



# Le mille-pattes

REVUE  
DU SPIRIDON  
ROMAND  
MARS 2015  
N°124



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



## comité Spiridon romand

### Président

**Raymond Durussel**

Le Bugnon • 1338 Ballaigues  
tél. prof. 021 843 21 43 • 079-312 77 37  
[president@spiridon.ch](mailto:president@spiridon.ch)

### Secrétaire

vacant

### Membre

**Denise Bonny**

Riollaz 8 • 1530 Payerne  
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05  
[denisebonny@spiridon.ch](mailto:denisebonny@spiridon.ch)

### Trésorier

vacant

### Fichier informatique

**Daniel Laubscher**

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux  
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89  
tél. prof. 021 341 81 11  
[affiliation@spiridon.ch](mailto:affiliation@spiridon.ch)

### Rédacteur *mmmille-pattes*

**Alain Berguerand**

Pavement 12 • 1018 Lausanne  
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54  
[redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch)

## autres adresses

### Correcteur *mmmille-pattes*

**Roberto De Munari**

rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève  
tél. 022 329 47 29  
[correction@spiridon.ch](mailto:correction@spiridon.ch)

### conception graphique *mmmille-pattes*

**Jean-Claude Blanc**

route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex  
tél. privé 022 757 14 62 • 076 616 01 98  
[conception@spiridon.ch](mailto:conception@spiridon.ch)

### Webmaster

**Demetrio Cabiddu**

rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier  
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51  
[webmaster@spiridon.ch](mailto:webmaster@spiridon.ch)

## cotisations

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

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.) **Spiridon romand**, 10 - 4870 - 9

## abonnement

Pour Fr. 40.- par an (cotisation de soutien Fr. 100.-), je désire m'abonner à votre revue *Le mmmille-pattes* (3 numéros par an). Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:

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

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

**Daniel Laubscher**

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux  
tél. privé 021 731 47 24 • 079 326 53 89 • tél. prof. 021 341 81 11  
[affiliation@spiridon.ch](mailto:affiliation@spiridon.ch)

**Couverture:** course Montreux – Les Rochers-de-Naye, arrivée à Sautodoz.

Photo: Jean-Marc Gallaroti.

## 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

**Alain Berguerand**

Pavement 12 • 1018 Lausanne • tél. 021 323 85 11 • 079 332 99 54  
[redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch)

## mise en page et conception graphique

**Jean-Claude Blanc**

route d'Aire-la-Ville 9 • 1233 Bernex • tél. privé 022 757 14 62 • 076 616 01 98  
[conception@spiridon.ch](mailto:conception@spiridon.ch)

## impression

**Imprimerie Genevoise**, Carouge - Genève

## délaï de rédaction du N° 125 • 15 juin 2015

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 de *mmmille-pattes* ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

## reportages • photos

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

**Alain Berguerand**

Pavement 12 • 1018 Lausanne • tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54  
[redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch)



# COURIR JUSTE.

## NEW CONCEPT SPORTS

### L'EXPERIENCE ET LA COMPETENCE

15 ANNEES D'EXPERTISE  
ET DE DIAGNOSTIC DANS LE  
DOMAINE DE LA PODOLOGIE  
SPORTIVE APPLIQUEE AU  
RUNNING

### UN SERVICE PERSONNALISE UNIQUE

UNE PRISE EN CHARGE  
GRATUITE DE 30 MINUTES  
AVEC CHAQUE CLIENT DANS  
LE BUT DE LUI TROUVER LA  
CHAUSURE QUI LUI CON-  
VIENDRA LE MIEUX

### LES PRIX LES PLUS COMPETITIFS

UNE GAMME DES MEIL-  
LEURS CHAUSSURES  
DE RUNNING, WALKING,  
TRAIL ET INDOOR A DES  
PRIX INFRIEREURS A CEUX  
DU MARCHE

### 3 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES  
GENEVE CAROUGE  
SION

[INFO@NCSPTS.CH](mailto:INFO@NCSPTS.CH)  
[WWW.NCSPTS.CH](http://WWW.NCSPTS.CH)

## le mot du Président



### RAYMOND DURUSSEL

Plus de 30.000 participants à l'Escalade. Quelle foule! Un vétéran de haut niveau des 100 km me confiait au stand *Spiridon*: «Je n'arrive pas à courir ici, c'est trop pour moi, cette foule, ces bousculades». Mais c'est une des faces de la course à pied d'aujourd'hui et de ces prochaines années. Et dans ce contexte, quelle évolution pour le *Spiridon romand*? Continuer notre action comme nous l'avons fait depuis longtemps, quitte à devenir une association de personnes assez âgées, un peu en dehors d'une évolution que nous ne maîtrisons pas, ou bien s'adapter sans se renier?

Tout d'abord **la revue**: comme le disait une membre du comité nous sommes «*Spiridon – la revue de course à pied de Suisse romande*». Restons-le en modernisant notre mise en page et peut-être le nom de la revue.

Ensuite le **public cible**: nous voulons intéresser les populaires comme les champions.

Les **meneurs d'allure** enfin: là encore, nous sommes à la croisée des chemins, notre organisation actuelle repose sur quelques volontaires dévoués. Cela permet de couvrir 2 – 3 courses par année, pas beaucoup plus. Si nous voulons étendre notre offre, il

faudra très certainement passer un accord avec un équipementier pour soulager la charge des responsables et avec de justes dédommagements pour ceux qui œuvrent dans l'ombre.

Nous avons déjà commencé à contribuer à la promotion de notre sport auprès des **jeunes** pour essayer de pallier au temps mort de la fin de l'adolescence, où l'intérêt des jeunes sportifs se tourne vers d'autres sirènes que la course à pied.

Votre comité, qui peine à trouver des remplaçants suite aux départs, ne va pas décider tout seul ce qu'il doit faire. Si la pratique d'assemblée générale par courrier est valable pour l'approbation de la gestion courante, il faudra bien une fois que nous nous rencontrions pour décider avec ceux qui sont d'accord de construire le *Spiridon* de demain, dans quelle direction nous nous orientons. En attendant, nous allons très certainement domicilier *Spiridon* auprès de l'Union des sociétés locales de Lausanne avec des infrastructures intéressantes dans le port d'Ouchy (bâtiment de la Nautique).

Nous essaierons donc, à l'automne, de coupler une assemblée générale avec souper après une course comme nous l'avions déjà fait une fois pour fixer ensemble notre avenir. •

**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](mailto:voyagespeciaux@tourismepourtous.ch) - [www.tourismepourtous.ch](http://www.tourismepourtous.ch)

# sommaire

Le mot du Président 3

La course d'orientation dans le canton de Fribourg 4 | 5



Archives Spiridon 6 | 7



La Verticale du Suchet 8



La Transvalaisanne 10 | 11



La course de trop qui fait froid dans le dos 12 | 13



Dans les marges 14 | 15



Midnight Run depuis derrière 16



Le Trophée du Talent 17

Le marathon de Poznań 18 | 19



Organisation d'une course 2<sup>e</sup> partie 20 | 21

Développer sa vitesse 22

Propos de table 23

## La course d'orientation dans le canton de Fribourg est en progression.

### La relève prend le relais.

Entretien avec le junior  
Quentin Mertenat

MARIANNE BAECHLER

Certes moins médiatisée que le hockey sur glace et le football, la course d'orientation (CO) est sortie de l'orée dans le canton de Fribourg à la faveur du titre de championne du monde (distance courte en 1995) et de vice-championne (sprint en 2003) réalisés par Marie-Luce Romanens (Villars-sur-Glâne).

L'événement a indubitablement influencé l'évolution de la discipline. Vingt ans plus tard, la relève prend le relais. Des jeunes, à l'instar de TERENCE RISSE (élite), QUENTIN MERTENAT (junior) et d'autres, se distinguent déjà et montrent de réelles capacités à se mesurer aux meilleurs en Suisse et à l'étranger. «Actuellement la CO cantonale regroupe environ 200 membres répartis entre les cinq clubs. Et l'effectif est en constante progression» relève Eva Gut, secrétaire de la Fédération fribourgeoise de CO et membre du CA Rosé. Des événements, tels que les championnats du monde en 2012 à Lausanne, font des émules et participent à la diffusion de ce sport qui reste toutefois confidentiel. Les cours d'initiation vulgarisés dans les classes primaires (dès 10 ans) ainsi qu'auprès des adultes par les clubs formateurs et les bénévoles contribuent également à recruter de nouveaux adhérents.

Stimulant autant les neurones que la mobilité et l'agilité, cette activité ludique de plein air s'adresse à tous, de 8 à 87 ans et aux familles. Prati-

quée en terrain forestier, urbain ou périurbain, la CO peut aussi être courue par équipe ou en relais. Sport individuel, les jeunes débutants commencent en duo sur les chemins forestiers d'où les postes sont facilement repérables. Le grand Fribourg fourmille de forêts cartographiées, offrant ainsi un terrain d'entraînement de proximité.

Pas besoin de licence ni d'équipement sophistiqué: des chaussures adaptées au terrain, un long pantalon et des guêtres, la boussole pour ne pas perdre le Nord... et la puce. Tout un chacun peut s'inscrire à une CO et pas moins de 39 catégories sont proposées. La finance d'inscription oscille entre 15 et 25 francs.

Sur la ligne de départ, muni de sa puce personnelle et boussole fixée au pouce, le coureur ne reçoit la carte qu'au dernier bip. Il s'agit de visualiser rapidement l'itinéraire et d'identifier les postes numérotés de 1 à 20, plus ou moins, selon la distance et la catégorie. Il existe trois distances: le sprint couru en zone de ville/village (15-20 minutes), les moyennes (30-40 minutes) et longues distances (60 minutes et plus) tracées en forêt.

