



1 mile • pattes

revue du Spiridon romand juillet 2010 N° 110

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

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° 111 • 15 octobre 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: Marathon de Genève

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

Des courses pour tous les goûts!!!

Eh oui!, de plus en plus les organisateurs créent de nouvelles courses pédestres, souvent sortant de l'ordinaire, ce qui permet de faire autre chose pour changer un peu les habitudes, sans toutefois délaissier les autres épreuves. En effet, actuellement, il y en a pour tous les goûts, si bien que chacun et chacune y trouve son plaisir.

C'est pareil quand vous entrez dans une pâtisserie: vous trouvez toujours de quoi vous faire plaisir... même si une bonne tarte à la crème vous fera moins de bien qu'un footing. Mais il faut bien se faire plaisir, de temps à autre!!!

Vous pourrez ainsi découvrir dans ce numéro les reportages sur le nouveau trail de la Vallée de Joux, l'ultra-montée du Salève, la 3e course de la Tour de Sauvabelin, et bien d'autres manifestations.

Des Spiridoniens «écrivains»!!!

Merci et bravo à Marianne Baechler,

Francesca Sacco, Raymond Durussel, Jean-Luc Agassis, Noël Tamini, Richard Mesot pour leurs articles très intéressants, qui nous font découvrir d'autres régions et pays. Sans oublier Jacques Décombaz, pour ses propos de table. Permettez-moi de donner un grand coup de chapeau à notre metteur en page Jean-Claude Blanc, qui façonne notre mmille-pattes, et à Roberto De Munari, correcteur de tous les textes.

Dans le prochain numéro ...

... vous pourrez découvrir les courses de montagne, les bienfaits de l'eau pour la rééducation des athlètes et, en vue de l'hiver prochain, la pratique des raquettes à neige, avec les conseils de la gagnante de la dernière Coupe suisse de raquettes à neige 2009-2010, Tsilla Vallotton.

Merci à nos membres de nous faire parvenir de nouveaux reportages. Ils seront les bienvenus.

Au plaisir de vous rencontrer, peut-être au détour d'un chemin ou lors d'une épreuve sportive! Je vous salue très cordialement. ●

Philippe Rochat

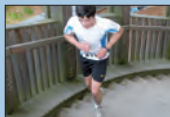
Samedi 5 novembre 2010

21^e COURSE DE LA VIEILLE VILLE VEVEY



www.care-vevey.ch/vieille-ville

S O M M A I R E

Le Bonjour du Président	3
Sur la piste des coureurs de Bokoji	4-5
	
Le 46 ^e Bambi fidèle à lui-même	6
Le cross de l'Est	7
	
Cross des Amis de la Nature	8
	
«Cross» Vallorbe – La Dent de Vaulion	9
Anecdote d'un meneur d'allure	10
Cheseaux – Les Traîne-Savates	11
	
3 ^e Course de la Tour de Sauvabelin	12-13
	
Marathon de Prague	14
Marathon de Genève	15
	
33 ^e course en forêt de Belfaux	16
	
1 ^{er} trail de la Vallée de Joux	17
Les enfants de la Foulée de Bussigny à l'entraînement	18-19
Une région magnifique pour se ressourcer	20
Course populaire Romanel-sur-Lausanne	21
Ultra-montée du Salève	22
Propos de table	23



Bokoji; 2800 m d'altitude. Majeux à l'entraînaient avec des jeunes du coin.

Sur la piste des coureurs de Bokoji

› **Ce jour-là**, Dérartou Toulou nous avait donné rendez-vous à une quarantaine de kilomètres d'Addis. «**Mon chauffeur viendra vous chercher**», avait-elle dit. Car elle avait décidé de courir tout d'abord 40 km à travers champs et pâturages. De fait, au volant d'un rutilant 4x4, à l'heure convenue ledit chauffeur nous avait emmenés à tel endroit précis, sur la route qui d'Addis Abéba mène au pays Arsi. De là nous irions à Aséla, 120 km plus loin, où Dérartou possède un bel hôtel aux lignes à la fois modernes et sobres.

Mais Dérartou tardait, et le chauffeur cachait de moins en moins son inquiétude. Finalement, sur la grand-route parcourue de poids lourds, une toute petite silhouette se dessina. C'était elle. «**Je me suis égarée**», dit-elle, en esquissant un sourire, avant de saisir la bouteille d'eau présentée par son chauffeur.

Je n'avais jamais vu de près cette fameuse championne, dont on parle depuis qu'à vingt ans elle a remporté le 10 000 m des Jeux de Barcelone, en 1992. Petit gabarit de marathonienne

aux lignes harmonieuses, Dérartou Toulou, on dirait l'énergie et la détermination incarnées. On sent que cette femme sait ce qu'elle veut, et qu'elle sait où elle va. «**Maintenant elle se prépare pour le marathon de Londres**», m'avait dit sa grande amie Asefesh Adéra, alias Azé, qui m'avait invité à la rencontrer ainsi, dans son élément, la nature des pâturages. Me revint alors cette confiance que m'avait faite un jour Azé: «**On peut dire ce qu'on veut du caractère de Woldemeskel Kostre, mais c'est un grand entraîneur. Un jour, en 1989, quand j'étais la meilleure du pays, Dérartou avait voulu me suivre à l'entraînement. Woldemeskel est alors intervenu en lui disant: ne la suis pas, elle va trop vite pour toi. Toi, tu y arriveras dans trois ans!**» Quelques mois plus tard, le destin séparait les deux jeunes femmes, et l'on sait la suite. Cet entraîneur c'est celui qui a «produit» Dérartou, Hailé, les sœurs Dibaba, et bien d'autres. (1)

Nous avons déjeuné au «Deru Tulu Hotel». Chapeau la cuisine! Manifestement, Dérartou sait les mets qui flat-

tent le palais des étrangers. Alors, comme ça, elle a en vue le marathon des Jeux de Londres en 2012... Je lui dis mon étonnement, teinté d'admiration. «**Ce sera difficile, je sais, il y a d'autres filles, des jeunes; mais j'ai confiance.**» Moi j'étais plutôt sceptique: passe encore de courir, mais viser si haut à cet âge...

Moins d'un an plus tard, Dérartou surprit beaucoup de monde en remportant le marathon de New York, avec le savoir-faire et la détermination, j'allais dire: d'un stratège, d'un commandant. C'est qu'elle est aussi colonelle des prisons. Et pas seulement pour les jours de défilé: j'ai vu avec quelle déférence lui parlait le commandant de la prison d'Aséla, qui groupe environ 1500 détenus.

Quand je revins à Aséla, Dérartou était en Suisse, à Genève, où sur 4,8 km elle sera 2^e de la célèbre Course de l'Escalade. Avec un couple d'amis venus de France, cap ensuite sur Bokoji, le gros village où est née la championne, le 21 mars 1972. D'Aséla il y faut 56 km d'une piste en travaux qui, mine de



Photo Majeux



Photo NT



Photo Majeux

En haut: **Bokoji, 25 novembre 2009. Première rencontre avec Santayeho et ses adjoints.**
Au milieu: **Santayeho, l'animateur depuis plus de 20 ans à Bokoji.** Ci-dessus: **Première rencontre NT-Santayeho.**

rien, vous mène à 2800 m d'altitude. Le paysage se faisait de plus en plus vert, avec de nombreuses taches jaunes, car c'était le temps des moissons. Du **téf** surtout – la céréale indigène dont on fait l'**injéra**, aliment de base de l'Éthiopien – mais aussi du seigle en abondance.

