

Le mmille-pattes

REVUE DU SPIRIDON ROMAND • JUILLET 2012 • N°116

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 des Voirrets
chemin des Palettes 39 • 1212 Grand-Lancy
tél. 022 884 74 00 • fax 022 8
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° 117 • 15 octobre 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: départ du Raid Nature à Satigny (35^e course du Mandement)

Photo: René Dafflon

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

Les assemblées générales du Spiridon romand par correspondance

Hé oui, cela fait treize ans déjà que les assemblées générales de notre association se font par correspondance et personne ne s'est plaint de ce système. En effet, c'est bien confortablement assis dans un fauteuil que nos 430 membres peuvent prendre connaissance de la bonne marche du Spiridon. En plus, nos fidèles sociétaires ont la possibilité de voter par correspondance et nous avons reçu cette année **230 bulletins de votes**, souvent accompagnés d'un petit mot sympathique et d'encouragement pour la suite de notre mission. Alors, merci pour ces gestes de sympathie.

C'est le moment de penser à la relève...

Comme je vous l'ai déjà annoncé antérieurement, je vais me retirer de la présidence du Spiridon au début 2013, plus précisément **le 30 juin**, cela après vingt années de plaisir à la tête d'un comité superdynamique et



Raymond Durussel

Transcription rythmique de trois modes de la locomotion bipède

DEVINETTE

Remplacez A, B et C par le nom correspondant (réponses pages 11 et 22)

dévoué et de membres très reconnaissants.

Dans la foulée... mes prochains 20 kils de Lausanne 2013 seront également les derniers d'une série de 20 éditions. Il en sera de même pour le Lausanne-Marathon le 28 octobre prochain, cela après 14 ans.

Je peux vous annoncer que mon successeur à la présidence sera un supersportif plein d'entrain et de compétences, en la personne de **Raymond Durussel**.

Quant à la rédaction des articles pour notre revue, ce sera également un coureur et un connaisseur en la matière, du fait qu'il occupe actuellement le poste de coordinateur des résultats du Trophée Lausannois, **Alain Berguerand**.

Ces deux personnes, auxquelles je souhaite la bienvenue et beaucoup de plaisir au sein de notre grande famille, seront épaulés par les membres du comité actuel, **Denise Bonny, Béatrice Farine-Sutter, Daniel Laubscher et Jean-Luc Geneux**.

Quant à notre *mmille-pattes*, il sera toujours conçu par **Jean-Claude Blanc** de Foyer-Handicap au Grand-Lancy.

Chez les «Cambe-Gouilles», il y aura également du nouveau!!!

Le créateur et l'âme vivante de ce sympathique groupement d'environ 90 membres de la région lausannoise, notre ami Jean-Pierre Glanzmann, connu également sous le pseudonyme de «Tonton», cède sa place, après trente ans de fidélité et de dévouement, à **Bernard Pidoux**, un homme également plein de charisme et très compétent. Merci à Jean-Pierre pour tout ce qu'il a apporté à la course à pied et bon vent à Bernard.

Je vous souhaite un excellent été et toujours au plaisir de vous rencontrer, je vous salue cordialement.

Philippe Rochat

Alain Berguerand (14)



sommaire

Aubonne – Signal de Bougy 4



Cross des Amis de la Nature à Chavannes 5



Le Bambi, au Chalet-à-Gobet 6
Course de la Tour de Sauvabelin 7



Course des Trois Ponts à Broc 8-9



Brandir le drapeau national 10

Celui qui avait fait courir des centaines de milliers de gens 11

La course du Mandement et le «Raid Nature» à Satigny 12-13



Le marathon de Stockholm 14



Entraînements gratuits pour seniors au marathon de Lausanne 15

Le Tour du Lac de Joux 16

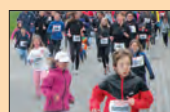
Des espadrilles aux coussins de paresse ou la curieuse histoire de nos savates 17-18

5^e Women Sports Evasion 19



Attaque talon ou avant-pied? 20

Traîne Savates à Cheseaux 21



Economie du trot 22

Propos de table 23



Aline Delachaux (168) et Gérard Morad (13).

36^e COURSE DES VIGNES

Aubonne – Signal de Bougy

Beau et chaud pour 400 participants. Petits et grands ont apprécié les différents parcours, aussi bien au Signal de Bougy, pour les enfants, que sur la boucle de 11,4 km avec 290 m de dénivellation, pour les adultes. Les organisateurs ont décidé un «lifting» de leur parcours qui datait de 34 ans. Pour la deuxième année, les adultes arpentaient le nouveau tracé dans les vignes et, selon certains coureurs, celui-ci est plus sélectif et un peu plus dur que l'ancien... Mais il faut bien monter, d'une façon ou d'une autre, pour rejoindre l'arrivée au Signal de Bougy.

Il y a toujours plus de participants et participantes qui pratiquent le walking ou le nordic walking et nous avons constaté qu'ils faisaient «bon ménage» avec les coureurs. C'est un petit «plus» pour le renom de cette classique, qui voit toujours plus de populaires y participer dans un esprit de franche camaraderie.

Fabio Pacchioli (133) et David Negro (175).



L'organisation de la FSG d'Aubonne est parfaite, avec à sa tête François André, en collaboration avec la Fondation «Pré-Vert» du Signal de Bougy dès sa création, ne l'oublions pas!!! Après la compétition, les coureurs apprécient cet accueil très convivial et aiment se retrouver dans le magnifique cadre du Signal, en attendant une belle distribution des prix ou tout simplement pour boire un verre!!!

L'innovation consiste en ceci: les coureurs s'inscrivent uniquement sur place et selon la météo: les organisateurs ne savent pas très bien s'il y aura du monde ou pas... Mais cette course de côte, idéalement placée une semaine avant les 20 km de Lausanne, sert de baromètre pour les coureurs qui veulent se tester et savoir où ils en sont!!!

Philippe Rochat



Sandra Lamard-Annen (1ère dame) précède Lionel Sauser.

**BEL APRÈS-MIDI DE COURSE À PIED
POUR LA 30^e ÉDITION DU**

cross des Amis de la Nature à Chavannes

Un record de participation avec 250 coureurs de tous âges.

Samedi 24 mars, le soleil était aussi radieux que le sourire du président Tiziano Piazzalunga, lequel va passer le témoin... après plus de dix ans au service des coureurs, en espérant que ce cross soit maintenu pour le plaisir des adeptes des belles courses nature.

Philippe Rochat



Roland Guignard (166) et Faustino De La Funte (88).

Dans la montée très appréciée...

Jacques Schindler (143) dicte le rythme.





Erwin Schibli.

Bambi au Chalet-à-Gobet

ERWIN SCHIBLI REMPORTE LA 48^e ÉDITION

Samedi 31 mars 2012, les bois du Chalet-à-Gobet regorgeaient de monde et spécialement de coureurs à pied pour participer au fameux «Bambi». Cette épreuve «par handi-cap» attire toujours autant de monde de tous les âges. Les minutes de «bonus», dont bénéficient les coureurs les plus âgés, en font une course très attractive.

Les départs ont lieu individuellement ou par petits groupes, selon les tranches d'âge. Le parcours de 7,5 km est très «roulant» lors des premiers kilomètres, puis en légère et longue montée avant de rejoindre la plaine de Mauvernay, où est jugée l'arrivée. En définitive, plus tu es en forme à un certain âge, plus tu as la chance de bien te classer.

Cette édition, courue dans d'excellentes conditions, a vu la victoire d'un coureur habitué aux places d'honneur lors des courses populaires. En effet, notre ami Erwin Schibli, membre du Spiridon romand, a fait une magnifique course pour s'imposer dans le

temps final de 25'39" «profitant» d'une bonification de 7 minutes. Après l'arrivée, Erwin était enchanté de sa victoire et trouvait très motivant de remonter et dépasser concurrent après concurrent pour terminer en tête.