La Fédération suisse de course d'orientation (Swiss Orienteering) veille au respect de l'environnement et édicte des directives et recommandations à l'intention des organisateurs de CO. Elle les considère comme les hôtes de la nature et des richesses qu'elle offre (faune, flore).

L'agenda des CO propose des compétitions tout au long de l'année aux quatre coins du pays. Prochaines manifestations d'importance régionale, moyenne distance, samedi 11 avril CO à Villars-sur-Glâne (forêt et terrain urbain) et première CO nationale, dimanche 12 avril dans le bois de Bouleyres à Bulle-LaTour-de-Trême. Une opportunité d'oser participer, de découvrir la région ou d'encourager les coureurs.



# LA COURSE D'ORIENTATION

## QUENTIN MERTENAT

**Jeune homme sympa et attachant, droit dans ses baskets, Quentin Mertenat se prête au jeu des questions-réponses.**

*Tu as débuté par la course à pied que tu pratiques avec des résultats probants. Qu'est-ce qui t'attire dans la course d'orientation ?*

Je pratique avec plaisir les deux disciplines. Dans la CO, j'aime le côté ludique, la réactivité, l'esprit de camaraderie. Elle est moins monotone que la course à pied.

*Allier étude et sport à haut niveau reste une gageure. Comment t'organises-tu ?*

En premier lieu, il est important de bien se connaître et ne pas se disperser. Avoir une bonne hygiène de vie et un sommeil suffisant. Mes études sont prioritaires, mais je suis à fond dans la CO qui me permet aussi de découvrir mon pays et de voyager à l'étranger. Je peux compter sur le soutien de mes parents, qui sont d'inconditionnels complices, et le CA Rosé. Mon coach Thomas Buhner (champion du monde longue distance en 2003) (ndlr époux de Marie-Luce Romanens) m'épaule tout au long de la saison.

*La CO allie l'intellect et le physique. Comment trouves-tu le juste équilibre ?*

Une bonne condition est fondamentale. Mon

entraînement hebdomadaire se compose essentiellement de course à pied (80%), de séances en salle (gainage, coordination) et le mercredi soir à Berne où se trouve un des deux centres nationaux d'entraînement. La saison hivernale c'est l'exercice avec l'obscurité et la qualité du terrain, mais ces configurations aiguisent d'autres sens. Accessoirement, je pratique le VTT et le ski de fond. Quant à la lecture de la carte, l'expérience et la pratique créent les automatismes.

*La CO t'amène à courir des épreuves au-delà des frontières helvétiques. Où se place la Suisse par rapport au niveau européen, voire mondial ?*

La Suisse a longtemps figuré au quatrième rang mondial, derrière les pays scandinaves, berceau de la CO. Aujourd'hui, elle peut rivaliser avec les meilleures nations du monde. Depuis le début du XXI<sup>e</sup> siècle, elle a remporté à trois reprises les championnats du monde.

*Quel est ou quels sont tes objectifs pour 2015 ?*

En juillet, les Championnats du monde junior en Norvège (qualification en juin). En automne, la Coupe d'Europe en Allemagne. C'est ma dernière année dans cette catégorie avec des chances de me distinguer.

*Une belle course ?*

L'année dernière à Zermatt autour du majestueux Cervin. De plus, l'épreuve est tombée sur le seul jour de beau durant une longue période de pluie. Et dans le Trentino (Dolomites/Italie) région où l'ours est présent.

*La CO dans dix ans ?*

Elle ne peut que se développer grâce à la vulgarisation qu'en font les clubs qui organisent régulièrement des cours d'initiation dans les écoles et à l'intention des adultes. Avec les nouvelles technologies telles que le port du GPS par le coureur. Le public pourra ainsi suivre sur grand écran l'évolution du coureur. De plus, le niveau s'élève quasi au même rythme que l'augmentation des pays qui la pratiquent.

*Bio express*

Né en 1995, Quentin Mertenat habite à Marly chez ses parents Michel et Anne-Lise. Il est le cadet de Baptiste et Samuel. Étudie au Collège Ste-Croix à Fribourg et passera sa maturité bilingue en 2016. Se déplace à vélo ou en transport en commun. Se destine à devenir maître de sport. Ses atouts: détermination et ténacité.

Gourmandise: apprécie les bons petits plats préparés par sa maman.

Sponsors: ses parents, la LoRo et le CA Rosé.

Débute l'athlétisme au CA Marly à sept ans. Encouragé par son papa, il s'inscrit trois ans plus tard au CA Rosé. Première course d'orientation nationale à Neuchâtel en 2006. Se hisse à de nombreuses reprises sur une des marches du podium en Suisse et à l'étranger. ●



## EN ROUTE POUR LA PREMIÈRE CIME !

Le 4 août dernier, quand vers les 8 heures du matin le Parisien Michel Languille arriva à la Cabane de Panossière (altitude: 2671 m) au terme de sa première course de montagne, il n'en pouvait croire ses yeux:

– Ah! c'est fantastique! dit-il à la ronde. Ce glacier là-bas devant nous, ces montagnes, ce ciel bleu, cet air pur, ce soleil!... Les copains ne me croiront pas quand je leur dirai... Heureusement, j'ai emporté mon Instamatic.

Et il «mitrailla» le glacier, les montagnes, etc.

– Tu sais, me dit-il ensuite, j'ai renoncé à courir aujourd'hui le championnat de France de marathon au Creusot. Je crois que je ne regretterai jamais d'être venu ici... Et le soir même, Languille revint à Paris.

Une semaine plus tard, je le revis au terme de Sierre-Zinal.

– C'est vraiment dommage qu'il ait plu, qu'il ait même neige, lui-dis-je.

– Mais non, m'assura-t-il. Au contraire, cette neige en plein mois d'août... c'était formidable! Et dire qu'à Paris, en hiver, il y a des années que je n'ai pas vu de neige... Les copains, quand je leur ferai voir les photos de cette course... Ah pour sûr que je vais revenir!

»Quand les stades se mettent à somnoler dans la moiteur de juillet, quand viennent ces longues soirées tout embaumées de foin coupé et de gazon tondu..., quand dirigeants et officiels ont tombé la veste et revêtu le short... Des coureurs fuient alors le soleil des villes, la torpeur des villages de plaine, et viennent se «desporter», en montagne.»

En près de trois ans, cette «transhumance» a d'ailleurs pris des proportions qui laissent songeur: cinq cents coureurs à Sierre-Montana... mille personnes au départ de la première course Sierre-Zinal... qui aurait pu escompter un pareil succès des courses de montagne?

Pourtant, si l'on y réfléchit bien, quoi de plus naturel que le cross-country en

hiver, les courses sur piste ou sur route au printemps et en automne... et les courses de montagne en plein été!

C'est pour promouvoir les courses de montagne et, du même coup, pour multiplier les occasions de se retrouver dans une ambiance naturelle, saine, chaleureuse, que nous avons songé à créer la CIME. C'est-à-dire la Coupe Internationale de la Montagne (championnat d'Europe).

Il fallait aussi aider les organisateurs à mettre sur pied des courses qui aient tout pour séduire les Languille et autres coureurs de la plaine. Et qui se succèdent convenablement au fil de ce que l'on nomme déjà la saison des courses de montagne.

SPIRIDON a donc pris contact avec les différents organisateurs susceptibles de s'intéresser à la CIME qui, cette année, sera attribuée à Neuf-Brisach le 26 octobre.

Désigné d'après le total des points obtenus au terme des différentes courses, le meilleur grimpeur de l'année recevra ce jour-là une coupe offerte par la revue SPIRIDON et attribuée au premier classé des catégories féminines, seniors, juniors et vétérans. Il y a donc 4 coupes en jeu. ●

### Commentaires de NT :

Né en plaine, dans la chaleur du centre du Valais, bordé de montagnes, courir en montagne durant l'été me sembla d'emblée l'idée la plus naturelle qui fût. Ma première course date de 1965, à Fionnay - Panossière, qui reste dans ma mémoire l'une des plus belles courses de montagne.

A l'origine, on ne songea pas du tout à grouper les courses de montagne. Cela nous parut nécessaire après que je fus approché par des organisateurs italiens qui songeaient à une sorte de championnat international appuyé sur la fédération d'athlétisme. Subodorant une tentative de récupération, je favorisai aussitôt la création de la CIME, acronyme proposé par Jean-Claude Pont (Sierre-Zinal) pour : Coupe Internationale de la MontagnE.

C'est Jacques Berlie, de Vouvry, qui sera, des années durant, la cheville ouvrière de la CIME, avec une abnégation et un savoir-faire qui forcent l'admiration. Puis il passera le relais à des Français. Et un jour, il m'annonça que la CIME avait vécu.