A Bokoji, aux maisons presque toutes basses, avec antennes de TV rétro, on est ailleurs: à l'évidence, ici le tourisme n'est encore qu'un mot. Les habitants nous observent comme au temps des pionniers, ou, du moins comme on regarde ceux qui sont venus de très loin, presque mythiques, enviés sans doute, tellement les gens du lieu paraissent pauvres, voire misérables. Nous logeons, bien sûr, à l'hôtel de Kénénisa Békélé, à l'enseigne «**K² B Night Star**». A guère plus de deux euros la nuit, difficile de trouver mieux sur le plan qualité/prix. «Étoile de la nuit»... Ou même étoile du Berger. Car Kénénisa est bien ce petit bonhomme dont les fabuleuses performances inspirent ici tant de gars et de

filles sur la voie du succès, ou tout au moins de l'espoir. Et ce curieux **K²**, qui évoque la montagne éponyme, longtemps invaincue, signifie très logiquement: Kénénisa, 2^e fils de Békélé. Car il y a l'aîné, Tamrat, qui ne court pas, et le puîné, Tarikou, brillant, mais encore dans l'ombre de K².

Bokoji est un bourg proprement mythique si l'on sait qu'outre Dérartou et les frères Békélé, Fatouma Roba y a vu le jour – la championne de marathon vient d'accoucher et elle s'est remise à l'entraînement –, de même que les fantastiques sœurs Dibaba, nièces de Dérartou. Et Hailé Ghébré Sélassié vient de la même région, le pays Arsi.

J'avais découvert ce mot, Bokoji, grâce à **The Great Run**, le film de Nicolas Barthez. Étonnant et remarquable, qualificatifs éculés par les critiques de cinéma, mais ici ils vont de soi. En plusieurs séjours à Bokoji, Barthez a pris le temps de se mettre à l'écoute des coureurs de ce «bled» perdu, et de les observer.

Quasiment aucune chance de rencontrer les extraordinaires champions. Pas la moindre déception, car tel Diogène à sa lanterne, je cherchais ici un homme: l'animateur, mis en évidence par le film de Barthez. Santayehou Eshétou, tel est son nom. C'est lui qui, depuis près d'un quart de siècle, s'est voué à la découverte et à la mise en valeur des talents des jeunes de Bokoji. Il serait au stade, nous a-t-on dit. A la porte entrebâillée de l'enceinte de verdure qui renferme une surface enherbée et, dans son écrin, une piste de terre battue, notre homme apparaîtra bientôt.

«Vous avez un papier de la fédé?»

Tout d'abord un peu sur leurs gardes face à ces inconnus, Santayehou et ses deux adjoints se font conciliants dès qu'ils ont compris que nous sommes venus non pas tant pour quémander interview et photos, que pour apporter – excellente initiative de Jean-Pierre Majeux et de Colette Boutet, d'Ambazac – une vingtaine de paires de chaussures et des kilos de T-shirts et autres vêtements. Tout cela sera remis et enregistré, au vu des responsables, dans la bicoque-bureau qui est le siège de l'office des sports de la bourgade. Les jeunes, maintenus à l'extérieur, leurs yeux brillants disent leur vif espoir. Selon Santayehou, ces chaussures et autres cadeaux leur

seront remis à l'issue de compétitions qui auront lieu ce dimanche.

L'après-midi, retour au stade. Là, tel un chef d'orchestre, l'animateur coordonne l'entraînement de plusieurs groupes. Dans un écrin de mottes d'herbe jaunâtre, une piste de terre argileuse: on dirait qu'on a tout bonnement raboté le sol. Ce stade date d'il y a six ans, précise le maître d'œuvre. Ainsi donc, quelques-uns des plus grands coureurs du monde sont sortis de pâturages et non pas de ces pistes synthétiques présentées en Europe (en Suisse surtout!) comme la condition **sine qua non** de l'entraînement à la course? S'il faut le voir pour le croire...

Captivés par ce que nous voyons et entendons, nous décidons de demeurer une nuit de plus à Bokoji. C'est ainsi que nous ferons une étrange – et encore inexplicable – découverte. ●
(à suivre)

Noël Tamini

Addis Abéba, 2 février 2010

(1) «En Éthiopie, il y a - il y avait - seulement deux entraîneurs d'athlétisme. L'autre, Tolosa, est parti travailler à Dubai; c'est lui qui a entraîné Kénénisa après qu'il a quitté Bokoji pour Addis.» (Elias Abichacra, conseiller de la ministre des Sports d'Éthiopie, et directeur de l'imminente Académie nationale des sports).

TVA Conseils

...la solution à
tous vos problèmes
de TVA

une expérience unique
dans le consulting TVA
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



On court en famille: Catherine (1408) et Pascal Schafteitel (1083).

Le 46^e Bambi fidèle à lui-même

Des organisateurs pleins
d'enthousiasme et tenaces

» **Hé oui!, les organisateurs** du Lausanne Sports athlétisme se posent chaque année la même question: quelles seront les conditions atmosphériques lors de notre prochain Bambi? En effet, au mois de mars, on ne sait jamais ce que nous réserve la météo à 900 mètres d'altitude sur les hauts de Lausanne.

Si, l'année dernière, une grande partie du parcours était recouverte de glace et les athlètes devaient faire preuve de dons d'équilibriste, cette année le parcours de 7,5 km était excellent. Par contre, le vent soufflait assez fort sur le plateau du Chalet et la température ne dépassait pas 8 degrés. Chaque athlète se réchauffait comme il le pouvait en attendant son «heure» de départ, mais il en fallait plus pour décourager les adeptes de cette course, rappelons-le, avec bonifications selon l'âge. Les 104 hommes et 33 dames (bravo mesdames!) du peloton ont apprécié la première partie du parcours, sur chemins en terre battue, mais ils ont un peu galéré lors de la longue montée goudronnée, avant de parcourir les derniers 500 mètres longeant la plaine de Mauverney, où de nombreux spectateurs courageux n'ont pas ménagé leurs encouragements.

Chez les hommes, Francisco Pasantin a gagné en 24'48"6 devant André Chollet (24'59"4) et Francesco Rizzo (27'09"4). Sylvie Pitet en faisait de même chez les dames dans l'excellent

temps de 29'49"7, devant Anne-Lise Margot Blaser (31'03"3) et Barbara Lemieux (31'08"9).

À l'issue de la manifestation, Guy Coudray, organisateur chef de la manifestation, était content du bon déroulement des courses. Il ajoutait toutefois qu'il y avait une centaine de compétiteurs en moins que l'année passée. La faute, peut-être, à la coïncidence d'autres courses programmées le même jour, tels les championnats écoliers en salle à Lausanne et les suisses des 10 km sur route à Payerne.

Il est à noter, et c'est dommage, qu'il n'y ait pas eu plus de publicité pour cette épreuve, spécialement par des prospectus. Personnellement, je n'en ai pas vus dans les différents centres d'entraînement de la région. Vous me direz qu'en consultant internet, nous avons tous les renseignements nécessaires; mais voilà, tout le monde n'a pas encore internet!!!