Le vainqueur du jour est vétéran III (60 ans et +). Il a commencé tardivement à pratiquer la course à pied, il y a à peine huit ans, mais a très rapidement atteint les places d'honneur.

Auparavant, il faisait beaucoup de randonnées en montagne, d'où peut-être cette magnifique forme physique.

Il faut relever la parfaite organisation du Lausanne-Sport Athlétisme, sans compter une belle planche de prix récompensant bon nombre d'athlètes, lesquels reviendront très probablement l'année prochaine.

Ph. Rochat

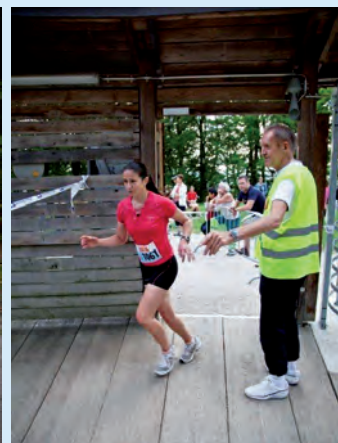
dateurs • numéroteurs • gravures
photocomposition • divers imprimés
spécialité: impression de cartes
sur plastique • service 24 heures!



timbres en tous genres

multi-TIMBRES

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



Course de la tour de Sauvabelin

31 MAI 2012

C'est la 5^e édition de cette course qui, au cours des années, a acquis un statut quasi mythique, de par la localisation de son arrivée (au sommet de la tour), son déroulement (contre-la-montre) et son ambiance chaleureuse, créée par l'efficace équipe du Spiridon romand qui l'organise.

Les 5 km de la compétition débuent à la cantine de Sauvabelin par une descente raide, qui donne l'élan nécessaire pour les premiers hectomètres. Il faut ensuite rapidement trouver un bon rythme pour s'enfiler dans le dédale de chemins forestiers parsemés de racines, qui nous amène jusqu'au bord du Flon.

Tout ce qui a été descendu doit être remonté, et le petit raidillon qui ramène vers la route fait mal à ceux qui sont partis trop vite.

Après la mi-course, où nous repassons devant la cantine, c'est une nouvelle plongée qui nous attend, cette fois du côté «Louve» du bois. Ceux qui ont bien géré leur course peuvent y grappiller quelques secondes en allongeant la foulée. Cette descente prend fin à l'orée du bois et ce qui a été descendu doit une nouvelle fois être remonté. Cette longue côte fait souffrir les organismes qui commencent à fatiguer.

Mais ce n'est pas encore terminé, il faut relancer pour une boucle d'un km à plat durant laquelle la tour se laisse admirer sous tous ses angles.

Porté par les encouragements des spectateurs, on remarque à peine le court raidillon qui précède le pied de la tour. Au bas de l'escalier en colimaçon, il faut de la conviction et prendre une grande respiration avant d'attaquer les trois volées de 50 marches. Ce n'est finalement pas la partie la plus dure de la course, car on sait que l'arrivée est proche; mais cela n'empêche pas les cuisses de chauffer au rouge!

La vue au sommet de la tour est à couper le souffle – que l'on reprend

tranquillement, avant de redescendre en marchant «en canard». Un bon plat de pâtes nous attend, avant la remise des prix et la clôture de cette superbe soirée de course à pied.

Deux astuces pour grimper efficacement la tour:

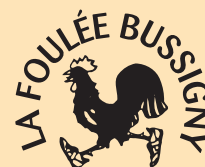
- s'aider de ses bras en tirant sur la corde de la rampe intérieure;
- monter les escaliers deux par deux est aussi rapide que les courir un par un.

Alain Berguerand

29^e course pedestre, walking, nordic walking, pour enfants et adultes

BUSSIGNY

Nouveau!!! Centre de Loisirs «La Plannaz»



Samedi 1^{er} septembre 2012 • dès 9H30

www.lafouleebussigny.ch

Enfants (jusqu'à 17 ans): de 0,6 km à 5 km
(14 catégories) (classements séparés filles et garçons)

Adultes dès 18 ans: 11,5 km

Juniors à vétérans 3 = 10 catégories

Adultes «populaires» dès 18 ans: 5 km = 2 catégories

Walking = 8 km ou 7,6 km

Prix souvenir à tous

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 pedestres
hors stade



Félix Robadey... Séance de rythme avant sa 42^e participation aux 100 kils de Bienne.

Course des Trois Ponts à Broc

38^e ÉDITION — 17 MAI 2012

Record, d'un Ethiopien à l'autre

Le château de Gruyères et le majestueux Moléson (2000 m) semblent à portée de baskets, ce matin de l'Ascension. Cette atmosphère agui-chante hèle, comme une invitation à se lancer sur le parcours bucolique de la plaine des Marches.

Pour la petite histoire, trois ponts servirent jadis à donner le nom à la course. Le fameux Pont-qui-branle (1806), intéressant ouvrage en madrier et couvert de tavillons qui ne branle plus depuis sa restauration entre 1982 et 1983, et les deux ponts enjambant la Sarine et la Trême. Aujourd'hui, pour des raisons de sécurité, ne subsistent que le premier et une passe-

relle, le troisième étant pour beaucoup «le pont de l'Ascension»...

A peine le coup de canon libérateur tiré et déjà le trio de tête se détache du peloton. D'emblée l'éthiopien Wadojo Alemayehu (Running Planet, Montreux), la foulée aérienne, s'envole. La fête de l'Ascension donnerait-elle des ailes? Derrière, les deux Singinois Adrian Jenny et Werner Brugger tentent de s'accrocher à ses basques. En vain. «C'est une pointure supérieure», concédera le second à l'arrivée, toutefois satisfait de sa prestation. Le vainqueur boucle les 10,550 km en 32'59". Il bat de 45 secondes le record détenu depuis 2008 par son compatriote des hauts

plateaux Amante Atlaw. Et empoche le jackpot, bienvenu pour ce jeune étudiant en linguistique.

Chez les féminines, les Gruériennes Sandrine Clément (F20) en 42'54" et Colette Borcard (F40), spécialiste de la montagne, en 43'11", gagnent dans la catégorie respective.

Hors Coupe fribourgeoise, mais comptant pour celle de la Gruyère, cette 38^e édition affichait une participation de plus de 500 coureurs, toutes catégories confondues. Chiffres flatteurs pour la Gym-Hommes Broc, dont la devise sportive est «Joie, plaisir et convivialité».

Marianne Baechler



La Gruérienne Colette Borcard, spécialiste de la montagne, 1^{re} F40.

A 200 m du départ, le trio de tête est déjà établi.



Walking et nordic walking.

BRANDIR LE DRAPEAU NATIONAL PARCE QU'ON A GAGNÉ?

Tous les drapeaux ont été tellement baignés de sang et de merde qu'il est temps maintenant de les mettre au rebut (Flaubert). Cette pensée m'est venue tout naturellement à l'esprit en lisant «Vous avez dit patriotisme?», un texte de Clavère paru dans le numéro d'avril de *Et ta sœur, elle court?*

Il a bien fait, l'ami Jean-Noël, de stigmatiser le coup des drapeaux nationaux que l'on voit déployés au stade après l'arrivée de certaines épreuves, les courses surtout. Je n'ai jamais été aux Jeux olympiques, mais au temps où je les regardais encore à la TV, je hochais alors la tête, sans plus. Cela m'agaçait, mais, disons, je relativisais la chose... Mettons-nous à la place de citoyens de pays comme l'Éthiopie ou le Kenya, ou de nations plus méconnues encore, qui n'ont guère que ce moyen de s'affirmer à la face du monde. Ainsi, pour des millions de pauvres diables qui ne font qu'un repas par jour, voir ainsi, par champions interposés, le drapeau national à l'écran, qui proclame ainsi l'existence de leur pays... D'accord. Mais pour la quasi-totalité des nations de l'hémisphère nord, allons donc!

