

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: Championnats suisse de Cross à Benken. Le départ de la catégorie Hommes. Photo: Alain Berguerand.

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

délaï de rédaction du N° 129 • 15 octobre 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 ENCORE.

NEW CONCEPT SPORTS

L'EXPERIENCE ET LA COMPETENCE

20 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 90 MINUTES
AVEC CHAQUE CLIENT DANS
LE BUT DE LUI TROUVER LA
CHAUSSURE QUI LUI CON-
VIENDRA LE MIEUX

LE CHOIX LE PLUS VASTE

UNE GAMME DES MEIL-
LEURS CHAUSSURES
DE RUNNING, WALKING ET
TRAIL À ESSAYER DANS
LE PLUS GRAND STOCK
DE SUISSE

2 ADRESSES

LAUSANNE EPALINGES
GENEVE CAROUGE

INFO@NCSPTS.CH
WWW.NCSPTS.CH



le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

Après «Free to run»: une vague de sympathie pour Spiridon

Les coureurs et coureuses à pied ont vibré en voyant le film de Pierre Morath «FREE TO RUN». Après la Suisse romande, c'est en France que le film connaît le succès. Le triomphe aux USA risque d'être grandiose.

Grâce à ce merveilleux film, des documents exceptionnels et inédits en Europe sont enfin sortis des tiroirs.

Des images fortes, comme l'agression machiste de l'organisateur du marathon de Boston sur Kathrine Schwitzer montrent le fossé à combler pour les femmes en 1967.

Des moments d'intense émotion, comme la souffrance sur le marathon olympique de Gabriela Andersen - Schiess commentée par Boris Aquadroz à Los Angeles nous ont fait verser des larmes.

Beaucoup y ont (re-) découvert aussi l'action de SPIRIDON dès les

années septante. Spontanément des gens nous demandent de s'abonner, désirent un T-shirt orange avec le petit bonhomme.

Cela nous encourage à continuer et développer notre action et nous nous proposons donc de relancer la visibilité de Spiridon en rééditant le T-shirt mythique de notre association.

Notre 9^e course de la Tour de Sauvabelin a connu son succès habituel, malgré le glissement du sentier, toujours pas réparé et une Tour impraticable à cause de travaux de rénovation. L'arrivée de la course au Signal a été appréciée et nous pousserait à envisager un passage sur la Tour au milieu de la course; le seul frein à cette nouveauté est le danger de la descente de 151 marches avec des jambes «en coton» après la montée des dites 151 marches. •

Dossards garantis pour les marathons de...



New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -

021 341 10 80 - sport@tourismepourtous.ch - www.tourismepourtous.ch



SOMMAIRE

3 Le mot du Président

4|5 Osez l'oseille! – Les bénévoles

6 Un soutien sympathique



7 ARCHIVES SPIRIDON

8|11 100 km par jour pendant 100 jours



12|13 Championnats suisses de Cross



14|15 Quand cette révolution a-t-elle débuté?



16|17 Dans les marges



18 Jean Bouilly nous a quittés



20|21 A travers Pully

22 Propos de table

23 Naissance d'un club



Osez l'oseille!

MICHEL MARGUINOT

Au marathon de Paris, j'étais au Salon du Running pour rencontrer deux de mes principaux clients, organisateurs et amis. Dès que j'aurai un moment, je prendrai le temps de le dessiner et d'en écrire mes sentiments.

Mais que vous le sachiez, l'esprit *spiridon* ne flotte pas dans l'air de Paris.

Cette organisation est l'une des plus fabuleuses arnaques du milieu «course à pied». On y découvre un système encore plus efficace que l'esclavage, ça s'appelle le bénévolat.

Les bénévoles travaillent et ASO encaisse, encaisse de tous côtés... Et ce n'est pas fini: nous allons vers des temps running d'une stupidité inimaginable.

Tiens, par exemple, pour faire graver ton nom et ton temps au dos de ta médaille... Passe à la caisse: 12 euros. Au passage, ASO encaisse 8 euros.

