



Le mmille • pattes

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° 116 • 15 juin 2012

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: succès populaire au Cross international de Vidy.

Photo: Philippe Rochat

BCV présente

20
KM
DE LAUSANNE

SAMEDI 28 AVRIL 2012

2 KM - 4 KM - 10 KM - 20 KM

WWW.20KM.CH

Lausanne SERVICE DES SPORTS

LE BONJOUR du Président

Il a fait froid... froid... froid...
et alors?

Lors du dernier Cross international de Lausanne à Vidy, il faisait un temps presque printanier et aussi bien coureurs que spectateurs ont apprécié cette température très agréable à mi-janvier. Mais cela n'allait pas durer longtemps. En effet, les prévisions météorologiques annonçaient par la suite une baisse de température, ce qui s'est avéré exact. Avec la bise et ce froid glacial, nous avons dégusté, mais il en fallait beaucoup plus pour retenir les coureurs et les cloîtrer devant leur télé ou en lisant un bon bouquin. Bien emmitouflés, presque avec des «doudounes», il fallait être courageux pour faire son «jogging»! Mais après dix minutes de léger pas de course pour



se mettre en route et réchauffer la machine, le plaisir de courir était toujours présent et, à la fin de l'entraînement, après une bonne douche, on se réjouissait de «remettre ça» le lendemain.

Les sorties nocturne en raquettes ont la cote!!!

Lors des soirs de «clair de lune», et même sans «clair de lune», de nombreuses sorties sont organisées par des clubs ou des sociétés pour leurs membres. Ces virées en raquettes se terminent souvent par une bonne fondue ou autres mets dans un restaurant... qui accepte encore de faire à manger après 22 heures. Par exemple, le club des «Traînes-savates» de Cheseaux convie les adeptes des raquettes à des sorties, aussi bien dans le Jura vaudois que dans les Préalpes fribourgeoises, où l'on trouve de magnifiques itinéraires.

En ce premier trimestre 2012, vous avez reçu les circulaires concernant l'assemblée générale par correspondance. D'autre part, le calendrier des courses populaires promet de belles empoignées sur les différents parcours et il y en aura pour tous les goûts, par exemple la 5^e course de la Tour de Sauvabelin, jeudi 31 mai, avec un super tirage au sort, dont un VTT et bien d'autres magnifiques prix... Qu'on se le dise!!!

Je vous souhaite une excellente saison et toujours au plaisir de vous rencontrer, je vous salue très cordialement.

Ph. Rochat

S O M M A I R E

Le Jogger	4
Roger Rüdüsühli à Noël Tamini	5
	
Une saison de courses de montagne exceptionnelle	6 - 7
	
La Diagonale des Fous	8 - 9
Course de la Vieille-Ville de Vevey	10 - 11
	
Y a d'la joie !	12
Trophée du Talent 2011	13
	
Cross populaire du Nord-Vaudois à Yverdon	14
	
Quelle idée originale!	15
21 ^e Course de Noël d'Estavayer-le-Lac	16
	
Les coureurs de l'utile 20 km de Lausanne 2012	17 18
	
Cross International de Lausanne à Vidy	19
	
Morat-Fribourg	20 - 21
Les Galops du Terroir	22
Propos de table	23



Cheseaux-sur-Lausanne

19^e Course populaire Marche

Parcours plat: village, campagne et forêt

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

Inscription par Datasport:

Poste: 2 avril, ou Internet: 11 avril 2012

www.traine-savates.ch

Marche:	dès 8 h.30	10 Km
Villageoise: (pour le plaisir)	11 h.00	1.7 Km
BCVKIDS 2003 et + jeunes	11 h.45	1.7 Km
Enfants: 1999 à 2002	12 h.15	3.4 Km
Enfants: 1995 à 1998	12 h.45	3.4 Km
Walking / Nordic:	13 h.30	10.4 Km
Adultes:	15 h.15	10.4 Km

BCV KIDS
offerte
par la BCV



Cette course compte pour le Trophée lausannois



Samedi 14 avril 2012

LE JOGGER

BANDEAU - LAISSE UNE TRACE BIZARRE AUTOUR DE LA TÊTE ET DONNE AUX CHEVEUX L'ASPECT D'UN COQ DE BRUYÈRE PENDANT LES 5 TOURS SUIVANT LA COURSE.

NEZ - MALTRAITÉ PAR LE TEMPS.

VOL PIQUÉ - LES MOUSTIQUES ATTAQUENT.

ESSOUFLEMENTS ET SIFFLEMENTS.

ESPRIT DÉTERMINÉ

MALGRÉ SES MUSCLES DOULOUREUX, L'HYPERTENSION ET SA FATIGUE, LE COURSEUR CONTINUE DE COURIR - CECI EST DÙ À SA VOLONTÉ DE FER, MAIS AUSSI AU FAIT QU'IL DOIT ARRIVER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE À L'ÉTAPE POUR POUVOIR SE REPOSER.

GRANDE SERVIETTE - UTILISÉE COMME CIVIÈRE POUR EMPORTER LE COURSEUR LORSQU'IL S'ÉVANOUIT D'ÉPUISEMENT.

GARGOUILLEMENTS DE FAIM.

POINT DE CÔTÉ.

MORSURE DE CHIEN.

CLAQUAGE

CHAUSSURES HONÉREUSES ET PARFOIS SOLIDES.

CHAUSSETTES - APRÈS AVOIR ÉTÉ PORTÉES UNE FOIS, ELLES NE VONT PAS DANS LE PANIER À LINGE SALE, MAIS SONT GÉNÉRALEMENT BRÛLÉES.

LACETS - REFUSENT OBSTINÉMENT DE RESTER NOUÉS.

MÉCHANTE AMPOULE.

BÊTE FÉROCE.

GARY PATTERSON

Roger Rüdishüli à Noël Tamini

«Courir, est-ce vraiment
ce qui leur convient?»

Je ne suis plus en contact avec le milieu de la course à pied, et n'ai pas suivi son évolution. Mais en me promenant le long du Rhône, je croise beaucoup de «joggers» et chaque fois je ne peux m'empêcher de penser en les observant: courir, est-ce vraiment ce qui leur convient? A voir la manière qu'ont certains de se propulser, j'ai des doutes... Et je me dis alors: quid de la «technique», de l'utilisation de son corps?

Ce que j'ai le plus souvent entendu c'est: pas besoin de technique, c'est naturel. Lorsqu'on s'aventure sur un marathon, par exemple, l'idée de «technique» paraît farfelue pour la majorité des coureurs. Mais quand même... j'ai un doute et je me demande si cet aspect est bien pris en compte par ceux chargés d'initier les futurs coureurs?

Lorsque j'étais actif, c'était le cadet de mes soucis... perte de temps! Vieillissant, je peux découvrir, même pour la marche, l'importance d'une «bonne» utilisation de son corps en mouvement: statique, pose du pied, propulsion, mouvement des bras, épaules, port de la tête, foulée, position du thorax, respiration, etc. A voir les coureurs du bord du Rhône, ils ne s'en préoccupent pas!

Est-ce que parmi les coureurs s'adonnant à un entraînement régulier, plus «compétitif», ce domaine de l'amélioration de l'efficacité de course et de la diminution des risques de blessures, est bien pris en compte? Il me semble qu'en prêtant attention à ces questions les coureurs — même les marathoniens! — auraient tout à y gagner...

Mais peut-être je me trompe, n'étant plus au courant de l'actualité pédestre! Petites réflexions baladeuses...

Réponse de Noël Tamini

Ah! les foulées rasantes de Mimoun et de Jeannotat...

Tu as mis le doigt sur un vrai problème qui m'a souvent tarabusté. Autrefois, on parlait de «style économique»; je dirais plutôt: l'économie de gestes... et ça compte au terme d'un marathon.

Tout d'abord, moi aussi je me demande pourquoi les gens réfléchis — je songe à Jeannotat et à Boimond, deux vaillants octos, et à l'ami Roberto, qui les suit dans la carrière — ne se contentent pas de... marcher. C'est bien plus agréable, et plus, disons, convivial,

normal: on a ainsi le temps de regarder alentour (et pas seulement les pierres et les racines pour ne pas chuter!), les fleurs, les gens, et de parler un peu si l'occasion s'en présente. Je le vois en parcourant mon village roumain, ou tout en haut dans la forêt avec les bûcherons: ma foi, je ne refuse pas le verre d'alcool qu'ils me tendent! Si je courais, l'œil sur le chrono, quelle différence de comportement!

Course ou marche? J'ai entendu le professeur Astrand, une sommité de la biologie, dire: **La compétition n'est pas nécessaire à la santé, elle lui est même souvent nuisible.** Aujourd'hui, j'irais plus loin: la course n'est pas nécessaire à la santé, elle est même parfois déconseillée.

Il me paraît, depuis des années, que si la course convient tout à fait aux gens pressés, employés, comptables de leur temps, la marche reste idéale pour la santé, sport fait tout exprès pour les retraités, qui, eux, ont le temps. Celui surtout de prendre du bon temps...

Quant à la manière de courir... Si par hasard je vois passer un semi ou un marathon, je reste frappé, comme toi, par l'allure de beaucoup. Comment font-ils pour arriver quand même au bout? Ou, s'ils le font, dans quel état? Car la répétition de mauvais gestes — des jambes et des bras — se paie toujours, tôt ou tard.

Il ne s'agit pas d'esthétique de la course, mais bien d'une pratique aussi fonctionnelle que possible. Il va sans dire que la course de longue distance ne nécessite pas les mêmes gestes que la course-sprint, par exemple celle du gars qui ne veut pas rater son train, ou celle du voleur à l'étalage...

