

MONTREUX-LES ROCHERS-DE-NAYE



www.spiridon.ch

 **Le mmille pattes**

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | NOVEMBRE 2015 | N° I26

comité Spiridon romand

Président

Raymond Durussel

Le Bugnon • 1338 Ballaigues
tél. prof. 021 843 21 43 • 079-312 77 37
president@spiridon.ch

Secrétaire

vacant

Membre

Denise Bonny

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

Rédacteur mmmille-pattes

Alain Berguerand

Pavement 12 • 1018 Lausanne
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
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

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

Webmaster

Alain Berguerand

Pavement 12 • 1018 Lausanne
tél. privé 021 323 85 11 • 079 332 99 54
webmaster@spiridon.ch

Secrétariat et comptabilité

Union des Sociétés Lausannoises / SNO - La Nautique (2^e étage)

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy
tél. 079 606 23 36
info@lausanne-usl.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

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

Couverture: course Montreux – Les Rochers-de-Naye: à l'arrivée les coureurs sont copieusement arrosés tant la chaleur est vive.
Photo: © Robert Fux

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

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

impression

Imprimerie Chapuis, Plan-les-Ouates - Genève

délai de rédaction du N° 127 • 15 février 2016

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



COURIR JUSTE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE

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

UN SERVICE PERSONNALISÉ UNIQUE

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

LES PRIX LES PLUS COMPÉTITIFS

UNE GAMME DES MEIL-
LEURES CHAUSSEURES
DE RUNNING, WALKING,
TRAIL ET INDOOR À DES
PRIX INFÉRIEURS À CEUX
DU MARCHÉ

3 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES
GENÈVE CAROUGE
SION

INFO@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH



le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

Au delà de l'extrême : « Ludo le fou »

Cela s'est passé cet été près de chez nous, du 1er juillet au 10 août, pendant 41 jours, Ludo, 43 ans, sportif chevronné des extrêmes, a effectué chaque jour, dès 6h30 du matin, un triathlon Ironman, soit 3,8 km de natation, 180 km à vélo puis 42,196 km à pied... en moyenne en 12h30... 41 fois... cela signifie au total plus de 9200 km répartis en 156 km de natation en piscine (de 25 m, 152 traversées!), 7380 km de vélo et 1730 km de course à pied, en un peu plus de 500 heures, simplement incroyable!

La grande presse, unanime pour une fois, salue un « sacré athlète », énumère inlassablement les données diffusées par l'AFP, répétées telles quelles, de l'Equipe au Monde en passant par la Frankfurter Allgemeine Zeitung, pas une question, pas une remarque, on est simplement époustoufflé.

Avant lui, d'autres avaient essayé, 11 jours (homologué), 33 jours et 51 jours (non homologués). Immédiatement le Guinness Book a homologué la performance, ce qui, du point de vue sportif, ne représente, il est vrai, pas grand chose.

Le Dr. A. qui a suivi le candidat, « si je lui avais dit d'arrêter, il aurait obéi », à part les soins des « bobos du jour » pas un mot... admettons que les tests anti-dopages s'avèrent négatifs, alors, dans les produits autorisés, combien d'infiltrations? quels produits de soutien? combien d'antidouleurs? combien de sédatifs pour dormir? etc. Et le dos brûlé par le soleil et la main droite bandée, c'est quoi? Comment, docteur, un être humain peut-il récupérer quotidiennement de 12 à 13 heures d'effort, en terminant l'épreuve après 19h00 et en ayant, tout compris que 10 à 11 heures pour se soigner, se nourrir et peut-être dormir, avant de se lever, se nourrir et recommencer 40 fois?

Et pour le nutritionniste, R. ancien diététicien du rugby, ce qui n'est pas pour nous rassurer, quels produits à part « les pâtes, le riz, le foie de veau... », combien de grammes de caféine? quels compléments alimentaires?

Il s'est trouvé aussi plusieurs dizaines de sponsors pour engager en tout 150 000 € dans cette aventure, ce qui a permis de financer les 41 épreuves et

d'associer d'autres sportifs prêts à l'accompagner, sans finance d'inscription fixe, dans l'aventure.

Les Autorités politiques ne sont pas restées en reste, le Maire L. ne tarit pas d'éloge et savoure la promotion de sa région.

La fédération nationale de triathlon quant à elle a délégué un juge arbitre pour contrôler et homologuer l'éventuel « record ».

Les temps réalisés pour les épreuves varient entre un peu plus de 12 heures et un peu moins de 14 heures, qui reste un temps très respectable en Ironman. C'est peut être la seule bonne nouvelle concernant cet athlète très bien entraîné: il a parcouru ses épreuves quasi en équilibre d'oxygène, en nageant le km en un peu moins de 20 minutes, pédalant à un peu plus que 25 km/heure et en courant à environ 10 km/heure. Heureusement pour sa musculature qui a donc, elle, pas trop souffert en pouvant pratiquement rester en aérobie et donc ne pas trop accumuler d'acide lactique.

Je ne suis pas un sédentaire aigri, puisque j'ai moi-même couru 11 triathlons (4 sprint et 7 olympiques) cette année, dont 4 au mois d'août ce qui correspond, en 4 étapes, à un iron man en 14 heures environ. Mes amis sportifs me disent déjà que j'en fais un peu trop... on est toujours le fou de quelqu'un. L'opération de survie qu'a fait Ludo est, à titre privé, absolument respectable et légitime dans une société opulente ou tout est bon pour relever des défis. Par contre que des médecins, des autorités, des sponsors, une fédération cautionnent de telles aventures est totalement irresponsable. Dans quel état sont aujourd'hui ses ligaments, ses articulations, ses pieds, comment son foie, son estomac ont-ils supporté près de 400 000 calories (environ 10 000 par jour) et ses reins avec quotidiennement de 15 à 20 litres de boissons et produits divers à filtrer chaque jour... et son cœur?

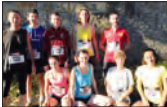
Les seuls pour qui cela a été sain, sont les enthousiastes qui ont accompagné Ludo quelques centaines de mètres dans la piscine, quelques dizaines de km sur un vélo ou en courant de temps en temps. Eux se sont fait du bien, pas lui.

J'attends vos réactions... •

SOMMAIRE

- 3 Le mot du Président
- 4 | 5 La Tzampata de Fribourg

- 6 L'Urbantrail des Singes

- 7 Morat-Fribourg

- 8 | 9 Age et performance dans la course à pied

- 10 Hommages
- 11 | 13 On nous traitait de poètes...

- 14 | 15 Montreux-Les Rochers-de-Naye

- 16 | 17 ARCHIVES SPIRITON
- 18 | 19 Cross 71
- 20 | 21 Marathon de Berlin

- 22 Propos de table
- 23 Pourquoi un test d'effort?


A petites foulées sur les pavés et les escaliers de la Vieille-Ville de Fribourg, la Tzampata est de retour.

Lancée en 2007 lors de la commémoration du 850^e anniversaire de la Fondation de la cité des Zaehringen, la Tzampata, en veilleuse depuis 2010, refait surface cinq ans plus tard, grâce à quelques nostalgiques passionnés prêts à relever le défi. Et l'épreuve urbaine plaît et rencontre un franc succès.

Quartier du Bourg, place de l'Hôtel de Ville, dimanche matin 3 mai 2015. Lorette émerge de son voile brumeux. A 9 heures, sous une pluie battante à n'inviter que les gastéropodes à lui faire de l'œil, les premiers inscrits s'élancent à la conquête des escaliers de la cité des Zaehringen. Imaginez! 1538 escaliers à gravir, divisés en six tronçons chronométrés. Entre-deux, les coureurs et coureuses disposent de toute liberté d'action. De reprendre leur souffle, de s'hydrater, voire de prendre un petit noir ou encore de réajuster le porte-bébé et de papoter avec d'autres concurrents et spectateurs. En d'autres termes, reprendre son souffle entre les étapes. Si l'astre solaire est au beau fixe, c'est le nirvana. Avec 312 marches, le Court-Chemin reliant la Vieille-Ville à la ville contemporaine représente la plus longue portion.

Telle est l'originalité de cette épreuve, lancée lors de la commémoration du 850^e anniversaire de la fondation de Fribourg, abandonnée en 2010, faute de metteur en scène. Mais elle a un potentiel indéniable pour les amoureux de l'époque médiévale, des vieilles pierres et des dimanches matins sportifs. Sous la

forme revisitée, la Tzampata du mot «tzamper» qui signifie courir en bolze, idiome parlé en Basse-Ville renaît en 2015. Et elle est plébiscitée malgré une publicité restreinte.

Relance venue de la course d'orientation

Avec l'appui d'Alexandre Lauber, initiateur de l'épreuve, TERENCE RISSE, coureur de niveau international en course d'orientation et membre du CA Rosé, la Tzampata a rebondi avec succès, à voir la participation de compétiteurs, de groupes d'amis, de familles.

«J'avais participé aux deux premières éditions et aux deux versions: la spéciale (chronométrage uniquement

des portions d'escaliers) et à la classique (parcours de 8 km escaliers compris)» commente l'organisateur qui a apprécié «l'aspect atypique et le défi physique de l'épreuve qui se distingue des courses traditionnelles, et l'engouement populaire.» L'engagement d'une équipe de bénévoles compétente issue du cadre des jeunes espoirs fribourgeois de course d'orientation, des clubs de Rosé, de l'OLC Omström Sense et de l'OLG Murten est à souligner. «Si la logistique représente de nombreuses contraintes en milieu urbain, en revanche, au niveau pécuniaire on a sensiblement réduit les coûts en intégrant le concept du chronométrage utilisé en course d'orientation» relève TERENCE RISSE.