On peut aussi être indulgent pour les sports d'équipe, s'ils sont subventionnés par les deniers publics. Que ces équipiers brandissent ensuite un drapeau pour dire merci, c'est presque de bonne guerre.⁽¹⁾

Même si en toute chose il faut considérer la fin, le but, a dit le fabuliste, en ce cas parlons plutôt de la racine de cette aberration qu'est l'amalgame entre sport et nation, sport et patriotisme, sport et drapeau national. Car si cette comédie du drapeau agace, que dire du classement par nations, si répandu dans les médias? Deux choses. Primo, cela vient de si loin que c'est anachronique, désuet, obsolète. Secundo, c'est tout à fait trompeur, vicié même.

On a eu bien raison de dire que les Jeux sont la guerre en culottes courtes. Car ils sont nés du souvenir cuisant du désastre de la guerre de 1870. On les a longtemps pensés comme une sorte de revanche, avec pour théâtre le stade, et non plus les barricades ou les tranchées (2). Ma foi, qu'ensuite on brandisse alors un drapeau plutôt qu'un fusil... s'il y a une seule bonne guerre c'est donc celle-là! Mais cela n'a hélas pas empêché l'atrocité boucherie de 14-18, au terme de laquelle certains des protagonistes furent, en 1920 et 1924, interdits de Jeux olympiques. Aujourd'hui, un siècle plus tard, défiler derrière un drapeau, *«tellement baigné de sang et de merde»*, à mes yeux c'est d'un ridicule... Cela procède de la pantomime, voire de la simagrée, sinon même de l'amnésie.

En outre, cette idée d'un champion incarnant une nation... Et puis, s'il est convaincu de dopage, dira-t-on qu'il représentait une société ou un pays de tricheurs? Un champion, surtout dans un sport individuel, ne représentera jamais que lui-même.

C'est plus encore fallacieux quand, sans mieux réfléchir, on brandit un «classement par nations». Il y a de telles différences entre les sports pratiqués. Sports de riches, de très riches, comme l'équitation, par exemple, ou la voile, réservés à un petit nombre. Sports éminemment populaires, comme le marathon, accessible à quasiment tout le monde, même à des milliers de pauvres Africains... Et, chasse gardée d'une «élite» de l'argent, du confort, du loisir, voire du business, ces sports qui nécessitent et disposent de très coûteuses installations réservées à une minorité de pays. En athlétisme, par exemple, le décathlon, le saut à la perche. Pensez-y en regardant les prochains Jeux à la TV.

Quant au mot patriotisme, qui, ne l'oublions pas, véhicule l'idée de guerre armée, au temps de la globalisation par internet il me paraît tout ce qu'il y a de plus incongru... Je crois que Cioran est l'un de ceux qui a dit : «Ma patrie c'est ma langue.» Moi, je dirais pareil : «Ma patrie, c'est là où on parle le français...»

En conclusion, permettez qu'on soit indulgent pour l'athlète émacié qui fait un tour de stade en brandis-

sant le drapeau de son pays, pauvre, méconnu, voire calomnié. Et que l'on s'esclaffe à la lecture d'un «classement par nations» où la moindre médaille en «chocolat» compte autant que celle du champion olympique de marathon!

Noël Tamini

au Maramures (Roumanie),
9 mai 2012

(1) En réalité, ils disent alors surtout : «Merci, sponsor!»

(2) «La guerre olympique c'est l'évocation de l'antisport. C'est une nouvelle forme de course aux armements, plus subtile, plus évoluée. Pourtant, c'est une guerre avec toute la panoplie des préparatifs, des affrontements, des vainqueurs et des victimes. C'est une guerre où se brandissent les étendards, où se récitent les litanies idéologiques et où s'affiche la propagande. C'est une guerre où la modestie, la simplicité et la gratuité sont tombées parmi les premières victimes.» (Paul E. Ohl, *La Guerre olympique*, Laffont, 1977)

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

CELUI QUI AVAIT FAIT COURIR DES CENTAINES DE MILLIERS DE GENS

On ne quitte jamais tout à fait la Roumanie. Quand ma sœur s'est mariée, elle me réserva une chambre dans le meilleur hôtel du lieu. Un quatre ou cinq étoiles. Je refusai, préférant un lit dans la famille d'un ami, au village voisin.

Deux jours plus tard, à Lisbonne, pour le semi-marathon, ma chambre était réservée au Holiday Inn. Sur le clavier du piano intérieur, il faut parfois jouer les graves.

Là, d'entrée, je le reconnus. Fred était attablé dans un coin du somptueux restaurant. On eût dit un revenant. Pauvre Fred, chauve sous son immuable casquette de toile. Je lisais encore *Runner's World* quand j'appris son cancer. Une tumeur au cerveau. Il en avait réchappé.

Je n'allai pas le saluer. Rien ne pressait. Au temps où il pétait la santé, Fred avait fini par m'ignorer, ou presque. Lui, il ployait sous le poids de son marathon à succès, et moi je faisais prendre le frais à ma revue moribonde. La dernière fois que nous nous étions salués, c'était à New York, nez à nez dans l'ascenseur du Sheraton. Ou peut-être à Rome, dans les gradins du stade. D'en bas, je l'avais hélé. Il avait eu juste un petit mouvement de la main. Pour le saluer j'avais dû gravir toutes les marches de ce trône.

RÉPONSE À LA DEVINETTE

L'une des cadences, bien sûr, c'est «la course». Une deuxième, «la marche» (andante...). Lesquelles? Quant à la troisième... allons, un petit effort.

Un type bizarre, Fred, indéfinissable. Pas méchant, l'air toujours absent, mais omniprésent. Lorsqu'il apparaissait, il y avait du beau monde dans les parages. Car il ne se déplaçait plus que pour les courses de premier plan, ou pour de grands événements.

Au fond, peut-être que ma vue l'agace, m'étais-je dit un jour. Avec lui je suis comme le condisciple paysan du citadin qui a réussi. Il y a des amis qui s'en vont quand vous n'avez plus rien à leur donner qu'un peu d'amitié.

Ce soir, il était là, comme moi, à une table du cinq étoiles. Je l'observai à la dérobée. A ses côtés, une inconnue. En face, deux parvenus trop connus. Ces deux-ci, qui dans leur monde paraissent aujourd'hui faire la pluie et le beau temps, ne sauront jamais que Fred et moi... En avril 1974, à New York, deux jours après notre première rencontre, au marathon de Boston, notre course était encore si étrange, si insolite, que l'on nous avait photographiés ensemble à l'entrée du Central Park. A l'époque, pour sûr que ces deux parvenus n'avaient pas encore entendu siffler le train du marathon et du jogging.

Quand il eut achevé son repas, Fred se leva. Et il se dirigea vers ma table. J'étais surpris, ravi, et même un peu ému. Comme en ce jour lointain où, inconnu en Europe, il était venu frapper à la porte de mon chalet.

- Eh Fred! Quel plaisir de te revoir!
- Et moi donc ! Depuis si longtemps... Que fais-tu ?
- Eh bien tiens, j'habite dans ton pays natal, en Roumanie. Je sais

que tu l'as quitté en 46 ou en 47. Tu venais d'où précisément?

- D'Arad.

Sacré Fred. On se verra plus tard, demain, c'est ça.

Le lendemain, juste avant le départ de la course, je vis soudain camera-men et photographes braquer leurs appareils vers les jambes poilues et décharnées d'un gars couché sur la pelouse. C'était Fred. Il faisait du stretching. Quelqu'un l'avait reconnu. Et voilà...

Au bout de ces 21 kilomètres, Fred faisait peine à voir. Il fallut l'aide des *bombeiros*, les pompiers, autrement dit les samaritains.

- Il y a deux ans, me dit Fred, quand il fut retapé, les médecins qui avaient décelé ce cancer au cerveau m'ont dit: six mois de sursis, profitez-en. Je m'en suis offert encore dix-huit autres...

Et il plissa les yeux, souriant à sa façon, comme d'une bonne blague. L'air de dire: la vie, tout de même, qu'est-ce qu'ils en savent?