Tu as raison, on devrait ne pas manquer de conseiller aux débutants, par exemple, de consacrer du temps, tout d'abord, à s'exercer à courir aussi économiquement que possible, et donc à ne pas brasser l'air comme le font cer-



31 janvier 1971, championnat genevois de cross: Noël Tamini suivi par Roger Rüdishüli.

tains... Exercer la position des bras, avec leur fonction d'équilibre. Se concentrer aussi sur l'agencement des foulées, les pieds se mouvant à la manière de roues. Ne dit-on pas «dérouler», dans la langue des coureurs? Erreur grave, répétée, et ce sont les chevilles, et surtout les genoux et les hanches qui trinquent, outre les vertèbres lombaires, avec, peu à peu, la sournoise et si douloureuse sciatique.

On peut se souvenir de Ladoumègue («qu'il était beau à voir courir!» me disait un jour une vieille dame), qui en mettait plein la vue à son public. Je préfère évoquer Mimoun ou Jeannotat, et leurs fameuses foulées rasantes, idéalement économiques.

Dans **La Course au temps béni de Dieu**, dernier volume de mes **Pédetriens**, j'ai un texte sur ce vieillard d'une résidence, que je croisais quand je courais près de Salvan. Lui, il marchait. De même le nonagénaire éthiopien, ex-officier de la guerre de Corée, que je rencontre ici, à 2600 m d'altitude. Si vingt ans nous séparent, la marche nous rapproche. Et nous nous arrêtons toujours pour une minute de causerie.

Voilà ce que m'inspire ta lettre. Bon hiver... et marche tant que tu peux! La course, y a pas que ça.

(Addis Abeba, 22 déc. 2011)

A la page 11, la réponse de Yves Jannotat

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





Encore quelques mètres à franchir et Jean-Pierre termine avec le sourire la Juracime, course par étapes.

UNE SAISON DE COURSES DE MONTAGNE EXCEPTIONNELLE

Jean-Pierre Lüthi, presque un... extraterrestre !!!

> **Nous avons connu en Suisse romande** quelques coureurs «hors du commun» et j'en citerai trois: Serge Rötheli, qui a parcouru le monde entier, souvent pour récolter des fonds en faveur des enfants de pays sous-développés; Stéphane Cand, «le barjo de Gland», comme on le surnommait pour avoir également couru des distances impensables dans de nombreux pays européens. Quant à Eusébio Bochons de Le Vaux, actuellement il excelle dans les courses de plus de 200 kilomètres... et il s'y classe fort bien.

Plus près de nous, un gars supersympa «avale» les kilomètres en montagne, de bas en haut et de haut en bas, avec des dénivelés époustouflants. Ces courses en montagne ont une dénomination un peu différente: dans d'autres pays on les appelle des «trails», ce qui est presque identique, mais souvent en autosuffisance.

Depuis quelques années, Jean-Pierre Lüthi se consacre aux épreuves de longue distance. C'était un plaisir

de discuter avec lui, pour qu'il nous parle de sa passion, la course à pied en montagne, et de cette année exceptionnelle qu'il vient de vivre. Il s'est prêté très gentiment au jeu des questions pour les lecteurs du **mmmille-pattes**.

Ph. Rochat: Jean-Pierre, avant de te lancer dans la course à pied, pratiquais-tu d'autres sports?

Jean-Pierre Lüthi: Oui, j'ai pratiqué le football pendant près de 25 ans. Mais aussi le ski de fond, le ski alpinisme et un peu de cyclisme à titre personnel, sports que je pratique toujours.

Ph. Rt: La course à pied est devenue une passion pour toi, mais depuis quand et à quel âge as-tu commencé?

J.-P. L.: Je pratiquais déjà un peu de course à pied alors que je jouais au football en ligue inférieure, mais au plus grand scepticisme de mes entraîneurs. J'ai vraiment débuté en 1996 et suis alors véritablement «tombé dedans».

Ph. Rt: Comment t'est venue l'idée de te lancer dans les courses de montagne, ou trails, et cela fait combien d'années que tu pratiques cette discipline très exigeante?

J.-P. L.: Après m'être essayé sur bon nombre de courses de montagne en Suisse et ayant été conquis par la beauté des sites traversés et par l'ambiance «familiale» de ces courses, j'ai suivi la tendance et l'explosion du nombre de courses dites «trails», particulièrement chez nos voisins français. A noter que j'ai pu bénéficier de précieux conseils de la part de coureurs précurseurs en la matière, tels que François Vallotton, Werner Schweizer, Philippe Rossier et bien d'autres, trop nombreux à citer. Leurs exploits et aventures m'ont donné envie de les suivre ou du moins d'essayer.

Ph. Rt: Tu as fait il y a deux ans la Grande Traversée des Alpes, de Genève à Nice, trois fois la Petite Trotte à Léon, et bien d'autres courses



Jean-Pierre en compagnie de Marie-Claude Chatelain, plusieurs fois vainqueur de la Juracime.

dans le cadre du Tour du Mont Blanc. Pour cette année, peux-tu nous énumérer tes épreuves avec les kilométrages et les dénivelés positifs et négatifs ?

J.-P. L.: Cette année fut en tous points spéciale et un peu folle, car j'avais envie de faire une sorte de grand chelem en matière de trails. Peu importaient les résultats, je voulais surtout prendre du plaisir et terminer ces longues randonnées. J'ai pris le départ et terminé les courses suivantes:

- Marathons de Barcelone, Zürich, Genève
- Kerzers, 20 km Lausanne, Blümlisalp
- Juracime (82 km +/-2600 m)
- Zugspitz Ultra-Trail (101 km +/-5500 m)
- Trail Verbier-St-Bernard (La Boucle, 110 km +/-7000 m)
- Zermatt-Marathon
- La Ronda dels Cims - Andorra Ultra-Trail (175 km +/-12.000 m)
- Tour Oisans-Ecrins (180 km +/-12.000 m)
- Tour des Géants (332 km +/-25.000 m)
- A travers Carouge, Morat-Fribourg
- Diagonale des Fous (165 km +/-9600m)
- Marathon de Lausanne

Ph. Rt: Lors du dernier marathon de Lausanne du 31 octobre, tu étais meneur d'allure avec le ballon de 4h15' et tu n'as éprouvé aucune diffi-

culté à terminer dans le temps imparti, avec quelques coureurs enchantés de courir avec toi. N'as-tu pas ressenti la fatigue de la «Diagonale des Fous» à l'île de La Réunion, disputée 15 jours plus tôt? Au sujet de cette épreuve gigantesque, peux-tu nous donner quelques renseignements et conseils d'entraînements, à l'intention de coureurs qui aimeraient s'y rendre?

J.-P. L.: C'est toujours un plaisir de courir le marathon de Lausanne et de faire le meneur d'allure. J'étais bien content de ne courir que pour le chrono de 4h15' car la fatigue était bien là. Je n'aurais honnêtement pas pu courir pour un temps de 3h30'.

Pour la Diagonale, comme pour chaque épreuve de longue distance, il est impératif d'avoir un mental à toute

épreuve et être dans un bon jour, sans oublier d'avoir déjà quelques kilomètres et dénivelés dans les jambes. De plus, le terrain étant complètement différent que dans nos Alpes, il peut réserver de sacrées surprises. Bien que la météo fût avec nous cette année, certains tronçons se sont révélés un véritable enfer et bon nombre de participants ont dû s'arrêter prématurément (48% d'abandons). La gestion de course est personnelle et, pour ma part, l'objectif principal résidait à découvrir cette course mythique et à la terminer, le chrono devenant vite secondaire.

Ph. Rt: N'as-tu jamais connu de problèmes musculaires, spécialement lors des longues descentes? Quelle est ta méthode pour bien récupérer d'une course à l'autre?

J.-P. L.: Oh oui, j'ai déjà connu l'arrêt prématuré, mais surtout en raison d'une extrême fatigue. Le cumul peut parfois s'avérer trop difficile à surmonter, même avec la plus forte des volontés. Même si l'adage dit que la fatigue est passagère et que l'abandon est définitif, il faut parfois se résoudre à la sagesse pour mieux repartir la prochaine fois. Curieusement, la course en montagne laisse moins de séquelles que l'asphalte, malgré la répétition de montées et descentes exigeantes. La fatigue qui s'ensuit est bien là, mais le bonheur de pouvoir courir dans ces paysages tellement beaux et enchanteurs fait rapidement disparaître la fatigue.

Ph. Rt: Jean-Pierre, je te remercie de tous ces renseignements à l'intention de nos lecteurs et des nombreux adeptes des courses de montagnes.

TOURISME POUR TOUS  **SPORT**
Tous les goûts du voyage

DOSSARDS GARANTIS POUR LES MARATHONS DE NEW YORK, LONDRES, BERLIN ET PARIS !

Tourisme Pour Tous - Avenue d'Ouchy 3 - CP 1449, 1001 Lausanne
Tél. 021 341 10 80, fax 021 341 10 20
E-mail: voyagesspeciaux@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

LA DIAGONALE DES FOUS

Ile de la Réunion - 163 km, 9600 m dénivelé

> **Mercredi 12 octobre**, stade de Saint-Denis, remise de dossard et puce électronique, puis longue file pour les cadeaux des sponsors. Jeudi 13, 16h30, en car à St-Philippe Cap Méchant, côte Est de l'île. Au stade du départ, des fourgonnettes sont là pour les sacs des changements vestimentaires, trois, prévus en route. Contrôle du matériel obligatoire et pointage de la puce, alors que la fête bat son plein et boissons et nourriture empêcheront de partir le ventre vide!