Côté pratique, le départ est donné individuellement selon le système du contre-la-montre. Muni d'une puce, le coureur valide personnellement le départ et l'arrivée, c'est-à-dire au pied



Les organisateurs des 12 heures de l'Auge à vélo.



Père et fils sur les escaliers de Lorette.

et au sommet de l'escalier. «Tout le monde s'est rapidement adapté au doigt électronique et techniquement tout s'est bien déroulé.»

Constat prometteur: la participation de Thomas Meszaros, vainqueur des trois précédentes éditions, de Maya Chollet, voire de la rectrice de l'Alma Mater qui remporte le classement dans sa catégorie, démontre que l'intérêt est bien présent puisque plus de deux cents inscriptions sont enregistrées malgré des conditions météorologiques peu accueillantes.

Encouragés par les retours positifs, TERENCE Risse et son team sont prêts à relever le défi l'an prochain. Pour le

plaisir des sportifs comme des spectateurs et des amoureux de Fribourg. «Les idées ne manquent pas, reste à les développer. Cette année, nous repartons quasiment de zéro. L'objectif était de relancer cette course et de nous concentrer sur l'essentiel. De tester le concept et de voir l'intérêt de part et d'autre pour cette manifestation.» s'enthousiasme TERENCE. Et l'essai est probant. •

Prochaine édition:

22 mai 2016. L'invitation est lancée (www.tzampata.ch)

3 mai 2015

Fribourg

broo klyn

Une concurrente dans les escaliers du Court-Chemin avec la puce au doigt et à l'arrière plan la montée de Lorette.



Wellness Spa Alpin

THERMALP
LES BAINS
D'OVRONNAZ
wellness spa alpin

RÉSIDENCE HÔTELIÈRE

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



Photos: Marc Aebly

ALAIN BERGUERAND

La course des Singes est morte, vive l'Urbantrail des Singes!

Après onze ans d'existence et de multiples changements de dates, la course des Singes de Lutry s'émancipe de son carcan de la Grand'Rue et des quais pour s'ouvrir aux grands espaces de Lavaux, sous la nouvelle dénomination d'Urbantrail des Singes.

Grand adepte du trail, Patrick Aebly, président du CO, désirait depuis longtemps que sa course traverse la route cantonale, qui coïncide le bourg de Lutry contre le Léman. Mais les autorités concernées, n'avaient jamais vraiment soutenu cette manifestation qui faisait «chenit» sur les quais à l'heure de l'apéro du dimanche matin, ne voulaient pas en entendre parler. C'était sans compter l'énergie et la force de persuasion des organisateurs, dont la nouvelle formule finira par recevoir le plein support des communes parcourues.

Le concept d'Urbantrail consiste à marier dans une même manifestation les caractéristiques d'une course urbaine (arrivée/départ en ville, boucle) et celles d'un trail (petits chemins, dénivelé, éco-responsabilité, autonomie). Si les petits parcours (1 et 2 km) restent urbains, les longues courses (5, 10 et 20 km) quittent rapidement Lutry pour escalader les pentes viticoles de Lavaux. La grande boucle de 20 km culmine à la Tour-de-Gourze, celles de 5 et 10 km empruntent le même tracé, mais coupent à l'endroit opportun pour obtenir le bon kilométrage.

L'équipe d'organisation a lancé son nouveau concept avec une campagne de promotion efficace : nouveau logo, site web convivial, stand sur plusieurs manifestations et forte présence sur les réseaux sociaux. Ce battage médiatique s'est avéré si efficace que la course s'est retrouvée face à un nombre de participants bien plus

élevé qu'attendu. En effet, la barre des 1000 coureurs, estimée comme la limite de ce que les parcours et l'organisation pouvaient supporter, a été atteinte, nécessitant des aménagements de dernière minute aux horaires des compétitions. La nouvelle distance de 20 km, très exigeante avec un dénivelé de près de 700 m, a rencontré un franc succès, puisque 260 courageux s'y sont frottés.

La difficulté de certains tronçons qui accusaient des pentes de 25% et les températures estivales n'étaient rien comparées aux magnifiques perspectives plongeantes offertes par les coteaux de Bourg-en-Lavaux. Si le changement de formule a surpris quelques concurrents aux premiers becuets, ils étaient unanimes à l'arrivée pour louer la beauté de ces nouveaux parcours.

Il faut donner un énorme coup de chapeau à l'équipe d'organisation, car les difficultés de mise en place

d'un tel Urbantrail sont décuplées par rapport à l'ancienne formule, que ce soit pour le balisage du parcours, la mise place des plantons aux croisements importants, les ravitaillements ou même les demandes de droit de passage sur les parcelles privées traversées, il y en avait une cinquantaine. Le comité a pris note que certains coureurs ont pu mal s'orienter et améliorera le fléchage pour la prochaine édition. Une concurrente qui a pris involontairement un raccourci est venue spontanément annoncer sa bétise pour éviter de voler un podium à une autre coureuse. Elle recevra pour cela un prix spécial du fair-play.

Le déluge d'éloges qui a submergé la page Facebook de la manifestation durant les heures qui suivirent la course a confirmé aux organisateurs que leur pari était gagné, et ils ont d'ores et déjà annoncé que la formule sera reconduite le 29 mai 2016. •

Urbantrail des Singes

31 mai 2015 / 1^{ère} édition





MORAT Fribourg

MARIANNE BAECHLER

Le défi de la famille Simonet

Rallier Morat à Fribourg est certes déjà un défi. Et celui relevé par la famille Simonet de Fribourg lui donne la touche inédite. C'est-à-dire de réunir sur la ligne de départ les neuf membres de la famille dimanche matin 4 octobre 2015. Au coup de canon, parents et enfants s'élancent sur les pas du valeureux messager de 1476. A l'arrivée, le compteur indique 154 km et 530 mètres et le chrono affiche 16 h 03'54''.

Autant pour l'événement historique que sa légende, la course commémorative Morat-Fribourg garde une place privilégiée dans le cœur des Fribourgeois. A commencer par les spectateurs qui parfois n'hésitent pas à braver vents et pluies afin d'encourager un membre de la famille, un voisin ou des collègues de travail. Bref, Morat-Fribourg ne laisse pas insensible et reste un événement sportif au même titre qu'un match du HC Gottéron ou du Fribourg-Olympic. Et pour de nombreux coureurs, c'est le défi pédestre majeur de l'année à l'exemple de la smala Simonet dont l'objectif a mijoté deux ans avant de se concrétiser, soit le temps de le préparer et, pour le cadet,

d'atteindre l'âge requis et fêter son anniversaire.

Sous un ciel bleu azur, les cloches sonnent à toute volée ce dimanche matin 4 octobre. Michel et Claudine, leurs enfants Jean-Baptiste (30 ans), Gabriel (28) économistes, Marie (26) assistance UNI Lausanne, Anne-Emmanuelle (23) enseignante, David (20) étudiant en physique, Salomé (18) étudiante et Nicolas étudiant, juste 16 ans la veille, s'élancent sur les contours de la Poya pédestre représentée sur l'affiche officielle Morat-Fribourg 2015. La ligne d'arrivée franchise, beaucoup d'émotion se dégage et la satisfaction se lit sur les visages.

En filigrane, la smala Simonet c'est Michel le papa, cantonier, bachelier, humaniste, philosophe, auteur et poète et Claudine sa douce moitié et leurs sept enfants. Ils viennent de réaliser leur défi sportif 2015.

Pourquoi ce défi familial et sportif en 2015?

Les parents: «notre fils cadet Nicolas est né le 3 octobre 1999, jour de la course commémorative. Pour marquer cet anniversaire d'une manière originale et en famille, l'idée nous est venue de courir tous ensemble Morat-Fribourg. Le projet a mûri deux ans. Les entraînements

ont débuté ce printemps avec le programme des Groupes Préparer Morat-Fribourg (GPMF) où Marie et David sont moniteurs. Et aujourd'hui nous sommes heureux d'avoir vécu cette belle aventure».

La course accomplie, quelles sont vos impressions?

Le papa (1h39), victime d'une chute durant la semaine: «Les années passent...». Ravie de passer la ligne d'arrivée, la maman (2h04): «La chaleur n'a pas facilité les choses». Quant aux aînés Jean-Baptiste et Gabriel (1h34): «L'ambiance de la course est magique. Cette année particulièrement nous avons l'impression que la foule des supporters était plus importante que précédemment...». David (1h07) était fatigué la veille mais «aujourd'hui les kilomètres ont défilé plus vite que je ne l'aurais pensé.» Le cadet Nicolas (cadre national de tennis de table) (1h34) encore courbaturé par l'entraînement de la veille s'est senti des ailes «c'est un magnifique parcours et tout s'est bien passé». Solitaires, les sœurs Anne-Emmanuelle et Salomé (2h09), emmenées par Marie (auteure des photos), se sont constamment relayées. «Quelle fierté de franchir la ligne d'arrivée. Ce fut ardu mais l'effort en a valu la peine.» Félicitations à cette belle famille. ●

Age et performance dans la course à pied

2^e partie



Photo: Max Demont

RODOLPHE SCHLAEPFER

Cet article est le second extrait d'une étude réalisée par Rodolphe Schlaepfer, coureur et professeur à l'EPFL.