- Alors, chaque course, même pénible, poursuivait-il, c'est encore un peu de temps gagné...

Fred Lebow, né Lebovici, avait fait courir des centaines de milliers de gens. Et maintenant, il lui restait cette joie de courir lui-même pour ralentir sa marche vers la mort.

Noël Tamini, 15 mars 1992

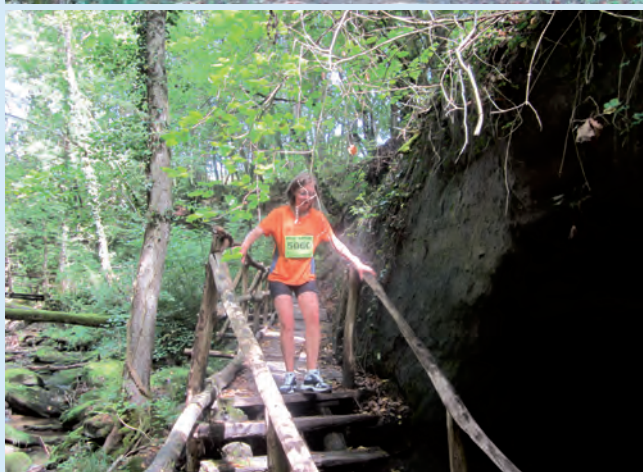
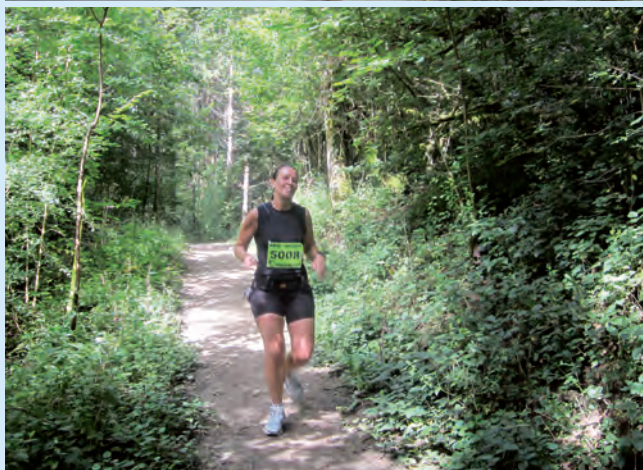
(tiré de mon journal de nomade, inédit)

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: voyagespeciaux@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch



36^e course du

Cette année, la Course du Mandement fête ses 36 ans et à cette occasion vous invite à venir faire la fête le 1^{er} septembre 2012 à Satigny! Animations, musique, buvette seront au rendez-vous!

Venez sillonner les magnifiques parcours à travers la région du Mandement au cœur du terroir genevois, en traversant les communes de Satigny, Dardagny, Russin et Aire-la-Ville!



3 septembre 2011 – Les coureurs, quelques instants avant le départ du Raid Nature.

Mandement à Satigny et RAID NATURE

LA COURSE AURA LIEU SAMEDI 1^{er} SEPTEMBRE 2012

Que vous choisissiez les 7,2 km, les 12,1 km, le fameux **Raid Nature** de 22 km ou le walking de 7,2 km: il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux!

Comme chaque année, les enfants sont de la fête avec des courses adaptées pour leur plus grand plaisir! La Banque Raiffeisen offre l'inscription à tous les enfants (catégories jusqu'aux cadets)!

Alors, enfilez vos baskets et rejoignez-nous!

Départ walking	7,2 km	à 9h
Départ Raid Nature	22 km	à 9h45
Départ course	7,2 km	à 10h
Départ course	12,1 km	à 10h15
Courses enfants		dès 14h

Inscriptions:
par internet jusqu'au 28.08.12:
www.cOURSE-DU-MANDEMENT.CH

par versement postal jusqu'au
 27.08.12 (1 bulletin par personne)
 Courir Mandement Association
 CCP 10-703874-9

sur place jusqu'à 60 minutes avant
 le départ (majoration CHF 3.-)

On notera que le **départ et l'arrivée pour le Raid Nature ne se situent pas au même endroit**. Si l'arrivée aura lieu comme toutes les autres courses à la mairie de Satigny (comme la remise des dossards), le départ sera donné, quant à lui, au centre sportif de Satigny (à environ 1 km de la zone d'arrivée).

www.satigny.ch

Stockholm marathon

2 JUIN 2012

Ce marathon international a été couru par des compétiteurs provenant de 78 nations des cinq continents, dont 94 Suisses. Course en deux boucles: la première en site urbain, la seconde fait un crochet par les magnifiques parcs de Kaknästor-net et Gärdet, puis longe la magnifique île de Djurgården, avant de rejoindre la cité.

Le départ a été donné à midi aux 15.986 athlètes sur les 21.000 inscrits, depuis Lidigövägen, rue qui longe le stade et rejoint le centre-ville par de larges boulevards à la française, continuant sur de grandes avenues modernes. Une large partie du centre-ville a été remodelée dans les années 50 à 90 et son développement continue, donnant à cette ville un charme

particulier. C'est un marathon roulant, pas de grand dénivelé, si l'on néglige les deux passages du pont du Våsterbron, reliant les deux rives du lac Mälaren, avec un dénivelé de 38 m sur environ 1 km, que les coureurs doivent affronter deux fois, avec des rafales de vent. Bravo au 14.686 marathoniens qui ont franchi l'arrivée.

Selon les statistiques, le mois de juin est idéal pour courir ce marathon. La température moyenne est de 18°, avec bien sûr des variantes; certains l'ont fait par une chaleur de 26°. Bon! pour cette année, dame nature en a décidé autrement: outre une pluie torrentielle, des rafales de vent atteignant 18 m/s et une température hivernale ne dépassant pas les 3-4°, avec un maximum de 10° (chiffre tiré de la presse locale). Ça faisait plus de 80 ans qu'il n'y avait pas eu une météo pareille. Voilà, je suis arrivée, certes fraîchement mais surprise en bien!!!: 3h34'18", me classant à la 4^e place dans ma catégorie.

Même avec une météo pourrie, cela n'a pas empêché les habitants et les bénévoles d'apporter leur encouragement et leur soutien, avec gentillesse, amabilité et serviabilité tout au long du parcours, aux coureurs qui ont franchi la ligne d'arrivée dans un stade olympique presque vide. Un super bravo pour leur courage et un grand merci pour leur soutien.

Je ne peux que recommander ce marathon; il n'est pas impossible que j'y retourne une fois, mais avec le soleil.

Pour ceux qui sont intéressés, toutes les informations et inscriptions sur: www.stockholmmarathon.se.

Attention!, les inscriptions se clôturent très vite.

Joceline Wirths



Lausanne marathon

NOUVEAUTÉ: ENTRAÎNEMENTS GRATUITS POUR SENIORS DÈS 60 ANS

Des séances de préparation en vue de la grande épreuve lausannoise du dimanche 28 octobre (10 km, demi ou marathon) auront lieu au

**stade de Coubertin à Lausanne
chaque mardi à 14h30,
dès le 4 septembre.**

Il n'est pas nécessaire de vous inscrire au préalable, mais il suffit de vous présenter sans autre à Coubertin. Des moniteurs compétents du Spiridon romand seront à votre disposition, aussi bien pour votre forme physique que pour des conseils concernant la nutrition avant et pendant les compétitions. Vestiaires et douches disponibles.

Renseignements:

Ph. Rochat

021 646 33 35 ou 078 672 13 34



Le groupe des seniors lors d'un entraînement avant les derniers 20 km de Lausanne.

 **32^e édition**

**CHP cross
interentreprises**

www.chp-geneve.ch/interentreprises

**SAMEDI 13 OCTOBRE 2012
DÈS 9H00**

AU CENTRE SPORTIF

 **Les evaux**

ORGANISATION

 **C-H-P
GENEVE**



... «Fête»-vous plaisir...