Alors à l'année prochaine... mais dans quelles conditions? Soyons optimistes, elles seront... bonnes. ●

Texte et photos Ph. Rt



Ci-dessus au milieu: **Il est réchauffé...**
Hans-Ulrich Wehrli.

Ci contre: **Les «anciens» sont toujours présents:** Jean Guex (1076)
et Narcisse-Louis Frossard.



› **Avant les années 80**, un coureur à pied se devait de participer à un ou deux cross lors de la saison hivernale. Il y avait des rendez-vous incontournables: le Cross du Figaro en France, celui d'Ostende en Belgique, les championnats cantonaux ou championnats suisses. C'était un honneur de participer à l'une de ces manifestations et une reconnaissance de ses pairs lorsque l'on décrochait un podium. Le public venait nombreux encourager les athlètes, la presse annonçait l'évènement longtemps à l'avance et le lendemain de la course un résumé exhaustif informait les lecteurs. Les temps ont bien changé. Aujourd'hui, il n'y a plus qu'une poignée de coureurs qui osent se présenter au départ d'un cross au risque de salir leurs pointes. Ce genre de manifestations n'intéresse plus les athlètes, ni les médias, cette discipline est devenue anonyme. Faute de participants et de moyens, le mythique Cross du Figaro a rendu l'âme. A Genève, haut lieu du cross-

Cross de l'Est

country, ils n'étaient que 180 au départ des derniers championnats genevois. Les organisateurs de la manifestation, fatigués et déçus, mettent la clé sous le paillason. Le 27 février dernier, le Cross de l'Est, l'une des plus ancienne course pédestre de Suisse, a vécu sa 54^e édition. Les organisateurs (CARE-Vevey) avait par la même occasion, l'honneur et la charge de mettre sur pied les championnats vaudois. Un peu plus de 200 coureurs se sont présentés au départ des différentes catégories; nous sommes très loin des records

d'affluence des années 70. En élite, Laura Hrebec et Pierre Fournier sont les nouveaux champions vaudois de cross 2010. Bravo à eux et bravo également aux anonymes qui par leur présence pérennisent le cross-country dans notre pays. Merci également aux bénévoles – **denrée de plus en plus rare aujourd'hui** –, qui ont tout donné afin que cette manifestation puisse se dérouler convenablement. Espérons qu'ils ne soient pas trop découragés et que l'an prochain ils puissent trouver l'énergie nécessaire afin que la 55^e édition du Cross de l'Est soit une fête, avec, souhaitons-le, un peloton beaucoup plus garni. ●

Texte et photos:
Richard Mesot

Vous pouvez consulter la liste complète des résultats des championnats vaudois de cross ainsi que des photos à l'adresse suivante:

www.care-vevey.ch/cross



- ▲ Départ des enfants.
- ◀ Départ des adultes.

Cross des Amis de la Nature

➤ **13 mars 2010.** Une journée splendide et un magnifique parcours ont accueilli les 213 concurrents. Les Amis de la Nature ont organisé pour la 28e fois leur manifestation avec toujours le même plaisir et un esprit festif.

Les catégories écoliers et cadets ont vu une belle participation, mais où sont les juniors?

Chez les hommes, Pierre-André Fournier a réalisé le meilleur temps en 20'30"39 pour 6 km en terrain varié. C'est une bonne préparation pour ses prochaines courses (championnat suisse).

Les vétérans ont retrouvé Stéphane Schweickhardt, fidèle de notre course, qui pour l'occasion accompagnait sa fille Léonie qui a gagné chez les dames devant Sandra Annen-Lamard et Ludi-

vine Dufour, un trio qui disputera certainement les podiums cette année. Christiane Bouquet a remporté le classement vétérans dames en terminant juste derrière les trois premières dames, faisant preuve d'une belle vitesse en ce début de saison.

Notre cross a eu le privilège de voir Philippe Rochat, qui depuis les meneurs d'allure a testé les finisseurs d'allure, en remplaçant un ballon par un balai et qui a accompagné le vainqueur du prix escargot, Gérald Gremaud, pendant trois tours complets.

Merci à tous les coureurs qui ont participé à notre événement, aux organisateurs et bénévoles pour une journée conviviale et amicale. ●

Tiziano Piazzalunga
Président du cross

Résultats sur
www.stade-lausanne.ch



Carine Coraldi, de Vaulion, dicte le rythme d'un petit groupe avant d'entamer les grandes montées.

«Cross» Vallorbe – La Dent (par la paroi nord)

> Si vous n'aimez pas la montée, cherchez autre chose, car Vallorbe – La Dent, comme on dit: «ça grimpe». Avancée d'une semaine pour coordination avec la montée du Nozon, la traditionnelle course de côte n'a pas eu beaucoup de chance cette année: grisaille, pluie et vent, sans compter un concours de boules sur son lieu de départ et un mariage dans l'après-midi avec plus de mille personnes, paraît-il! Cela n'a pas empêché 120 courageux de se lancer à l'assaut de la fameuse dent.

Jolie surprise lors de la prise des dossards: un magnifique prix souvenir, très original (planche à fromage avec trois couteaux spéciaux). Si l'on ajoute les pâtes de la collation qui a suivi on peut dire un grand bravo à l'organisateur, le ski-club de Vallorbe.

Mais revenons à la course: raccourcie cette année de 500 mètres pour éviter les forts vents du sommet, la course s'est finalement disputée dans de bonnes conditions, le sol pas trop mouillé, pas de pollen et une fraîcheur agréable pour cette terrible montée.

Car après un kilomètre de mise en jambes dans Vallorbe, c'est le mur d'asphalte de Plan Saint-Jean qui met tout de suite les pendules à l'heure et ce n'est qu'un apéro! Les trois kilomètres de chemin forestier en faux plat montant avalés, c'est le terrible raidillon sous le chemin de fer suivi d'une descente qui fait perdre toute l'altitude déjà engrangée... Un verre au ravitaillement des Epoisats et c'est reparti pour le dernier bout de forêt où l'on termine les 30 derniers mètres à quatre pattes... et je n'exagère pas.



Béatrice Pernet et Danièle Roussy.

Enfin le pâturage, mais il est «mal plat» et offre encore six côtes à avaler avant d'atteindre le chalet de la gym où avait lieu cette année l'arrivée.

Donc pas de record battu, mais un excellent 38'58" pour notre ami français Alain Gillet (1980) et 49'57" pour la première dame Sandra Annen-Lamard (1977) sans oublier les 2h10'57" de la vaillante dernière marcheuse, Michelle Robin (1941).

Quant on vous dit que c'est possible! Et puis finalement, la Dent de Vaulion, ce n'est pas plus haut que la tour de Dubai! A vous de décider qui sont les plus fous, ceux qui grimpent chaque année à la Dent ou ceux qui ont construit la tour de Dubai? ●

Raymond Durussel



Peu avant le départ du Lausanne-Marathon 2009.

Anecdote d'un meneur d'allure!!!

› **Dans la zone d'arrivée** de la course des Traîne-Savates, édition 2010, un participant me reconnaît, s'approche et me remercie de l'avoir aidé à réaliser sa performance lors du marathon de Lausanne 2009. Je me souviens effectivement de son visage, confirmation m'est donnée en consultant mes photos d'archives (merci Philippe Rochat): oui, c'est bien lui, il ne m'avait pas lâché d'un mètre tout au long du parcours Lausanne-La Tour-de-Peilz et retour. Je lui apprends que j'officierai aussi en qualité de meneur d'allure aux 20 km de Lausanne, deux semaines plus tard; il est enthousiaste à l'idée de faire, une nouvelle fois, route avec moi.