Le premier article, paru dans le *mille-pattes* 125 a présenté une analyse «transversale», comparant l'évolution des performances avec l'âge de l'ensemble des coureurs sur une même compétition entre deux années.

Cet article utilise l'approche «longitudinale», consistant à comparer les résultats d'un même coureur sur l'ensemble de sa carrière.

Manfred Mletzkowsky - un coureur exemplaire

Dans le cadre de l'étude sur la relation entre la performance en course à pied et l'âge, j'ai rencontré Manfred Mletzkowsky, un coureur sénior expé-

rimenté. Il a eu l'amabilité de répondre à mes questions le jeudi 5 février 2015 à Renens. Il m'a aussi gracieusement remis les statistiques de toutes ses courses à pied. Ces documents ont une grande valeur pour mon étude et je lui en suis très reconnaissant.

Manfred a 81 ans en 2015. Il s'est mis à la course à pied à l'âge de 40 ans et il court toujours. Jusqu'en 1973, il pratiquait le football, le tennis et faisait 2 fois par semaine un parcours Vita. Il croise un copain qui lui propose de participer à Morat-Fribourg. C'est ainsi qu'en 1974, il s'inscrit pour la première fois à cette course mythique. Depuis, il n'a pas manqué une seule fois la course. En 2014, il y a participé pour la 41^e fois.

Manfred, depuis sa première participation, a vraiment pris goût à la course à pied. Alors qu'en 1974, il n'a participé qu'à 3 courses, il en a terminé pas moins de 37 en 2013, et 33 en 2014.

Les exploits de Manfred ne se mesurent pas seulement en termes de nombre de participations, mais aussi, et surtout, en termes de temps de course et de rang. En 1998, à l'âge de 64 ans, avec un temps de 1 h 13 min 18 sec (4 min 16 sec au km), Manfred a terminé Morat-Fribourg au deuxième rang de sa catégorie. En 2004, à l'âge de 70 ans, il termine 1^{er} de sa catégorie (sur 40 finisseurs) en 1 h 23 min 25 sec. Le nombre de podiums (c. à d. 1^{er}, 2^e ou 3^e) obtenus par Manfred pendant sa carrière de coureur est impressionnant. Par exemple, en 2002, à l'âge de 68 ans, sur 30 participations, il est monté 18 fois sur le podium. En 2014, à l'âge de 80 ans, il décroche encore 2 fois une place sur le podium.

Ces résultats, remarquables pour un coureur «populaire», sont le fruit

de nombreux facteurs. L'un d'entre eux est l'entraînement. Manfred s'entraîne aujourd'hui encore 4 fois par semaine, pour une distance totale d'environ 50 km, en général avec une équipe de copains, appelés les «Cambe Gouilles». L'entraînement en groupe est pour lui une stimulation. Manfred a toujours été et reste un «populaire». Il a su gérer famille, profession et bien sûr le sport, en particulier la course à pied. Il est marié à Emma, une épouse sportive, avec laquelle il a eu deux filles, Nathalie et Sonja. Il a deux petits enfants. Il a été agent de méthodes dans une entreprise produisant des pièces détachées pour des instruments de mesures mécaniques et électroniques.

Pour Manfred, la course à pied fait du bien. Elle permet d'oxygéner le cerveau et maintenir la mobilité du corps. Il dit que pour lui elle est devenue comme une drogue. Cependant, pendant sa carrière de coureur, il a aussi eu à faire à des problèmes de santé: opération d'une hernie, arthrite réactionnelle, genou enflé (une fois) et arthrose, mais jamais des problèmes de dos. L'arthrose a été identifiée il y a plus de 20 ans déjà. Son médecin lui avait alors recommandé d'arrêter la course à pied, mais Manfred a continué et il ne le regrette pas. Pour lui, la course à pied lui a permis de maintenir l'arthrose dans des proportions acceptables.

Manfred a aussi des anecdotes à raconter. A l'arrivée de son premier Morat-Fribourg, en 1974, il s'est dit «Plus jamais». On sait ce qu'il en est advenu! En 1975, à l'arrivée de son deuxième Morat-Fribourg, Manfred s'évanouit en raison d'une déshydratation et se réveille à l'hôpital. Il en tire une leçon importante: bien boire avant et pendant la course.

C'est un vrai plaisir que de parler avec Manfred. Son palmarès impressionnant, son immense expérience, mais aussi sa gentillesse, la sérénité qu'il dégage et sa modestie en font un exemple à suivre pour les plus jeunes.

Analyse

Manfred Mletzkowsky
1974-2014 | Morat-Fribourg

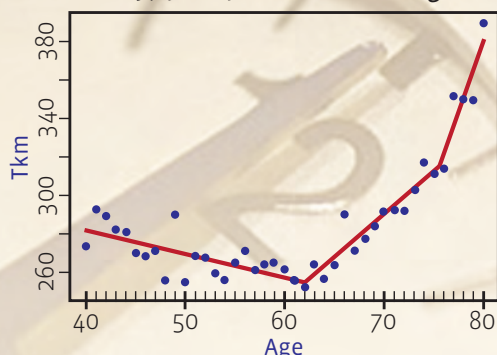


Diagramme de dispersion
des données de Manfred

Le graphique montre que, sur les 41 années de participation de Manfred à Morat-Fribourg, la relation entre la performance (mesurée en sec par km) et l'âge ne peut pas être représentée par une tendance linéaire unique. Elle est caractérisée par trois périodes, très différentes les unes des autres, avec un premier âge de rupture estimé à 62 ans et un autre à 76 ans. Chacune de ces trois périodes peut être ajustée par une droite, la première avec une pente négative (= amélioration de la performance), les deux suivantes avec une pente positive (diminution de la performance), toutes trois statistiquement significatives.

Depuis l'âge de 40 ans jusqu'à 62 ans environ, Manfred a amélioré sa performance, mesurée en sec/km, en moyenne de 1.2 sec/km par année d'âge. Il explique cette tendance par le fait qu'il n'a commencé la course à pied qu'à l'âge de 40 ans et qu'il s'est depuis systématiquement entraîné pour améliorer sa performance

(respiration 4 sur 4, entraînement par intervalles).

Aux environs de 62 ans, la performance de Manfred a commencé à diminuer de 4.4 sec/km par année d'âge. Pour lui ce point de rupture est dû à l'âge qui commence à faire son effet.

A l'âge de 76 ans se manifeste une nouvelle et surprenante diminution de sa performance, qui passe alors à 15 sec/km par année d'âge. Manfred explique cette nouvelle rupture par un accident à vélo. Il a lourdement chuté dans un virage, sa poitrine heurtant le guidon. Cet accident a affecté sa capacité pulmonaire et influencé négativement sa performance en course à pied.

Conclusion

Avec le modèle de la régression segmentée, utilisé pour l'ajustement des données de Manfred, l'âge explique 91% de la variation de sa performance à Morat-Fribourg. Cette valeur, bien supérieure à celle

obtenue par la méthode transversale (5 à 10%), montre bien que l'analyse longitudinale, qui élimine les différences entre coureurs, permet d'étudier l'influence de l'âge sur la performance de manière beaucoup plus fine. En plus les résultats obtenus sont valables au niveau du coureur, alors que ceux de l'analyse transversale sont des moyennes pour une population. •

Le texte complet de l'étude est accessible sur le site spiridon.ch en suivant le lien:

<http://www.spiridon.ch/millepattes/Schlaepfer.html>

P.S. Au moment de mettre cet article sous presse, Manfred vient de courir son 42^e Morat-Fribourg consécutif. Le *Spiridon* romand le félicite pour sa performance et souhaite à tous les lecteurs du *mmille-pattes* une pareille longévité sportive!

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



Hommages



à Lise-Louise Gremaud-Cochard

Sur la pointe des pieds, discrètement, Lise-Louise Gremaud-Cochard, appelée familièrement Lise, a quitté ce monde juste avant le Jeûne Fédéral. Sa disparition soudaine laisse incrédule le monde de la course à pied, dans l'ignorance du mal qui rongait la native du Jordil/St-Martin/FR. Battante et compétitrice innée, le temps semblait pourtant n'avoir pas d'emprise sur elle. L'esprit cartésien, elle avait une confiance sans bornes dans les ressources physiques de l'être humain. Qui sait, peut-être un peu trop mais tel fut son choix.

L'univers de la course à pied était sa seconde famille. Sa belle toison d'or flottant au vent, sa silhouette élancée et l'allure déterminée, la sociétaire du CARC Romont ne passe pas inaperçue. Entrée au Club en 1988, Lise s'impose d'emblée comme une leader. L'année suivante elle remporte les 20 kilomètres de Lausanne battant dans la foulée le record du parcours (ancien tracé) et en 1992 court Morat-Fribourg en 1.11'58". Pendant plus d'une décennie, Lise s'illustre dans les championnats et les épreuves renommées qu'offre notre pays.

Incollable en matière de littérature sportive qu'elle partageait volontiers, Lise se passionnait pour de nombreux autres domaines (politique, etc.). Le triomphe modeste, généreuse, elle savait écouter et s'enquêrait toujours du bien-être de ses interlocuteurs.

A son époux Gérald nous adressons notre profonde sympathie et notre amitié.

Adieu chère amie.

Marianne



La photo a été prise le 12 août 1973 au semi-marathon de Bertrix, en Belgique. On reconnaît quelques-uns des premiers Spiridoniens: Liégeois et son fils Luc, les frères Nicolas, Schepetlevane, A. Collard, les Seigneuric, Languille, de Barbeyrac, Hejda, les Valaisans R. Hischier, Schwéry, J.-J. Joris et P. Vetter. Etc.