Le salon du running regorge de produits «énergétiques», de gel 100% sucre parfumé, de produits connectés, ainsi que de fringues, chaussures et autres accessoires hors de prix, mais sortis tout droit des usines bengalis... Etc., etc.

Il y a bel et bien eu un attentat ce week-end à Paris: l'organisation est à elle seule un attentat. On y attende à ce qu'est la course à pied libre, originelle, sensorielle, un acte naturel qui à toujours été offert gratuitement à l'humanité depuis la nuit des temps (lire *La Saga des pédestriens*, tome 1).

Bravo et merci à tous ceux animés par l'esprit *spiridon*. Mais j'ai bien peur qu'un jour prochain ils constituent une espèce en voie de disparition. ●

Michel Marguinot, à Noël Tamini, 4 avril 2016

L'image signée Marguinot est précédée d'un «Joyeuses Pâques» de très bon aloi: je devrais aller les fêter, orthodoxes, le 1^{er} mai au Maramures (Roumanie).

Joyeuses Pâques



à toutes celles et ceux pour qui la course à pied est plus qu'une religion

ALLAH AKBAR EN PAIX

NOËL TAMINI

Très connu dans les milieux de la course à pied, Michel Marguinot, illustrateur de son état, a été l'excellent metteur en pages de *La Saga des pédestriens*, l'ouvrage que j'ai publié en 1997. Et les t-shirts de sa conception magnifient vraiment le maillot du coureur à pied. Je me souviens d'un chef de train, montrant du doigt mon t-shirt, et disant: «Eh! c'est de Marguinot!» C'est aussi lui qui, «sans sponsor ni trompettes» (il y tient, à juste titre), organise un célèbre trail au Rajasthan.

On sait qu'il n'a pas sa langue dans sa poche, ce qui, trop souvent, est le propre de gens qui ne font pas grand-chose, les Ya-qua et autres ronchon-

neurs. Eux aussi tendent à disparaître dans le milieu de la course à pied (oh pardon! du *running*), où c'est par dizaines de milliers que des bipèdes déboursent sans guère y penser.

Vous décrivez le marathon de Paris? Pourtant, il n'innove pas: il se contente de copier ce que fait le marathon de New York, le «père» de tous les grands marathons de notre temps. Leur slogan: *Osez l'oseille...*

Osez l'oseille? Mais oui, vous demandez 50 euros pour courir un marathon... et vous devez aussitôt refuser du monde. Vous osez demander 100 euros... et vous en avez tout autant qui restent sur le carreau! Alors vous instituez une participation à un tirage au sort, payant, bien sûr... et on

Les bénévoles

dirait que les participants n'attendaient que ça! Encore des milliers renvoyés à l'année suivante. Aujourd'hui, le marathon de New York est proposé au prix de... 450 dollars (paraît-il). Pourquoi pas 500 dollars, tiens?

D'autres y sont donc venus dans le même esprit (de lucre, bien sûr). S'il y a tant à gagner à faire participer des hommes et des femmes à un marathon prestigieux (New York, Paris, Londres, Berlin, etc.), pourquoi hésiter, n'est-ce pas? Dans le milieu des affaires, pas de place pour les attentistes! *Hic et nunc* (ici et maintenant), comme disaient déjà les Latins.

«*Par ici l'oseille!*» Je crois entendre ces bateleurs du XXI^e siècle. «*Pour votre santé... Là, des gélules... un peu partout, du bidule... si indispensable au marathonien digne de ce nom...*» A quand la boucle d'oreilles – il y a l'exemple des Appenzellois, tiens – «*la boucle faite de cuivre bonifié, qui atténue vos douleurs... Et il y a le bracelet: je l'ai vu au bras des Hamers du sud de l'Ethiopie, eux qui font parfois plus de 100 km pour aller au marché... Ces bracelets extraordinaires nous viennent en droite ligne de là-bas...*»? Depuis que l'on sait les minuscules emplâtres appliqués sur le pif... À quand le bracelet-qui-diffère-la-sensation-de-douleur? Et pour sûr que l'on en arrivera à cette montre magique, la montre passe-temps (fallait y penser!), celle qui vous fait carrément oublier qu'il vous reste encore une ou deux heures de tension nerveuse avant la ligne d'arrivée... «*Eh! mon p'tit père (variante pour un pépère: eh! jeune homme, toujours aussi vert! sacré gaillard...), c'est-y pas ce que vous recherchez?*» La montre passe-temps, peut-être encore à inventer. Ensuite, «*vous avez la montre... nous avons le temps...*» Pour compter nos sous...