24 avril 2010, 4^e kilomètre, avec mon ballon jaune (dégonflé) j'entame la montée du Denantou. J'aperçois alors «mon» coureur; il semble se sentir des ailes, il part à l'abordage. Je ne le revois plus jusqu'au panneau du 19^e kilomètre. Je constate qu'il est «cuit», comme on dit dans le jargon. Non seulement physiquement mais, on l'a tous

vécu une fois ou l'autre, mentalement, lorsque l'on s'en veut d'être parti trop vite, de ne pas avoir réparti son effort. Je ralentis quelque peu mon rythme, l'encourage à se relancer, à «prendre le train». Mais j'ai une mission à remplir envers les organisateurs: arriver dans le temps déterminé. J'ai respecté jusqu'ici tous les temps de passages définis. Dilemme: aider «mon» coureur au risque d'arriver «en retard»?

Le laisser tomber et avoir le sentiment de le trahir? Allez, encore quelques mots réconfortants, des paroles motivantes, et je reprends mon rythme pour les dernières centaines de mètres. Sûr que ce «coup de fouet» lui aura été salutaire, je le revois dans la zone d'arrivée. Oui, il avoue avoir présumé de ses forces, non, il ne le refera plus, oui, il restera dans le sillage du meneur d'allure. ● **Philippe Dutoit**

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



209 marcheurs, avec ou sans bâtons, ont découvert un magnifique parcours.

Cheseaux:

un parcours où il s'agit de ne pas «traîner ses savates!»

› La 17^e cuvée (2010) de la course des «Traîne-Savates» a été excellente, avec un beau temps assez frais. Cette course confirme être une classique de la région: une organisation impeccable et un parcours intéressant et varié, sans être trop difficile, pour les quelque 1000 coureurs et 200 marcheurs ayant parcouru les 10,4 km.

Cela commence dans le village par un premier kilomètre sur asphalte, en léger faux plat puis en descente, qui donne l'impression au coureur que tout va bien et lui permet de passer le panneau 1 km en un temps «canon»!

Les deux petites bosses avant la forêt et les chemins de terre sont là pour le ramener à la réalité. Tout de suite les pulsations montent et le temps de passage est moins bon; une côte au 3^e kilomètre, suivie d'un long faux plat en montée, donnent le rythme jusqu'au 4^e kilomètre.

Toujours dans la forêt et sur terre

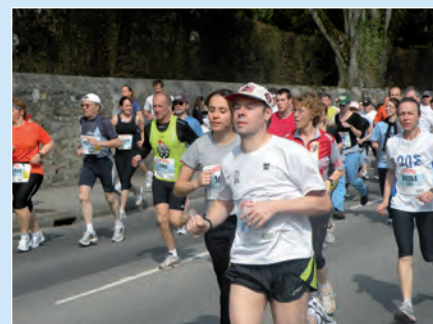
battue, la vitesse de croisière est alors atteinte et l'on arrive à la mi-course avec la plus sèche des cotes (bien que toujours humide et glissante) et le ravitaillement qui crée une petite diversion bienvenue, bien que, sur une telle distance, les problèmes d'hydratation sont plutôt bénins! Cela juste avant trois petites cotes «casse-pattes» qui nous font arriver au 7^e kilomètre, où l'on retrouve le goudron.

Et ce n'est pas fini! Après 500 m de chaintre au kilomètre 8, ce sont à nouveau deux petites bosses avant le virage à angle droit et la longue route goudronnée en faux plat montant qui conduit à la bosse des 10 km, le plus souvent face à la bise. Gare à ceux qui ont présumé de leurs forces, ce tronçon peut alors devenir un véritable calvaire!

Cette année, une fin originale à cause des travaux au centre du village, avec deux virages en angle droit en



En haut: Le boxeur Jérémie Jaquier lors de la course «La Villageoise» qui a réuni 255 coureurs. Ci dessus: 989 coureurs, dames et hommes, viennent de prendre le départ.



bordure d'un quartier d'immeubles récents, avant la banderole d'arrivée.

Tout ça en 32'8" pour Pierre Fourrier (1985) de Sainte-Croix et 1h40'20" pour Silvana Ischer (1963) de Donneloye. Les marcheurs, non classés, réalisent des temps entre un peu plus d'une heure et deux heures. ●

A l'année prochaine!

R. Durussel



C'est là-haut l'arrivée!!!

Nouveautés pour cette 3^e course de la Tour de Sauvabelin

Après deux éditions courues le dimanche matin, le comité du Spiridon romand a décidé de changer complètement la formule de cette course très originale. En effet, cette année, elle a eu lieu le jeudi 20 mai à 19 h. La manifestation avait été déplacée à la cantine de Sauvabelin, à côté de la grande place de parc, avec des départs individuels toutes les 20 secondes.

3^e course de la Tour de



Le parcours vallonné de 5 kilomètres, très sélectif, n'était pas si facile que ça: il fallait souvent «relancer la machine» avant l'arrivée au sommet de la tour, 31 mètres plus haut, après avoir escaladé 151 marches. Merci à Soft Timing et aux deux bénévoles d'avoir monté tout le matériel de chronométrage!!! Sans oublier de remercier les 35 bénévoles.

Ce nouveau look de la course a été bénéfique: ce sont plus de 120 coureurs, dames et hommes, qui se sont

inscrits, soit une cinquantaine de plus qu'auparavant. De toute façon, pour une question de sécurité, nous ne pourrions pas aller au-delà de 150 coureurs.

La victoire est revenue à Arnaud Itié, triathlète habitant Les Hopitaux-Neufs (F) en 20'05". Chez les dames, Sandra Annen-Lamard, d'Ecublens, en a fait de même en 22'11". Bravo à tous les coureurs, y compris les 25 dames qui n'ont pas hésité à se lancer à l'assaut de ce merveilleux édifice. Lequel

est fabriqué avec le pin Douglas, conifère nord-américain bien connu chez nous depuis longtemps, planté dans les forêts lausannoises assez abondamment dans les années 1890 et suivantes. La tour a été inaugurée en 2004. ●

Le comité d'organisation

Résultats complets sur
www.spiridon.ch

Sauvabelin 20 mai 2010



- 247 Serge Meylan.
- 250 Olivier Rochat.
- 222 Claudia Jaquier, avec Jean-Claude Debétaz.
- 232 Sandra Annen-Lamard.
- 320 Gérard Ferini.
- 223 Béatrice Nghiem.
- 234 Bernard Charrière.
- 220 Linda Berguerand avant l'ascension finale.
- 211 Norman Pillier à quelques marches de l'arrivée.
- 205 Induja Suter, avec Asédé Berger.



MARATHON DE PRAGUE

Garçon! Une Pilzen!

➤ **C'est ce que se sont dit** de nombreux coureurs, le dimanche 9 mai 2010, en passant la ligne d'arrivée du Marathon, dans la vieille ville de Prague.