EPAUVILLERS (Jura suisse)
Samedi 28 juillet 2012

 **Les Tchérattes**

Les Tchérattes ... la folle boucle au cœur du Clos du Doubs !

10H00	23 ^e courses VTT (13, 21 et 36 km)
14H25	14 ^e courses VTT des enfants
15H00	37 ^e courses pédestres des écoliers
16H30	32 ^e course pédestre (9,6 et 22,5 km)

*Animation permanente au village – Restauration chaude
Soirée dansante avec entrée libre
et une ambiance à nulle autre comparable !*

Organisation: Groupe Sportif Epauvillers-Epiquerez
Renseignements et inscriptions: www.tcherattes.ch



Tour du Lac de Joux

SAMEDI 30 JUIN 2012

Après vingt-quatre années d'absence du calendrier des courses pédestres, la nouvelle mouture du Tour du Lac de Joux a été un véritable succès, avec 946 arrivants au total. Pourtant, la course a été rude pour tous par cette journée où le thermomètre a joué avec les 30°C, sans compter avec ce petit vent asséchant l'organisme!

La preuve pour celle et ceux qui croyaient encore que la Vallée de Joux ne comptait que deux saisons, comme on l'entend parfois: l'hiver d'avant et l'hiver d'après!!

Avec une participation limitée à 1000 concurrents, il nous semblait que la barre avait été placée déjà très haute: eh bien non, puisqu'à six jours de la course, il a fallu se résigner à boucler les inscriptions, la barre limite des mille s'approchant fatidiquement! Sans cela, et au vu des très nombreux appels téléphoniques ou mails reçus, ce chiffre aurait probablement approché les 1500!!!

La variété et l'alternance des revêtements, les chemins boisés frôlant l'eau du lac de Joux, ainsi que le passage sur les passerelles en bois don-

nent sans aucun doute un cachet particulier à cette course. La possibilité de venir marcher sur les 12 km a donné beaucoup de plaisir à toute la famille des walkers et nordic walkers.

Cet engouement pour cette première édition est vraiment encourageant pour nous organisateurs et nous donne envie de peaufiner la prochaine édition, *qui aura lieu le 6 juillet 2013.*

www.footingvalleedejoux.ch

DES ESPADRILLES AUX COUSSINS DE PARESSE OU LA CURIEUSE HISTOIRE DE NOS SAVATES

Si j'excepte une course de 3 km disputée dans mon village en plein été 1951 – j'avais alors 14 ans – j'ai commencé à courir en 1955. Une idée comme ça, le dimanche matin, entre copains, avant d'aller à la messe. Il y avait du défi dans l'air et ça se transformait vite en compétition. On se tapait, tap-tap-tap en espadrilles, environ 18 km, tap-tap-tap, sur une route nationale, donc revêtue de macadam. Nous avions ensuite tellement mal aux guiboires qu'à la troisième fois j'étais tout seul.

Viendront ensuite, dès 1957, trois courses militaires, sans le moindre entraînement, à raison de 20 km sur l'asphalte, sac au dos, mousqueton à la main, et chaussé de godillots ferrés, pesant 3 kilos la paire. Pourquoi ces courses saugrenues? Par goût de la course de fond – pas grand-chose d'autre à se mettre sous la dent – et parce que ça nous valait ensuite, outre la bienveillance du commandant, un week-end de congé à chaque période.

La course à pied, je m'y suis mis sérieusement le 3 avril 1963, en Valais. C'était un soir de foehn, le vent chaud qui vient d'Afrique, et les asperges commençaient à montrer le bout de leur nez. Je chaussais alors de simples baskets, puis des Adidas ou des Puma de rien du tout, pas du tout conçues pour la course à pied. C'était le temps d'avant, où l'on n'en avait que pour les pistards. Sauf que chez nous, une vraie piste... En 1963, la piste du 1500 m de mon premier championnat, on l'avait tracée à la chaux sur une prairie!

Nous, les rares passionnés de course de fond, nous étions, osons le mot, «tolérés». On chaussait donc ce qu'on trouvait, c'est-à-dire n'importe quoi. Pour un 3000 m ou un 10 000 m, disputés sur piste en cendrée, forcément, comme tout le monde j'avais fait les frais de «pointes» sans le moindre talon, c'est-à-dire des chaussures faites pour les sprinters! Oh! la douleur dans les jarrets! Et pour trois jours, au moins. Pareil après les cross.

Un clou, pointe en l'air, à l'intérieur d'une savate!

En 1967, coup de chance. Je découvre par hasard les E. B., des chaussures allemandes du nom de leur fabricant, Eugen Brütting, de Nuremberg. Elles étaient l'objet de la seule pub d'une revue si modeste qu'un copain bibliothécaire l'avait jetée... dans une corbeille à papier, d'où je l'avais extraite. Je me souviens encore de ce jour de 1968 où – j'étais traducteur à l'I. N. S. des Suisses – je reçus par la poste la première paire d'E. B. Quel bonheur! C'étaient des savates recouvertes de cuir souple, et pourvues d'une semelle douce, à épais talon. Des chaussures pour coureurs à pied, enfin. Ce jour-là, je m'offris, euphorique, 30 kilomètres à travers la campagne. Employé à Bâle dès 1969, j'irai dès lors acheter des E. B. en Allemagne, à la petite ville voisine de Lörrach, au terminus du tram.

Ainsi donc, quand fut lancée la revue *Spiridon* (1972-1989), je vantai tout naturellement ces chaussures-là. On m'en réclama aussitôt, et je me mis à les importer, de plus en plus. En Suisse, mais aussi en France (par Seigneuric, Moussy-le-Neuf, et par Refray, Marseille). En Belgique, par Liégeois. Des cracks, équipés par Puma ou Adidas, venaient m'en acheter, en douce, pour l'entraînement. Et même pour la compétition.

Une anecdote à ce sujet. Un soir d'octobre, avant de se rendre au marathon de Neuf-Brisach, un grand champion, modeste et sympa, me rendit visite, et je fus fier de lui offrir le fleuron des E. B.: des «Sao Paulo», les plus légères (140 grammes!), pour la compétition, forcément. J'appris ensuite qu'il leur avait fait subir une petite opération, une véritable... greffe de la peau. Sous contrat avec la célèbre marque à trois bandes, il avait ôté le losange des E. B. et collé à sa place... les trois bandes, ben voyons!

Malheureusement, le fabricant des E. B., génial en 1967, n'évoluait guère, ayant jugé ses chaussures parfaites. Et, curieusement, une bonne partie de ses ouvriers étaient des... prisonniers! Je les avais vus, à la fabrique même. J'y songeai un jour que je sentis au bout de mon index, à l'intérieur d'une savate, un clou, pointe en l'air! Enfin, les délais, souvent déroutants, lassaient mes lecteurs. Je commençai donc à chercher mieux, et plus sérieux.



92 paires d'affilée, 75 secondes par client!

En 1976, sur le conseil d'un grand ami américain – le docteur Sander, qui avait remporté le marathon de New York deux ans plus tôt – j'importai en Europe les premières chaussures américaines, des New Balance. Sander m'avait dit qu'elles faisaient un malheur chez ses copains du Road Runners Club de New York. C'est par son entremise aussi que je recevrai ensuite les tout premiers chronos «en plastique», les fameux Casio. Pour les douaniers Sander avait précisé: «jouets».

D'emblée les New Balance, fabriquées aux Etats-Unis, firent un tabac: leur huit largeurs ravissaient les coureurs. Grâce à un ustensile ad hoc, il suffisait de mesurer leurs pinceaux sur une feuille A4, d'y noter leur adresse, et... au suivant! Un jour de mars, après les 25 km de Bienne, en Suisse, je vendis ainsi – les gars faisaient la queue – 92 paires d'affilée, à raison d'une moyenne de 75 secondes par client!