A 22 h, 2300 fous sont lâchés dans la nuit. Après 3 km de route côtière, chemin montant parmi les cannes à sucre, à l'assaut du volcan. Bouchons par endroits, vu l'étroitesse du sentier. Lever du soleil à Foc Foc (2300 m), le long de l'Enclos, devant un paysage minéral. Ravitaillement, puis traversée de la Plaine des Sables, via l'Oratoire Ste-Thérèse (2400 m) et descente sur Piton Textor. Le paysage verdit, il y a même des vaches. Mare-à-Boue, ravitaillement substantiel. En avant par le

col de Bébour, où l'on tombe dans la boue annoncée. Je perds deux fois mes chaussures! Deux mille coureurs ont déjà passé par là et la gadoue se prolonge sur 20 km, jusqu'au Gîte de Bélouve. Descente sur Hell Bourg (1000 m) dans le Cirque de Salazie. Les abandons se multiplient dans ce passage. Ravitaillement avec de la soupe aux pâtes.

Cap Anglais est un mur (Bovine, de l'UTMB, paraît moins difficile!). Ici et dans la boue je laisse beaucoup de forces et monte lentement. Au Gîte du Piton-des-Neiges (2470 m), ravitaillement difficile (mon estomac se rebiffe!). Par téléphone ma femme m'encourage et des SMS me parviennent de Suisse. Tranquille descente sur Cilaos, alors que le moral n'y est plus et la barrière horaire pas loin. A Cilaos, il est 04h45, j'apprends que cette barrière est repoussée à 3h30. Le moral remonte. Une demi-heure pour manger des pâtes et de la saucisse. Je me change et dors pendant 1h30' environ.

Réveil téléphonique 15 min. avant la barrière horaire. Ravito avec café et banane. Je pointe au contrôle à 3h25. En avant vers Bras Rouge et le contrôle de Tailbit (km 96). Chocolats chauds et des tartines. La forme revient. Depuis Tailbit, vue sur le Cirque de Mafate, atteignable à pied ou en hélico seulement! Marla, premier ilet (village) traversé, et ravito. Sentier longeant la Rivière des Galets, Trois-Roches, Roche-Plate, Ilet des Orangers, descendant et remontant parfois sur une crête. Il faut traverser à gué ladite rivière, en sautant sur des cailloux. A Deux-Bras (km 126, 18h05), ravito et mon sac. Je me change et mange (poulet, charcuterie, riz, yogourt). Deux heures de dodo et deux cafés, avant la sortie. La forme revient et je monte bien sur Dos-d'Ane, en dépassant pas mal. Chouette ambiance, musique et encouragements.

La Possession (km 141), ravito. Je continue par le Chemin des Anglais et

Organisateurs de marathon, semi-marathon, 10 Km

Pour aider vos participants à relever leurs challenges...

3:00

3:15

3:30

3:45

4:00

4:30

...

Nous tenons la cadence!

Les meneurs d'allure du Spiridon Suisse Romand à votre disposition !

Ce groupe de meneurs d'allure très performants est à votre disposition pour vos différentes courses: 10 km, 20 km, semis et marathons.

Demandez-nous une offre sans engagement.

Philippe Rochat
Mail : ph_rochat@bluewin.ch

Tél. 0041-21-646 33 35 ou 0041-78-672 13 34
Infos : www.spiridon.ch



Patrick, dernière ligne droite et c'est l'arrivée.



Prêt pour la folle randonnée.

ses gros pavés, surplombant la route du Littoral. Descente sur la Grande Chaloupe (km 146). Nouveau ravito, puis dernière montée, toujours sur les pavés. Saint-Bernard et La Fenêtre. La descente commence, suivant la crête, non sans des courtes remontées. Je suis sans difficultés un coureur qui s'est remis à courir dans une montée. Le Colorado, dernier ravito. Remets le T-shirt de la course, obligatoire au départ et à l'arrivée. Dernière ligne droite, je me lâche, saute entre racines et cailloux, je dépasse et me fais plaisir. Le sentier arrive sur la route de la Montagne. Encore 500 m et je termine ma 5^e Diagonale des Fous. Je cours et tourne pour entrer dans le stade. La ligne passée, je reçois le T-shirt «J'ai survécu» et la médaille, après 6h 23min. Ce fut la plus dure des éditions, 48% d'abandons, un record.

Malgré le moment pénible autour du 80^e km, j'ai pu terminer sans me blesser. Le fait de réussir efface les mauvais moments. Pour cette Diagonale, il faut être bien dans sa tête, car c'est elle qui commande et le corps obéit. L'énergie est là, mais il faut l'exploiter. Bien manger, même si l'on a de la peine, et boire assez. Dormir, si la barrière horaire le permet. Bonne chance à ceux qui se lanceraient dans l'aventure!

Patrick Reymond

Tour du Lac de Joux

Samedi 30 juin 2012

Départs à 14h50 depuis: Dossards, vestiaires et arrivées :

- Le Sentier : 24km
- Le Pont : 12km

Centre Sportif
Le Sentier

www.footingvalleedejoux.ch

VACHERIN MONT-D'OR
AFFINEMENT D'ORIGINE CONFIRMÉ
HAUSER
L'Authentique
SUISSE

Au cœur
de l'entraînement
Centre Sportif de la Vallée de Joux

Le lendemain
1^{er} juillet 2012
Slow UP
Vallée de Joux
www.slowup.ch

Transport des concurrents gratuit en train du Sentier jusqu'au Pont pour le départ des 12km



COURSE DE LA VIEILLE-VILLE DE VEVEY

Une magnifique 22^e édition, samedi 5 novembre 2011

› Une fois de plus, le beau temps avait répondu présent, sur la Riviera vaudoise, pour cette traditionnelle épreuve populaire. Plus de 400 enfants et adultes, ainsi que l'incontournable peloton de «La Sorcière», ont envahi les rues du centre-ville en passant sur le quai, encouragés par parents et amis, qui allaient d'une rue à l'autre pour voir passer les coureurs. La course de «La Sorcière» a toujours davantage de succès et les participantes et participants rivalisent d'ingéniosité pour que leurs déguise-

ments déclenchent les applaudissements des nombreux spectateurs.

L'organisation par le CARE Vevey est parfaite. Bravo à son responsable, Daniel Hilfiker, et aux nombreux bénévoles, lesquels font le maximum pour la sécurité des coureurs et spectateurs, cela dans la bonne humeur et le fair-play.

Chez les dames, victoire de Léonie Schweickhardt; Samuel Bumann a triomphé chez les hommes.

Résultats et galerie de photos sur www.care-vevey.ch Ph. Rochat



Trotter: le juste milieu?...

Me rencontrant en spectateur au bord des routes et chemins empruntés par la meute des coureurs du dimanche, dont la majorité, loin de se soumettre à la grande lessive intérieure hebdomadaire promise, se torturent, visage grimaçant, en des contorsions à peine croyables, certains se rappellent... d'autrefois s'étonnant de ma passivité...

Moi, me contentant de sourire, je réalise à quel point j'ai eu raison, après un peu plus de dix années éprouvantes **mais gratifiantes** passées au sein du groupe restreint des compétiteurs de... «haut niveau», suivies de quelques autres dans le peloton de populaires geignards et grimaçants, de retourner à la solitude paisible et formatrice de mes chers sentiers de forêt... **Ma plus belle victoire, j'insiste!...**

Ce préambule pour que tu saches combien je suis d'accord avec l'essentiel de ce que tu dis avec l'ami Rüdüsühli. J'approuve pleinement la publication de ton texte dans **Le mmille-pattes** et n'ai – pour l'instant – absolument rien à ajouter à ce que tu dis toi-même de... «la chose»! Sachant toutefois que c'est Philippe Rochat le chef! Dévoué à la cause comme peu d'autres, il acceptera sans doute de le publier.

Pouquoi ai-je dit, plus haut: «avec l'essentiel»?... Parce qu'il existe un domaine de la pratique de la course à pied qui, à ma connaissance et... poètes mis à part peut-être, n'a jamais été étudié par les entraîneurs ni par les... philosophes de l'exercice...

Entre la course ordinaire, liée à tous les échelons de la performance et la **marche**, qui peut être ludique, rythmée, mais aussi **compétitive**, il y a le **trot**, destiné pour l'essentiel à l'entretien physique et partiellement, s'il se prolonge, à l'activation des méninges, voire à la production d'endorphine dans des cas très rares... A certains rituels aussi: celui des Tarahumaras que tu connais mieux que quiconque par exemple...

Pour un grand nombre d'animaux, le trot est le mode de déplacement le plus... courant, pour autant bien sûr qu'on laisse aux massacreurs de naturel la responsabilité des contraintes

exercées sur les chevaux (par exemple) lors du «trot attelé» ou du «trot monté». A part certains félins, je crois, et l'autruche, qui se déplacent ainsi à très grande vitesse, le trot est un mode de déplacement, général ou intermédiaire, économique et la plupart du temps instinctif... C'est le cas chez l'être humain ayant échappé aux méfaits de la civilisation...

Moi par exemple, qui ai trotté avant de savoir marcher (à tel point qu'en certains milieux on m'appelait le «trotteur»), le déplacement au trot m'a marqué jusqu'à provoquer une légère déformation de mes pieds, déformation qui me gêne quand je marche... Le trot a toujours été également mon mode d'entraînement de base et de récupération, **et cela a marqué mon style de course de performance**. D'où l'utilisation de «foulées rasantes» pour désigner le style de course de certains coureurs (Mimoun, Bogey, Jeannotat...).