Sur les traces d'Emil Zatopek – vainqueur aux Jeux de 1948 sur 10.000 et de 1952 sur 5000, 10.000 et marathon –, trois sociétaires, plus modestes, du Footing Club Lausanne, Yves Marmilod (2 h 47'), Domenico Mancini et le soussigné – catégorie «vieux fusils» –, ont accompagné quelque 8000 athlètes sur la distance mythique. Le peloton était constitué d'individuels, d'estafettes – quatre par équipe – et la course tenait également lieu de championnat d'Europe de police.

Disons-le d'emblée, l'organisation était parfaite. L'accueil débutait à l'aéroport, où des jeunes gens nous familiarisaient avec la langue tchèque, le plan des rues et surtout celui des transports publics. Ainsi une bonne partie de l'effort administratif était effectué! Remise des dossards, mara-

thon-expo et pasta-party se déroulaient dans le palais des expositions, local qui aurait peut-être mérité – rare léger bémol! – d'être un peu plus aéré dans le secteur de la prise des dossards.

Equipés des rations de survie, du T-shirt officiel, d'un sac à dos et d'une imposante paperasse, il ne nous restait plus qu'à nous joindre à nos coreligionnaires en transpiration! Sur les traces du brave soldat Schweik, de Franz Kafka ou d'autres Pragoïs célèbres, nous nous sommes mis à longer, avec un dénivelé de 320 m, le fleuve Vltava – ou la Moldau, pour ceux qui préfèrent, c'est plus simple à prononcer! L'ouverture du cycle **Ma Patrie**, du compositeur Smetana, retentit, à coin, au moment du départ, dans les haut-parleurs disséminés dans les ruelles du vieux Prague. Fin du paragraphe culturel, retour au sport!

Il est clair qu'une ville d'environ un million d'habitants ne peut maintenir la distance d'un marathon entière-

ment dans ses vieux murs. Il fut nécessaire de tourner en banlieue dans des endroits parfois un peu moins idylliques; mais que de compensations au niveau de l'architecture du centre! Un vrai régal: une ville magnifique avec, il faut le dire, quelques pavés – pas toujours de bonnes intentions! – le regard allait des façades et toitures au sol!

Un public très chaleureux, une organisation parfaite, de l'eau tous les 2,5 kilomètres et – soulignons-le, la chose nous a été rapportée par des spectateurs – des bénévoles, des secouristes et des policiers très dévoués.

Bref, que de bons moments vécus pendant les quelques heures de bravoure, de souffrance pour certains – le contrôle se termine après sept heures de course! –, mais surtout de joie de courir.

Merci Prague et peut-être à une autre fois! ●

Jean-Luc Agassis,
Footing Club Lausanne



Laurent Gaille, ballon bleu de 1h50' pour le demi-marathon.

MARATHON DE GENÈVE



Ci-dessus, en haut: Anne-Lise Blaser, de Savigny, 1^{re} dame 4, en 24'44".

Ci-dessus: Laura Feusier, de Crissier, à gauche, 2^e féminine junior, en 26'03".



› Le marathon de Genève n'est pas encore mort... et l'a prouvé les 8 et 9 mai 2010

Plus de 2500 coureurs de tous les âges se sont éclatés lors des différentes épreuves.

Certaines personnes voyaient déjà le marathon de Genève expédié aux oubliettes. C'était mal connaître Rémi Duchemin et Benjamin Chandelier, les deux nouveaux organisateurs, secondés par les anciens et dévoués collaborateurs qui ont œuvré pendant

quelques années pour la grande épreuve genevoise et ont apporté leur expérience et bonne humeur pour que toutes les épreuves se déroulent bien... et ce fut le cas. Alors BRAVO et MERCI à tous ces mordus de la course à pied.

Pour cette 6^e édition, la grande nouveauté étaient les courses du samedi après-midi dans les beaux parcs du quai Wilson. En effet, ce sont 230 enfants qui ont parcouru des distances adaptées à leur âge, soit de 500 mètres à 3 kilomètres, alors que 350 féminines se mesuraient sur 6 km. Il faisait beau et beaucoup de monde s'était pressé au bord du lac pour profiter de cet endroit merveilleux, avec le Jet d'eau à portée des mains et le Salève comme toile de fond. Chez les dames, la victoire est revenue à Cécile Lloset de Genève en 23'17".

Dimanche matin était réservé aux athlètes du demi et du marathon, sur des boucles de 21 km et un parcours identique à l'année précédente. Les conditions étaient idéales pour les 450

coureurs classés du marathon et les 1530 du demi.

La victoire est revenue, sur le marathon, à l'Ethiopien Teshami Temerate en 2.20'30" et à Laura Hrebec, de Glion s/Montreux, chez féminines dans l'excellent temps de 2.44'32" et cela pour sa première participation sur la distance mythique des 42,195 km.

Le demi-marathon a également été remporté par un Ethiopien, Terefe Seifu, en 1.07'10". Corinne Zeller, de Weissenburg, remportait la palme en 1.19'56" du côté féminin.

Le Spiridon romand était également présent avec ses meneurs d'allure sur les deux distances; ils ont joué leur rôle de «lièvres» à la perfection. Merci à eux et à elle d'avoir «couru pour les autres».

L'organisation était parfaite et, avec l'amélioration de petits détails, le marathon a encore de beaux jours devant lui. Une ville comme Genève se doit d'avoir une grande course pédestre... après l'Escalade!!! ●

Texte et photos de Ph. Rt



33^e course en forêt de Belfaux

Hors Coupe Fribourgeoise, difficile d'émerger et de réunir le plus grand nombre de coureurs à la veille d'un week-end prolongé et du Grand Prix de Berne, voire une deuxième course organisée dans le canton. Une gageure qu'a su relever le dynamique club. Et ceux qui avaient mis le cap sur Belfaux ce vendredi soir se montraient contents et «pouvaient vaquer à d'autres occupations ce week-end».

Interrogée, la présidente Awilo Ochieng Pernet, faisait bonne figure malgré la faible participation et reconnaissait que «c'est le rythme de la planification de la Coupe qui le commande, mais la grande participation des enfants est réjouissante et chacun a été récompensé». C'était aussi l'opportunité au tout jeune staff (Romain Haas et Léonard Villars) de se familiariser avec l'organisation de la course.

David Girardet, sociétaire du club, qui prépare les 100 kils de Bienne, n'a pas eu à forcer son talent et signe un chrono de 45'01", suivi de Mario Haenni (46'04") et David Janin (47'39").

Podium féminin: F20 Karine Schouwey (57'05"), F40 Laurence Ragonesi (56'15").

Marianne Baechler

«Sport et plaisir pour tous», tel est le fil rouge du club formateur qui s'investit pour le développement de l'athlétisme.

1958

Constitution, à la faveur de l'entraînement des conscrits organisé à Belfaux en vue du recrutement.

1965

Admission des féminines, suivie en 1973 des catégories écoliers/écolières et, l'année suivante, de l'introduction de l'école d'athlétisme et de la première course en forêt.

1981

Aménagement du premier parcours mesuré du canton de Fribourg.

1998

Organisation du Championnat suisse de cross.