à Jean Ritzenthaler:

Spiridon lui doit beaucoup

Le marathon *Spiridon* – né à l'automne 1971, tout comme l'idée de créer la revue – c'était lui, l'Alsacien Jean Ritzenthaler, facteur postal et coureur à pied. En 1969, nous avons écrit au *Miroir de l'athlétisme*, qui publia nos adresses. Précieuses alors dans le désert de la course à pied. Jean me sera aussitôt d'une aide capitale et discrète: il collectait les chèques des abonnés de France, tenait la mise à jour (en liaison avec Michel Bourquin et Odette Roig), puis remettait ces chèques à la banque. Gratuitement. Son endurance fit merveille: cet indispensable auxiliaire ne me lâcha jamais. Avec ça un cœur d'or, et un savoir-faire étincelant. Et cet homme dynamique avait une gentillesse et une simplicité qui sont la marque des éminents bénévoles, sans lesquels nos courses n'auraient pas vécu longtemps.

A ses funérailles, on dira que sa femme avait partagé sa vie avec «un courant d'air», sachant se multiplier au service de la course à pied et de la collectivité. Merci, Jean, altruiste et pionnier, au nom de tous ceux qui grâce à toi ont vécu tant de joies. (NT)

Deux silex

NOËL TAMINI

« Il y avait une fois deux petits silex et de la belle étoupe autour. De quelques étincelles jaillit un jour un beau feu, de bon bois. Ainsi naquit Spiridon, qui nous réchauffa quand dans notre course il faisait froid. A Y. J., ce "géant" que j'osai aborder il y a 45 ans. A mon compère à la création de Spiridon, au souvenir de tant de beaux moments qui ont marqué notre insolite aventure. »

Telle est la dédicace de l'exemplaire des *Géants de la course à pied* adressé à Yves Jeannotat. Il était en notre pays, la Suisse, un vrai champion de course à pied, quand, débutant, j'osai l'aborder, en 1965. Crossman et pistard, ce Jurassien avait gagné deux fois Morat-Fribourg, avant que sa fédération lui interdît – en 1964, avant les Jeux de Tokyo – l'aventure du marathon. Le pauvre, on lui avait refusé l'autorisation de courir (à ses frais!) à Windsor-Chiswick en vue de réussir le chrono imposé, 2 h 27. En réalité, on avait négligé de répondre à sa demande. Finalement, sous la pression de feu Boris Acquadro, téléreporter bien-aimé, on avait allégué qu'on ne pensait pas que Jeannotat ferait honneur au drapeau helvétique... Sic!

Tout comme son compère, un Valaisan, Yves était un coureur à qui l'on avait fait avaler bien des couleuvres, et qui en savait un bout sur certain ostracisme. (*) C'est que nous étions deux Romands, c'est-à-dire, aux yeux des Zurichois et des Bernois à la tête de la fédé, des gars à ne pas prendre trop au sérieux. Et l'on a depuis lors, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts, de la Sarine, de la Limmat ou du Rhin. Et aujourd'hui, comme l'a dit un conseiller fédéral vaudois, à propos des Romands et des Suisses allemands, « nous nous entendons très bien, parce que nous ne nous comprenons pas... ».

A l'automne 1971, l'idée me vint de créer une revue qui fût bien à nous, les coureurs de fond, les oubliés de l'athlétisme, et qui comblerait une béante lacune. J'étais alors traducteur, ou, pour dire mieux, passeur, de l'allemand au français, à l'Ecole fédérale de sport. J'essayai de partager mon idée avec Yves, alors professeur de français et journaliste. Plutôt réticent tout d'abord, en raison des difficultés qu'il savait mieux, il ne tardera pas trop à se laisser entraîner dans cette aventure, alimentée par l'idéalisme et l'altruisme, de ces deux-là et de bien d'autres. Tous deux avaient en commun cette passion qui garantit une jeunesse inaltérable: ils vivaient ce qu'ils disaient, avec la foi du prosélyte, du missionnaire, de l'apôtre. En témoignent ces éditoriaux qu'ils écrivaient, avec un cœur gros comme ça, dans le but de faire partager leur bonheur de courir, et leur foi en l'homme, à ceux et celles qui, comme eux, avaient préservé l'esprit d'enfance.

(extraits du manuscrit du 3^e volume de *La Saga des pédestriens*)

(*) Par exemple... L'année précédente, « il y avait eu le "Giro di Roma" (une vingtaine de kilomètres)... En 1963, ses organisateurs avaient invité, par le canal de la Fédération, les trois premiers de Morat – Fribourg à y participer... Troisième et premier "vétérans" derrière Sidler et Meier, la Fédé, jugeant que j'étais trop vieux, ne m'avait pas retenu et avait désigné à ma place Guido Vögele (4^e)... Ulcéré comme je pouvais l'être à l'époque, j'avais aussitôt envoyé une lettre aux organisateurs qui, par retour du courrier, m'avaient fait parvenir un billet d'avion et réservé un hôtel 4 étoiles (les autres Suisses voyageaient en train et étaient logés en dortoir commun). Mais surtout, survolté, je terminai alors 4^e de la course, derrière deux Italiens et le vainqueur, un Belge, Vandendriessche, qui avait alors reçu un vélomoteur. » (Jeannotat, à Tamini, mai 2012) – Vandendriessche, 7^e du marathon des Jeux de Tokyo, en 1964.

Gaston Meyer a noté – à juste titre, semble-t-il – qu'un texte est bon s'il l'est encore quelques dizaines d'années plus tard. Quelques-uns de ces éditos paraissent avoir résisté à l'usure du temps, et donc au défilé des modes et à l'évolution des esprits. Si ces textes ont survécu à l'épreuve des ans, qu'on ne s'en étonne pas trop. En effet, nous n'écrivions pas, à la manière des hommes politiques, habiles en l'art de flatter, de promettre ce que les gens du moment aiment entendre ou lire. Bien avant l'ère de Facebook, par exemple, nous écrivions afin de partager, nos joies ou nos écœurées, ce que nous avions sur le cœur, un organe gros comme ça chez les coureurs de fond. Parce que cela venait du plus profond de nous, de notre âme même, on nous traitait de "poètes", de "doux rêveurs", d'"idéalistes".

Justement... Michel Clare: « *Le sport, pour être compris, a moins besoin de sociologues que de poètes. Mais cette espèce se fait rare de nos jours.* » (1)

Patience, patience, car... « c'est probablement au cours du XXII^e siècle que l'on parviendra à modifier les gènes humains et les caractères de l'enfant à naître, à orienter ces enfants du côté de la poésie ou de la course à pied. » (2)

Nous deux, des poètes? Bien sûr que dans un monde d'opportunistes, de caméléons et de m'as-tu vu, nous le ressentions comme un compliment. Nous étions plutôt, n'ayons pas peur du mot, des précurseurs. Puisque nous courions **avant** les autres.

(1) Sport-Palmarès, janvier 1978.

(2) Jean Bernard, *L'Homme changé par l'homme*, Buchet-Castel, 1976.

On nous traitait de poètes...

NOËL TAMINI

Spiridon N° 0, février 1972

C'était un soir d'hiver, un soir de grisaille, lugubre comme sont les soirs de la morte saison.

Je rentrais chez moi après une journée au bureau. Lampe de poche d'une main, réflecteur à l'autre bras, visière bas sur les yeux, je courais. C'est ainsi que j'étais venu au travail, c'est ainsi que je m'en retournais.

J'étais alors un marathonien à l'entraînement du soir.

Tout au long de l'automne, je m'étais grisé des chaudes couleurs de la forêt et des troublantes senteurs qui émanaient de la terre. Il y avait le parfum de la mousse, le cri des oiseaux, les déboulés des écureuils, et ce soleil qui n'en finissait pas de descendre à l'horizon, du côté de la France. A chaque fois, je m'enivrais de tout cela car je savais que bientôt les soirs seraient sombres, fades, sales. Un jour, il avait fallu abandonner la forêt. Désormais, je n'avais plus que des rues et la grand-route, balayée par les phares des voitures.

Je courais. Ou, pour mieux dire, à ce moment-là je me faufilais encore parmi les passants. Et il me fallait prendre garde aux cyclistes, qui surviennent on ne sait jamais d'où, et presque sans crier gare. Je devais parfois accélérer, soudain, au passage d'un tram ou devant une voiture. Ah! ces maudites voitures... Leurs gros yeux éblouissants, et leur haleine fétide...

Je courais donc, malgré tout. Mes pensées, elles aussi, couraient. Disons qu'elles vagabondaient, parfois, du passé le plus lointain au présent le plus proche, avec de grisantes percées dans un futur immédiat ou éloigné.

Alors là, non, je n'avais pas vu la petite fille. Du moins je ne l'avais pas remarquée. Tout juste si j'aurais pu

«Qu'est-ce que tu fais?» Ce monsieur qui courait dans le noir et dans le froid, avec sa lampe de poche et ses curieux habits, pour sûr qu'elle n'avait jamais vu un homme comme ça. Et elle avait crânement posé sa petite question. Rien de plus normal quand on ne comprend pas.

«Qu'est-ce que tu fais?» Oui, qu'est-ce que je fais en courant comme ça ce soir? Interloqué, j'avais aussitôt réfléchi. Pas longtemps. Car je savais tellement bien ce que je faisais en courant par les rues de cette ville, ce soir d'hiver, et les autres soirs et matins, presque tous les jours de l'année.