Mais quelle est, cela dit, l'efficacité de ce style (économique, ce point ne se discute pas) au niveau de la compétition? Très limitée sur les courtes et

moyennes distances; convenable à efficace sur les longues distances; très efficace sur les très longues distances; dans tous les cas, utile pour tout le monde en phase de récupération ou de déplacement ordinaire...

Ne serait-ce pas, Noël, une alternative idéale à la marche? Que ce soit lors de déplacements individuels ou en groupe (mes propres séances, la Stramilano, que nous connaissons de l'intérieur et qui m'intriguait à l'époque déjà; les courses dites «pour le plaisir» – avec ici aussi inscription et dossard mais sans classement – dont le succès est phénoménal là où elles sont introduites?...).

Comme je l'ai dit plus haut et à ma connaissance, le rôle et l'utilité du «trot» comme élément sportif et de retour au calme, comme élément ludique et de déplacement convivial, n'a jamais été étudié et encore moins approfondi... Si tu étais intéressé, tu serais mieux placé que quiconque pour mener à bien une telle étude.

Le mmille-pattes aurait tout à gagner à la publier... Yves Jannotat



COURIR JUSTE.

NEW CONCEPT SPORTS

INFO@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH

L'EXPÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE

15 ANNÉES D'EXPERTISE
ET DE DIAGNOSTIC
DANS LE DOMAINE
DE LA PODOLOGIE
SPORTIVE APPLIQUÉE
AU RUNNING

UN SERVICE PERSONNALISÉ UNIQUE

UNE PRISE EN CHARGE
GRATUITE DE 30 MINUTES
AVEC CHAQUE CLIENT DANS
LE BUT DE LUI TROUVER LA
CHAUSSURE QUI LUI
CONVIENDRA LE MIEUX

LES PRIX LES PLUS COMPÉTITIFS

UNE GAMME DES
MEILLEURES CHAUSSURES
DE RUNNING, WALKING,
TRAIL ET INDOOR À DES
PRIX INFÉRIEURS À CEUX
DU MARCHÉ

DEUX ADRESSES

PONT-NEUF 4
1221 CAROUGE
T. +41 22 342 03 33
CROIX-BLANCHES 42
1066 EPALINGES
T. +41 21 784 34 44

Y A D'LA JOIE !

> **A drinking club with a running problem.** Un club de buveurs qui ont des problèmes avec la course... C'est ainsi que se désignent les **hashers**, par une dérision qui leur est naturelle.

Les **Hash House Harriers** sont nés en 1938 de l'imagination d'un officier anglais d'origine catalane, en poste à Kuala Lumpur. Idée simple et géniale. La preuve : il y aurait aujourd'hui, de par le monde, près de 2000 clubs et plus ou moins un million de **hashers**.

Cette forme de course, qui tient du vrai cross-country et de la course d'orientation, est calquée sur un sport typiquement anglais, la chasse au renard, pratiquée bien avant l'invention de l'athlétisme moderne.

A Addis Abeba, où un club a été créé en 1981, nous nous réunissons tous les samedis après-midi sur un coin du parking de l'hôtel Hilton. Chaque semaine nous partons ensuite vers une région différente, choisie par les **hares**, ou traceurs. Le matin même, au moyen de papier blanc recyclé ils auront déterminé deux parcours, pour les marcheurs et pour les coureurs, en majorité indigènes.

Arrivés au but, nous commençons par faire cercle autour des **hares**, qui décrivent le parcours du jour. Puis, le départ est donné ainsi : «Les marcheurs par là, sous la conduite de Untel! Les coureurs, dans cette direction!»

La course se déroule ensuite à la manière de la chasse au renard. Tout d'abord, on ne sait pas où est «l'animal» : il faut y aller prudemment, pas trop vite, à cause de plusieurs «**back! back!**» (en arrière) indiqués d'un X au sol. Parfois, un arrêt, un **check-point**, le temps d'admirer le paysage et d'attendre les derniers. Et puis, dès la mi-parcours, une vraie course ramène tout le monde vers les 4x4, et vers le minibus loué pour l'occasion. Au total, de 45 min à 1 h 30, au gré des traceurs. Un détail qui a son importance : nous courons à environ 2500 – 3000 m d'altitude. En outre, caractéristique des clubs HHH, à l'arrivée il y a toujours de la bière bien fraîche, outre d'autres **drinks**. D'où la formule «**a drinking club with a running problem**».

Ce n'est pas tout. On fait de nouveau cercle, afin de saluer les nouveaux venus, appelés «**virgins**», ainsi

que les «**returners**» et les «**leavers**», ceux qui vont quitter Addis. Puis un ou deux animateurs proposent des **gags**, avec à la clé, bien sûr, un peu de bière pour les désignés. Ou un peu d'eau, pour les dames... Encore un ou deux chants mimés, inspirés des traditions des carabins, et la rencontre s'achève en ville, à tel bar-restaurant-dancing. Ou bien l'on rentre aussitôt chez soi, c'est à la libre convenance de chacun.

Faut-il bien dire que cette forme de course, la seule pratiquée sans la moindre contrainte, et au plus près de la nature, n'a pas le moindre lien avec une fédération de sport. C'est aussi la moins chère qui soit : pas la moindre licence à payer, pas de cotisation, seulement une taxe modique (20 birr ou 0,80 euro) pour les frais de transport. Pas non plus de chronométrage, de classement, de médaille, de prix... Tout y est donc simplifié! Et... nul besoin de contrôle antidopage! En outre, cette course est sans le moindre attrait pour les grands sponsors-businessmen qui dirigent le sport moderne. Mais parfois, à telle occasion, officielle ou privée, un **hasher** offre un T-shirt à

chacun, ou même invite tout le monde à un barbecue. Enfin, de temps en temps, les **hashers** sont conviés à une excursion (toujours avec course ou marche) durant tout un samedi, voire un week-end.

Ensuite, je dissémine, via Facebook (Addis Abeba Hash House Harriers) ou par e-mail, une sélection de photos. Plusieurs profanes m'ont fait ensuite cette réflexion qui m'a surpris et réjoui : «Tous ces gens ont l'air joyeux...» Eh oui, chez nous, **y a d'la joie...** comme dans la fameuse chanson de Charles Trenet. Une joie naturelle, vive, spontanée, issue de la course la plus saine qui soit, appréciée de tout bon vivant. Une joie pareille à celle de gosses heureux de jouer, seulement appliqués à se faire plaisir et à passer de bons moments ensemble.

Je le dis et répète : la course hash a tout pour répondre aux besoins et aux aspirations des hommes et des femmes d'aujourd'hui et de demain. N'est-elle pas la plus conviviale qui soit? Et la plus bio...

Noël Tamini

Addis Abeba (Ethiopie), 7 décembre 2011



7^e Cross populaire des Grottes

VAULLION

mercredi 27 juin 2012

(départ de la course à 19 heures)

8,5 km et 150 m de dénivellation • Parcours en forêt et dans le magnifique site des sources du Nozon

renseignements et inscriptions:

tél. 021 843 29 08 • www.footing.vaullion.ch

TROPHÉE DU TALENT 2011



Dans les sous-bois aux teintes merveilleuses.

On a du «talent» à tout âge: Françoise, Jacqueline, Bruni, Janine et Narcisse (de g. à d.)

> Pour sa 30^e édition, le Trophée du Talent, au Chalet-à-Gobet s/Lausanne, a bénéficié de bonnes conditions et 270 coureurs en ont profité.

Samedi 12 novembre 2011, à 10h15, il faisait un peu frisquet lorsque le starter a libéré un peloton de 80 dames et 190 hommes pour cette traditionnelle course. Puis, au cours de la matinée, le léger brouillard a cédé sa place à un soleil radieux, laissant apparaître de magnifiques teintes automnales. A l'arrivée, les coureurs étaient tous applaudis par le créateur de cette belle épreuve, Jean-Pierre Lavizzari, alors que sa charmante épouse, Arlette, toujours aussi souriante, et d'autres collaborateurs distribuaient potage, petits pâtés, friandises et boissons diverses. Si bien que toutes les calories perdues sur le parcours très vallonné de 12 km, avec 450 mètres de dénivelé, ont vite été

«reprises». Mais personne n'en avait cure, car ces moments très conviviaux ne sont pas à négliger.

Dans les années 80, à la demande de ses copains d'entraînement, dont Pierre Burnant, notre ami Jean-Pierre a organisé cette course pour ses 50 ans, laquelle est gratuite pour les coureurs inscrits dans les délais. Il se souvient de la première édition où ils n'étaient qu'une vingtaine au départ. Lors de quelques éditions, Jean-Pierre partait à 5 heures du matin pour disperser sans compter du sel sur la chaussée gelée, spécialement dans la descente après le golf, pour que les coureurs ne se retrouvent pas «les quatre fers en l'air» ou, si vous aimez mieux, à plat ventre!!! Après une quinzaine d'années d'organisation, Jean-Pierre a cédé sa place au Service des Sports universitaires lausannois. Il a toutefois continué à être présent et très heureux de

collaborer avec Pierre Pfefferlé, actuellement responsable de la course.

L'itinéraire a changé une seule fois, car le peloton traversait une «réserve naturelle» et les autorisations n'avaient pas été accordées. Actuellement, les coureurs descendent jusqu'à l'Abbaye de Montheron par un petit chemin caillouteux, mais sans danger pour celles et ceux qui maîtrisent bien ce genre de situations. Après le ravitaillement bienvenu, c'est la longue montée en faux plat le long du Talent pour rejoindre la plaine de Mauvernay, avant de passer l'arrivée devant le centre sportif.