Le CA Belfaux:

- Organise régulièrement des championnats de la FFA.
- Est fort d'environ 400 membres.
- Edite trois fois l'an la gazette **La Cabriole**.
- A vu émerger des champions et championnes suisses. Jean-Pierre Berset, le plus illustre d'entre eux, vient d'être nommé membre d'honneur de la FFA. ●

Le nombre 33 suppose vitalité et bonne santé, selon la Faculté. Cette vigueur colle bien au CA Belfaux qui organisait, le 21 mai, sa 33^e édition de la Course en forêt. Parti de la halle de gymnastique de Belfaux, le peloton, certes moins étoffé qu'à l'accoutumée, s'est élancé sur le parcours partiellement tracé dans la forêt de Verdilloux, au coloris vert tendre. Assez sélectifs, les 13 kils se profilent dans le cadre bucolique de la périphérie du Grand Fribourg.

Grand succès pour une première dans la splendeur du Jura vaudois

> **Dimanche 23 mai 2010**, ce sont plus de 300 «traileurs» qui ont pris le départ à La Sarraz pour 44 km, avec 2000 m de dénivelé, et de L'Abbaye, pour un «mini» 20 km, et 800 m de dénivelé, avec toutes les arrivées au centre sportif du Sentier. Cela constituait le premier trail de la Vallée de Joux, organisé par Samuel Lovey de Planet Endurance à Ecublens, ainsi que toute une équipe de copains.

Il faisait un temps splendide, chacun et chacune se réjouissait de prendre le départ, non sans un peu d'anxiété. Cette course nature sur chemins et sentiers était, pour beaucoup, une découverte du trail, pratiquement en autosuffisance, mais en réalité presque identique à une course de montagne. Il ne suffit pas seulement d'avoir «les yeux scotchés à ses baskets» pour éviter les chutes, mais aussi donner de furtifs coups d'œil pour repérer le balisage et ne pas se perdre, et aussi admirer les paysages magnifiques.

Samuel Lovey était heureux, à la fin de la manifestation, du bon déroulement de la journée; cela sans accident majeur, malgré quelques petites plaies dues à des chutes. Il rendait hommage aux 60 bénévoles qui n'avaient pas ménagé leurs efforts. Il précisait qu'à bien des endroits le balisage posé la veille de la course avait disparu, d'où l'égarément de quelques coureurs.

Julien Gantenbein, de Commugny, vainqueur du grand parcours en 3h50'08", était heureux à l'issue de la course et déclarait: «Ce trail, quelle merveille, quelle météo et quelle organisation pour une première édition! [...] Un parcours magnifique, avec des paysages plein la vue. Je me réjouissais tellement de prendre part à cette épreuve [...] pour découvrir cette région. Le départ, sur le site du château de La Sarraz, était supersympa, l'ambiance excellente et les discussions entre les coureurs portaient dans tous les sens. Les bénévoles présents tout au long du parcours étaient aux petits soins avec nous et très disponibles. La montée du Nozon, le long de ces chemins, taillés dans la plus pure des natures, était rafraîchissante.

»Le moment le plus impressionnant pour moi a été l'arrivée au sommet de la première montée (Dent de Vaulion,

LE 1^{er} TRAIL DE LA VALLÉE DE JOUX



Christian Fattou, V2 en 4 h 28'56".

1483 m). La vue était magnifique sur toute la Vallée de Joux. Je me sentais très à l'aise et nous étions un petit groupe de trois coureurs très solidaires. La descente sur Le Pont, ainsi que les 3 kilomètres le long du lac de Joux, étaient roulants. Le passage à L'Abbaye (1008 m) était un moment fort, car beaucoup de personnes nous encourageaient au moment d'entreprendre la seconde partie de la course et de faire face à la grande difficulté de la journée: atteindre le sommet du Mont-Tendre (1679 m), une ascension très coriace. Le début était très dur et c'est à ce moment que j'ai coincé. Malheureusement, suite à cette mésaventure, je n'ai pas pris le temps de profiter du panorama que nous offrait le sommet. J'ai rapidement basculé de l'autre côté pour éviter de prendre froid à cause du vent.

»La descente pour rallier le lac était technique par rapport à la première. J'ai bien aimé traverser ces champs et prairies tout au long de la journée. Le parcours permettait vraiment de découvrir le charme naturel du Jura. Le balisage a posé problème pour certains coureurs, mais n'oublions pas

qu'il est difficile pour les organisateurs d'assurer un parcours cent pour cent balisé. Je pense que cette difficulté fait partie de l'épreuve et qu'elle nous permet, à nous coureurs, d'apprendre à courir en levant la tête, afin de voir les rubalises et surtout d'apprécier la beauté des paysages que nous traversons durant tout le parcours. L'organisation était parfaite jusqu'au bout, avec une zone d'arrivée conviviale et un superrepas d'après course. Je me réjouis de prendre part à l'édition 2011.»

Chez les dames, la victoire est revenue à Nicole Georgeot (dames 2), du team New Concept à Epalinges, qui a parcouru les 44 km en 4h46'39". BRAVO à elle et aux nombreuses féminines qui n'ont pas hésité à se lancer dans ce merveilleux défi. Sur le «petit parcours» de 20 km, victoires de Xavier Miserez en 1h37'23" chez les hommes, et de Stéphanie Carboni chez les dames dans l'excellent temps de 1h54'54". ●

Ph. Rt

Prochaine édition:

dimanche 12 juin 2011 (Pentecôte).
Résultats et photos sur
www.trailvalleedejoux.ch



Les enfants de la Foulée de Bussigny à l'entraînement

Daniel Girardet a créé la Foulée de Bussigny en 1979. Le club compte actuellement environ 70 adultes et enfants, dont la plus jeune, Pauline, a 5 ans!!!

Chaque lundi soir, une quarantaine d'enfants viennent s'entraîner au collège de Dallaz, sous la bienveillance de monitrices et moniteurs du club. Le tout, bien sûr, aux ordres de Daniel, omniprésent, lequel précise que ces séances ne sont pas spécialement axées sur la course à pied, mais sur des exercices divers.

L'échauffement, d'environ dix minutes, se fait dans la salle de gymnastique; ensuite, cette petite troupe se retrouve dans la grande cour du collège. Ici alternent des jeux de course et d'agilité, des concours multiples, pour développer vivacité et esprit de compétition, ainsi que de force, pour les plus grands, avec élastiques. Durant cette heure de «travail», toujours dans la bonne humeur, j'ai trouvé un esprit supersympa entre filles et garçons. Les bénévoles sont toujours avenants et pleins de sollici-

tude envers ces athlètes en herbe.

Annabelle Perrine est enchantée de sa première année d'aide-monitrice, et ajoute: «Avant, j'accompagnais ma fille qui venait aux entraînements. Après être restée quelques séances comme spectatrice, j'ai opté pour donner un coup de main et j'en suis très contente. Les enfants nous écoutent et font avec plaisir les différents exercices.»

Effectivement, ces séances «se passent dans un climat de simplicité et de gentillesse, ce qui nous encou-

rage à continuer ce merveilleux travail». C'est ce que déclarent en chœur Laurence, Annabelle, Sandra, Petra, Valérie, Pierre-Louis, Bruno et Dylan (12 ans), lequel est en formation pour seconder ses aînés. Toutes et tous se dévouent sans compter pour une bonne cause, celle des enfants dans le sport.



La plupart de ces jeunes participent à quelques courses populaires de la région. Plus particulièrement à celle de Bussigny, le samedi 4 septembre prochain, rappelons-le, lors d'une 27^e édition gratuite pour tous les enfants. Alors, bravo et merci aux organisateurs pour cette initiative, laquelle date déjà de plusieurs années.