N'empêche, que serait cet astucieux «montage financier» sans les bénévoles? Il y a longtemps que cette idée me tarabuste. Voyez plutôt:

A Mende, lors de la remise des prix, Moulin a fait monter sur la scène, pour qu'on les applaudisse bien fort, les... bénévoles! Du moins ceux qui avaient pu se libérer pour cette heure-là. Jusqu'alors maintenus dans l'obscurité, les collaborateurs bénévoles étaient par définition des obscurs, à la fois généreux et discrets, évoluant *gratis pro Deo* à l'ombre des personnes, des personnalités et des personnages cadrés par les médias. Quelle belle course que celle qui s'achève par le défilé des plus modestes bénévoles, applaudis à tout rompre par ceux qui s'étaient massés là pour admirer les champions!

Au printemps dernier, à la «Jura-cime», au terme de cette course par étapes que l'on a déjà couverte d'éloges, on avait vu les coureurs se lever spontanément pour remercier les organisateurs. Voici qu'à Mende les acteurs applaudissent les gens des coulisses sur la scène même où ils n'avaient encore jamais eu place! Décidément, la course évolue non seulement vers la fête. Expression d'une saine convivialité, la voici qui exalte des sentiments de gratitude bien propres à vivifier les relations humaines.

Au cœur de la cité, ce terrorisme qui fait de l'homme un fou pour l'homme... Et autre part, à l'écart, ces courses d'où la fête jaillit en feu de joie, qui réchauffe le cœur des humains. On comprend donc ceux qui n'apprécient plus guère ces reportages et ces articles où l'on ne parle que performances chronométriques, force ou faiblesse du vent, intelligence ou stupidité tactique, primes de départ et d'arrivée... Comme si l'on n'osait plus parler de l'homme qu'il y a dans l'athlète, et de l'âme qu'il y a dans le corps!

Noël Tamini, *Au cœur de la course*,
10 novembre 1986

Au cœur de la course, une feuille franche de toute publicité, parut de mars à novembre 1986, après qu'un éphémère avatar de *Spiridon* lui eut bel et bien ôté une part de son âme.

Les bénévoles... Qu'est-ce qui peut bien pousser ces femmes et ces hommes à travailler sans compter leurs heures, et à laisser à d'autres le micro et les honneurs? Les bénévoles de nos courses – et ceux de partout ailleurs, à commencer par les grands meetings qui dégoulinent de profits – sont aussi précieux et indispensables que les ouvrières pour la reine des abeilles. Sans elles, que seraient celle-ci et ses «prétendants»? Et qu'advient-il de notre «miel»?

Qui dira jamais les motivations de ces gens-là, si affables, qui œuvrent à l'ombre, tout comme d'autres, m'as-tu vu ineffables, s'efforcent de plastronner là même où brillent paillettes et feux de la rampe? Le secret plaisir d'être au cœur de la course, et donc de la fête? La joie de donner, encore et toujours, dans un monde de rapaces, obnubilés par l'idée de profit? Ou la simple satisfaction d'être avec, de participer, de vivre de longs moments avec des hommes et des femmes, ensemble?

On est aux antipodes du petit monde de ces dopés dont Pierre Foglia a dit qu'ils se shootent seulement pour rester avec les cracks, pour ne pas être marginalisés, éjectés dans les «ténèbres extérieures». ●

(NT, *La Course au temps béni de Dieu*,
2013, encore en manuscrit).