L'organisation est simple mais efficace et il y a une merveilleuse ambiance entre champions et vrais populaires. Pour 2012 il y aura peut-être quelques petites modifications... mais chut!!! Surprise pour tout le monde.

Ph. Rochat



Maya Chollet,
1^{re} dame en 29'14".

CROSS POPULAIRE DU NORD-VAUDOIS À YVERDON Une participation en hausse

Samedi 19 novembre 2011
Le challenge **LES GALOPS DU TERROIR** est un «plus» pour les «petites courses»

Au terme de cette belle journée de cross à Yverdon-les-Bains, Michel Roulet, président de l'US Yverdon, était heureux du bon déroulement des

différentes courses. Il précisait que le challenge «Les Galops du Terroir», regroupant neuf épreuves de course à pied, dont le cross d'Yverdon, contribuait grandement au succès populaire des dites «petites courses» et qu'il y avait plus de coureurs que lors des dernières éditions. En effet, pour être

classé(e) à ce défi, il faut participer à cinq manches, si bien que les athlètes sont presque «obligés» de participer à des épreuves qu'ils ne connaissaient pas auparavant. Tant mieux pour tout le monde!!!

Ouvrons une petite parenthèse pour signaler que 64 personnes ont été classées pour ce nouveau challenge, dont la distribution des prix a eu lieu le vendredi 9 mars dernier.

Revenons à Yverdon: il faisait un peu frisquet au bord du lac, malgré un merveilleux soleil. Une fois donné le coup de pistolet libérateur du starter, la température est montée rapidement chez les athlètes, qui donnaient le meilleur d'eux-mêmes et prenaient un certain plaisir à courir sur un terrain plat et dans un merveilleux décor de fin d'automne. Les distances prévues allaient de 1 à 7,6 km, selon les catégories. Il est à relever qu'un nombreux public a assisté aux différentes épreuves pour petits et grands.

Ph. Rochat

Résultats sur:
www.usy-athletisme.ch

Dans les sous-bois et bientôt l'arrivée!!!





Le duo de tête:
Beat (1111) et Sepp
(548) au km 7,2.

QUELLE IDÉE ORIGINALE!

**Ma 1111^e course, le 11.11.11 sur 11,111 km,
départ à 11h11'11" à 1111 m d'altitude**

> 11.11.11, seule date dans ce siècle avec six mêmes chiffres. J'y pensais depuis longtemps. Ma 1111^e course se rapproche, mais où trouver une course ce-jour-là? Entre la Lombardie et la mer du Nord, rien. De même entre Lyon et Vienne. Un village avec le numéro postal 1111 n'existe pas en Suisse. Donc il faut que j'organise une course moi-même. Officiellement, cela serait trop coûteux. D'où seulement une invitation à des amis coureurs. Quatre sont d'accord, qui s'intéressent à la numérogie et au divertissement.

On prend en considération différents parcours démarant à 1111 mètres, au mieux dans les environs. Je dois arriver au bout en 1h11'11", donc avec une bonne déclivité. Le parcours est mesuré d'après une carte. Mon copain Kurt et moi l'évaluons en foulées. Cela compte exactement 11.111 mètres du restaurant «La Pierre à Catillon», à l'entrée de Moléson-Village, jusqu'à la gare Broc-Fabrique. Parfait!

Le programme comporte: ma 1111^e course le vendredi 11.11.11, départ à 11h11'11" depuis 1111 m d'altitude, parcours de 11,111 km, temps de course visé en dessous de 1h11'11", dossard 1111.

Nous voilà au vendredi 11.11.11. La voiture du dentiste fribourgeois portant plaques FR 111.111 a été louée. Deux collègues des environs et deux autres venant d'Argovie et de Lucerne s'amuse avec nous. En voiture jusqu'aux pieds du Moléson. Préparation sous un soleil éclatant et température de 6°C. A l'heure convenue, mon jeune frère Raphaël donne le départ. Au-delà de l'Albeuve, de l'autre côté de la

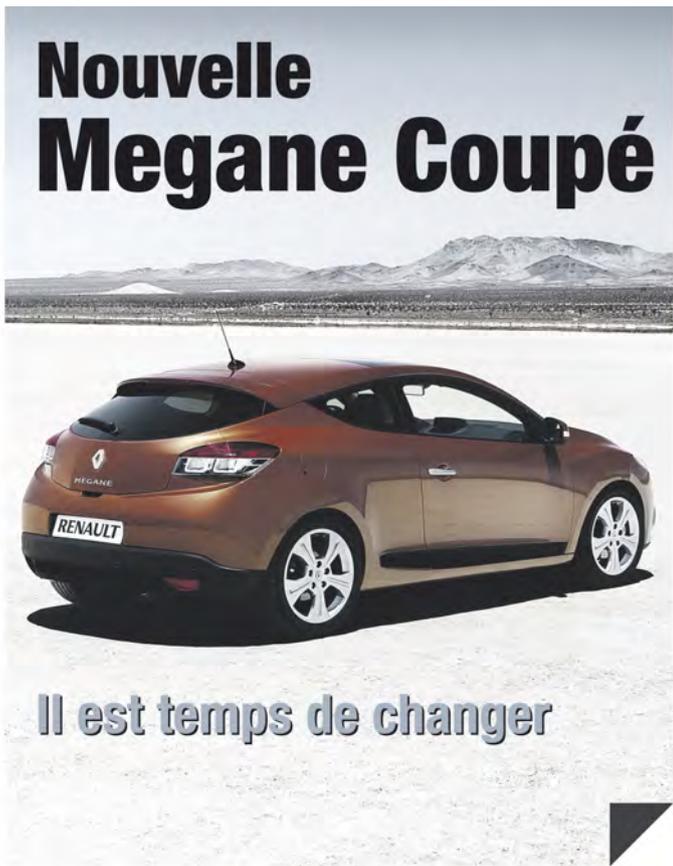
vallée, on est déjà dans le brouillard. La carrossable descend régulièrement. Puis quelques centaines de mètres d'une légère montée. Bifurcation de l'autre côté de la Sarine, tout dans le brouillard. Pont en bois sur la rivière, appelé, d'après la carte, «Le Pont qui Branle»; mais il ne branle point! Au-delà du pont, surprise: mon frère aîné est là «par hasard», avec dix randonneurs.

Chemin direction nord, d'abord le long de la Sarine, suivant l'allée montant à l'église des Marches. Au croisement des Eterpaz, virage à droite. Broc se situe trois fois 11 mètres plus haut. Montée à travers les bâtiments récents, en terrasse, comme à la course de l'Ascension. Pas interdit de marcher! On devrait quand même arriver sous les 1h11'11". Prudence, lors de la traversée de la route Bulle-Jaun (Bellegarde). Tourner ensuite à gauche sur la route de Biffé. Au bout de plusieurs marches, descente sur le sentier longeant le chemin de fer. Après un virage interminable, voici l'arrivée, le passage à piétons devant la gare Broc-Fabrique. Temps de course, 1h06'39". Réussi! Magnifique! A cause de la sécheresse, pas d'eau à la fontaine devant la gare. Il y a toujours le «réduit» de la gare.

Ça peut paraître kitsch... Le compteur de l'auto montrait, à l'entrée de Guin, 111 km. Mais la température de 11°C n'a jamais été atteinte. Merci à tous les accompagnants, collègues et amis coureurs.

Beat Schmutz
(Trad. et adapt. RDM)

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**





Départ des enfants.

21^e COURSE DE NOËL D'ESTAVAYER-LE-LAC

17 décembre 2011

Rendez-vous des amoureux de belles pierres et d'ambiance festive

Comme à l'accoutumée, la Cité de la Rose s'était parée de ses atours festifs, à l'instar des emblématiques crèches de la Nativité essaimées tout au long du parcours de la course ou nichées dans quelques recoins du bourg médiéval. Cette idyllique image a bien failli être ternie par le passage de la tempête Joachim, la veille de l'épreuve. Cet événement météorologique avait laissé craindre le pire du côté des organisateurs. «Le vendredi, quand j'ai vu le déchaînement du vent, je me demandais comment nous allions assurer la course si ces conditions perduraient», relate Dominique Aebischer, président du comité d'organisation. Mais c'était sans compter sur la clémence des cieux...

Ne comptant pas pour la Coupe, la dernière épreuve du calendrier fribourgeois organisée par la FSG Estavayer-Lully a réuni tout de même plus de quatre cents coureurs. «Les enfants forment le plus grand nombre et les poussins et poussines sont les petits soins du Père Noël et de sa cohorte d'anges gardiens en manteau rouge. Tandis que la catégorie walking et nordic walking s'évade sur un parcours de 5 kils tracé extra-muros», relève le président, quelque peu déçu par la faible participation de l'élite. Si cette 21^e édition était moins étoffée, elle fut néanmoins colorée et animée par les ronflantes de la Staviacouac (guggenmusik) et par d'insolites coureurs, comme les lapins roses ou les chiens affublés du dossard.

La généreuse planche de prix est à relever. Les organisateurs tiennent en effet à récompenser le plus grand nombre et les cinq premiers de

chaque catégorie, sans oublier le tirage au sort. «Notre principal sponsor, actif dans la vente directe, apporte un soutien financier appréciable, de même que nos partenaires locaux.» Et le bénéfice réalisé gratifie les enfants et les jeunes de la FSG en équipements vestimentaires ou matériel, voire soutient un athlète émergent.