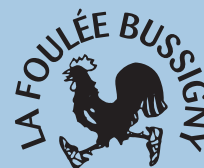
Il faut relever le magnifique effort de la direction des écoles de Bussigny, qui met gratuitement à disposition vestiaires et salle de gym. ●

Ph. Rochat

Renseignements:
www.lafouledebussigny.ch

27^e Course pédestre, walking,
nordic walking, pour enfants et adultes

BUSSIGNY



Samedi 4 septembre 2010 • dès 11h

Enfants (jusqu'à 17 ans): de 0,9 km à 4,7 km
(12 catégories) (classements séparés filles et garçons)

Adultes dès 18 ans: 11,7 km

Juniors à vétérans 3 = 10 catégories

Adultes «populaires» dès 18 ans: 4,7 km = 2 catégories

Walking = 3,9 km ou 7,8 km

Prix souvenir à tous • Prime record adultes CHF 150.–

Très nombreux prix spéciaux

Tirage aux sort de bons d'achat, voyages, montres, etc.

Renseignements: Daniel Girardet

Vuichardaz 13 • 1030 Bussigny • tél. 079 231 39 67

Enfants: inscription gratuite



Trophée lausannois
des courses pédestres
hors stade



Une région magnifique pour se ressourcer

» Il est un endroit merveilleux sur le «balcon du Jura» que la plupart d'entre nous connaissent, soit par des randonnées pédestres, à bicyclette ou sur les magnifiques pistes de ski de fond des Rasses, ou simplement pour y avoir passé en voiture.

Je veux parler de la région de Sainte-Croix, où nos amis Spiridonien depuis de nombreuses années, Pierre et Eliane Musy, ont aménagé une jolie maison, avec deux belles chambres et une cuisinette à disposition, cela à 150 mètres de la piscine d'été de Sainte-

Croix et du téléski. Alors, si vous voulez passer quelques jours agréables dans cette belle région contactez Pierre et Eliane. Merci à ce couple supersympa d'avoir créé un endroit idyllique pour les amoureux de la nature. ● Ph. Rt

Plus amples renseignements:

Pierre et Eliane Musy
Les Replans 757
1450 Sainte-Croix
bnblesreplans@chasseron.net
ou www.chasseron.net

Autoportrait de l'auteur en coureur de fond

de Haruki Murakami



» Si, si, un coureur à pied est capable de penser et même d'écrire, comme vos rédacteurs préférés du mmmille-pattes. Bien sûr, nous ne sommes pas des auteurs à succès comme le japonais Haruki Murakami,

dont les ouvrages sont traduits en de nombreuses langues!

S'il a décidé d'écrire sur la course, et surtout sur lui-même en train de courir, c'est pour faire partager aux autres les leçons apprises en mettant son corps en mouvement.

Une première grande idée traverse tout son ouvrage: PAIN IS INEVITABLE, SUFFERING IS OPTIONAL, ce qui se traduit par on ne peut éviter d'avoir mal, on choisit de souffrir.

Donc on est en présence d'un coureur qui essaie de garder intacte la jubilation qu'éprouve le corps et qui aime couper l'air et surtout conserver son rythme. Il estime courir sérieusement et parvient à faire jaillir de soi une sorte de fraîcheur désespérée, tout un programme!

Pas mal pour un ancien tenancier de club de jazz à 60 cigarettes par jour, qui décide un beau jour de 1982, à 33 ans, de passer à 60 km de course par semaine.

Les confrontations directes avec les autres concurrents ne constituent pas le principal de sa motivation, c'est tenir et finir les courses qui compte, en un mot ne pas marcher.

Pour lui, le seul adversaire que l'on doit vaincre, c'est soi.

L'auteur se lance annuellement sur marathon, a tenté une fois les 100 km, où il a connu un moment d'extase entre le 70^e et le 100^e km. Plus récemment, il s'est aussi essayé avec succès sur le triathlon olympique, malgré l'angoisse de la natation dans l'océan.

Un livre plein de sensations et de vécu, où l'on retrouve des choses éprouvées par tous lors des entraînements et des courses, mais pas forcément aussi bien exprimées que dans cet ouvrage.

Un livre bon pour ne pas courir «idiot». ●

Raymond Durussel

Autoportrait de l'auteur en coureur de fond, de Haruki Murakami.
181 pages, Belfond, 2009.

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

Centre de réparation
POLAR[®]
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





Lucia Chapuis, de Romanel.

16^e course populaire de Romanel-sur-Lausanne

Un nouveau succès

Vendredi 18 juin 2010, par de bonnes conditions pour les coureurs mais un peu frais pour les spectateurs

Une magnifique organisation, un parcours très vallonné, la bonne humeur des 70 bénévoles et toute la convivialité que dégage cette course, il n'en fallait pas plus pour que la fête soit belle à Romanel. Le parcours, de 10,2 km (3 boucles) pour les adultes, était très sélectif. Le speaker l'avait annoncé avant la course, si bien que les coureurs venus à Romanel pour la première fois savaient ce qui les attendait. Avec toutes ces montées et descentes sur l'asphalte, les muscles des athlètes ont été mis à rude épreuve. Il suffisait d'écouter les commentaires, la ligne d'arrivée franchie, pour se rendre compte que cette course n'était pas une simple «promenade de santé».

A l'issue de la manifestation, le président de l'organisation, Philippe Canu, était très heureux du bon déroulement de la soirée. Il mentionnait que ce furent 570 coureurs, adultes et



Julien Richard, de Romanel.

enfants (inscription gratuite pour ces derniers) qui ont participé aux différentes épreuves.

Il faut relever chez les hommes le «mano à mano» entre Thierry Dutoit, vainqueur en 36'21" et Daniel Bouzon (36'29"). Il y avait également de nombreuses féminines; bravo aux différentes gagnantes, membres de notre Spiridon romand: dames VI Christiane



Thierry Dutoit (1015) et Daniel Bouzon.

Bouquet (44'14"), dames VII Anne-Lise Blaser (46'16") et dames VIII Béatrice Pernet (51'35"), toutes trois habituées des podiums. ●

Ph. Rt

Classements complets sur:
www.courseromanel.com



Ultra-montée du Salève

Six heures de dénivelé positif NON-STOP

Monter et remonter inlassablement la même montagne durant 6 heures maximum, mais en redescendant à chaque fois en téléphérique... Tel était le défi de la première Ultra-montée du Salève, qui surplombe Genève

Le concept de cette nouvelle course pédestre est très simple. Un parcours de 3,2 km, dont une montée de 2,4 km, partiellement sur chemins, et plus de

450 marches, avec 660 m de dénivelé positif: voilà le menu que les participants devaient «avalier» le plus de fois possible en 6 heures. Le temps passé à attendre la télécabine et à redescendre en téléphérique était déduit du temps de course total. Au terme des 6 heures, les premiers étaient dans leur huitième montée, tandis que les derniers terminaient leur deuxième ascension.

Il faut relever la particularité de cette épreuve «complètement débile», comme le signalait très gentiment

Francesca Sacco, une spécialiste des courses de montagne et co-organisatrice de cette course. Le chrono s'arrêtait au sommet de chaque montée, avant l'entrée dans la station supérieure du téléphérique, pour redémarrer au sortir de la cabine, en bas. Le temps d'attente et de descente n'était donc pas compté. Pour cette première édition, disputée le samedi 10 avril dernier, ce furent 120 coureurs et coureuses (bravo mesdames!) inscrits et 103 classés à l'arrivée.