Le Dr Norbert Sander nous écrit (en français!) en nous remerciant pour le *mmille-pattes*, accompagnant son mot d'un chèque de soutien.

Norb Sander fait partie des pionniers du «New York City Road Runners», qui a lancé le marathon de New York dans les années 70. Il l'a d'ailleurs remporté en 1974, dernier New Yorkais figurant au palmarès de cette course. Il témoigne de cette époque dans le film «Free To Run» (Cf MP 127).

Le «Daniel» mentionné dans le mot est le membre de notre comité, Daniel Laubscher, quant à Noël et Yves, inutile de les présenter.

L'énigmatique «The Armory» qui figure sur le papier à lettres est un stade d'athlétisme tombé en décrépitude dans les années 80 et que Sander a complètement réhabilité. Ce projet qui lui a énormément tenu à cœur permet à des jeunes de tous horizons sociaux de pratiquer la course de piste à Manhattan.

A 73 ans, le Dr Sander ne va plus aussi vite, mais il court quand même ses 30 miles par semaine.

Un grand merci à Norb pour sa gentillesse et son soutien!

UN PEU D'ARITHMÉTIQUE

autour de la notion de vitesse

→ Un spiridonien court un kilomètre à plat à 15 km à l'heure, puis attaque une montée d'un km à 12 km à l'heure. A quelle vitesse devra-t-il courir dans la descente de un km pour retrouver sa vitesse moyenne de 15 km à l'heure?

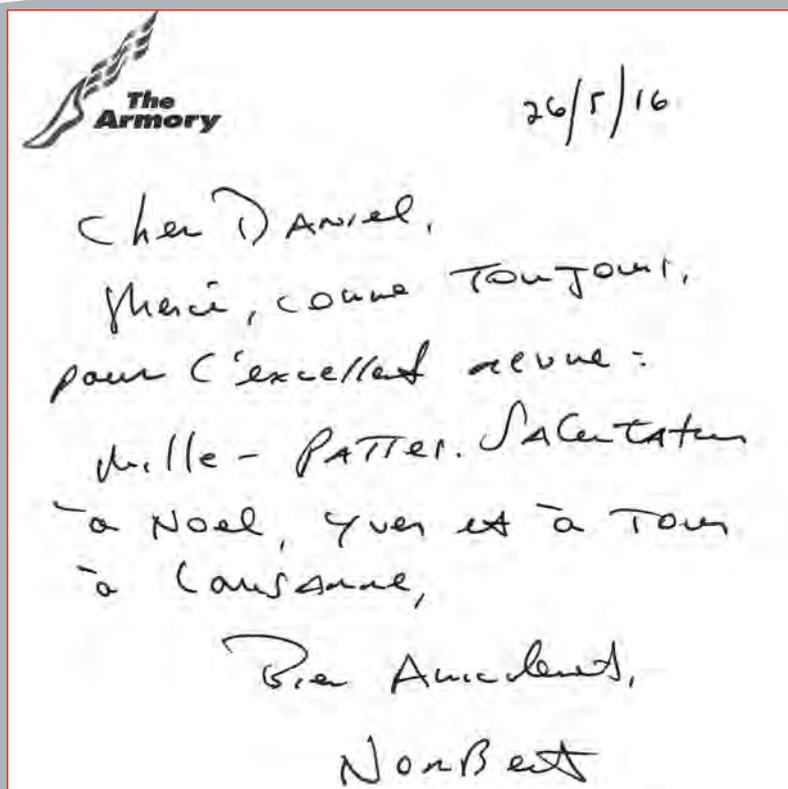
→ Une spiridonienne fait du vélo, elle enroule son kilomètre à plat à 30 km à l'heure, puis grimpe un autre kilomètre à 20 km à l'heure. A quelle vitesse devra-t-elle dévaler la descente d'un kilomètre pour retrouver sa vitesse moyenne de 30 km à l'heure?