Vainqueur de la course élite, Thomas Meszaros n'a pas eu à forcer son talent sur le parcours accidenté de 8 km (23'56"). Le chirurgien-orthopédiste fribourgeois a néanmoins fait une «bonne séance de rythme». Quant aux féminines, Chantal Pape Julliard de Damvant s'est imposée avec 12 secondes d'avance sur la locale Marianne Dubey (Vesin).

Marianne Baechler

Vive le club des «sympathicents» 2011

Chers membres, vous êtes nombreux à arrondir le montant de vos cotisations de CHF 40.— et nous vous en remercions vivement.

Comme l'année dernière, voici la liste du club des «sympathicents» qui ont donné CHF 100.— et plus.

Aeschlimann	Sacha
Belet	Bernard
Bergueran	Alain
Blaser	Anne-Lise
Boimond	Pierre
Bollin	André
Cachemaille	Madeline
Dumusc	Bertrand
Geinoz	Ariane
Gremaud	Gérald
Guillaume	Eric
Herren	Daniel
Horst	Robert-P.
Jean-Mairet	Isabel
Jeannotat	Yves
Kalbfuss	Serge
Lavizzari	Jean-Pierre
Longchamp	Eric
Maire	René
Maret	Jean-Luc
Masson	Paul
Mertenat	Pierre
Meylan	Claude
Michoud	Olivier
Nghiem	Béatrice
Oppliger	Etienne
Pernet	Béatrice
Pfister	François
Planchamp	Olivier
Reymond	Patrick
Rigolet	José
Rimet	Laurent
Roussy	Danièle
Salamun	François
Schnyder	Guy
Sunier	Willy
Vallotton	Tsilla & François

A toutes et à 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.

Merci à tous de votre générosité. Le comité apprécie votre marque d'encouragement.

En espérant retrouver de nombreux membres au club des «sympathicents» pour l'année 2012, le comité réitère tous ses remerciements pour votre soutien.

Le trésorier Jean-Luc Geneux

ON NE PARLE PAS ASSEZ DES COUREURS DE L'UTILE

Plus curt à pié ke ne fait uns cheval...

En français d'aujourd'hui: il court plus vite qu'un cheval ne galope. C'est dans la **Chanson de Roland**. Les exploits de «cavaleurs» extraordinaires, mythiques, ne datent donc pas d'hier. De tous temps, et plus encore avant l'invention du chronomètre, on a conté les hallucinantes performances de coureurs si fabuleux qu'on les comparait à des chevaux, sinon même à des centaures, voir à Pégase, le cheval ailé, né du sang de Méduse...

Que voilà, soupire le lecteur par nature sceptique, de banales... âneries en vue. Car celui qui n'a que le chronomètre pour étalon... «Âneries» pensez-vous? Oyez donc.

Pour dire l'âne les Grecs n'avaient qu'un mot: **onos**. D'où cet antique jeu de mots: si tu rognes le temps [kronos], tu n'es qu'un âne... Serait-ce le cas de tous ces contemporains, qui ne savent plus prendre le temps de prendre du bon temps? Par exemple, pour lire une histoire comme celle-ci, celle d'Alexis Lapointe, dit le Trotteur¹.

Laquelle pourrait débiter ainsi: Il y avait une fois un homme qui courait si vite qu'en aucun pays aucun conte, aucun conteur n'eût pu le conter...

Aucune sommité historique, aucun ministre, député, légume politique, énorme ou menue, aucun acteur de vaudeville, aucun conteur de légendes ou de contes n'a soulevé, au Saguenay, durant plus de quarante ans, un intérêt aussi universel qu'Alexis Lapointe dit le Trotteur (...).

Il restera pour nous l'idéal, le symbole des plus grands coureurs anarchiques, hétéroclites et naturels de tous les temps. Alexis ne se soumettait à aucun test, contrôle ou mesure. Il courait pour courir comme le cheval sauvage des steppes, comme le coursier indiscipliné des pampas, comme la cavale indomptable des déserts sans fin. Si certains de ses exploits paraissent irréels, irréalisables aux ventrus, aux fourbus, à la masse de ceux qui passent leur vie assis, il n'en demeure pas moins vrai que la Provi-

dence, pour des motifs inconnus, se plaît, de temps à autre, à émailler la grisaille humaine de spécimens qui sont l'émerveillement de tous, l'envie de certains, et dont les performances déroutent le pauvre esprit humain, axé trop souvent sur des normes rabaissées, ratatinées et racornées, d'une médiocrité satisfaite, élevées à la hauteur d'un dogme nouveau: l'égalité, le nivellement dans l'insignifiance.

Ces fortes pensées sont signées W.-Hidola Girard (**Saguenaysiana**, mars-avril 1974), qui poursuit: **Quant à douter du jugement des paysans, paysannes, ouvriers, ménagères, de tout âge, de toute condition, hommes et femmes qui, eux, ont vu et qui n'ont aucun intérêt à mentir, c'est manquer de considération. (...) D'autant plus qu'il y a cet adage universellement connu, admis: que le vrai peut quelquefois n'être pas vraisemblable. Et cet autre: que les faits souvent dépassent la fiction.**

Voilà le début d'un chapitre du 3^e et dernier volume de ma «Saga des pédestriens»: **La Course au temps béni de Dieu**. Il m'est revenu en mémoire en lisant ces lignes tout bonnement parues dans Paris-Match, n° du 5 au 11 janvier 2012:

Dans le trafic des camions et des pousse-pousse de Calcutta, Lapierre² a aperçu l'autre jour deux Bentley neuves et une Ferrari. «Des voitures dont le prix d'achat me permettrait d'arracher 50.000 enfants à la tuberculose, de les éduquer et de les former à un métier.» Il fut un temps où lui, l'aventurier libre aimant la belle vie, sillonnait l'Inde avec son frère de plume Larry Collins. A bord d'une vieille Rolls-Royce Silver Cloud. «A l'hôtel Taj Mahal de Bombay, le palace que des terroristes pakistanais attaquèrent il y a trois ans, on m'avait donné une chambre juste au-dessus

Suite à la page 22



Entraînement des juniors à Lausanne

20 KM DE LAUSANNE 2012

Jeunes et moins jeunes, chaussez vos baskets et venez vous entraîner dans la convivialité!

» Depuis quelques années déjà, les organisateurs des 20 km de Lausanne font un maximum pour que les coureurs de tous âges soient au top pour le jour J. En 2012, la 31^e édition des «20 kils», comme on les appelle, se déroulera le samedi 28 avril.

Des entraînements gratuits auront lieu à Lausanne, tous les mercredis, au stade Pierre-de-Coubertin, dès le 22 février 2012, à 17 h pour les juniors (de 7 à 16 ans) et à 18 h pour les adultes, sous l'experte direction de monitrices et moniteurs chevronnés des «Cambe-Gouilles» et du Spiridon Romand.

Les seniors dès 60 ans n'ont pas été oubliés. Des séances adéquates auront également lieu à Vidy-Coubertin, tous les mardis à 14 h, dès le 21 février prochain.

Des clubs d'athlétisme et de footing en Suisse et en France voisine se sont ralliés au mouvement et proposent

des entraînements gratuits dès le 20 février 2012. Ceux-ci seront organisés dans les localités suivantes: Aigle, Bière, Chavornay, Cheseaux, Cossonay, Gland, Payerne, Le Sentier, St-Légier, St-Maurice, La Tour-de-Peilz, Vaultion, Yverdon-les-Bains; en France à Ambilly,

Annemasse, Evian-les-Bains, St-Genis-Pouilly, St-Julien-en-Genevois et Thonon-les-Bains.

Renseignements complémentaires:
www.20km.ch
 Tél. 41 21 315 14 23

Sportmax

Genève

SWIMM - RUNNING - TRIATHLON - TRAIL

Rue Dancet 7, 1205 GENÈVE - 022 781 68 00 - geneve@sportmax.ch



Tous les vendredis de 9h à 12h, avec la collaboration de



LAESER & LENOIR
 techniciens orthopédistes

vous avez la possibilité de passer un test visuel sur tapis roulant, sous l'œil averti de spécialistes, à partir de CHF 35.- • Semelles orthopédiques dès CHF 170.-



SUCCÈS POPULAIRE DU CROSS INTERNATIONAL DE LAUSANNE À VIDY

**Samedi 14 janvier 2012, plus de 700 coureurs ont apprécié
le nouveau parcours sous les yeux d'un public conquis... et le soleil était
de la partie. Une organisation parfaite et bien rôdée.**





MORAT-FRIBOURG

› Dans les coulisses de l'une des plus anciennes courses de Suisse

Entretien avec Laurent Meuwly, directeur général.

En préambule

La course Morat-Fribourg commémore la victoire des Confédérés sur Charles le Téméraire et les Bourguignons. L'histoire et sa part de légende racontent que le 22 juin 1476 un messager soldat partit de Morat pour annoncer la bonne nouvelle à Fribourg. Arrivé devant l'hôtel de ville, un rameau à la main, il s'écria «Victoire, victoire» et s'effondra d'épuisement. Le tilleul planté à cet endroit rappelle l'événement.