Il y eut cinq et non pas quatre coupes. La toute première fois, le 26 octobre 1975, je remis une coupe à Annick Loir (fém.), à Robert Wehren (sen.), à Granger (vét. 1), à Robert Herren

# MONTÉE du nozon

**CROY**  
**Samedi 2 mai 2015**

13,6 km

**MARCHE:** départ entre 8H00 et 11H00 (sans chrono)

**COURSE ENFANTS:** 1,4 et 2,8 km, départ à 11H00

**COURSE ADULTES:** départ à 15H30

*Le soir: Pasta Party dès 18h30*

### RENSEIGNEMENTS:

[www.montee-nozon.ch](http://www.montee-nozon.ch) – ou tél. 024 453 15 84

Organisée au bénéfice de Fond'action contre le cancer  
[www.fondaction.ch](http://www.fondaction.ch)

*Cette course compte pour les Galops du Terroir*

## Calendrier des courses comptant pour l'attribution de la CIME de 1975

Date	Course	Pays	Catégorie	Pour tous renseignements
16 mars	<i>Plan-de-Cuques - Mimet</i>	France	C	Reffray   F-13013 Marseille
26 mai	<i>Ascension du Mt-Hornisgrande</i>	RFA	B	R. Chabin   S.P. 69293 (France)
15 juin	<i>Ascension du Monte Faudo</i>	Italie	B	U.S. Maurina   I-18100 Imperia
29 juin	<i>Salvan - Emaney</i>	Suisse	C	Miéville   CH-1923 Les Marécottes
5 juillet	<i>Plans-s-Bex - cabane de Plan-Névé</i>	Suisse	C	Werly   CH-1030 Bussigny
20 juillet	<i>Marathon des Alpes</i>	Suisse	C	Angelin Luisier   CH-1931 Versegères
27 juillet	<i>Châtel - cabane de la Tourche</i>	Suisse	B	Ski-Club Bex - J. Binder   CH-1880 Bex
2 + 3 août	<i>Fionnay - Panossière</i>	Suisse	B	Jean Dumoulin   CH-1931 Lourtier
10 août	<i>Sierre - Zinal</i>	Suisse	A	J.-C. Pont   CH-3960 Sierre
24 août	<i>Cressier - Chaumont</i>	Suisse	C	S. Fournier   CH-2088 Cressier
31 août	<i>Ascaïn - La Rhune - Ascaïn</i>	France	C	G. Extart - Crédit Agricole   F-64250 Espelette
31 août	<i>Trophée des Martinaux</i>	Suisse	C	Marcel Berthoud   CH-1892 Lavey-Village
7 sept.	<i>Dents-du-Midi</i>	Suisse	C	René Jourdan   CH-1890 St-Maurice
14 sept.	<i>Ascension du Mont-Ventoux</i>	France	B	J.-F. Marini   F-84000 Apt
21 sept.	<i>Champel (Genève) - Mt-Salève</i>	France	C	W. Zürcher   CH-1202 Genève
28 sept.	<i>Fully - Sorniot</i>	Suisse	C	Camille Ançay   CH-1926 Fully
12 octobre	<i>Sierre - Montana</i>	Suisse	A	R. Epiney   CH-3960 Sierre
19 octobre	<i>Ascension du Mont-Revard</i>	France	B	Cacciatore   F-73100 Aix-les-Bains
19 octobre	<i>Ascension du Ballon d'Alsace</i>	France	B	Houille   F-90000 Belfort
.....	<i>2 courses anglaises (à désigner)</i>	GB	B	Broderick   Edinburgh 8

**Catégorie A** course à caractère spécifiquement international (min. 300 classés). 40 pts au 1<sup>er</sup>, 36 au 2<sup>e</sup>, 33 au 3<sup>e</sup>, puis 31, etc.

**Catégorie B** course à caractère spécifiquement régional. 30 pts au 1<sup>er</sup>, 26 au 2<sup>e</sup>, 23 au 3<sup>e</sup>, puis 21, 20, etc.

**Catégorie C** course à caractère spécifiquement local et course organisée pour la première fois. 20 pts au 1<sup>er</sup>, 18 au 2<sup>e</sup>, 16 au 3<sup>e</sup>, puis 15, 14, etc.

Au classement final de la CIME ne figurent que les coureurs classés dans au minimum 3 des épreuves; chaque coureur ne pourra totaliser que les points obtenus d'après les 8 meilleurs résultats, c'est-à-dire un maximum de 8 victoires (6 en B et 2 en A) donnant un maximum de 260 points.

Le règlement de la CIME de 1975 paraîtra dans le prochain numéro de Spiridon.

(vét. 2) et à Daniel Oppliger (jun). L'été passé, non loin du col du Tourmalet (Pyrénées), je rencontrai mon vieux copain Gaby Etxart, l'un des valeureux organisateurs de 1975. Fier, à juste titre, d'organiser pour la 40<sup>e</sup> fois, en juillet prochain, sa course, les Crêtes du Pays basque, il me déclara que c'est à Sierre-Zinal qu'il a eu l'idée du fameux repas d'après-course (env. 3000 couverts) connu loin à la ronde. ●

**Note du rédacteur:** L'avant-dernier SPIRIDON (N° 110, mars-avril 1989) relate l'assemblée des courses de la 14<sup>e</sup> édition de la CIME. Elles sont 57 à en faire partie, avec une moyenne de 258 participants par course, proche du record de 1987. L'article note un certain essoufflement du mouvement, des problèmes financiers, un désintérêt des "cracks" et une concurrence grandissante de championnats similaires, organisés par les fédérations nationales qui ont repris à leur compte le concept de la CIME. Elle s'étiolera à la mort de la revue SPIRIDON, pour ne compter plus que 6 courses dès 1991 et donner son chant du cygne à sa 21<sup>e</sup> et dernière édition en 1995, avec seulement 4 compétitions.



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

### Cheseaux-sur-Lausanne

22<sup>e</sup> Course populaire  
Marche

**Parcours:** plat, village, campagne et forêt

**Renseignements:** tél. 079 326 53 89

ou 021 882 11 20

**Inscription:** par Datasport

**Délais:** poste: 6 avril,

ou Internet: 16 avril 2015

Marche	dès	8 h 30	10 km
Villageoise	pour le plaisir	11 h 00	1.7 km
BCVKIDS	2006 et + jeunes	12 h 00	1.7 km
Enfants U12 à U16	2000 à 2005	12 h 30	3.3 km
Walking / Nordic		13 h 30	10.3 km
Adultes et U18		15 h 15	10.3 km

**BCVKIDS**  
offerte  
par la **BCV**

Cette course compte pour le Trophée lausannois



## samedi 18 avril 2015

Une nouvelle course de côte dans le Nord vaudois! C'est une belle première édition qu'a organisée ce samedi 11 octobre 2014 le dynamique «Team Suchet», une équipe de régionaux passionnés de montagne et de ski alpinisme, dont la vocation affichée: *ce sont des courses, des sommets, des sorties, mais surtout une franche amitié*; et la résolution de (re)mettre en vogue ce sommet de la crête du Jura d'où le panorama, par des journées plus clémentes, est époustouflant.

Le parcours suit un joli sentier d'abord sylvestre, qui vague un peu dans les pâturages dégagés à mi-parcours puis dans la pente terminale. Le départ de l'ascension – contre la montre – est donné chaque minute au refuge des Mélèzes (710 m), au pied du versant à l'est. Une pente assez régulière de 12-13% prend fin au sommet même (1591 m), devant l'historique pyramide de triangulation. Cette régularité donne tout son sens

au jalonnage dégressif exprimé par centaines de mètre restant à grimper.

Le temps était plutôt aux averses, à la fraîcheur et aux nappes de brouillard. Cela n'a pas désarmé les nombreux adeptes régionaux et transfrontaliers, fondeurs et autres coureurs, qu'a atteint le bouche à oreille des réseaux sociaux: 177 classés pour un premier exercice, il y a clairement de la demande pour ce genre de défi. Les vêtements de rechange étaient véhiculés jusqu'au chalet du Suchet où l'aubergiste Dominique Rochat avait préparé des platées de pâtes. Mais on se respecte, la redescente s'effectue à pied.

Christiane Bouquet de Sainte-Croix l'emporte chez les dames en 45'42", Matteo Casto d'Echallens chez les garçons en 44'18" et Geoffrey Lafarge de Chamonix chez les hommes en 34'43".

On prie que l'essai (bravo!) soit transformé en tradition. Des ajustements mineurs, il n'en faudra pas beaucoup pour lubrifier encore l'organisation. On pourra se poser la question du bien-fondé des catégories d'âge découpées à la hache (avant et après 40 ans); du moyen d'inciter à ce que l'on remplisse mieux les voitures (parcage limité en bordure de chemin forestier); de la méthode la plus astucieuse d'échelonnement des départs, afin d'en raccourcir au mieux la durée totale (tout en préservant la fluidité du flux montant) et, à la fois, les temps d'attente; et instaurer le dossard comme valant aussi bon-repas... qu'on ne peut alors plus oublier. ●

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

*«P.S. La course 2015 aura très probablement lieu samedi 10 octobre et on sait déjà que les organisateurs s'emploient à peaufiner les détails, dont les questions soulevées ci-dessus.»*

## LA VERTICALE DU SUCHET

Photo: organisateur de la course.

34<sup>E</sup> ÉDITION

DIMANCHE 5 JUILLET 2015

COURSE DE MONTAGNE

# MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE

DÉPART DEPUIS MONTREUX

DISTANCE 18,8 KM / DÉNIVELLATION 1'600M

DÉPART DEPUIS CAUX

DISTANCE 9,5 KM / DÉNIVELLATION 920M

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

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



COURSE MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE

Dimanche 2 août 2015

THYON DIXENCE



La course valaisanne Thyon-Dixence est jumelée avec Montreux-Les Rochers-de-Naye.

COMMUNE DE MONTREUX

FONDS DU SPORT VAUDOIS

Retraites Populaires

GAZ VEVEY

Nestlé

VEVEY

VEVEY

Chiquito

Medtronic

MONTREUX RIVIERA pure inspiration

GETAZ MIAUTON

goldenpass

ALTMANN SPORTS

PowerBar

BCV



# LA TRANSVALAISANNE

Photos: Pascal Miéville / sismic.ch.

Yann et Ryan peu après Gruben en route pour le col de la Forcletta.

## PASCAL MIÉVILLE

En septembre dernier, Yann et Ryan, bien connus dans le monde du Trail longue distance, ont repris le projet et tenté à leur tour de rallier les deux bouts du canton. Habitué à ce genre d'exercice, ils ont décidé de parcourir les 336 km de cette aventure d'une traite, jour et nuit, avec uniquement de courtes pauses de 20 minutes à 1 h 30 de sommeil, pour pouvoir réaliser ce défi en 4 jours.