Peu après, Jim Davies, le big boss de New Balance, vint à Salvan, au siège de *Spiridon*, afin de rencontrer les tout premiers vendeurs en Europe, outre un pote danois. A mes côtés, mes collaborateurs pour la France et la Belgique. Longtemps destinées aux seuls clients orthopédistes, les chaussures New Balance dataient de 1906. Davies me révéla en outre son origine, grecque, et le prénom de son père: Spiridon... Tel quel. Quand, à l'expo de Munich, la plus grande exposition

suite à la page 18 >

mondiale d'articles de sport, il viendra présenter ses chaussures aux marchands d'Europe, Jim me serrera la main en me disant, sobrement: «*Merci, Noël, tu as fait du bon travail.*» Aucune faveur, jamais, et ce n'était pas déplaisant. Tel est le monde du business.

Sans état d'âme particulier, en 1978 j'avais donc jeté encore mon dévolu sur les Brooks, guidé en cela par le palmarès établi par le magazine américain *Runner's World*. On prétendit qu'il y avait là-dessous de la magouille: on soupçonnera la revue d'avoir acheté quasiment tout le stock de Brooks juste avant de dévoiler son *ranking*. Aujourd'hui, on évoquerait un délit d'initié. Comme elles me bottaient, ces Brooks! La preuve, j'en conserve encore une paire, neuve, du modèle que j'avais recommandé ainsi aux lecteurs de *Spiridon*: «*Achetez-en plusieurs paires, car bientôt ce modèle aura disparu.*»

Chemin faisant, on s'était mis à parler du jogging, lancé dès 1961 par le Néo-Zélandais Arthur Lydiard, et puis par Bill Bowerman, le créateur de Nike. D'emblée j'avais aimé ce que proposait la firme Nike, à cause de sa semelle au profil *waffle* (moule à gaufre). J'en avais même importé, de Grande-Bretagne, grâce à mon pote Ron Hill. Et directement des Etats-Unis? Impossible. Nike exigeait une commande minimale au-dessus de mes moyens. Je me satisfais de pointures pour enfants, obtenues par Hill, le célèbre marathonien (2 h 9 mn 24 s en 1969, vous imaginez?).

Et Adidas? peut-on se demander. J'ai longtemps dédaigné cette marque. C'était du prêt pour du rendu. De loin la plus puissante au temps où je débute, la société Adidas avait délibérément ignoré les besoins des coureurs à pied. Je m'en ouvris à Michel Jazy un jour de mars 1979. Responsable des relations de la fameuse marque en France, le grand champion (médaille d'argent du 1500 m des Jeux de Rome) avait souhaité me rencontrer au siège parisien d'Adidas. Avant de m'inviter au restaurant de Bucci, il me dit, après avoir levé un verre de champagne à ma santé: «*Choisis une paire... je te l'offre.*» Merci, mais... J'avais fait la moue. Il y avait pourtant là tous les modèles – pas beaucoup – qu'Adidas proposait

aux coureurs à pied. Avec mon franc-parler, qui était aussi le sien, je dis à Jazy: «*Entre nous, c'est pas grand-chose... Avec New Balance et Brooks, on a bien mieux que ça...*» - «*Je sais...*» convint Jazy, qui s'y connaissait. Et je choisis un modèle qui me parut, disons, pas mauvais. C'était l'occasion de lui faire part de ce que j'avais sur le cœur: «*Pourquoi Adidas, lui dis-je, qui avait les moyens de précéder tout le monde, ne s'est pas préoccupé de nous, les amateurs de fond et de grand fond, et puis les joggers?*» - «*Eh oui*, avoua le meilleur coureur que la France ait jamais eu. *Ma foi, chez Adidas on s'est trompé: on était certain que le jogging ne durerait pas...*»

Depuis, pour sûr que les choses ont bien changé. N'empêche, quand en 1990, pour une revue de course à pied, je relatai cette anecdote, on la gomme. Sans un mot d'explication, le directeur du magazine m'avait censuré! Moi qui n'avais jamais censuré quelqu'un... On craignait tellement qu'Adidas tire prétexte de cette «irrévérence» pour réduire ou supprimer la précieuse manne publicitaire. A ce sujet ma raison était faite depuis longtemps: d'une main tu tiens le stylo de la critique, et de l'autre tu voudrais recevoir la manne de la pub? Faut pas rêver, du moins pas ainsi.

On va trop loin dans le confortable

On a montré du doigt ces chaussures si moelleuses qu'elles sont un danger pour les coureurs, et pour leur budget. J'ai disputé plus de vingt marathons, entre 1965 et 1971 (2 h 43 cette année-là). J'ai couru parfois comme c'est pas permis: plus de 250 km en une semaine, chaussé alors de E. B.! Or, jamais je n'ai souffert de tendinite ou de quelque autre problème redouté par les coureurs à pied. Pourquoi? Il y a l'hérédité, sans doute: pour sûr que – merci, papa, merci, maman – je suis pourvu de tendons solides. Mais aussi jamais je n'ai sacrifié à la mode. Et donc jamais je n'ai porté de ces chaussures à semelles moussues, pour porte-monnaie cossu. Des chaussures à coussins d'air... ou à oreillers de paresse? Qui se souvient de cette mise en garde de Michel Jazy? C'était il y a dix ans peut-être. Jazy disait déjà qu'on allait trop loin dans le confortable. A son avis, la musculature des pieds, pour ainsi dire ramollie, n'était plus sollicitée

comme elle devait l'être.

J'ai dit plus haut la paire de Brooks 1978 que je trimble encore. J'en ai une autre, neuve aussi, signée Le Coq Sportif, que m'offrit un jour Bernard Faure. Elles me fascinent parce que, ultra-légères, au look des E. B. Sao Paulo, idéales pour la compétition sur route et en montée, on dirait des...«gants de pied». Pas le moindre confort, mais leur semelle «nid d'abeille» est comme une seconde paume.

A vrai dire, si je n'ai jamais été blessé, c'est surtout, me semble-t-il, parce que j'ai toujours disposé d'une panoplie de savates. Une dizaine de paires et plus: des «à peu près neuves», des «peu usées» et des «très usées», que je chaussais à tour de rôle, selon le sol, la météo et le genre d'entraînement. Ainsi, d'une séance à l'autre, jamais les tendons et les articulations n'étaient soumis aux mêmes efforts. Ajoutons aussi le fait que je veillais à m'entraîner le moins possible sur route. Pour mieux dire, j'ai toujours préféré les sentiers... et la course en montagne.

Enfin, après l'entraînement j'allais pieds nus ou chaussés de sabots de bois, achetés en Hollande ou en Finlande.

Noël Tamini,

Coureurs (Aquitaine), mai-juin 1998

P. S. - Et les Reebok? peut-on demander. Il a là-dessus un épisode plutôt cocasse. Au temps où Reebok était une société, anglaise, à peu près inconnue, j'avais rencontré, à Munich, les boss, deux frères. Cherchant en vain à faire connaître leur marque, ils m'avaient contacté. Ils me proposaient ni plus ni moins que 20-30 paires de savates, gratos, à faire tester par mes lecteurs. J'étais sceptique, car ces chaussures ne m'enchantaient pas. Mais bon, j'avais accepté l'idée de ce test. Quand un jour les deux gars vinrent aux nouvelles, je dus leur dire la vérité, et leur proposer de leur renvoyer tout le stock: les lecteurs contactés n'en voulaient pas, même en cadeau...

Exit Reebok? Oui et non. Car un an ou deux plus tard, surprise: la revue américaine *Runner's World* publie une annonce publicitaire présentant des Reebok! La marque avait sans doute été rachetée. Et ce fut le début d'une ascension surprenante. (mai 2012)



23 ET 24 JUIN 2012

5^e WOMEN SPORT EVASION

Succès populaire à Lausanne-Vidy pour plus de deux mille dames

Une météo merveilleuse, une participation record dans un cadre idyllique au bord du lac; il n'en fallait pas plus pour assurer le succès de ce week-end sportif, uniquement réservé à la gent féminine; cela sans contrainte ni chrono, ce qui favorisait la bonne humeur et la convivialité. Les participantes avaient le choix entre 23 animations et choisissaient celles leur convenant le mieux: gymnastique rythmée, danses modernes, sans oublier les gros ballons qui ont toujours autant de succès. Il y en avait pour tous les goûts et cela avec des monitrices et moniteurs très professionnels.