→ **Facile?** D'accord, estimez, calculez et allez vérifier vos résultats en page 18.

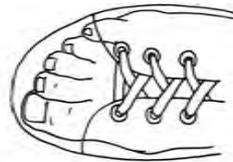
JARGON DE LA COURSE À PIED

- ▶ **Je ne suis pas en forme aujourd'hui**
Je vais vous mettre au moins 2 minutes à l'arrivée.
- ▶ **Bonne récup'**
Tu étais minable, du repos te fera du bien.
- ▶ **Le coureur sur route**
(pour un traileur)
Coureur déjà essoufflé après 25 km
- ▶ **Le traileur**
(pour un coureur sur route)
Coureur qui marche
- ▶ **Joggeur**
Coureur en survet'
- ▶ **Faux plat**
Vraie montée
- ▶ **GPS**
Distancemètre, pacemaker, incitateur de vitesse, radar, thermomètre, altimètre, c'est sûr tu vas t'y mettre!
Pas encore d'airbag en option.
- ▶ **Pause hivernale**
(ce terme n'existe pas dans le jargon)
- ▶ **Appli Running Training**
Oh! le coureur du dimanche

un soutien sympathique



«Je m'appelle «New Balance» et je viens de Boston.
A votre service, coureurs d'Europe!»



A l'étroit hier

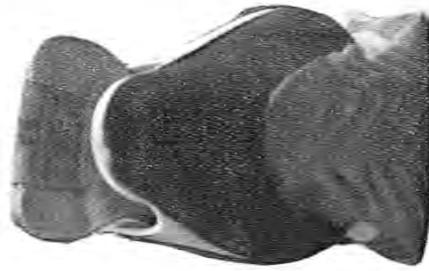
A l'aise aujourd'hui

En quelques mois « New Balance » a conquis les Etats-Unis.

Cet incroyable succès a intrigué les spécialistes, qui lui ont finalement trouvé trois raisons principales :

- le profil révolutionnaire de la « New Balance » : avec elle, votre pied reçoit une assise idéale pour les articulations
- la liberté qu'elle offre à l'avant de votre pied
- le choix de neuf largeurs pour chaque pointure.

ATTENTION : accompagnez donc toute première commande de « New Balance » d'un dessin-empainte de votre pied (utilisez un stylo tenu verticalement !)



Aujourd'hui, la « New Balance » n'est vendue en Europe que par SPIRIDON-SALVAN ; mais bientôt, elle le sera aussi par **Selgneuric, Reifray et Delhasse.**

Pour l'instant, un seul modèle est en vente : pour l'entraînement sur route.

Prix : Fr. 81.—

ARTICLES SPIRIDON, 1922 SALVAN
(plus de cent paires vous attendent !)

Annonce parue dans le Spiridon No 28 d'octobre/novembre 1976.

Fondée en 1906 à Boston, la marque New Balance fabriquait à l'origine des soutiens de voute plantaire.

En 1961, elle lance la Trackster, première chaussure de course au monde disponible en plusieurs largeurs et avec une semelle de caoutchouc ondulé.

En 1972, la compagnie qui végète avec seulement 6 employés et une production de 30 paires par jour est rachetée par Jim Davis, qui la dirige encore aujourd'hui. Cette date marque le début du boom de la marque, dont la renommée éclatera en 1975 avec la victoire de Tom Fleming au marathon de New York, équipé d'une paire de New Balance 320.

En octobre 1976, *Runner's World* élit ce modèle meilleure chaussure de l'année et Spiridon est le premier à l'importer en Europe. ?

SARCHIVES
SPIRIDON

100 km PAR JOUR en 100 JOURS



ALAIN BERGUERAND

Anonymous among the anonymous runners of long distance in France (1h30 to semi, 3h30 to marathon), Patrick Malandain (55 ans) has bitten the bullet in 2007 at long distance (Ultra). He literally fell on the bars of the passing under his baskets, he launched himself on February 16 as an incredible sports and human adventure.