- Eh, qu'est-ce que tu fais?
- Ben tu vois, je vis, en plein. Ou du moins j'essaie ...

Je m'en souviens comme si c'était hier. •

Elle n'avait jamais vu

dire que c'était une silhouette de sept ou huit ans. «He! Was machst Du?» Qu'est-ce que tu fais? La silhouette avait une voix de fillette. J'avais murmuré quelque chose au passage. Quand un enfant pose une question...

«Qu'est-ce que tu fais?» Qu'est-ce que je fais? Non, mais...

Un homme qui marche, un homme à vélo, un homme au volant d'une voiture, la petite fille savait ce qu'ils faisaient: elle en voyait tous les jours. Des hommes qui courent derrière un ballon, des hommes et des femmes qui zigzaguent sur la neige, ou qui pirouettent sur la glace, la petite fille les connaissait bien aussi. Elle en voyait dans les journaux, les magazines, à la télévision.

Plus de quarante ans ont passé depuis qu'a paru cette historiette, née d'un fait réel. Aujourd'hui, il m'arrive de retourner dans cette grande ville, Bâle, de macadam et de béton, où je courais toujours seul.

Je reviens parfois dans cette ville pour rendre visite à mon frère immobilisé par la maladie de Parkinson. Et quand je sors de chez lui pour aller, au-delà de la Fasanenstrasse, au bord de cette forêt et de cette rivière que je connais si bien, en bordure de la frontière allemande, je vois plein de gens qui vont et viennent en courant, en marchant, ou en pédalant. Alors je m'assieds parfois sur un banc. Et pour sûr que certains regardent avec étonnement ce vieux qui sourit, tout seul... C'est que j'imagine ce moment où un enfant me dira: «Eh, pourquoi tu cours pas, dis?»



un homme comme ça...



Dessin: Chacour/Francho

Montreux-



Ci-dessus en haut: le podium hommes, de gauche à droite: Jonathan Wyatt (2^e temps), Saul Padua (meilleur temps de la journée) et Cesar Costa (3^e temps). Ci-dessus: Laura Hrebec à l'interview.

JEAN-MARC GALLAROTTI

37,2^e le matin... pour une course Montreux – Les-Rochers-de-Naye 2015 caniculaire!

Vu les températures tropicales enregistrées depuis le début du mois de juin, les organisateurs n'ont pas voulu risquer la «panne sèche».

Très clairvoyants, ils ont doublé le volume d'eau mis à disposition des participants sur les 18 kilomètres du parcours reliant Montreux aux Rochers-de-Naye à 2000 mètres d'altitude. Deuxième précaution et pour la première fois de son histoire, les coureurs étaient répartis en plusieurs blocs sur la ligne de départ,

ceci afin d'éviter les habituels bouchons dans la traversée du quartier des Planches et le début des Gorges du Chauderon.

Déjà vainqueur à trois reprises de la belle, mais difficile course montreu-sienne, le jeune Colombien Saul Antonio Padua a fait sienne cette 34^e édition qui restera dans les annales comme étant la plus chaude de l'histoire. En effet, les quelques 1100 participants ont dû composer avec une température de plus de 35° sur l'ensemble du parcours avec un pic à plus de 37° dans le dernier casse-pattes écrasé par le soleil. Par chance, les 2/3 du parcours de cette course empruntent des chemins forestiers ombragés qui offrent passablement de fraîcheur aux participants.

Dès le départ, le Portugais de Martigny César Costa dicta un train très rapide que seuls Saul Antonio Padua et le Canadien François



Les Rochers-de-Naye

5 juillet 2015



Ci-dessus à gauche: Nathalie Von Siebenthal, à droite: Maya Chollet qui s'hydrate abondamment.



Caroline Ulrich l'emporte chez les juniors.

Lebœuf, établi à Vevey, arrivèrent à suivre. Loin derrière, Jonathan Wyatt le recordman de l'épreuve, attendait son heure et des portions plus raides pour sortir son épingle du jeu, ce qu'il fit à partir de Sonchaux en rattrapant Saul Padua qui se trouvait dorénavant seul en tête. Le petit Colombien, sentant le danger, porta une nouvelle attaque et s'imposa aux Rochers-de-Naye en 1 h 30'49", soit 47 secondes devant le Néo-Zélandais et 1'14" sur César Costa finalement classé 3^e et qui a sans aucun doute payé un départ trop rapide. Suivent le Britannique d'Ayent, Billy Burns 4^e, François Lebœuf 5^e, Stéphane Joly 6^e, le spécialiste de courses de montagne français Jean-Christophe Dupont 7^e, l'Anglais Glenn Hughes 8^e, etc...

En ce qui concerne les dames, c'est Laura Hrebec de Muraz qui s'impose devant la médaillée olympique de triathlon Magali Di Marco-Messmer, et au 3^e rang, la jeune

Bernoise Nathalie Von Siebenthal, 6^e des derniers Mondiaux de ski de fond sur 10 km.

Sur le petit parcours partant de Caux, la victoire est revenue à la Tchèque Iva Milesova chez les dames, et à Alexandre Jodidio de Grimentz chez les hommes. Seule fausse note

de la journée, une panne du chemin de fer; la chaleur caniculaire ayant endommagé plusieurs composants de caténaires, de nombreux coureurs ont dû redescendre à Caux à pied en gardant tout de même le sourire après une si belle édition. •

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 52 - CP 1449, 1001 Lausanne
Tél. 021 341 10 80, fax 021 341 10 20,
E-mail: voyagessepeciaux@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch

Sursauts nécessaires pour

YVES JEANNOTAT

Spiridon N° 17, décembre 1974

Tamini l'a fort bien expliqué dans le N° 16 de *Spiridon*: l'homme est soumis à des rythmes qu'il est irresponsable d'ignorer et faux de perturber. Il n'est toutefois pas certain que les rythmes biologiques, de capacité physique et créatifs de l'être humain correspondent à ceux des saisons. Nous savons pourtant une chose: en hiver, le volume du sang a tendance à être plus bas qu'en été, et le métabolisme général est à son maximum en été et à son minimum en hiver.

Ceci n'empêche pas de croire, comme Zatopek (et il l'a démontré, lui, par son propre exemple), qu'un sportif peut rester en forme «compétitive» durant toute l'année. Par forme compétitive, j'entends être capable de se maintenir à son plus haut niveau comparativement aux autres athlètes vivant dans des conditions climatiques semblables. Il n'est donc pas question, dans mon raisonnement, de parler de performances chronométriques en hiver, mais de luttes à armes égales, dans le but de dominer, ou de rester le plus près possible de ses adversaires.

Allonger les distances

Rien ne s'y prête mieux que le cross-country, à condition d'en modifier certains éléments, en particulier en ce qui concerne les distances. Elles devraient être en général plus longues, et aller en décroissant vers le printemps (c'est-à-dire en passant progressivement de 15 à 12, à 10 ou à 8 km) plutôt que le contraire, ceci justement pour tenir compte des rythmes biologiques ralentis de l'hiver. L'effort long étant moins intense que l'effort bref, il est mieux digéré par l'organisme.

Il est en tout cas faux de croire que la saison dite «morte», faisant, justement, entièrement place à l'entraînement foncier d'endurance, doit être entièrement privée de compétitions. La fonction crée l'organe, c'est bien connu. Rester quatre, cinq, six mois souvent sans compétitions – comme le font certains coureurs suisses – c'est, malgré l'énorme quantité d'entraînement ingurgitée et les «tests» artificiels, obliger l'organisme et le psychisme du coureur à se familiariser à nouveau, au début de l'été, avec une fonction physique et morale qui n'est plus qu'un souvenir pour lui.

L'important est d'éviter les excès

On y parvient par une planification réfléchie; étudiée et équilibrée. Par exemple, après quelques semaines de compétitions, peu importe la saison, il est normal d'introduire deux ou trois semaines consacrées exclusivement à l'entraînement. Cette période servira aussi bien à la récupération nerveuse (seule vraie source de surentraînement: la fatigue nerveuse) qu'à la reprise d'un travail foncier amélioré par rapport à la phase identique précédente.

D'une période à l'autre, il devrait être possible de rassembler, petit à petit, suffisamment d'informations, à partir d'observations de toutes sortes, pour obtenir finalement, pour chaque coureur, la formule «idéale», c'est-à-dire celle qui concilierait la quantité, la qualité et l'attrait.

La nature ne dort pas en hiver, elle sommeille. Elle travaille en profondeur. Le coureur connaît le même phénomène: il se livre à un travail long à rythme peu élevé pour la recherche de l'endurance générale fondamentale. Mais, pour qu'il y ait amélioration, il faut qu'un sursaut se produise de temps en temps. C'est au

cross de remplir cette fonction. Une fois par semaine, il permet au coureur d'accomplir une séance d'endurance au niveau supérieur, c'est-à-dire à la limite de la dette d'oxygène, tout en restant dans l'esprit et dans l'ambiance de la compétition.

La formule de Kammermann

Cette formule est certainement meilleure que celle appliquée, à Zürich, par Walter Kammermann, entraîneur-chef des coureurs de fond et de demi-fond suisses, formule qui tend à supprimer totalement la compétition hivernale au profit de fastidieuses et dangereuses (pour les tendons surtout) séances de fractionné sur piste en matière synthétique. Certes, il connaît des succès avec Wehrli, avec Meier. Mais pour deux réussites que de coureurs éliminés par des blessures!