L'organisation était parfaite sous la conduite de Josette Bruchez et Aurélie Fänger, secondées par Steve et Robert Bruchez. Tout était prévu, même des coins détente avec chaises longues, cela pour une meilleure récupération; sans compter les boissons offertes tout au long des deux journées. Des ateliers thématiques traitant de la médecine sportive, de la diététique, des soins corporels étaient proposés sous la tente des sponsors.

Un grand merci à vous aussi, les bénévoles, toujours aux petits soins pour rendre service.

Prochaine édition: 22/23 juin 2013.

Ph. Rochat



ATTAQUE TALON OU AVANT-PIED?

Une question récurrente pour le coureur à pied, liée à l'évolution des chaussures de course, à la gestuelle naturelle et à la vitesse de course! Près d'un coureur sur deux encourt le risque de blessure de surcharge durant l'année, malgré près de 40 ans de recherches en biomécanique par les fabricants de chaussures de sport et des progrès technologiques incontestables. Non seulement les blessures sportives n'ont pas diminué, mais elles ont augmenté. Une analyse du problème amène aux constats suivants:

La chaussure change le geste. Pendant toute son évolution, l'homme a marché et couru soit pieds nus, soit en chaussures faiblement amortissantes. Ce n'est que depuis 40 ans que l'on court avec de telles chaussures, ce qui a modifié le geste de marcher ou de courir. D'un style naturel avec impact mi-pied ou avant-pied, l'utilisateur d'une chaussure nouveau modèle a évolué vers un impact au niveau du talon. Ce chan-

gement prédisposerait les sportifs à la survenue de blessures de surcharge.

A vitesse élevée, certains redeviennent «avant-pied». Certains coureurs, quelle que soit leur chaussure, vont courir dans un style avant-pied (cycle avant) alors que la majorité des autres posent le talon en premier (cycle arrière). Or, lorsqu'on demande à ces sportifs d'accélérer ou de courir pieds nus, les coureurs en cycle arrière deviennent des coureurs avant-pied, alors que les coureurs avant-pied ne modifient pas leur manière. Notez que les coureurs de haut niveau sont tous des coureurs «avant-pied».

La monotonie, stéréotypée, nuisible. La répétition de charges mécaniques cycliques et stéréotypées est à l'origine de bien des blessures en course à pied. De nombreux coureurs varient peu leur parcours, les zones d'impact sur le squelette restent sensiblement les mêmes. L'attaque talon en cycle arrière entraîne une position de la jambe en extension, donc un impact important. Au contraire, lors de la course pieds nus, la position du

pied change durant le cycle de course, ce qui minimise la répétition des chocs au même endroit et on voit une augmentation de la flexion de la cheville, du genou et de la hanche qui réduit considérablement les chocs sur le squelette.

L'attaque talon serait une technique superficielle, rendue supportable grâce à l'évolution technologique de la chaussure, notamment le développement de semelles amortissantes et de talonnettes. Cependant, ces chaussures modernes n'agissent que sur la sensation subjective de confort, elles n'absorbent pas complètement les chocs. Courir et marcher pieds nus sont d'excellents exercices pour améliorer la force et les qualités proprioceptives. C'est bien connu des physiothérapeutes pour la rééducation après une entorse de la cheville. Avec l'arrivée des chaussures «minimalistes», on constate un retour vers un style de course plus naturel. Si l'on prévoit d'y revenir, ce doit être par une transition progressive afin de réadapter les structures musculo-tendineuses et osseuses.

Dr med. Gérald Gremion

Adapté par Jacques Décombas d'un texte à paraître dans la Revue médicale Suisse

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

Traîne-Savates à Cheseaux

19^e ÉDITION

1800 COUREURS ET MARCHEURS MALGRÉ UNE MÉTÉO CAPRICIEUSE



Un ciel gris, un temps incertain; malgré cela, il en faut vraiment beaucoup plus pour décourager les inconditionnels de la très belle course des Traîne-Savates. On peut dire que les organisateurs ont l'habitude d'affronter tous les genres de temps. Souvenez-vous des giboulées de neige, il y a quelques années; du beau temps chaud pour certaines éditions et aussi un peu de pluie, comme ce fut le cas le 14 avril dernier.

Le matin, ce sont les marcheurs qui se sont élancés pour un parcours balisé de 10 km sur chemins forestiers. La Villageoise a toujours autant de succès: ce sont 160 adultes et enfants, quelques-uns déguisés ou grimés, qui ont parcouru 1,7 km. Les écolières, écoliers, cadettes et cadets se sont mesurés sur des tracés de 1,7 à 3,4 km, alors que les adultes parcouraient la magnifique boucle de 10,4 km, partiellement en forêt.

Comme les catégories walking et nordic walking, parties, elles, en début d'après-midi.

Une fois de plus, l'organisation était parfaite. Les coureurs apprécient beaucoup ce sens de l'hospitalité et la convivialité tout au long de la journée et de l'après-course, ce qui, en définitive, compte beaucoup.

Ph. Rt

ECONOMIE DU TROT

L'échange de propos autour du thème des styles de course, dans le dernier numéro, entre Roger Rüdīsühli, Yves Jeannotat et Noël Tamini était intéressant. Jeannotat : «*Entre la course (...) et la marche (...) il y a le trot (...). Mais quelle est (...) l'efficacité de ce style (économique, ce point ne se discute pas) au niveau de la compétition?*». Le trot est-il intermédiaire entre la marche et la course et est-il économique?

La marche et la course se distinguent par l'absence de phase de vol dans la première. Lorsque, marchant naturellement, on se met à accélérer, on va allonger le pas et augmenter la cadence jusqu'à une vitesse critique où cela devient plus économique de courir. Ce seuil modal franchi, l'économie de la course (la distance parcourue pour une dépense d'énergie donnée) sera relativement constante sur une plage étendue de vitesses.

Chez les bipèdes, le trot ne semble être qu'un style de course à faible vitesse, non un mode distinct, et il a

un coût énergétique comparable. Particularité, on ne pose jamais le talon en premier, la propulsion est faible, il s'agit presque d'une chute contrôlée vers l'avant. Si le trot n'est *pas plus économique* que la course, il est *plus économe* des ressources de glycogène, il *épargne davantage* articulations et muscles fatigués par l'effort ou... par l'âge, permettant de poursuivre plus longtemps sans dommage.

C'est avec nostalgie que nous entendons la plainte de l'ancien qui constate l'importance d'une bonne utilisation du corps, même à la marche, pour diminuer les risques de blessures (RR); pour qui l'économie du geste au terme d'un marathon, ça compte, et la course est parfois à déconseiller, car la répétition de mauvais gestes se paie tôt ou tard (NT); qui, de retour à sa paisible solitude, ne se reconnaissant plus parmi la meute des coureurs du dimanche, affirme l'utilité du trot pour les très longues distances (YJ). Ces intuitions, dont les jeunes cabris n'ont guère le souci, sont fondées sur de longues carrières.

Les facteurs classiques de la performance d'endurance (seuil du lactate élevé, aptitude à dissiper la chaleur et à brûler les graisses, économie de course, morphologie fine...) deviennent moins importants au-delà du marathon. Pour être performant lors de courses très longues, la protection de l'appareil musculotendineux et osteoarticulaire devient cruciale. On raccourcit la foulée (diminution de la force maximum de charge et de la probabilité de fracture de fatigue, **mais** perte d'économie). On privilégie la souplesse (plus de flexibilité et peu de rebond, diminution des traumatismes musculaires et des symptômes digestifs, **mais** perte de l'énergie élastique en retour). Ainsi, la thèse vient-elle d'être émise qu'une stratégie de succès en ultra-marathon peut se mettre en place *en dépit d'une augmentation de coût* énergétique du déplacement (Millet GY et coll., *J. Appl. Physiol.*, 2012).