Le défi

This Breton, technico-commercial by profession, understands in effect to beat the world record of... 10 000 km! Yes, you have read it right: ten thousand kilometers. So it's equivalent to a quarter of the tour of the Earth: «The current record is held by an Australian who has realized this distance in 127 days in 1999. Me, I have fixed myself as a 100-day objective.» A little diversion. And the figure falls like a mass: 100 km per day. So almost two marathons and a half a day.



Un projet herculéen, qui se présente dans la continuité de ses précédents défis: Le Havre-Istanbul en 2009 (3230 km), Los Angeles-New York en 2011 (5139 km), Perth-Sydney en 2013 (3861 km).

Ce tour de France en courant est parti du Havre (Normandie) le 16 février 2016, en plein hiver, pour se boucler le 27 mai à Deauville, en traversant les 13 régions de l'hexagone dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Préparatifs

Pour tenter de rallier Deauville, Patrick Malandain s'est d'abord bien entraîné. «Je cours près de 100 km par semaine depuis plus de 7 ans. Depuis le mois d'août 2015, je suis passé à 150-180 km/semaine, sachant que mon but pour cette course était de courir quotidiennement 100 km pendant 100 jours, sans aucun jour de repos. Mais je ne suis pas allé au-delà, je n'avais pas l'impression d'en avoir besoin davantage. Mon corps a du s'habituer. Dans le monde de la course à pied, aucun coureur n'a couru autant de kilomètres au

quotidien sur une distance aussi longue» explique l'intéressé.

Pendant son périple, le coureur de fond a été entouré de trois personnes qui le suivaient en permanence et d'une quatrième qui était là ponctuellement. «Ces personnes qui m'ont suivi en camping-car (nommé "Le messenger normand") et en voiture, étaient chargées de toute la logistique, de prendre des photos et de

rédiger des commentaires sur mon site Internet.» Un travail essentiel qui lui a donc permis, en course, d'avoir l'esprit totalement tourné vers son objectif.

Si à quelques jours du départ, Patrick ne ressentait pas la moindre appréhension, il admettait volontiers que la traversée de Paris, le 17 mai, et de certaines grandes villes aux heures de pointe, lui faisaient bien plus peur que les dénivelés des Alpes. «En Australie je craignais la chaleur. Sur ce type de parcours, je sais que je vais devoir affronter le froid, la pluie, les giboulées. C'est un nouveau challenge».

100 jours

«Au début il faisait froid, jamais au-dessus de 10°, le vent, la pluie, pendant les dix premières étapes. Il a grossi, fait de l'œdème» raconte Patrice Louiset. Il se rappelle aussi cette étape de Niort-La Rochelle, où le vent en rafale et la pluie ont cassé la moyenne du coureur. 75 km effectués. 25 km de retard alors sur le tableau de course, 130 à Béziers. «On dit alors qu'il faudra courir plus longtemps».

Patrick Mandalain n'a jamais douté. «On a de l'inquiétude mais pas de doute quant à l'objectif final. Tout n'est que patience, en grappillant deux, trois kilomètres par ci, par là, j'ai refait mon retard». Mettre un pied devant l'autre, tomber cinq fois et se relever, «pendant près de quatre mois, je n'ai rien su de l'actualité sociale, ni radio, ni télévision, j'ai fait une cure de quiétude».

Il a géré très intelligemment son défi: quand il se trouvait trop fatigué





ou les conditions météo trop dures, il écourait les étapes pour ne pas complètement vider son organisme. Inversement, quand il se sentait encore en forme en fin d'étape, il retournait sur ses pas de quelques minutes pour récupérer les précieux kilomètres perdus.

La journée type du défi se déroule ainsi. Il se lève chaque matin à 3h30 pour commencer à courir à 5 heures. Sa femme, présente avec un véhicule, l'attend trois, quatre kilomètres après le départ. C'est à partir du quinzième kilomètre que les ravitaillements débutent. Vers le septième kilomètre, il marque un arrêt pour s'octroyer une sieste de 25 minutes. Pendant ses 14 heures d'effort quotidien, il alterne les ravitaillements sucrés et salés toutes les quatre heures. En arrivant aux dix derniers kilomètres, il termine avec beaucoup de sucre, pour passer la ligne avec un peu d'énergie. Le soir, il dîne copieusement d'un vrai repas.