Il est un point que je m'en voudrais de ne pas soulever ici: depuis un certain temps déjà, de bons coureurs ont pris l'habitude d'interrompre toute activité physique deux fois par année (fin de l'automne et du printemps) durant deux à trois semaines. Il me semble que c'est une excellente chose. En effet, durant ce laps de temps, à condition de continuer à mener une vie sobre, le système cardio-vasculaire ne perd rien de ses qualités acquises. D'autre part, tous les petits dommages qui pourraient porter préjudice à la musculature, aux ligaments, aux tendons et à l'appareil locomoteur passif, ont la possibilité de se résorber. En quelque sorte, c'est une mise en révision bisannuelle du corps.

Aux Suisses toutes les grandes victoires internationales?

Selon son caractère, sa constitution, sa méthode de préparation et ses buts particuliers, un coureur

secouer le sommeil de l'hiver: les cross

devrait participer, du mois de novembre à fin mars, voire même avril (je sais que Liardet, par exemple, aimerait que la saison s'étende beaucoup plus avant encore) à huit ou dix cross au moins, avec une coupure, peut-être au mois de janvier. Une saison devrait absolument se terminer, en Europe du moins, par le Cross des Nations.

«Cette compétition au sommet est une excellente motivation, affirme Roelants (et qui oserait prétendre qu'il ne s'y connaît pas?). Or, si l'athlète, si le coureur de fond et de demi-fond surtout, qui doit s'astreindre à un-entraînement dur, long, monotone souvent, manque de motivation, il n'aura pas le même plaisir à se préparer, et il se pourrait bien que les bras lui tombent quelquefois, et qu'il manque de constance. Or, poursuit Roelants, sans régularité et sans persévérance, pas de grands résultats possibles. Si tous les coureurs qui participent au Cross des Nations étaient amoindris par cette compétition, les Suisses, qui n'y prennent pas part, auraient le champ libre pour remporter toutes les grandes victoires internationales. Mais il ne semble pas que ce jour soit arrivé. Vraiment, conclut le vieux lion belge, je ne vois pas qui (ou ce qui) retient vos coureurs de s'entraîner et de participer à l'activité athlétique générale, comme le font ceux de tous les autres pays, même s'ils doivent, pour y parvenir, racler les fonds de tiroirs!».

Quelles raisons à cette hostilité?

Ce n'est bien sûr pas moi qui peux répondre. Malheureusement, je n'ai jamais lu nulle part, non plus, un article écrit de la plume d'un des respon-

sables de la préparation des coureurs suisses, expliquant de façon détaillée et approfondie les raisons de l'hostilité qu'ils manifestent vis-à-vis du cross-country (Au cas où... faut-il bien préciser que **Spiridon** publierait volontiers, à ce sujet, tout article signé Kammermann ou Plattner).

Il serait bien entendu erroné de croire que la course à travers champs est une panacée. Pour qu'un coureur devienne un champion, il faut d'abord qu'il soit gratifié de sérieuses prédis-

positions physiques et morales: le reste est une question de conception, de planification et de surveillance d'entraînement, puis de désignation précise des buts principaux et intermédiaires qui motiveront son engagement. Evitons donc les statistiques qui tenteraient de prouver qu'il faut pratiquer ou ne pas pratiquer le cross-country pour être meilleur. *Fions-nous beaucoup plus à l'instinct* qui pousse l'être humain, et le coureur en particulier, à se rapprocher toujours plus de la nature. •



11^e CROSS INTERNATIONAL DE LAUSANNE

Samedi 16 janvier 2016

Parc Bourget, Vidy

Inscriptions :

Par Internet : Délai 12 janvier 2016

Sur place : Majoration de 10.- pour les adultes

Ecoliers	10h00-10h20	1x / 2x1000m
Cadets + juniores F	10h30-11h20	3x / 4x1000m
Juniors H	11h45	6x1000m
Cross court Hommes	13h00	3x1000m
Elite Dames	13h20	6x1000m
Elite Hommes	14h00	8x1000m
Populaires Dames	14h50	5x1000m
Populaires Hommes	15h20	8x1000m



www.cross-lausanne.ch

Cross 71

JACQUES DÉCOMBAZ (3)

C'est la saison où l'on balaie les feuilles mortes. Une liste ronéotypée à l'encre violette, sur un pâle papier autrefois vert, bords jaunis, fragrance éthylée disparue, tombe de ce vieux carton. Le titre du feuillet, «championnat universitaire lausannois de cross-country 1971», éveille en flash la réminiscence d'une vie antérieure. Là, au vingt-quatrième rang, c'est moi? Je revois les prairies de Vidy en novembre, la large piste bourbeuse témoignant du passage répété du peloton... Allons, il faut s'alléger de la nostalgie.

Mais au premier rang, que le prestige de la course situait dans mon imaginaire sur un mont Olympe, un nom m'interpelle. Il ne m'évoquait rien à l'époque. Le vainqueur avait bouclé le circuit en 10'45" et l'écart nous séparant à l'arrivée était de près de 2 minutes.

Le lundi suivant, le journal local fixait pour toujours, sous la plume d'un champion de course à pied d'alors – nous le connaissons tous – le fossé entre un vainqueur de si haut mérite et la classe des sans-nom: «Raymond Durussel déjà placé l'an dernier, est parvenu à remporter le titre universitaire de cross-country grâce à un entraînement intensif poursuivi durant tout l'été [...]. Y. J.». La distance est restée béante, j'avais occulté jusqu'à ce souvenir.



Retour vers le futur

Comme pour plusieurs d'entre vous sans doute, c'est dans l'actualité de notre groupement que j'ai (re)découvert Raymond. Lorsque Philippe Rochat annonçait, dans son *Bonjour du Président* de juillet 2012 son intention de se retirer, il nous informait dans la foulée des personnes pressenties pour reprendre ses fonctions, la présidence du *Spiridon* romand et la rédaction du *Mmmille-pattes*.

Raymond ne faisait pas partie du comité mais, par sa plume, il a manifesté à plusieurs occasions dans notre périodique des idées affirmées sur divers sujets. Pour mémoire (1), il a notamment fait mention dans ses chroniques des funestes conséquences de l'imprévision météorologique lors de compétitions en montagne, de réflexions sur le Trophée lausannois; il a fait un éloge

de l'écrivain-coureur Murakami; il a conté la lutte d'un vétéran combattif à la Foulée de Bussigny, le théâtre des Jeux olympiques mais aussi les émotions, ou bien le dopage près de nous... Après sa nomination il a, outre les *Mot du Président*, défendu l'esprit de compétition chez les «vieux fusils» et relevé qu'on peut, hélas, se noyer pendant un triathlon.

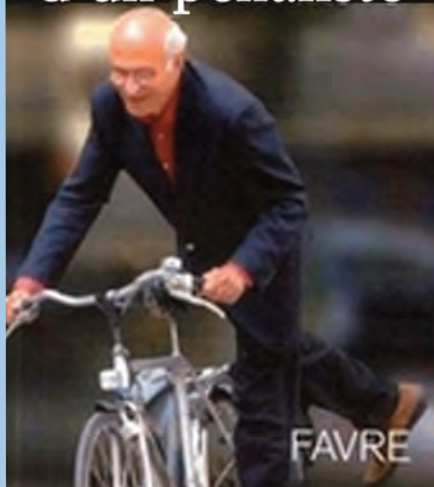
Ainsi, Raymond a eu sa période olympienne et cela ne le gêne en rien d'en être un peu redescendu. Ses contributions, il en trouve l'inspiration dans l'activité sportive qu'il pratique aujourd'hui. Faisant devoir de quelques aveux, à nous spiridoniens, il admet que l'ancien athlète universitaire n'a pas rouillé: il pratique la course à pied, le vélo, et la discipline du triathlon l'a séduit puisqu'en 2015, il en a accompli onze! De son profil civil, nous relèverons simplement son bureau de géomètre, ses activités politiques au cantonal et au communal et sa fonction de juge assesseur.

Que sont-il devenus?

Elargissons cette songerie impromptue aux autres noms sur cette feuille d'automne. On se demande, dans la retrospective typique d'un vieux pistolet, ce que ces jeunes s'éclatant dans la course à pied il y plus de quarante ans ont fait de leur exhubérance. La plupart avaient disparu du radar. Quelques-uns sont devenus visibles sur la toile, le voulant, le sachant, ou pas.

Comme on effeuille une marguerite, reprenons cette démarche du passé vers l'avenir. Essayons de recueillir des indices épars et incertains de ce qu'est devenue, dans le cahier blanc de leur vie présente, leur activité sportive passée. Il y faudrait une enquête sérieuse, or ceci n'est qu'un pointage sans garantie d'exactitude.

Jean LOB Mémoire d'un pénaliste



Etudiants

Honneur au podium. Bernard Droz (2^e) serait devenu professeur HEC. Charles Gobelet (3^e) a continué de courir. Je le retrouvais dans ces courses riches en dénivellation côté Valais. Son intérêt pour l'activité physique s'est prolongé dans sa carrière de médecin du sport. Il a été le premier directeur de la Clinique romande de réadaptation à Sion.

Les frères Pieder (5^e) et Ruben (44^e) Saluz sont restés très actifs *all-round*, avec de beaux palmarès, en ski de fond notamment. Eric Ravussin (7^e) a continué à faire de la course, il est internationalement connu pour ses travaux conduits aux Etats-Unis sur l'obésité et le diabète, maladies dont un facteur majeur est... le manque d'exercice. Jean-Pierre Althaus (9^e) a eu une longue activité de skieur de fond. Philip Richard (19^e), sportif polyvalent, fait encore du triathlon. Jean-Jacques Corbaz (21^e), pasteur retraité, soutient toujours les Ronges-Talons. Le soussigné (24^e) est souvent

en mouvement dans les bois, sur les sentiers de montagne et les skis de fond. Quant à Philippe Clerc (27^e), il participait au cross en dilettante, son avenir sportif derrière lui: il était devenu champion d'Europe du 200 mètres deux ans auparavant...