Avant de prendre le départ et pendant une année, Yann et Ryan ont procédé à la reconnaissance de la quasi totalité du parcours car lors de ce défi,

aucun balisage ne serait installé pour éviter de se perdre, de même que pour ne pas perdre trop de temps à chercher les chemins. Bien que déjà très entraînés, Yann et Ryan ont préparé leur condition physique et ont orienté leur planning de compétition 2014 en prévision de cette aventure. Relever un tel défi requiert une préparation conséquente.

Sur le parcours, différents points de ravitaillement avaient été organisés par la famille et les amis, repas chauds, soins, repos et habits chauds. Tout cet entourage a participé avec passion à ce défi, s'est démené pour organiser au mieux chaque ravitaillement, dégoter des endroits chauds en

pleine nuit, comme par exemple dans les WC publics au col du Simplon ou dans un abri de bus à Eisten, offrant aux deux compères des instants extraordinaires de bonheur, ce qui les a motivé dans les moments de doute et de baisse de régime.

Entre chaque arrêt, Yann et Ryan transportaient dans leur sac à dos, le ravitaillement nécessaire pour être autonomes 5 à 6 heures.

Le départ a donc été donné le jeudi matin à 4h00, du col de la Furka, dans le brouillard, ce qui a causé quelques soucis d'orientation pour trouver le sentier pour démarrer l'aventure et leur a fait perdre du temps sur le planning qu'ils s'étaient fixé. Après quelques petites frayeurs, le temps s'est finalement levé pour laisser la place au soleil et aux étoiles qui les ont accompagnés jusqu'à la cabane de Prafleuri où ils ont décidé de s'arrêter, 58 heures après le départ et après avoir parcouru près de 200 km. Le but final était de rejoindre St-Gingolph, mais pas au sacrifice de leur santé. La décision d'arrêter a été prise avec beaucoup d'émotion, mais ce fut une sage décision. Les montagnes seront toujours là et le projet peut être tenté n'importe quand.



**Wellness Spa Alpin**

résidence hôtelière \*\*\*  
 espace Wellness  
 espace beauté  
 restaurant - bar  
 terrasse plein sud  
 3 bassins thermaux (29° à 35°)

1911 Ovronnaz/Valais  
 Tél. 027 305 11 11  
 www.thermalp.ch



Yann et Ryan dans la montée au col de la Forcletta.

Comme eux, Ami et Raymond n'avaient pas atteint St-Gingolph lors de leurs deux tentatives, en 1990 et 1991. Cette année, ils étaient sur le parcours, non pas pour une troisième tentative, mais pour soutenir, encourager et ravitailler Yann et Ryan. Et l'émotion était intense à chaque retrouvaille, surtout très fiers d'avoir transmis le flambeau à d'autres passionnés.

Cet abandon n'est pas perçu comme un échec. Au contraire, Yann et Ryan auront pu apprendre de cette expérience et pourront planifier différemment leur prochaine tentative.

Cette aventure aura été un grand moment de partage entre Yann et Ryan bien entendu mais aussi pour les familles et les amis qui les ont suivis.

La Transvalaisanne, c'est un pays, de la montagne, de la passion, un moment intense à partager.

La prochaine tentative sera empreinte d'une forte émotion puisque Ami ne sera pas là pour la partager. Au moment où nous écrivons ces lignes, Ami nous a quittés, à l'âge de 53 ans. •

# 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**



# LA COURSE DE TROP, QUI FAIT FROID DANS LE DOS

(à l'intention des pionniers de la course en liberté)

NOËL TAMINI

Ce dimanche, LA GRANDE COURSE allait passer pas loin de chez moi. Elle entraînerait 35.000 à 40.000 bipèdes. D'ailleurs, il y a des jours qu'on ne pouvait plus obtenir un seul dossard, à moins de payer le prix fort: 250 birr, ou le tiers d'un salaire moyen. J'avais donc remis mon t-shirt à Kidist, ravie de pouvoir enfin participer à LA course.

Je compris d'emblée qu'on n'en verrait pas grand-chose. A cause de menaces terroristes, sans doute, il y avait des soldats partout, qui maintenaient les spectateurs à distance, derrière des barrières métalliques. Des soldats tournant le dos au flot des coureurs, pour n'observer que les spectateurs. Des hommes en uniforme bleu, tendus, nerveux, avec de la dureté, voire de la méchanceté dans le regard. Comme si de la masse anonyme pouvait à tout moment jaillir un terroriste!

Qu'est-ce que j'aurai donc vu de LA GRANDE COURSE, leur grand-messe

annuelle? Seulement une énorme caricature de la course populaire poussée jusqu'à l'absurde, dans ses outrances les plus criardes! Imaginez un peu: il y avait déjà plus de dix minutes que les premiers étaient revenus à leur point de départ, que des centaines et des centaines de coureurs attendaient encore le droit de démarrer, obligés de répondre tout d'abord aux injonctions de la police et d'obtempérer aux ordres des militaires... Fouillés, palpés un à un, puis... «*avancez de 10 m!*», et contrôlés encore, par petits groupes. Appareils de photo en principe interdits... mais pas les téléphones portables!

Coureurs et marcheurs, je les verrai quand même défilier pas loin sur la grand-route alors que par-dessus le peloton évoluaient... non, mais c'est pas vrai! des drones! Comme de gros frelons... les frelons de la police! Oh! ces yeux glauques, proéminents, avançant et reculant, virevoltant, puis s'élevant et s'abaissant juste au-dessus des têtes... Y en a un qui s'approcha à quelques mètres de

mon visage – pour m'«*envisager*»? – sans doute parce que cet œil de Big Brother avait repéré mon appareil de photo, à bout de bras... Mais ce matin-là je n'aurai pris aucune photo: trop triste, trop dégradante, trop affligeante course à pied... Je ne suis pas de ceux qui photographient les moribonds.

Ainsi donc, nous avons lutté des années, pour la liberté de courir, chèrement acquise. Aujourd'hui, cette liberté... quelle liberté? Voici que des centaines et des milliers de coureurs avançaient comme des prisonniers parqués dans des enclos mouvants!... Et les spectateurs avaient en face d'eux, en une file ininterrompue, des soldats qui les scrutaient, menaçants, sans jamais relâcher leur attention. Car qui pouvait bien dire d'où viendrait l'hypothétique perturbateur, le terroriste lançant dans la foule, par exemple, un cocktail molotov?

Cette course que nous avons tant aimée, ma foi, je n'en voyais plus que les oripeaux, les débris. Comme dans un mauvais rêve, un cauchemar, ce n'était plus qu'une course délabrée, dévoyée, les coureurs subissant les ordres de la police et des militaires, eux-mêmes obéissant au Grand Business...



Coueurs tous vêtus de rouge, la couleur du t-shirt affichant de multiples placards publicitaires, et rien que ça... Si c'est pas malheureux... «Défilez, défilez, manants, montrez-vous, nous vous avons fait payer pour cela!» De fait, c'est un t-shirt qui servait de dossard obligatoire, payé très cher (l'équivalent de 4 euros, ou 15-20% du salaire mensuel moyen). Ici aussi, dans ce pays d'âpre paupvreté, on avait confirmation de ce que l'on sait peu à peu: aujourd'hui les grandes courses populaires de notre monde, à commencer par les plus peuplées marathons, sont réservées aux riches... Du moins aux Etats-Unis: ne dit-on pas que le revenu annuel moyen des coueurs américains participant au marathon de New York est d'environ 125.000 dollars... Ainsi défilent de riches bipèdes, sous le regard de pauvres piétons... Ceux-ci pas révoltés du tout? Pas encore.

Pourtant, qu'elle était belle notre course populaire! Ah! ce «**Tutti a piedi!**» crié à l'adresse des automobilistes par les 30.000 coueurs-marcheurs de la Stramilano un jour d'avril 1974. Des individus, mais aussi des parents avec leurs enfants, des

groupes rigolards, çà et là un solitaire avec son chien, tous avec un vrai dossard, artistiquement dessiné... Et l'on offrait à chacun, à la bonne franquette, pain-beurre-confiture, avec lait et café: de quoi prendre le petit déjeuner en cours de route... Il y avait même de la polenta...

Aujourd'hui, quarante ans plus tard, il ne resterait plus que la gigantesque caricature que j'ai vue? Où est passée LA liberté, notre liberté chérie? Disparue, tel un paillason usé, qui a trop servi?

Non. Car pour qui avait des yeux pour la voir, elle était bien encore là, notre course, expression de la plus saine et de la plus naturelle des libertés. Avatar coriace, on l'avait vue, pimpante, dans cette course hash, hebdomadaire, découverte quelques heures plus tôt par un groupe de coueurs et de touristes de Suisse, venus pour la première fois au pays de la course à pied. Enchantés par tout ce qu'ils avaient vu, diront-ils à leur retour. Ils auront heureusement embarqué quelques heures avant le déferlement de LA course, devenue ce monstre informe aux ordres du Profit et de sa garde rapprochée, la Force publique. Eux, ils seront retournés en Europe avec dans leurs yeux de bucoliques images d'une course qui fait chaud au cœur. ●

«Ce que tu écris au sujet de [LA GRANDE COURSE] me fait à la fois frémir et sourire en coin... Je ne regrette en tout cas pas de ne pas avoir attendu 24 h de plus pour y participer... La folie des grandeurs et le ridicule ne sont pas l'exclusivité de l'Occident. Le Sud s'embrase juste avec un peu de décalage temporel. La course à pied est définitivement le miroir de pas mal de choses en ce monde.»