Si l'artiste peintre Teddy Aeby eut des vellétés d'organiser une épreuve au tout début du XX^e siècle déjà, l'ingénieur Beda Hefti et Adolphe Flückiger en furent les cofondateurs. L'idée était d'intégrer à la célébration des autorités civiles et religieuses une touche physique, pour rappeler la vaillance du messager. Et le 21 juin 1931 le bernois Adolphe Flückiger, artiste peintre et coureur, rallia seul Morat à Fribourg (Tilleul, 16 km 400) en 1 h 13. Puis le 25 juin 1933 une dizaine de coureurs portaient officiellement la première édition sur les fonds baptismaux. Au fil des années, la participation alla crescendo pour atteindre

un pic de plus de 16.000 coureurs en 1986. Et depuis 1977 les femmes n'eurent plus à se dissimuler derrière des artifices masculins. En effet, cette année-là marquait l'admission de celles-ci au sein du peloton, révèlent les annales.

Questions/réponses

En 2001 vous êtes devenu capitaine du paquebot Morat-Fribourg. C'était au moment où la participation était au plus bas. Vous avez réussi la gageure de redresser la barre. De quelle manière?

Ce fut un travail de longue haleine. Il a fallu regagner la confiance des coureurs et redorer l'image de la course. Beaucoup de secteurs de l'organisation ont nécessité un coup de jeune. Il a fallu aussi dynamiser la communication. En outre, nous avons mis beaucoup d'efforts à améliorer le confort des participants.

Petit à petit la satisfaction est revenue et grâce au bouche à oreille le nombre de participants a augmenté.

Un tournant a également été le fait de créer un événement spécifique pour les jeunes, le samedi. Ces courses au cœur de la ville représentent désormais un moment incontournable.

De plus, nous avons conclu ces dernières années des contrats de sponsoring avec des partenaires fidèles et qui

ont beaucoup apporté dans les progrès de notre organisation.

Concrètement que représente votre fonction?

Mon rôle est tout d'abord de sécuriser les aspects financiers du budget de la course. Ensuite je dois m'assurer d'avoir les ressources humaines nécessaires tant au secrétariat et qu'au sein du comité. Il s'agit dès lors de diriger les différentes séances de comité et de mettre sur pied l'édition en cours d'un point de vue technique, logistique et de la communication.

Il est évident que tout ceci ne serait possible sans l'aide des nombreux bénévoles qui œuvrent au sein du comité ou le week-end de la course.

Morat-Fribourg chiffré en terme de collaborateurs fixes et du réseau de bénévoles? Et comment recrutez-vous ces derniers?

Le Morat-Fribourg c'est un directeur qui travaille sous la forme d'un mandat, une secrétaire qui travaille 6 mois à 50%, une quinzaine de chefs de secteurs qui peuvent s'appuyer sur près de 300 bénévoles.

Financièrement, quelles sont vos ressources, outre les inscriptions?

Le sponsoring représente 50% du budget et les inscriptions l'autre part.



Que reçoit le vainqueur et la vainqueure, à part le rameau de tilleul?

Une prime de CHF 1.500.–.

Votre carnet d'adresses en relation avec l'élite nationale et internationale est bien étoffé. Moyennant des produits financiers supérieurs, serait-ce possible d'inviter des athlètes de très haut niveau?

Ce serait certainement possible, mais cela ne correspond pas à notre stratégie. Nous voulons une lutte pour la victoire entre des coureurs que les spectateurs connaissent et reconnaissent. Nous mettons un fort accent sur la présence des meilleurs spécialistes suisses. D'ailleurs en 2011, c'est un Suisse qui l'a emporté (ndlr *Stéphane Joly*). Pour nous la priorité de notre épreuve reste son côté populaire.

Sous votre ère de nombreuses nouveautés et animations ont été introduites avec succès, en particulier, le mouvement enfants et jeunesse, le walking et nordic-walking voire la course rollers inline, abandonnée dans l'intervalle. Envisagez-vous la réinsertion de cette dernière catégorie?

La course en inline a eu lieu en 1999 et en 2000, soit avant mon arrivée à la tête du Morat-Fribourg. Elle avait été abandonnée pour des raisons de sécurité. Nous ne pensons pas la réintroduire. La palette que nous offrons actuellement correspond à la demande et nous préférons nous concentrer à

poursuivre les améliorations dans d'autres secteurs.

Votre première préoccupation lors du lancement d'une nouvelle édition?

Réunir le budget suffisant pour l'organiser.

En 2011, vous avez soutenu la Fondation Just for Smiles (JFS). Pourquoi cette institution et pouvez-vous en parler?

Plusieurs institutions nous contactent chaque année. Cette Fondation, qui met en place des activités pour des enfants polyhandicapés, avait déjà participé à une précédente édition sans collaboration particulière. Ce qui nous a plu c'est que les responsables arrivent avec un projet concret qui nous a tout de suite intéressés. Grâce à une communication commune et aux synergies que nous avons développées, cette collaboration a été une plus-value pour eux comme pour notre course.

Le premier dimanche d'octobre, vous êtes au four et au moulin. Quelle réflexion vous inspire à la fin de la journée?

En règle générale, dès que la pression retombe un peu, la fatigue accumulée les semaines précédentes me tombe dessus d'un seul coup. Mais si tout s'est bien passé et que les premiers feedbacks sont positifs, la satisfaction prend le dessus et on réfléchit déjà au futur.

2013 marquera la huitantième édition. Pouvez-vous déjà dévoiler vos projets événementiels?

Nous avons un plan stratégique dont les grandes lignes sont déjà assez claires. Nous aimerions vivre ce jubilé avec plus de 10.000 participants et surtout que ce soit un très grande fête populaire. Mais les détails ne sont pas encore connus.

Une montée d'adrénaline?

En 2002, année de l'Expo nationale dont l'un des sites était à Morat, j'ai eu 10 minutes pour décider de retarder le départ de la course (avec de grandes conséquences, en particulier des problèmes avec les horaires des trains). Il y avait des bouchons sur plusieurs kilomètres à la sortie de l'autoroute à Morat, avec notamment des coureurs qui sont arrivés en retard pour leur départ.

Finalement j'ai décidé de maintenir le départ et nous avons fait partir les retardataires dans les deux derniers

blocs. Tout le monde a pu courir, chacun a été classé et nous n'avons eu aucune réclamation.

Ce dont vous êtes le plus fier?

D'avoir repositionné la course Morat-Fribourg parmi les plus importantes et les plus appréciées en Suisse et d'avoir fidélisé des partenaires nationaux et régionaux depuis de longues années.

Votre cursus de formation?

Des études de littérature française puis de management du sport à l'Université et en parallèle la formation Swiss Olympic d'entraîneur de sport d'élite.

Un vœu resté en suspens que vous souhaiteriez réaliser?

Il me reste encore beaucoup de choses à réaliser...

Enfin, outre celle d'administrateur de Morat-Fribourg, vous coiffez d'autres casquettes. Lesquelles?

Je suis entraîneur et responsable dans le sport de performance à Swiss Athletics et je dirige ma propre société de management, de consulting et d'événementiel sportif.

MERCI de votre disponibilité.

Propos recueillis par Marianne Baechler

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
C.P. 247 • 1705 Fribourg
026 322 37 75

Cours-de-Rive 2
1204 Genève
022 310 59 00
info@tva-conseils.ch

du parking afin que je puisse surveiller la vieille voiture, se souvient-il. Pour qu'on ne vole pas la statuette qui orne la calandre, je l'avais raccordée au klaxon. Chaque fois qu'un

coup retentissait dans la nuit, je descendais en pyjama. C'était en 1972 quand Collins et moi achevions notre enquête pour notre saga sur l'indépendance de l'Inde, Cette nuit la liberté. Notre route avait alors croisé celle d'Indira Gandhi et d'illustres

maharadjahs, mais aussi celle de milliers de pauvres paysans, tireurs de pousse-pousse et coolies à Calcutta. (...) «Aujourd'hui, dit Lapiere, je ne retournerais pas en Inde en Rolls-Royce.» En guise d'avertisseur, c'est désormais une clochette qui tinte au fond de sa poche, «le grelot que mon ami Hasari Pal, tireur de pousse-pousse à Calcutta, m'a donné avant de mourir à 32 ans, terrassé par la tuberculose. Cet homme-cheval avait parcouru 50.000 kilomètres pieds nus, attelé aux brancards de la carriole qui transportait ses clients. Sa sueur four-nissait l'énergie la moins chère du monde...»

On parle beaucoup trop des coureurs de l'inutile, et pas assez, ou pas du tout, de ces coureurs de l'utile. Peut-être parce que ces hommes-ci concurrencent, outre le cheval, la sacro-sainte automobile? Allons donc! Pour sûr que les tireurs de pousse-pousse font sourire les producteurs du précieux fuel, ces tout-puissants naphthophiles qui mènent le monde. Ayons une pensée pour ces humbles super-champions que l'on ne verra jamais sur les podiums des jeux Olympiques. Si humbles et si vrais qu'ils n'attirent pas l'attention des médias.

Noël Tamini

Addis Abeba, 13 février 2012

¹ C'est aussi le titre d'un livre, fruit d'un immense travail de recherche, dû à Jean-Claude Larouche: *Alexis le Trotteur, Athlète ou centaure?*, éd. JCL, St-Nazaire-de-Chicoutimi, Québec, 1977. On l'a compris, trotteur est pris ici, non pas au sens de jogger, mais bien à celui qu'il a dans le Robert: cheval dressé pour trotter. Il y avait autrefois dans mon village, à l'abord de la grand-place, un panneau où je lisais: Défense de trotter. Trois mots qui disaient bien les tractions avant de jadis, et qui longtemps laissèrent perplexe le gosse que j'étais. Défense... A cause du bruit? Du danger d'accident? De l'usure du macadam?