Anciens étudiants

Déjà diplômés à l'époque, c'est la catégorie des fidèles. Feu Alberto Tognetti (1^{er}) d'Epalinges, 37 ans, devenu pharmacien et ultra-marathonien assidu. Ami d'un précédent rédacteur⁽²⁾, il a écrit bien des billets pour votre revue. Jean Lob (12^e), 43 ans, était alors avocat assermenté

depuis dix-sept ans. Aujourd'hui le pénaliste de 87 ans, le plus célèbre cycliste du barreau, exerce encore et il se déplace à vélo sur les rues pentues de Lausanne. Un modèle que l'on voudrait bien être capable de suivre dans nos vieux jours. •

(1) dès 2010, *Mmmille-pattes* N° 109 à 111, 117, 118, 121, 123, 124.

(2) *Mmmille-pattes* N° 101.

(3) L'assistance du président et du rédacteur est appréciée. Mes excuses aux lecteurs concernés pour les éventuelles erreurs et les innombrables omissions.

L'or au Footings-club

Il y a quelque temps, Philippe Rochat nous rendait compte d'un entretien sur la course d'orientation qu'il avait obtenu d'«Eric Bucher, orfèvre en la matière»⁽¹⁾. Eric est entraîneur au Footings-club Lausanne depuis 1972 mais, surtout, il est expert en course d'orientation, son sport fétiche.

Philippe s'imaginait-il si prémonitoire? Car Eric a finalement réussi à forger cet or au plan mondial, à force de talent, d'entraînement et d'expérience: il est devenu champion du monde vétéran de course d'orientation cet été à Göteborg (SWE) sur le parcours dit de «sprint», dans la catégorie de 75 à 80 ans. Les «vieux fusils» conservent leur motivation et toutes leurs chances en orientation, car tous les cinq ans, on redevient le plus jeune, c'est *cool*... et comme ça, il y a des compétiteurs de plus de 90 ans.



On a dû s'accommoder des orienteurs qui viennent piétiner notre pré carré, à l'exemple du Bâlois Matthias Kyburz, champion suisse de course de montagne en juin à son premier essai dans la discipline⁽¹⁾, ou du Saint-Gallois David Schneider, vice-champion d'Europe de course de montagne en juillet au Portugal. Voilà-t-y pas que c'est un orienteur qui ramène de l'or au Footings⁽ⁱⁱ⁾!

Bravo Eric.

jd

(1) *Mmmille-pattes* N°109, p25 (mars 2010)

(ii) ...mais d'abord à son Club d'orientation Lausanne-Jorat, qu'il a fondé il y a presque 40 ans.

MARATHON de Berlin

42^e édition - 27.9.2015



ALAIN BERGUERAND

Présentation

Le marathon de Berlin fête en 2015 sa 42^e édition, nombre symbolique puisqu'il correspond au nombre de kilomètres de la distance reine des courses sur route.

Faisant partie des six «World Marathon Majors», il est celui de tous les superlatifs. En effet, sur deux jours, ce sont plus de 71 000 coureuses et coureurs qui s'affrontent sportivement sur les chaussées de la capitale allemande, dont 41 000 sur le marathon principal.

Son parcours, pratiquement plat, est considéré comme un des plus rapides et a vu Dennis Kimetto y établir le record du monde en 2014 en 2h2'57".

Prise de dossards (et de tête)

La démesure de l'événement devient manifeste dès le retrait des dossards. Celui-ci a lieu sur le tarmac de l'aéroport désaffecté de Tempelhof, célèbre pour avoir assuré le pont aérien ravitaillant la zone ouest de la cité durant le blocus imposé par les soviétiques en 1949.

En pénétrant dans ce qui était le hall principal de l'aérogare, on cherche en vain le poste de retrait des dossards. Après s'être renseigné, on apprend qu'il faut suivre les flèches indiquant (contraintivement) «Ausgang».

Après un contrôle de l'inscription, on peut pénétrer dans l'aéroport et du haut d'un long couloir, on aperçoit le tarmac bondé de stands où se déroule une course pour enfants. Mais toujours pas de trace des dossards. En observant les flux des participants on constate qu'ils entrent et sortent d'un

hangar situé sur le côté. Un petit écriteau sur le haut du hangar indique «Startnummernausgabe»: enfin nous y sommes.

Mais la joie est de courte durée, car après avoir traversé dans toute sa longueur l'immense hangar occupé par une centaine d'exposants, plus ou moins en rapport avec la course à pied, nous atteignons la sortie du hangar, surmontée d'un autre panneau «Startnummernausgabe». Il faudra traverser un second hangar, tout aussi rempli que le 1^{er} pour aboutir au troisième et espérons-le le dernier hangar. La densification de la foule nous laisse entrevoir la proximité de la délivrance. Les courageux participants sont stoppés devant une maquette de la porte de Brandebourg devant laquelle une énorme file d'attente se forme (1).

On laisse entrer les coureurs au compte-goutte sur un cheminement serpentiforme bordé de potelets et rubans. Mais ce n'est malheureusement pas encore la fin du parcours du combattant, puisqu'enfin arrivés dans

la zone de retrait, il faut encore faire la file devant les guichets où les dossards sont imprimés et les puces programmées. Il faudra finalement compter une heure et demie pour obtenir les précieux sésames, et tout autant pour ressortir, pour autant que l'on s'arrête à l'un ou l'autre des 190 stands.

Course

Le gigantisme de la manifestation de retrouve sur l'aire de départ. Bien que disposant d'une surface conséquente, la circulation y est difficile et de longues files se forment devant les toilettes, le dépôt des sacs et même l'accès aux sas de départ.

Ceci est vite oublié avec l'apparition des premiers rayons de soleil qui illuminent magnifiquement le Reichstag. Il fait relativement frais pour les coureurs arrivés dès 8 h, mais la température sera idéale après le départ, quelques nuages rafraichissant les compétiteurs en cachant à l'occasion un soleil devenu trop généreux en fin de matinée.

Malgré l'organisation en 8 blocs,



les départs sont donnés en fait en 3 vagues séparées de 10 minutes, contenant chacune de plus de 12 000 concurrents. Cela implique son lot de piétinement, même après avoir passé la ligne de départ (2). Mais finalement c'est peut-être mieux ainsi, forçant à garder une allure modérée sur les premiers kilomètres.

Contrairement à d'autres marathons plus modestes, les coureurs ne se retrouvent jamais seuls à Berlin. Les dépassements restent monnaie courante du début à la fin de la compétition. Difficile donc, à part pour les premiers, de suivre la ligne idéale peinte en bleu sur le tracé quand il faut constamment zigzaguer pour éviter les concurrents en perte de vitesse. Une foule de spectateurs estimée à un million s'est massée en nombre pour encourager – parfois de manière très démonstrative – les coureurs sur l'ensemble du parcours.

A part quelques mètres de dénivelé pour franchir les ponts sur la Spree, le parcours est entièrement plat et urbain. Depuis la chute du Mur en 1990, il emprunte les grandes avenues roulantes des quartiers Est et Ouest, traverse plusieurs des places historiques de la ville pour se terminer en passant sous la mythique porte de Brandebourg, qui sert de logo à l'épreuve.

Résultats

Eliud Kipchoge remporte largement la victoire en 2 h 4'0''(3), malgré un problème technique de chaussures, mais échoue à battre le record du monde. En effet, sa semelle intérieure a glissé vers l'arrière au fur et à mesure de la course. Les images de la retransmission ont largement montré la semelle qui volait à chaque foulée (4).

Il est impensable que ce petit détail n'ait pas coûté plusieurs secondes voire dizaines de secondes au coureur kenyan qui vient de gagner la même année le marathon de Londres et de Berlin. Après l'année 2014 et la mise en avant des Adidas Adios Boost 2 dans les rues de Berlin avec un record du monde à la clé. Cette année, c'est la semelle Nike qui sera l'image négative de ce marathon. Kipchoge a-t-il choisi les mauvaises chaussures ?

Ce sont finalement les femmes qui ont réalisées les plus belles performances avec un passage sous les 2 h 20 pour la gagnante Gladys Cherono, ce qui reste très rare depuis le record de Paula Radcliffe qui semble toujours aussi inaccessible.

Et les Suisses ?

Les élites suisses se sont présentées en force à Berlin, tentant de décrocher leur qualification pour les JO de 2016. Ce sera le cas pour Christian Kreienbühl qui obtient de justesse son sésame pour Rio en 2 h 13'57'', soit 3 secondes de mieux que le minimum

requis, améliorant son record personnel d'une minute et demie. L'exploit suisse viendra de Maja Neuenschwander qui avec un temps de 2 h 26'49'' empoche sa qualification, bat son propre record de trois minutes et s'attribue le record national que la regrettée Franziska Roach-Moser détenait depuis plus de 20 ans. Notons aussi l'excellente performance d'Adrian Lehmann qui ne s'aligne sur marathon que depuis 2013 et signe un temps de 2 h 15'8'', ainsi que celle de Martina Strähl avec 2 h 36'58''. Les deux établissent ainsi leurs nouveaux records personnels.