Il est vraisemblable qu'une stratégie similaire profite, sur des distances plus ordinaires, aux vétérans qui ont cassé leur chronomètre et dont l'appareil ambulateur fragilisé a beaucoup servi.

Jacques Décombaz



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 PODIOLOGIE
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
CHAUSSEURE 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
1227 CAROUGE
T. +41 22 342 03 83
CROIX-BLANCHE 42
1066 EPALINGES
T. +41 21 784 34 44

RÉPONSE COMPLÈTE À LA DEVINETTE!

Modèles typiques en deux temps de la **marche** (A) et de la **course** (C). Dans ce schéma rythmique, le **trot** entre dans le modèle de la course, dont il ne se distingue pas. La durée de chaque note est celle du contact de chaque pied avec le sol, *mi* (note du haut) pour le pied gauche, *la* (note du bas) pour le pied droit. Les silences représentent le temps de vol. Le modèle en trois temps (B) est un mode de déplacement fréquent chez les enfants, la gambade. Du point de vue de l'évolution de la locomotion, gambader serait une tentative de pousser la marche à une vitesse peu naturelle. Du point de vue biomécanique, ce serait le mode de choix pour se déplacer en faible gravité (sur la lune). Un aspect curieux de la gambade est la constance de la foulée à différentes vitesses (Référence: Minetti A., *Proc. R. Soc. Lond. B* (1998), 265, 1227-1235).

propos de table

C'EST BON, UNE BONNE BIÈRE?

Le café et la bière se retrouvent presque tous les jours sur notre table et, en bonne compagnie, nous n'aurions pas l'idée de nous en priver. Il y a bien l'image ambivalente de la caféine et de l'alcool – leur composant suspect respectif – qui nous traverse parfois l'esprit. Ne revenons pas sur le petit noir, dont la fréquentation a été blanchie précédemment¹ mais l'alcool, ou plutôt son abus, a un casier chargé dans les registres de la santé publique: toxicité, effets psycho-actifs, dépendance... souvent en association de malfaiteurs avec le tabac, l'inactivité physique et le stress. *A contrario*, la consommation modérée de boisson alcoolisée a un effet cardioprotecteur avéré chez les personnes des deux sexes et de tout âge².

Les produits fermentés entretiennent le tissu social, aussi chez les sportifs. Par rapport à la population en général, la consommation d'alcool peut être moindre dans certains groupes de sportifs (les athlètes d'endurance), comme elle peut être marquée de «cuites» plus fréquentes dans d'autres (certaines sociétés sportives étudiantes). Dans une attitude de

tempérance et avec le garde-fou de l'éthylomètre (0,5‰), il n'y a pas de raison que sportifs et sédentaires adoptent un comportement différent relativement à l'alcool en société. La question est de savoir si le mode de vie et les exigences de l'athlétisme invitent un autre regard.

Instances sportives

L'alcool est interdit dans les compétitions sportives de tir à l'arc, de karaté et dans les sports motorisés (aéro- et motonautisme, auto- et motocyclisme), avec un seuil réglementaire de violation (0,1‰)³ cinq fois moindre que le seuil légal d'ébriété. Une faible dose d'alcool diminue le tremblement des mains et avantage l'archer. Dans les autres disciplines citées, il s'agit plutôt de réduire les risques de blessure à l'adversaire ou d'accidents induits par la baisse de coordination neuromotrice et par l'allongement du temps de réaction. Les autres sports, y compris la populaire course à pied, ne connaissent pas de prescription spécifique.

L'avis des diététiciens

On ne recommande pas la consommation d'alcool en pratique sportive. L'alcool fournit plus de calories que le sucre mais cette énergie, produite principalement dans le foie, est essentiellement inefficace. L'alcool est incapable de se substituer au glucose comme source d'énergie et il

gène la recapitalisation du glycogène après l'effort. Globalement, la capacité musculaire et la thermorégulation sont affectées négativement. Les performances pédestres et cyclistes sont péjorées même si, rarement, neutraliser l'anxiété et la perception de l'effort par l'alcool peut avoir une influence positive. La vue d'ensemble souffre d'un certain déficit d'études spécifiques, car un protocole qui prévoit l'alcoolisation intentionnelle de cobayes humains est moins facilement accepté par les commissions d'éthique que par les intéressés.

Bière pour la récupération?

L'alcool est diurétique, ce qui est plutôt préjudiciable dans un contexte de déshydratation. Ron Maughan, chercheur écossais, pote de Don Ritchie⁴ et coureur de grand fond dans sa jeunesse, un grand amateur de bière (écossaise) devenu une autorité mondiale en nutrition du sport, n'a eu de cesse de désamorcer les critiques dogmatiques à l'encontre du divin breuvage. Qu'en est-il?

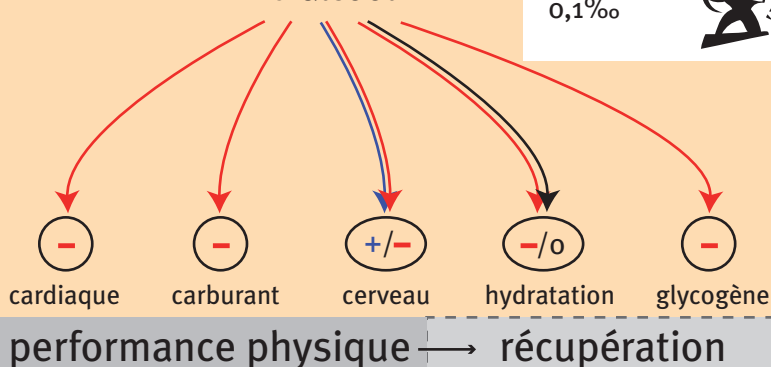
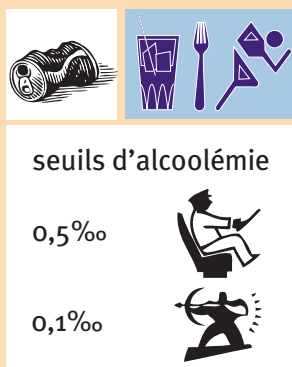
On ne songe pas à tirer la langue (d'une canette) en course, mais est-ce nuisible de boire de la bière après un effort qui nous laisse mort de soif? Une boisson au profil somme toute bien sympathique: beaucoup d'eau, des vitamines B, des sels minéraux, 3-4% de glucides... Une série d'expérimentations⁵ a permis de conclure que l'état déshydraté confère une certaine résistance envers l'effet diurétique de l'alcool. Une boisson jusqu'à 2% d'alcool serait sans effet négatif. Ainsi, une bière ordinaire (33 cl, 4,5% soit 12 g d'alcool), panachée avec un volume égal de boisson sans alcool, ne diminue pas sensiblement la rétention de liquide dans le corps après un long effort par grande chaleur. En revanche, si notre premier souci est de reconstituer le stock d'énergie ou de prendre le volant, il faut s'adapter en conséquence: compléter le ravitaillement avec une boisson sucrée et un snack et mettre la seconde bière... au frais.

Jacques Décombaz

Divin breuvage, je t'envisage mais reste sage

– négatif
+ positif
o neutre

Effet d'une prise
d'alcool



¹ Mille-pattes, no 90 (2003).

² Rigaud, 2000.

³ Antidoping.ch, 2012.

⁴ Donald Ritchie, né en 1944, a établi une douzaine de records du monde sur piste et sur route entre 50 km et 200 km (in: Noakes, 1991).

⁵ Hobson & Maughan, 2010; Shirreffs & Maughan, 1997.

www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1
boîte postale 267 • 1024 Ecublens
telephone 021 691 87 29

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

P.P.
1227 Carouge

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN EN RETOUR

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