(Pierre Morath, à NT, courriel du 25 novembre 2014)



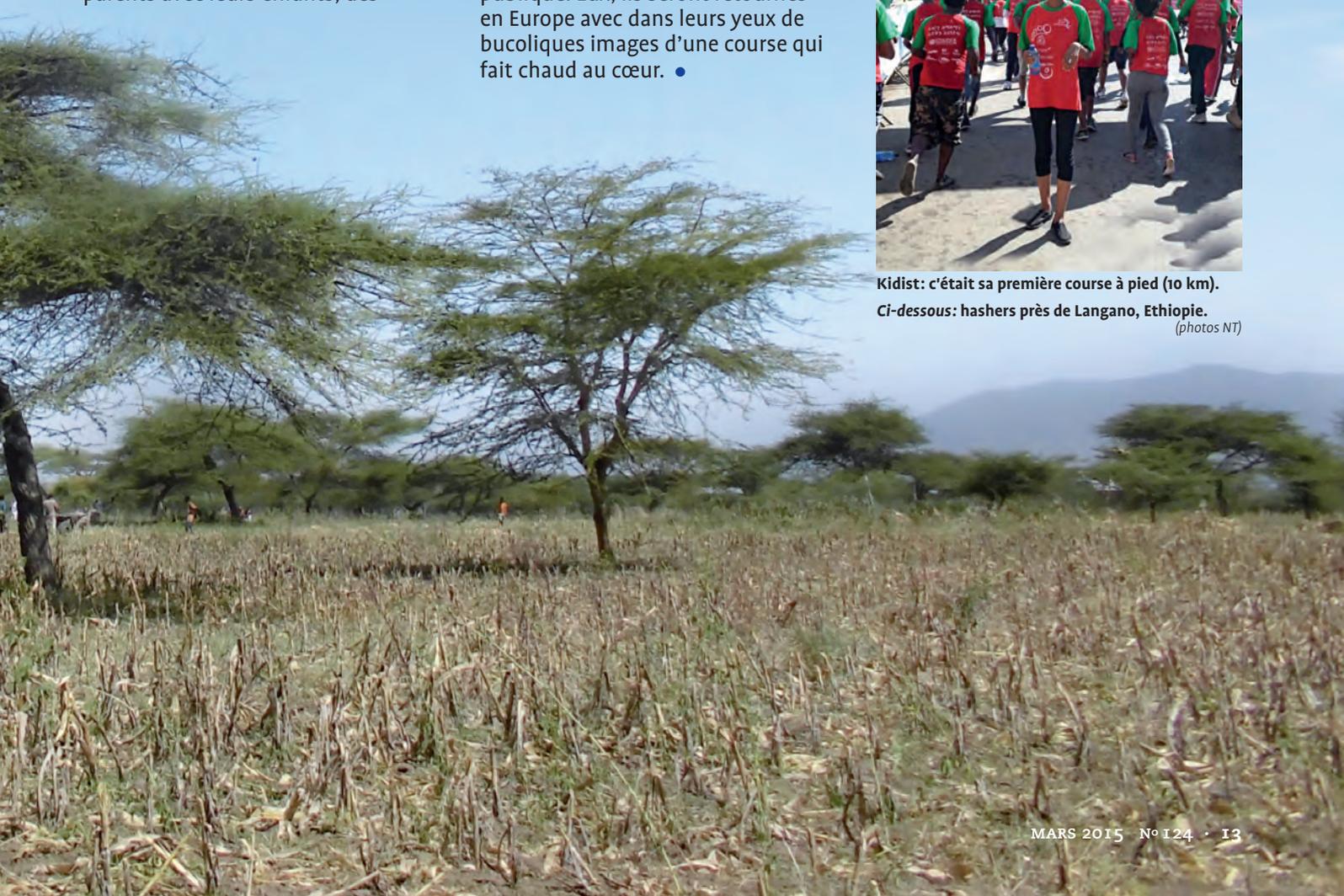
Les coueurs défilent, sous la protection de policiers et de militaires.



Kidist: c'était sa première course à pied (10 km).

Ci-dessous: hashers près de Langano, Ethiopie.

(photos NT)





Photos: organisation de la course.

# DANS LES MARGES

JACQUES DÉCOMBAZ

## ...de l'UMS du Salève

Samedi 15 avril prochain, ce sera déjà la 6<sup>e</sup> édition de l'**Ultra Montée du Salève**. «Avril! Lorsque les coureurs de montagne n'ont rien à se mettre sous la dent, alors que des sommets comme le Salève (1379 mètres) sont déjà tout à fait courables». Le format est particulier: 663 mètres de montée à réaliser le plus de fois qu'il est possible en 6 heures. Les descentes, en téléphérique, sont neutralisées. Les meilleurs font huit montées, soit 5300 mètres.

Les inscriptions (nombre limité!), uniquement en ligne, seront probablement bouclées à la parution de ce bulletin, mais pourraient être prolongées jusqu'au 31 mars si la limite n'est pas atteinte; renseignez-vous. Sur sol limitrophe mais néanmoins français, un certificat médical de «non contre-indication» est requis:

<http://www.asj74.org/UMS/>

Vous connaissez la personne à l'initiative de cette intéressante originalité. C'est Francesca Sacco, journaliste, qui a œuvré en tant que rédactrice de cinq numéros de votre revue, d'avril 2002 à novembre 2003.

Elle y avait relayé notre cher Roberto De Munari qui, auto-proclamé *ad interim*, avait tout de même assuré, infatigablement, la parution de huit numéros. •



## ...d'un plaidoyer pour l'activité physique

A ce propos, Francesca a cosigné, il y a quelques temps déjà, un petit livre avec Alain Golay, professeur de médecine aux HUG, dont le titre **Pourquoi nous n'aimons pas le sport** (Ed. Médecine & Hygiène 2012) est carrément provocateur, considérant le profil de Francesca! Il s'adresse aux professionnels de la santé, praticiens en particuliers, et leur propose des outils pour inciter leurs patients sédentaires à ignorer le mot rebutant de «sport» et les motiver à (re)prendre plaisir à bouger davantage dans leur quotidien, pour leur bien.

Cet opus aurait mérité un peu plus d'attention éditoriale, et il faut voir dans les remarques qui suivent la preuve de mon intérêt pour ce travail. Si le mot «sport» peut impressionner une personne télévise elle-même inactive, l'expression «activité physique», guère moins intimidante car plus technicienne qu'usuelle, apparaît 38 fois dans le texte avant qu'on rencontre pour la première fois à la page 19 le mot «mouvement», plus amical et parlant. Il aurait aussi été bienvenu, au lieu de les juxtaposer, de mieux fondre ensemble les contributions des deux auteurs. La vaste bibliographie, très utile au lecteur ciblé, aurait cependant gagné à être unifiée au lieu de segmentée, et relue

pour offrir un style de référencement homogène.

On aurait pu relever, ce que savent les lecteurs (1), l'effet délétère spécifique, dans la constellation de la sédentarité, de rester assis trop longtemps, que l'on soit par ailleurs sédentaire ou actif. On aurait pu aussi souligner, en tant qu'instrument incitatif fort à l'adoption d'une vie physiquement active, le rôle déterminant de l'effet de groupe, avec des amis, dans un club, en contraste avec une programmation solitaire. Mais cela aussi, les spiridoniens le savent déjà; par définition pourrait-on dire. •

(1) mmmille-pattes N°118.



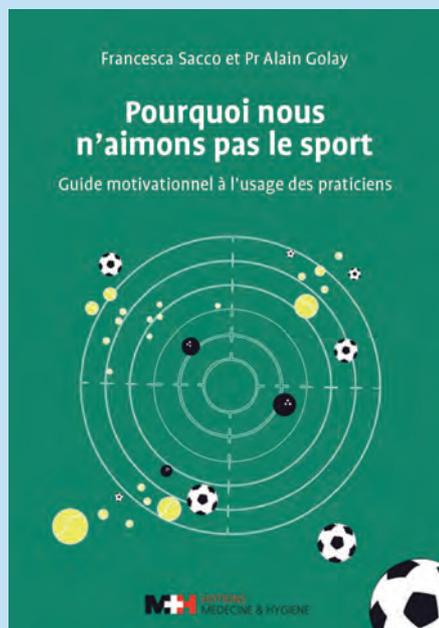
## ...de Fab Fux

Petit par la taille, grand par le talent et la simplicité, on recueille avec intérêt l'écho des exploits sportifs du déjà «fabuleux» petit prodige de St-Nicolas, depuis qu'on en a connaissance. (1) A treize ans, Fabian Fux s'est classé, par exemple, 7<sup>e</sup> à la **Vertic'Alp** (Orsières), une grimpe de 1150 mètres, sur plus de 200 participants toutes catégories confondues, n'hésitant pas à bousculer de quatre minutes Emelie Forsberg, la Suédoise de Chamonix, récente championne du monde de *sky running*. Pour l'appoint, il est allé fouler une piste d'athlétisme sur 2000 mètres: il est champion valaisan et meilleur Suisse chez les moins de 14 ans. Bien cadré en famille, soutenu par son club, parrainé par un équipementier sportif, le voilà sur une jolie rampe de lancement. Pourvu qu'il n'explose pas en vol. •

## ...de Fionnay-Panossière

Dans un esprit de liberté autant que de performance, cette course de montagne, dont l'autre nom est Trophée des Combins (petit et grand parcours) est particulière en ce qu'elle offre un départ à la carte, sur deux jours (à choix, mais il n'est pas interdit de concourir le samedi et le dimanche!). L'histoire remonte aux années soixante et c'est la 49<sup>e</sup> édition qui sera disputée les 1<sup>er</sup> et 2 août 2015. Inscription sur place tôt le matin, départs par blocs de 10 minutes selon la présentation des participants au départ. S'il fait beau et que la famille aime marcher, pourquoi ne pas combiner cette montée avec un pique-nique à la cabane?