Le premier homme, Yann Nourry (F), a effectué 8 montées en 4h40'33" (soit 5300 m de dénivelé positif), alors que la première dame, Colette Borcard (S), effectuait 7 montées en 4h35'42", soit 4400 m de montée.

La prochaine édition de l'UMS aura lieu le 9 avril 2011. Mais attention, les organisateurs n'accepteront que les 150 premiers inscrits dès le 1.10.10. ●

Tous renseignements, classement et photos sur: www.asj74.org/saleve

Texte rédigé par Ph. Rochat, avec l'accord de Francesca Sacco

Francesca Sacco

Retrouvez l'envie de bouger !

Bien que le sport soit un besoin quotidien au même titre que manger ou respirer, nous ne bougeons pas assez. Ce qui s'en ressent sur notre forme et notre santé... Nous sommes même nombreux à assimiler le sport à quelque chose de pénible, sans compter l'image négative qui l'entache depuis que les affaires de dopage font la une...

Or, le sport peut être un authentique plaisir, comme la lecture ou le cinéma ! En 1890, *Le Grand Larousse* en donnait d'ailleurs une définition heureuse : « Une nombreuse série d'amusements, d'exercices et de simples plaisirs ».

Il est regrettable qu'aujourd'hui cette idée de plaisir soit complètement absente des campagnes de promotion de l'exercice physique.

C'est justement pour rappeler que le sport est une activité naturelle, plaisante, nécessaire, accessible au plus grand nombre et source d'épanouissement que ce livre a été rédigé !

Un petit livre pertinent et hautement dynamique pour redonner sa juste dimension à l'exercice physique et aux joies du sport !

Francesca Sacco, journaliste professionnelle spécialisée dans le domaine de la santé et du sport, travaille en indépendante pour divers titres en Suisse, dont *La Liberté* à Fribourg, *Le Temps* et *PME Magazine* à Genève et *Le Matin Dimanche* à Lausanne.

Prix : 7,50 € / 13,90 CHF

Les Maxi Pratiques

ISBN 978-2-88353-817-7

Retrouvez l'envie de bouger !

Retrouvez l'envie de bouger !

Francesca Sacco
Préface d'Esther Mamarbachi

Retrouvez l'envie de bouger !

64

jouissance EDITIONS

PROPOS de TABLE

L'acide lactique

Il a mauvaise réputation, l'acide lactique. Méconnaissance, corrélations confondues avec des causes, la voilà devenue vérité comme un objet de foi. Or, si notre compréhension a évolué, il faut du temps et de la persévérance pour faire accepter une perception plus juste de la réalité. Les scientifiques aussi sont sujets à cette inertie. Les prémices d'un changement apparaissent déjà ici ou là, que nous reprenions encore de bonne foi la notion du «bain d'acide qui paralyse les muscles» (MP 68/1996).

Ennemi désigné

Vous faites un test de capacité aérobie sur un tapis roulant incliné qui accélère à chaque minute. Vos résultats sanguins montrent la grimpe toujours plus raide du lactate, en même temps qu'on s'essouffle et que les jambes se plombent, culminant après l'épuisement comme un déversement de trop-plein d'acide dans la circulation. Si vous êtes endurant, la fatigue et la montée du lactate surviennent plus tard, mais toujours ensemble. Ajoutez à ces constats le témoignage à charge de quelques crampes, des courbatures à venir, de la carte d'identité chimique du prévenu (attention: acide) et la déposition des physiologistes qui décrivent l'association entre une acidose induite et la paralysie de muscles de grenouille dans une éprouvette... La cause est entendue: coupable!

Nouveaux témoins

Des méthodes très pointues ont permis, depuis environ 15 ans, de constituer un dossier d'observations dont émerge une image plus sympathique. Résumons les arguments des avocats¹: d'abord, ce ne serait même pas l'acidité en soi qui cause la fatigue, mais des perturbations locales de phosphate, de calcium ou de potassium qui lui sont associées. Ensuite, l'acide lactique existe dans le corps principalement sous sa forme non acide, le **lactate**. Ce n'est pas le manque d'oxygène qui provoque son accumulation, comme on l'a longtemps cru. Enfin, le lactate n'est ni une «toxine du muscle», ni une cause de courbature, il est une manifestation de la production d'énergie pour la contraction musculaire, une molécule à fort potentiel énergétique mise en jeu pour diversifier la filière aérobie quand l'effort est intense.

Le lactate est au cœur d'un échange entre les muscles et le foie. Produit secondaire excédentaire de l'utilisation du glycogène musculaire pendant l'effort, il peut être exporté vers le foie, où il est retransformé en glycogène hépatique, prêt à être libéré à nouveau dans la circulation sanguine pour les besoins des tissus, muscles, cœur, cerveau... Plus généralement, le lactate exerce un contrôle sur l'utilisation respective des graisses et des

sucres comme sources d'énergie, il normalise l'équilibre acido-basique entre tissus partenaires et participe, à terme, au développement d'adaptations biologiques qui caractérisent l'état entraîné. Pour ces fonctions, il dispose de transporteurs dédiés, qui sont des espèces de portails à usage réservé pour franchir les membranes cellulaires, un système qui n'a certainement pas été mis au point pour un simple «déchet». Révision du jugement: le prévenu est relaxé.

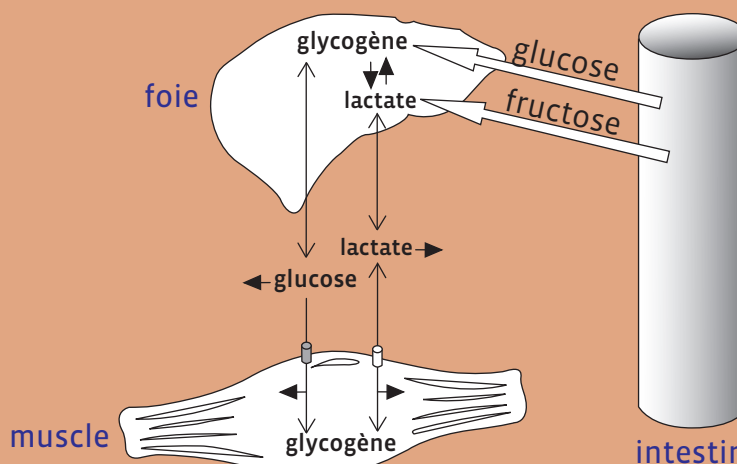
Un diététicien assistant

Le lactate est une molécule deux fois plus petite (3 atomes de carbone) que le glucose et le fructose (6 atomes de carbone), les principaux sucres alimentaires dont il dérive. Il tient une position centrale dans la répartition de ces sucres entre le foie et les muscles (les deux tissus de stockage du glycogène) après un repas. Ainsi, contrairement au glucose, le fructose n'est un précurseur efficace du glycogène musculaire que s'il a préalablement été fragmenté en lactate dans le foie. Tout bien considéré, le lactate est un ami. ●

Jacques Décombaz

¹ Brooks GA, J Physiol 2009, 587:5591; Cairns SP, Sports Med 2006, 6:279; <http://www.cairn.info/revue-staps-2001-1-page-63.htm> – le 12 juin 2010.

Le lactate est à un carrefour de redistribution de l'énergie



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