Avec des objectifs moins ambitieux, le Footing Club de Lausanne s'est déplacé en nombre à Berlin, classant 39 de ses membres parmi les finishers. Dans une ambiance bon enfant, ces coureuses et coureurs, après deux mois d'entraînement spécifique, ont donné leur meilleur, chacun à leur niveau, pour franchir en vainqueur la porte de Brandebourg (5). Une coureuse du club, prise par l'émotion en arrivant sur l'aire de départ de son premier marathon, fonda en larmes, imitée par ses collègues.

Quant à l'auteur de ces lignes, il se retrouve parmi les deux non-finishers du club, une blessure l'ayant empêché de prendre le départ. C'est donc l'appareil de photo en bandoulière et le drapeau suisse à la main qu'il suivra la course en encourageant ses camarades. ●



2



3



5

PROPOS de table

Nitrate, du neuf?

JACQUES DÉCOMBAZ

Il y a six ans, une étude scientifique laissait entrevoir un effet prometteur de la consommation de jus de betterave sur la performance physique. Eveillant immédiatement l'attention, elle fut suivie et confortée par les résultats d'autres chercheurs sur cette plante potagère, ou sur son composé actif en l'espèce, le nitrate. Le bouche-à-oreille incita de nombreux athlètes participant aux JO de Londres 2012 à recourir à la potion, sans qu'on sache si ça leur a été bénéfique.

Emergence d'un supplément

Nous avons résumé l'état de la question ici même au début du phénomène (1). En situation expérimentale, une supplémentation de jus de betterave peut diminuer la consommation d'oxygène pour un effort donné (sans toutefois influencer la consommation maximale), atténuer la fréquence cardiaque et accroître la tolérance à un effort sévère.

Des données inédites de cette nature – un légume-racine prosaïque qui agirait quasiment comme un dopage sans pouvoir être qualifié tel – voilà qui excite athlètes et entourages médico-sportifs. Il faut les vérifier dans la réalité de la compétition, les quantifier, affiner la connaissance des mécanismes (à première vue très rationnels) derrière l'effet ergogène présumé, préciser les types de sport et le profil des athlètes à cibler, les doses et temporalités idéales d'application, les risques éventuels... être les premiers, peut-être, pour en tirer profit.

Le schéma ci-contre illustre la montée de l'intérêt des chercheurs. C'est une statistique du nombre d'articles publiés sur ces interrogations, extraits de l'une des principales bases de données de la littérature bio-médicale (2). La représentativité du tracé n'est pas irréprochable, car le choix des mots-clés utilisés pour cette compilation comptabilise à tort quelques articles peu pertinents et en omet d'autres qui le seraient. La tendance n'en est pas moins indicative de la flambée d'attention académique dès 2010.

Quatre ans après

Où en est-on? Un état de la question (3), enrichi de commentaires provenant de 12 groupes de chercheurs de par le monde montre que tout se complique plutôt que de s'éclaircir. Les résultats positifs obtenus avec un supplément chez de bons sportifs amateurs ne semblent pas reproductibles ou peu fiables chez les individus supérieurement entraînés de l'élite.

Plusieurs causes possibles à ce revers:

- L'élite s'entraîne et mange beaucoup; avec une alimentation équilibrée elle ingère aussi plus de nitrate.
- Les systèmes vasculaire et musculaire d'athlètes très entraînés sont profondément remodelés, leur capacité endogène de transformation du nitrate en son médiateur actif (le NO) est augmentée, annulant le bénéfice attendu d'un supplément.
- Une hypothèse *a contrario* dit que sous l'influence d'un supplément, une vasodilatation des muscles non impliqués dans l'effort pourrait réduire le flux sanguin dans les muscles actifs proches de leur effort maximum, une réduction néfaste à la performance.
- Le test de fatigue en endurance sous-maximale, révélateur d'une meilleure économie d'oxygène, reste un indicateur, il ne mesure pas une performance.
- Dans l'élite, il y a ceux qui répondent au traitement et les autres. Pourquoi? Il faut identifier les particularités de chacun (par exemple l'aptitude à sécréter du NO dans la salive est individuelle). De plus l'élite, par définition hautement

spécialisée, rare, peu flexible pour des examens répétés, fournit des résultats difficiles à confirmer statistiquement, surtout si les effets sont faibles.

Mais il y a tout de même des raisons d'espérer:

- Un supplément de nitrate serait plus efficace dans les muscles rapides, moins riches en oxygène: il faut privilégier l'examen des sports de force, les sprints à répétition, et là où le haut du corps surtout travaille (kayak).
- L'endurance-force en hypoxie devrait être étudiée, par exemple l'Ultra-trail du Mont-Blanc, comportant des milliers de mètres en ascensionnel et en altitude. Sur modèle animal, un niveau plus élevé de NO réduit le risque de mal d'altitude, il pourrait améliorer la performance.
- Si pour l'élite, la valeur ajoutée de nitrate en sus des optimisations de l'entraînement est probablement marginale, il se peut que la population des *masters*, ces athlètes plus âgés toujours compétitifs malgré une performance déclinante, bénéficie d'une supplémentation. A tester!

Ces recherches soutenues ont conduit, pour l'instant, à davantage de nouvelles questions que de modes d'emploi.

(1) *Mmmille-pattes* N°113, p. 23 (2011)

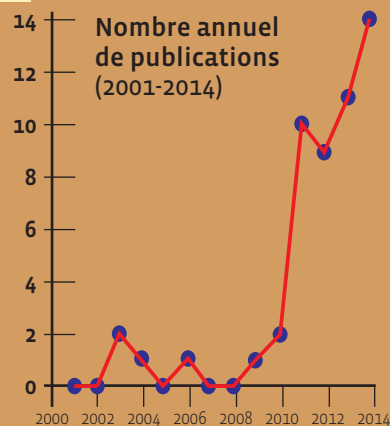
(2) Medline; termes de la recherche: jus de betterave ou nitrate, ingestion ou supplémentation, exercice, performance humaine (septembre 2015).

(3) Jonvik et coll. *J.Appl.Physiol.* (2015).

Jus de betterave, nitrate, performance

Davantage de recherche, moins de certitudes...

Les données récentes suggèrent que les propriétés ergogènes de la supplémentation en jus de betterave (ou nitrate, son constituant actif), observées avec des sportifs amateurs, ne sont pas transposables aux athlètes d'élite.



POURQUOI faire un test d'effort ou de VO2 MAX?



RAYMOND CORBAZ

Depuis quelques années, je constate autour de moi que beaucoup de coureurs ont fait un test d'effort! Aussi, me suis-je posé la question: qu'en font-ils?

J'ai eu la chance d'analyser un test fait au CHUV par Cyril Besson, nouveau responsable du laboratoire de physiologie du centre de Médecine du sport dans cet hôpital. Et aussitôt j'ai repensé à la question ci-dessus.

C'est le moment d'ouvrir ce débat avec une conférence qui aura lieu le 21 novembre 2015 au CHUV, sous la direction du Dr Mathieu Saubade.

En attendant, nous allons essayer d'en savoir plus avec monsieur Cyril Besson.

Cyril Besson, présentez-vous.

Je suis né en 1987, j'ai obtenu un master universitaire en sciences du sport, je pratique le hockey sur glace et suis aussi préparateur physique. En 2014, j'ai repris la responsabilité des tests de VO2 MAX au CHUV.

Pourquoi faire un test?

Le test d'effort permet de faire l'état des lieux et de mettre en place un programme personnalisé pour optimiser les entraînements.

Pour qui ces tests?

Dès que notre hobby devient un sport d'endurance, ces tests sont importants. Pour l'élite, c'est la photo du jour à faire 2 x par an pour le suivi. Pour le populaire, un test permet de partir sur de bonnes bases.

Comment se déroulent ces tests?

Sur rendez-vous, si possible en forme et dans les mêmes dispositions que pour une course. Pour mettre le coureur à l'aise, il effectue d'abord un échauffement de 10 minutes et profite d'une climatisation et d'un

grand tapis roulant, soit une ambiance idéale!

Le test avec masque et lactate est-il important?

Le masque fait partie du test pour mesurer la consommation d'oxygène. Il peut parfois être inconfortable. L'analyse du lactate permet d'analyser son évolution avec l'effort, qui est corrélée avec l'intensité de l'exercice et le niveau de l'athlète.

Le test terminé, qui va analyser ces graphiques, on sait que les données sont informatisées?

Après la douche du coureur, le test analysé par le responsable sera décoré avec le coureur. Les résultats serviront à améliorer l'entraînement.

Pensez-vous que les coaches et les entraîneurs sont suffisamment formés pour profiter de ces tests?

Question délicate, je pense que certaines formations sont un peu

courtes, l'application de ces tests demande aussi des connaissances particulières et du métier.

Cyril Besson, pour finir, on s'entraîne à partir des pulses ou de la vitesse? Que penser du feeling?

Pour moi, la vitesse c'est la qualité de l'entraînement, le cœur n'est qu'un étage du transport de l'oxygène. Le feeling fait partie intégrante de l'entraînement: l'art de se connaître et d'être sûr de son tempo en toute circonstance. •

Merci Cyril Besson, on se donne rendez-vous le **samedi 21 novembre 2015** pour cette conférence-débat (théorie + pratique) **qui aura lieu au CHUV de 13 h à 16 h 30**. Elle sera gratuite et ouverte à tous!

Renseignements et inscriptions à:
info.medecinedusport@chuv.ch

*Interview faite par R. Corbaz,
le 17 septembre 2015.*



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

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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

P.P.

1000 Lausanne