Si l'on évoque cette course bien connue dans les cercles intéressés, c'est à cause d'une modification marquante du tracé intervenue dès 2014. Le bisse de Corbassière, longtemps laissé à l'abandon, a été réhabilité ces deux dernières années, ce qui a entraîné des modifications mineures (mais sans grande conséquence) au segment de parcours le longeant. Cependant, l'irréversible fonte du glacier de Panossière a incité la commune de Bagne à construire, par-dessus son lit, une monumentale passerelle de 210 mètres de long, pour remplacer le sentier devenu impraticable qui permettait de joindre la cabane Brunet à celle de Panossière. Dans la foulée, le quart supérieur de la course du Trophée, dès la jonction avec la nouvelle bretelle, a été «civilisé» pour offrir un accès amélioré au trafic accru des visiteurs attendus à Panossière après ces travaux. Ce qui était un sentier escarpé, imprévisible, raviné, rusant entre fleurs alpestres et mottes herbeuses est devenu une rampe grise, pierreuse, régulière, suffisamment large pour laisser passer un *quad*. Pour le trotteur des montagnes, tout un charme de cette portion de la course a, hélas, disparu. •



# MIDNIGHT RUN DEPUIS DERRIÈRE



RAYMOND DURUSSEL

Si vous donnez un rendez-vous à la Midnight Run, ne dites jamais «facile de me retrouver, je serai déguisé en père Noël...». En effet, toute la soirée on ne croise que des pères et des mères Noël. Après la course des familles, les gamins au lit, et place aux choses plus sérieuses.

Les deux courses se disputent sur 4 et 7 km environ sur le même parcours. La première course s'adresse plutôt aux gens qui veulent juste un peu se dégourdir les jambes. Mais quand même, deux fois les raidillons lausannois ont de quoi calmer les moins bien préparés.

Officiant comme père Noël «balai», (on crève de chaud sous la cape et la barbe) j'ai accompagné les derniers

courageux des deux pelotons. Sur deux tours, très vite un homme avec quelques dizaines de kilos d'excès pondéral est parti en souplesse et en douceur. Après avoir un peu peiné au début, il s'est mis dans son rythme et a terminé le deuxième tour plus vite que le premier! Chapeau, car grimper la ruelle Saint-François ou dévaler la Mercerie, ce n'est pas évident. J'ai aussi eu un petit pincement au cœur pour le dernier, qui avant d'avoir fini son premier tour, voit les premiers lui fondre dessus dès le pont Bessières.

Pour la deuxième course, j'étais bien chaud, voire déjà franchement cuit à point au départ. Là aussi, ambiance sympathique en queue du peloton, à part quelques rigolos qui commencent par traîner, puis qui filent devant. Un pensum pas évident pour les gens peu préparés ou tout simplement pas en grande forme ce soir-là. Trois fois toutes les difficultés – cela use – surtout si on a déjà fait les fous avec les gamins deux heures avant...

Mais finalement, très peu d'abandons et des commissaires un peu fatigués après cette longue soirée, un peu penauds de voir le père Noël balai passer une cinquième fois: «T'es encore là toi!»

On notera une organisation parfaite. Des dossards en nombre juste suffisant, signe d'un succès grandissant, symbole d'une autre façon de courir en famille, en rigolant un bon coup, même si devant, cela y allait plutôt sérieusement. •





# TROPHÉE DU TALENT

## Nouveau parcours

RAYMOND DURUSSEL

Après la reprise de la course par *Forcethon Talent*, c'est une autre modification qui est intervenue.

La circulation sur la ceinture, qui va du Chalet-à-Gobet au Grand-Mont augmentant chaque année, le parcours du Trophée a dû être revu. Le fameux faux plat depuis l'Abbaye de Montheron, sur plus de trois kilomètres, le long du Talent n'a malheureusement pas pu être maintenu. Par contre, le début de la course s'est offert un nouveau parcours très intéressant. Après le début sur route, depuis l'école hôtelière, où sont maintenant concentrés départ, arrivée et dossards, une petite gambade sur l'herbe nous entraîne entre les arbres qui bordent la plaine de Mauvernay. Nous empruntons ensuite l'allée cavalière qui la borde à l'Est sur un kilomètre, avant de tourner vers la routes des Paysans et la Moille-Saugeon, en passant sur une charmante colline, à quelques dizaines de mètres de la source du Talent. Ensuite, on retrouve le Talent et le parcours classique.

Mutation réussie. •



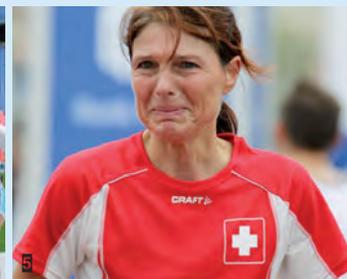
[www.spiridon.ch](http://www.spiridon.ch)

Lausanne  
jeudi 28 mai 2015

le Spiridon romand  
présente...  
la 8<sup>e</sup> course de

## la TOUR de Sauvabelin

<b>Organisation:</b>	<b>Spiridon romand</b>
<b>Collaboration:</b>	Traîne-Savates, Cheseaux
<b>Date:</b>	jeudi 28 mai 2015
<b>Dossards:</b>	cantine de Sauvabelin à Lausanne
<b>Épreuve:</b>	contre la montre, une manche, 5 km vallonnés
<b>Premier départ:</b>	19 h - cantine de Sauvabelin
<b>Arrivée:</b>	haut de la Tour, 30 m/151 marches
<b>Vestiaires:</b>	piscine de Bellevaux (à 8 minutes à pied)
<b>Catégories:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jeunesse filles 1996 - 1999</li> <li>Jeunesse garçons 1996 - 1999</li> <li>Dames 1976 - 1995</li> <li>Dames Vét. I 1966 - 1975</li> <li>Dames Vét. II 1965 et avant</li> <li>Hommes 1976 - 1995</li> <li>Hommes Vét. I 1966 - 1975</li> <li>Hommes Vét. II 1956 - 1965</li> <li>Hommes Vét. III 1955 et avant</li> </ol>
<b>Coût:</b>	CHF 25.- par personne, gratuit pour les membres du Spiridon
<b>Repas:</b>	offert à tous les participants
<b>Prix spéciaux:</b>	aux premiers de chaque catégorie
<b>Tirage au sort:</b>	nombreux lots (présence obligatoire)
<b>Assurances:</b>	du ressort de chaque participant. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol
<b>Inscriptions:</b>	par internet : <a href="http://www.spiridon.ch">www.spiridon.ch</a> ou par courrier adressé à Daniel Laubscher, Blécherette 14, 1033 Cheseaux
<b>Sur place:</b>	avec une majoration de CHF 5.- (jusqu'à 18 h 30)
<b>Paiement:</b>	BV 10-4870-9 Spiridon romand, 1000 Lausanne IBAN CH 89 0900 0000 1000 48709
<b>Délai d'inscription:</b>	22 mai 2015
<b>Chronométrage:</b>	par Softtiming ( <a href="http://www.softtiming.ch">www.softtiming.ch</a> ), également inscriptions
<b>Renseignements:</b>	Raymond Durussel • tél. 079 312 77 37 <a href="mailto:raymond.durussel@bluewin.ch">raymond.durussel@bluewin.ch</a> Daniel Laubscher • tél. 079 326 53 89 • <a href="mailto:daniel.laubscher@citycable.ch">daniel.laubscher@citycable.ch</a>
<b>Participation:</b>	limitée à 150 personnes
<b>Divers:</b>	la tour sera fermée de 19 à 21 h



# MARATHON DE POZNAŃ

**12 octobre 2014**

**ALAIN BERGUERAND**

Poznań est une ville de 500.000 habitants située à l'ouest de la Pologne. Elle organise depuis 15 ans un marathon dans ses rues.

Mais pourquoi diable s'inscrire à un marathon dans une localité inconnue des ex-pays-de-l'Est, alors qu'il y a plein de belles courses en Suisse et des compétitions plus prestigieuses à l'étranger?

L'idée d'organiser une participation en groupe à ce marathon a germé il y a près de trois ans chez les dirigeants du Footing Club Lausanne. Ce club bien connu en Suisse romande cherchait un événement original pour fêter ses 45 ans d'existence. Teresa Richoz, coach au club et polonaise d'origine, a proposé que tous les membres désireux d'y participer se

rendent ensemble courir dans son pays natal. L'option initiale du marathon de Varsovie a été écartée pour des raisons de calendrier, et c'est celui de Poznań qui a été retenu.

L'idée a connu un franc succès, puisque ce sont pas moins de 50 coureurs qui ont fait le déplacement de Pologne. Cela a nécessité un immense travail de préparation et une organisation quasi militaire de la part de Teresa. En plus de la participation au marathon, elle a concocté une «visite guidée» dans laquelle le groupe se déplacera d'abord de Poznań à Varsovie, puis à Bełchów pour revenir enfin à Varsovie. Cela a nécessité de coordonner quatre vols d'avion, sept trajets en bus loués, cinq nuitées dans trois hôtels différents et cinq repas en restaurant pour 50 personnes!

Tout ce petit monde prend donc l'avion le vendredi soir à Genève; c'est l'occasion d'étreindre la tenue de club

dessinée pour l'événement. Après un transfert à Varsovie, l'équipe arrive fatiguée au Sheraton de Poznań: il est plus d'une heure du matin. Heureusement le samedi est disponible pour se reposer – un petit entraînement de groupe pour mobiliser les jambes est quand même effectué dans les rues de la ville. Il fait beau et plutôt chaud en cette mi-octobre et les coureurs ont quelques craintes de souffrir le lendemain durant la compétition, mais finalement un temps couvert et plus frais sourira aux participants.

