de concentration (défaillance mentale) lance le coureur dans la fausse direction.

### Recommandations pour le participant

Ces indications générales sont destinées à un coureur moyen. Le compétiteur expérimenté peut les interpréter selon ses besoins spécifiques.

- La veille: privilégier le repos et des aliments fournisseurs de glucides: pain, pommes de terre, pâtes, céréales, riz, pois, fruits...
- Le matin: un petit-déjeuner ordinaire ou copieux, 2 à 3 heures avant le départ. Dans l'intervalle, boire de l'eau.
- Pendant: eh bien... si l'on rencontre une fontaine, ne pas se gêner de boire. Biscuits ou bonbons dans la poche pour conjurer l'hypoglycémie. Si la course est longue, par

temps chaud une gourde «cha-meau» peut faire la différence.

- Après: la soif comme guide... Cependant, pour accélérer la récupération, si une seconde course est prévue le lendemain, consommer des aliments énergétiques sitôt la course terminée.

### Recommandations pour l'organisateur

Ces indications générales doivent être adaptées aux conditions climatiques du jour et au nombre de participants attendus (les courses spéciales de longue durée, raids et relais, suivent des exigences propres).

- Eau potable au lieu de départ.
- Boisson (au minimum de l'eau) au lieu d'arrivée jusqu'au dernier concurrent. Mieux, du thé légèrement sucré et tempéré (thermos de cuisine collective type militaire). Dans le matériel, gobelets et sacs à déchets.
- S'il fait froid ou mouillé, tenir la boisson chaude.
- S'il fait très chaud, ajouter une pincée de sel à la boisson ou offrir une option supplémentaire «bouillon».
- Si le parrainage de la course en offre la possibilité, mettre à disposition boissons et barres énergétiques. ●

Jacques Décombaz

Adapté de **La course d'orientation**, projet lauréat du Prix Nestlé 2009 (associations sportives Riviera).

## RAVITAILLEMENT ET COURSE D'ORIENTATION

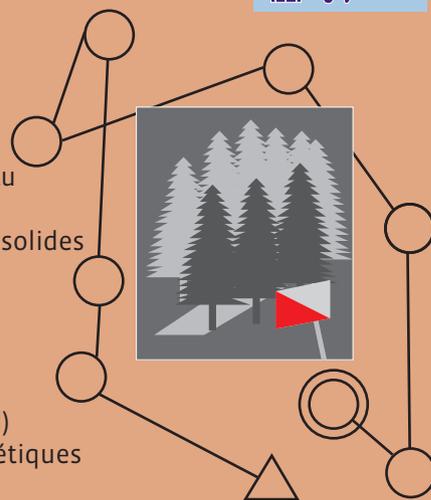


### Participant

La veille: aliments glucidiques  
Le matin: repas 2-3h avant, puis eau  
Pendant: biscuits dans la poche  
Après: selon soif, puis aliments solides

### Organisateur

Eau au départ et à l'arrivée  
Mieux, thé légèrement sucré  
Temps frais = boisson chaude  
Temps chaud = option bouillon (sel)  
Autres boissons et aliments énergétiques



[www.sportattitude.ch](http://www.sportattitude.ch)

location  
vente  
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1  
boîte postale 267 · 1024 Ecublens  
téléphone 021 691 87 29

running  
cyclisme · vtt  
ski · snowboard



*Le mille-pattes*

P. P.  
1227 Carouge

ADMINISTRATION  
ET NUMÉROS EN RETOUR

Daniel Laubscher  
Route de la Blécherette 14  
Vernand-Dessous  
1033 Cheseaux