² Dominique Lapiere, 80 ans, est l'auteur de deux best-sellers, *Paris brûle-t-il?* (1965) et *La Cité de la joie*. Ce livre a changé sa vie. Avec son épouse, cet ancien journaliste à *Paris-Match* s'est ensuite investi à tel point qu'ils ont aujourd'hui à leur actif 2 millions de tuberculeux guéris, 102 écoles construites, 650 puits creusés, 25 médecins salariés, etc.

Principe

Les «Galops du Terroir» ont pour but de regrouper les différentes courses pédestres se déroulant dans le district Jura Nord Vaudois, en un challenge ponctué par un classement et une cérémonie de remise des prix.

Les coureuses et coureurs ayant participé en 2012 au minimum à 6 courses faisant partie des «Galops du Terroir» feront partie du classement général par catégories.

La proclamation des résultats et la remise des prix se dérouleront en début d'année 2013, le lieu et la date exacte seront annoncés sur le site en fin d'année 2012.

A cette occasion un galop d'entraînement sera suivi d'un apéro dînatoire organisé par le comité des «Galops du Terroir».



Courses faisant partie des «Galops du Terroir»

5 mai	17^e Montée du Nozon	Croy	13,6 km	+ 600 m
12 mai	Vallorbe – Dent-de-Vaulion	Vallorbe	8,5 km	+ 850 m
9 juin	Duathlon des Lions	Ballaigues	8,4 km	+ 250 m
20 juin	14^e course des Ronge-Talons	Goumoens-la-Ville	10 km	+ 150 m
27 juin	7^e Cross populaire des Grottes	Vaulion	8,5 km	+ 150 m
30 juin	Tour du lac de Joux	Le Sentier	24/12,5 km	+ 80/10 m
1 ^{er} septembre	20^e course des Renards	Valeyres-s-Rances	9 km	+ 230 m
8 septembre	3^e Semi-marathon des Côtes de l'Orbe	Arnex-sur-Orbe	21,1/11,8 km	+ 300 m
19 septembre	Soirée populaire de course à pied	Yverdon-les-Bains	5/10 km	sur piste
4 novembre	31^e Cross des Wasimolo	Molondin	11,4 km	+ 180 m
17 novembre	Cross Populaire du Nord Vaudois	Yverdon	7,6 km	0

Inscription aux «Galops du Terroir»

L'inscription est libre et peut se faire à n'importe quelle course du challenge, les résultats des courses antérieures à l'inscription seront alors pris en compte.

L'inscription peut aussi se faire sur le site des «Galops du Terroir» en remplissant le formulaire en ligne.

Tous les coureurs ayant fait au moins 3 courses en 2011, sont automatiquement inscrits pour l'édition 2012.

Les catégories des «Galops du Terroir»

Juniors (19 ans et moins)	Juniors (19 ans et moins)
Dames (20-39 ans)	Hommes (20-39 ans)
Dames (40-49 ans)	Hommes (40-49 ans)
Dames (50-59 ans)	Hommes (50-59 ans)
Dames (60 ans et plus)	Hommes (60 ans et plus)

Renseignements: www.galops-du-terroir.ch • tél. 078 854 27 07

PROPOS de TABLE

Combien ça coûte?

L'énergie est une notion abstraite. Mais comme l'argent, qui peut être exprimé en différentes devises, l'énergie d'un système physiologique est convertible en unités diverses¹. Ce qui est clair pour nous coureurs à pied, c'est que l'énergie que nous mettons à nous déplacer provient, en quelque façon, de la nourriture. Cette origine est pourtant indirecte puisque, sauf longue distance, nous ne mangeons pas en même temps que nous courons. Il y a donc l'étape préalable de la digestion, le transit et le stockage des produits, soit sur le site même de leur utilisation (les muscles), pour une mise en œuvre rapide, soit dans un dépôt distant pour une mobilisation progressive (le foie) ou retardée (les tissus gras). En courant, la respiration s'active pour fournir l'oxygène qui va convertir sucres et graisses en contraction musculaire et en mouvement.

Les taux de conversion monétaire sont variables en ces temps troublés, mais ils sont simples à appréhender. La conversion de l'énergie en déplacement (combien ça coûte?) a des bases solides, mais la multiplicité des devises la rend peu intuitive. Si le joule est l'unité officielle, nous utilisons encore couramment la calorie, ou plutôt la Calorie («grande calorie» = 1000 calories = 1 kcal) qui permet de concilier l'expression des formes concrètes de l'énergie. Du côté des entrées, l'énergie se présente sous les «devises» glucides et lipides, en simplifiant. Du côté du stockage on peut vouloir en parler en terme de poids corporel. Du côté des sorties on l'exprime en distance parcourue, en oxygène consommé. Mais les équivalences sont élusives car il faut tenir compte de plusieurs facteurs et variables comme l'énergie dépensée au repos, le poids corporel et la variation d'hydratation de la personne, la pente, la vitesse (qui influence le choix du carburant) et le revêtement du parcours, l'efficacité énergétique individuelle...

Nous vous invitons à recadrer vos notions sur le coût de l'effort sportif, à l'aide d'un petit jeu en quelques questions. Quelle est la bonne réponse?

Questions

1. Combien d'énergie en 24 heures cela coûte-t-il à un homme de 70 kg de passer tout son dimanche au lit: (a) 700 kcal, (b) 1'200 kcal, ou (c) 1'700 kcal?
2. Pour courir 10'000 m, cet homme dépense-t-il approximativement: (a) 100 kcal, (b) 700 kcal, ou (c) 1'400 kcal?
3. Ce même homme va-t-il dépenser pour courir 10'000 m: (a) moins, (b) autant, ou (c) davantage ...d'énergie qu'un coureur de 55 kg?
4. Notre homme a perdu 3 kg sur son dernier marathon; combien de graisse a-t-il brûlée: (a) 160 g, (b) 320 g, ou (c) 640 g?
5. Un cycliste au Tour de France dépense-t-il en moyenne quotidienne: (a) 2 fois, (b) 4 fois, ou (c) 8 fois ...plus d'énergie que pendant son sommeil?
6. Le rendement de conversion de l'énergie en travail musculaire est-il de l'ordre de: (a) 5%, (b) 20%, ou (c) 50%?

Indications

Q1: La dépense au repos dépend du poids. Pour un adulte masculin, on l'estime à: $dépense [kcal] = (0.0485 \times poids \text{ en kg} + 3,67) \times 239$. Je ne fais pas le calcul à votre place! Par comparaison,

une femme de même poids, mais véhiculant davantage de tissu adipeux, dépense 85% de la valeur de l'homme standard.

Q2-3-4: La dépense pendant la course dépend peu de la vitesse, mais elle dépend du poids corporel et de la distance. Au plat, on l'estime à 1 kcal/kg/km , vous pouvez donc calculer la dépense sur les 42 km du marathon (remarquez que pour notre homme de 70 kg, un jour au lit équivaut à courir près de 24 km). Vous estimerez que la moitié des kcal du marathon proviennent de la graisse, l'autre moitié du sucre. La teneur en énergie de la graisse est de 9 kcal/g, celle du sucre est de 4 kcal/g. Calculez le poids des carburants brûlés. Le reste du poids perdu, c'est presque seulement de l'eau.

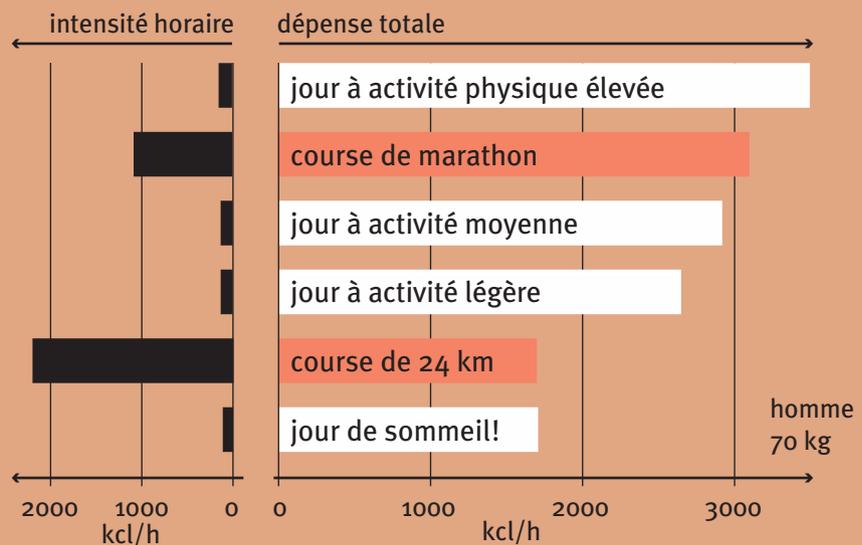
Q5: Un athlète d'endurance qui s'entraîne régulièrement peut dépenser 2 fois plus chaque jour que s'il ne faisait que dormir. La dépense la plus élevée supportable sur une base régulière est de 3 fois, et pour une période limitée comme un tour cycliste, de 4 à 5 fois plus que pendant le sommeil.

Q6: Le rendement de la machine à vapeur, pour donner une idée, est de 2%, le reste part en chaleur. Vous y êtes? Réponses chiffrées: Q6: 20%; Q5: 4x; Q4: 150 g; Q3: davantage; Q2: 700 kcal; Q1: 1'700 kcal.

Jacques Décombaz

Combien ça coûte?

On dépense autant pendant 24 heures de sommeil que pour une course de 24 km!



¹ MP N° 79, 2000, page 7

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