Lors du retrait des dossards, la délégation lausannoise est accueillie par le maire de Poznań qui se prête volontiers au jeu de la photo de groupe. Il faut dire que grâce à l'expédition du Footing Club, la Suisse figurera au 2<sup>e</sup> rang des pays par nombre de participants, derrière la Pologne évidemment. Cette 15<sup>e</sup> édition du marathon de Poznań verra plus de 6000 coureurs franchir la



ligne des 42,195 km. Le départ du marathon ainsi que le panneau des 42 km étant situés juste devant l'entrée de l'hôtel où la délégation est descendue, les conditions sont idéales. Il aurait été possible de faire la grasse matinée et de se lever cinq minutes avant le départ. Mais les Vaudois sont sérieux et ont pris leur petit-déjeuner trois heures avant la course. Ils n'ont pas touché à la vodka qui était pourtant proposée dans le buffet matinal. Ils se rattraperont les jours suivants, mais c'est une autre histoire...

Avec leurs T-shirts rouges frappés de la croix blanche, nos marathoniens, petits et grands, jeunes et moins jeunes, rapides et moins véloce, sont remarqués par le public nombreux qui s'est déplacé sur le parcours.

Les organisateurs ont eu la bonne idée de faire traverser à la course le stade de football local, permettant

aux participants de se voir en direct sur grand écran et de se faire encourager par les supporters installés dans les gradins. Tous les tronçons du parcours ne sont pas aussi intéressants, et certains passages rectilignes sur autoroute plutôt ennuyeux, mais même là le public s'était massé sur les bandes d'urgence pour applaudir le long ruban multicolore formé par les coureurs. Les derniers kilomètres sont à nouveau exaltants, avec le passage sous la citadelle et le retour vers le centre-ville, noir de monde.

Les meilleurs temps de la délégation lausannoise sont réalisés par Pavel Frajtag chez les hommes, en 2h58' et Gabriela Bolzoni chez les femmes en 3h23', qui est aussi 3<sup>e</sup> W50 overall.

Pour les finishers du Footing Club, le périple ne fait que commencer, car l'expédition se poursuit à travers la Pologne. Elle comprendra notamment un entraînement de récupération à

Bełchów, où les coureurs iront, selon leur état de fatigue, en marchant, pédalant ou courant rejoindre la ferme de la maman de Teresa, en n'oubliant pas de bien se stretcher en groupe dans les bois.

Après cinq jours riches en émotions, nos Romands rentreront sur Cointrin avec de belles images plein les yeux et diront un immense merci au club et à sa coach polonaise pour leur avoir offert ce superbe voyage sportif. •

1. Retrait des dossards avec le maire de Poznań.
2. Consuelo Farron à la traversée du stade.
3. Christine Perroulaz, Corinne Terretaz, Yolande Thibaud et Pierre-Alain Herdé au passage du semi.
4. Pierre-Alain Herdé et Norbert Bally devant la cathédrale.
5. Gabriela Bolzoni très émue à l'arrivée.
6. Teresa Richoz en costume folklorique avec Raymond Corbaz, président du Footing Club.
7. Footing en forêt.
8. Stretching en groupe.



# ORGANISATION D'UNE COURSE

## 2<sup>e</sup> partie : La semaine précédant la course

ALAIN BERGUERAND

Dans *Le mille-pattes* N°123, nous avons abordé les préparatifs avancés d'une organisation de course. Dans cette seconde partie, nous allons nous intéresser aux activités de préparation détaillée qui amèneront au jour de la compétition.

### Communication

L'article précédent s'était terminé sur le thème de la communication, qui se poursuit dans les préparatifs de détail. Il s'agit d'informer les médias, par des communiqués de presse, pour qu'ils parlent de la manifestation et incitent à s'inscrire les participants qui ne connaissent pas la course ou sont encore hésitants. De même, sur les réseaux sociaux et le site web, le «buzz» est entretenu pour inciter le plus de participants possible à retenir un dossard. En cas de changement imprévu par rapport aux flyers et autres médias déjà distribués, il faut utiliser tous les canaux de communication disponibles pour faire passer l'information mise à jour.

### Organisation détaillée

Le défi principal de cette semaine précédant la course est de s'assurer que tous les intervenants seront bien sur place le jour de la compétition et avec tout le matériel prévu.

Des rendez-vous sont fixés pour la mise en place du dispositif la veille de la course: électricien, services de la

ville (voirie, parcs et jardins, police, concierge), monteurs de la tente, équipe de montage, gardiennage. On s'assure, en fixant les rendez-vous que chacun a bien compris ce qui est attendu de lui, qu'il dispose de tout le matériel nécessaire et qu'aucun changement n'est intervenu depuis la planification avancée. De même, les interventions du jour de la course (speaker, chronométreur, fournisseur cantine, fournisseur prix, ravitaillement, poste sanitaire) sont préparées avec les responsables respectifs et des solutions alternatives élaborées en cas de contretemps.

### Suivi des inscriptions

Les jours précédant la compétition engendrent souvent une forte activité de renseignement aux participants. Cela va de légitimes questions posées par un flyer peu clair ou contradictoire, à des demandes plus ou moins loufoques. Comme par exemple la possibilité de participer à la course autrement qu'en courant (walking, roller, trottinette). Ou celle d'obtenir un dossard avec un numéro fétiche. Ou de savoir comment s'habiller le jour de la course, etc.

L'évolution du nombre d'inscrits est suivie de près par l'organisation, car elle va influencer le succès (populaire et financier) de la course ainsi que la commande de dossards, prix souvenir et ravitaillements. Si trop est commandé par rapport aux inscriptions, le bilan financier sera impacté négativement, et inversement, une commande trop modeste engendre le risque de voir des participants rentrer chez eux sans prix ou

ravitaillement, voire de devoir refuser des concurrents. L'incertitude liée aux inscriptions sur place ne fait qu'empirer ce dilemme. C'est pourquoi, de plus en plus de courses surtaxent les inscriptions sur place. Il ne s'agit pas de faire des bénéfices sur le dos des étourdis ou des indécis, mais plutôt de donner une incitation aux inscriptions à l'avance, qui permettent de mieux dimensionner les dotations, ce qui, *in fine*, est bénéfique pour tous les participants. Un autre inconvénient des inscriptions sur place est que la qualité des informations fournies laisse parfois à désirer. Cela crée des problèmes lors de la remise des prix, en raison de concurrents inscrits dans de mauvaises catégories d'âge, ou de sexe, qui auraient pu être détectés avec les inscriptions à l'avance.

### Montage de la course

En principe quand ils arrivent sur le site, tous les intervenants savent ce qu'ils doivent faire et vont monter les différentes infrastructures de manière autonome. Néanmoins, c'est à ce moment que surgissent les imprévus. Il faut savoir faire preuve de rigueur, de sens pratique, mais aussi d'imagination et d'ingéniosité pour élaborer des alternatives.

Il ne faut pas oublier à ce stade les sponsors dont on doit garantir la visibilité sur les différents supports proposés (arches, stands, banderoles, etc.) en fonction de l'importance de leur contribution.

Un point crucial est de prévoir une organisation du site de la course qui soit facile à comprendre pour les futurs participants – les différents



postes (retrait des dossards, remise des prix, départ et arrivée) et installations (vestiaires, toilettes, cantine) doivent être clairement identifiables, si nécessaire au moyen d'un fléchage.

Dans la mesure du possible, on testera à l'avance l'infrastructure (sonorisation, communication, chauffage, douches, lumière, etc.) et les remises de prix, pour éviter de découvrir des problèmes alors que la manifestation battra son plein.

#### Préparation du parcours

L'opération la plus importante durant cette préparation est la mise en place et la sécurisation du parcours. Si ce dernier emprunte des voies publiques, il n'est pas toujours possible de le préparer à l'avance, certaines activités de marquage et de sécurisation ne pourront être effectuées que peu avant le premier départ.

Le tracé est parcouru la veille de la mise en place pour s'assurer que les conditions n'ont pas changé depuis la dernière reconnaissance (clôture ajoutée, portail fermé à clé, etc.). Les différents obstacles (branches, gros cailloux, trous, véhicules mal garés, etc.) qui pourraient gêner, voire blesser les coureurs sont enlevés ou comblés.

Selon la distance et le type de terrain sur lequel se déroule la course, il faut prévoir de flécher chaque bifurcation, voire d'y installer un planton. A chaque traversée de route non bloquée, il faut prévoir un ou mieux deux commissaires. Les postes de ravitaillement sur le parcours doivent être positionnés adéquatement, en général tous les 5 km, et approvisionnés en conséquence, selon la température prévisible et le nombre de concurrents. Rien de plus démoralisant pour un concurrent en fin de

peloton que d'arriver enfin à un poste de ravitaillement pour constater qu'il ne reste plus rien pour lui! Il faut aussi prévoir un véhicule pour amener les bénévoles sur les postes et les récupérer après la course, ainsi que tout le fléchage posé la veille.

La zone d'arrivée doit être matérialisée avec des couloirs de barrières, si le chronométrage est effectué sans puce, pour garantir que les temps sont associés aux dossards dans

l'ordre d'arrivée. Même avec puces, ce couloir assure que seuls les coureurs y pénètrent, évitant toute confusion.

Le site de la course préparé, les bénévoles ont droit à une bonne nuit de repos pour se préparer à affronter le jour de la course! ●

*Le prochain article détaillera les activités du jour de la course jusqu'à sa clôture comptable.*

# Tour du Lac de Joux



## Samedi 4 juillet 2015

**Courses départs à 15h55 depuis:**

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

Nordic Walking et Walking 12km  
à 13h45 Le Pont

**Dossards, vestiaires  
et arrivées :**

**Centre Sportif  
Le Sentier**



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

# AUDEMARS PIGUET

*Le Brassus*

Dès 14h courses enfants



# DÉVELOPPER SA VITESSE

RAYMOND CORBAZ

La question de développer sa vitesse se pose régulièrement lorsqu'on aborde la performance ou que l'on cherche à améliorer son chrono.

Avant de vous donner des pistes, il faut préciser qu'on naît rapide ou plutôt lent. C'est une question de fibres musculaires. Après cette constatation, il y a des possibilités de développer sa vitesse (tempo), non pas sur un 100 mètres, mais sur des distances allant d'un 10 km au marathon. Là, on parle d'amélioration du débit cardiaque pour favoriser le transport de l'oxygène vers les muscles. On cite aussi l'amélioration de sa cylindrée. Un test d'effort peut vous renseigner si vous êtes dans la catégorie d'une FIAT 600 ou d'une BMW 2000.

*Les moyens pour améliorer sa vitesse-tempo : trois pistes assez simples !*

## LA FORCE

Un entraînement basé sur des collines d'une pente de 10% à 15%, pas trop longues (maximum 150 mètres), à une allure qu'on tiendrait sur 2 kilomètres à fond. La descente, sur le même trajet, se fait à une allure de footing. Le nombre de séries va de 10 à 15 fois. L'idéal serait d'utiliser le terrain (gazon ou forêt).

Cet exercice va développer votre vélocité sans que vous y prêtiez une attention particulière. En effet, lors des collines, vos genoux vont monter un peu plus que lors des sorties à plat, ce qui va améliorer la longueur de votre foulée. Si vous avez la chance qu'une personne corrige votre attitude (style), c'est tout bénéfique !

Lors de ces collines, en effet, on peut éliminer les gestes parasites et mémoriser ces corrections. Par exemple: les bras sont relaxés et l'angle des coudes fait entre 50° et 60°. Les bras travaillent dans la direction de la course. Vos mains aussi doivent être détendues. Par exemple, imaginer que l'on vous confie un poussin vivant au départ et que vous devez le rendre dans le même état à la fin !

## L'ÉCOLE DE COURSE

Dans le terrain, votre foulée est naturelle! On peut la modifier légèrement, afin qu'elle devienne plus économique. La changer n'a jamais été une opération positive, sauf pour les coureurs de 800 et 1500 mètres.

Certains entraîneurs ont voulu suivre la mode de la course sur l'avant du pied, avec plus d'échecs que de réussites. Donc on garde sa foulée de base, et avec les exercices ci-dessous, votre déroulement du pied va réagir automatiquement.

*Par mon expérience, voici les «trucs» qui profitent un maximum aux coureurs populaires*

- Les **collines**: voir ci-dessus sous la force.
- Le **cross**: véritable source de réactions positives pour vos pieds et vos chevilles. Votre foulée prend des automatismes, l'équilibre du corps vous permettra d'être à l'aise aussi bien sur des pavés, des rues sinueuses que dans les trails.

Le cross est un entraînement de l'hiver. Pour un effet bénéfique, janvier, février et mi-mars sont les mois du cross, soit un entraînement par semaine dans le terrain et un

cross en compétition par mois. Le travail dans le terrain se fera en fartlek (circuit de 400 à 600 mètres vallonnés) à courir au moins 8 fois à l'allure de compétition. La pause se fera sur un tour en marchant (400 ou 600 mètres)!

Pour simplifier, voici une méthode facile et efficace: vous allez sur un terrain de foot. Vous courez les diagonales à la vitesse VMA (voir ci-dessous) et vous marchez sur la ligne qui passe devant les buts. Le nombre de diagonales: entre 16 à 30 fois et si possible avec les chaussures à pointes!

*Les courses sur route (compétition) dans cette période sont à proscrire !*

## LA VMA

Rendons à César ce qui lui appartient. Un peu d'histoire: le tempo miracle (30/30) pour développer sa vitesse a été mis à l'épreuve par Véronique Billat, physiologiste, professeur à Lille (France) et sa réponse: c'est concluant! Mais avouons que le dérapage est quotidien et que beaucoup de coachs ont voulu apporter leur science en modifiant la formule!

La VMA: c'est 30 secondes de course à une allure rapide que l'on pourrait tenir sur environ 6 minutes (2 km). Donc ce n'est pas un sprint et si on en fait 15 ou 20 séries, la distance course devrait être la même sur tous les intervalles.

La pause de 30 secondes se fera soit en trotinant (bons coureurs) soit en marchant (populaire).

## Verdict de Véronique Billat

La VMA permet de courir avec un très bon débit cardiaque. Ce débit reste assez haut pendant les pauses actives et si la vitesse est juste lors des 30 secondes de course, la brièveté de l'intervalle combiné à la pause active évite la production d'acide lactique. Ainsi soit-il!

Pour moi, cette formule c'est de la magie, car on peut la pratiquer seul, en équipe et n'importe où! La bonne dose: 15 ou 20 fois 30-30, pas plus!

**CONCLUSION**: on pratiquera une de ces pistes par semaine!

Un échauffement de 15 minutes précédera l'entraînement choisi qui sera suivi de 15 minutes de retour au calme.

L'entraînement du jour suivant sera un footing d'une heure maximum. ●

## propos de table

JACQUES DÉCOMBAZ

### IMPROVISER OU PLANIFIER

Boire et manger en course joue un rôle d'autant plus significatif dans la performance que la compétition est longue. Le marathon est le modèle de choix de la catégorie, car sa durée d'au moins 2-3 heures, à intensité élevée relativement uniforme, outre-passe la marge d'autonomie corporelle d'eau et de sucre. A moins de tomber de la lune, même un novice sait qu'il devra se réhydrater et grignoter sur le parcours.

«Pas de problème, l'organisateur a tout prévu, je vais trouver les points de ravitaillement et prendre ce qu'il me faut au passage». D'accord. Mais comment notre coureur entend-il se ravitailler *correctement*? Les sensations, les envies au hasard des stations, suffisent-elles pour le guider vers le choix le plus performant?

#### Une étude de terrain

Des chercheurs danois ont voulu mesurer l'avantage de temps conféré en conditions réelles par une approche diététique scientifique, en comparaison avec une stratégie de libre choix<sup>(1)</sup>. Ils ont recruté des coureurs de 30-45 ans n'appartenant pas à l'élite qui prévoyaient de s'engager au marathon de Copenhague 2013. Leur tâche devait être de suivre l'une de deux stratégies différentes de ravitaillement pendant le marathon.

Sept semaines à l'avance, les investigateurs ont demandé aux volontaires de réaliser un test chronométré sur 10 km afin d'évaluer leur niveau d'aptitude à la course (résultat: 45'40" en moyenne), ensuite de quoi ils les ont répartis en deux groupes de 14 coureurs. Pour avoir des collectifs de valeur semblable, un schéma a été appliqué où chaque sujet d'un groupe

avait un sujet apparié de même valeur dans l'autre. Les volontaires du groupe «libre» choisissaient librement ce qu'ils consommaient pendant le marathon. Les volontaires du groupe «scientifique» devaient viser une consommation de gels et d'eau dont les apports nutritifs horaires se montaient approximativement à 0,75 litre d'eau, 60 g de maltodextrine et glucose, 60 mg de sodium et 90 mg de caféine.

#### Un gain de 10 minutes

La moyenne des temps de course a été de 3 h 49'26" dans le groupe avec ravitaillement libre et de 3 h 38'31" dans le groupe avec le programme prescrit, une différence statistiquement robuste. Gagner presque 11 minutes (courir 4,7% plus vite) sur un marathon en jouant sur le seul facteur du ravitaillement, c'est appréciable! Transposée au marathon de Lausanne 2014, une différence chronométrique identique déplacerait un coureur du 434<sup>e</sup> au 323<sup>e</sup> rang (autrement dit, du 45<sup>e</sup> au 33<sup>e</sup> percentile).

L'intérêt de l'étude, c'est son cadre (une compétition grand public) et son caractère concret, simple à comprendre et à expérimenter par chacun bénéficiant de conseils appropriés. Bien sûr, si la magnitude de l'avantage n'est pas coulée dans le bronze, le gain de temps validé va dans le sens de ce que l'on sait depuis longtemps sur le rôle de l'hydratation et de l'énergie glucidique dans le maintien de l'endurance. C'est un ordre de grandeur de ce qui est raisonnablement possible. Il

peut inciter un amateur de marathon à chiffrer ses ambitions.

Bien sûr aussi, on doit se demander quels autres facteurs ont pu contribuer au résultat: les deux groupes étaient-ils réellement équilibrés? La supervision plus attentive du groupe «scientifique» a-t-elle eu sur lui un effet stimulant positif? Quelle a été la part de la chance? Et on ne dit pas le ravitaillement qu'ont choisi les coureurs en mode libre.

On doit aussi relativiser les nutriments et dosages imposés dans le protocole. Je ne suis pas sûr que la caféine a joué ici un rôle important, mais probablement faisait-elle partie de la composition des gels utilisés. Un diététicien avisé aurait probablement remplacé une partie du glucose par du fructose, pour faciliter encore l'assimilation digestive<sup>(2)</sup>. Par ailleurs, la quantité des sucres doit être un tant soit peu ajustée au poids du coureur, celle de l'eau et celle du sodium (du sel) aux conditions atmosphériques plus ou moins sudatives.

Le message à retenir, finalement, à propos du ravitaillement à adopter pendant une course de marathon ou toute autre épreuve aussi exigeante, c'est que plutôt que de s'abandonner à l'improvisation, on a tout intérêt à établir un plan fondé sur des connaissances objectives et une analyse rationnelle, et ensuite à s'y tenir. •

(1) Hansen E.A. et coll., *Int.J.Sport Nutr. Exerc. Metab.* (2014).

(2) *Mmmille-pattes* N° 103, p.15 (2008).



## Ravitaillement: faire un plan, gain de temps...

Marathon c'est très long.  
C'est de l'eau qu'il vous faut.

Du sucré à manger.  
Et du sel dans l'écuelle.

Bien penser, raisonner.

Entrevoir et prévoir.

Supputer, calculer.

Et allez, consommez!

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

location  
vente  
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running  
cyclisme • vtt  
ski • snowboard



**Le mmmille-pattes**

P.P.  
1000 Lausanne

ADMINISTRATION  
ET NUMÉROS EN RETOUR

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