Durant les 100 jours de course, le Havrais a usé une vingtaine de paires de chaussures. Numérotées, ces dernières ont fonctionné en rotation.

Les courbatures et les douleurs? Il ne les sent plus! Mais secrètement il rêvera durant ces 100 jours d'une vraie nuit de sommeil, sans réveil matinal et de manger toutes les viennoiseries possibles au petit-déjeuner.

Si c'est bien seul qu'il a parcouru les 10 000 km, Patrick Malandain a eu de la compagnie. De nombreux coureurs se sont présentés pour suivre l'ultra-marathonien sur un bout d'étape. Ce fût un moment de partage auquel le coureur n'était pas forcément habitué. «Courir seul, je connais. La complexité, ici, a été d'être souvent accompagné. On peut faire abstraction de plein de choses seul, mais quand j'ai quelqu'un à côté de moi, ce n'est pas mon confort qui m'intéresse mais celui de l'autre».

Pour tenir ses supporters et les médias informés durant son exploit, l'équipe de Patrick a fait vivre pendant cent jours son site Internet <http://patrickmalandain-ultrarun.com> en publiant quotidiennement les récits et photos des étapes, ainsi que leurs rapports GPS/allure détaillés. Le public peut vérifier au km près les distances effectivement courues, pas de triche possible!

Record battu

Lors de la dernière étape de son périple, entre Fécamp et Deauville, le 27 mai, Patrick franchit la barre des 10 000 km à 10h42, établissant ainsi un nouveau record du monde pour cette ultra-ultra-distance.

Après quelques jours de repos bien mérités, Patrick envisage d'organiser une série de conférences autour de son périple de l'extrême. Et pourquoi pas, comme il l'avait fait après sa traversée australienne, d'écrire un livre pour raconter son exploit.

A ceux qui le comparent à un «fou», Patrick Malandain n'y va pas par quatre chemins: «La folie, c'est de rester assis dans son canapé!», répond-il. Aux sceptiques qui doutaient de sa loyauté et de ses capacités sportives avant son départ, l'homme avait répondu déterminé: «Ceux qui doutent? Qu'ils continuent à douter, je ne pourrai jamais les convaincre. Ce qui est important, c'est d'être en osmose avec soi-même». Son exploit devrait faire taire à jamais ces sceptiques. •

LE DÉFI EN CHIFFRES

- 10 040** c'est le nombre de kilomètres parcourus au total, soit 238 marathons.
- 70 000** c'est le montant en euros qu'il a fallu réunir pour financer le défi.
- 6000** c'est le nombre de calories ingurgitées quotidiennement.
- 1437** c'est le nombre d'heures courues au total.
- 100** c'est le nombre de kilomètres parcourus quotidiennement (soit presque 2 marathons et demi) et aussi le nombre de villes traversées.
- 20** c'est le nombre de paires de baskets usées.
- 13** c'est le nombre d'heures de course quotidiennes.
- 11** c'est le nombre de kilos perdus à la fin du défi.
- 10** c'est le nombre de litres de liquide (eau, jus, soda) avalés chaque jour.
- 7** c'est la vitesse moyenne, en km/h.
- 5** c'est l'heure de départ le matin.



CHAMPIONNATS SUISSES DE Cross

Benken • 5 mars 2016

ALAIN BERGUERAND

Après Lausanne-Vidy en 2015, c'est le village saint-gallois de Benken qui a été retenu par Swiss Athletics pour accueillir les championnats suisses de Cross 2016.

L'organisation des championnats a été confiée au petit club du LG (Leichtathletik Gemeinschaft) Benken, sous la direction d'Armin Tresp. Ce club n'en est pas à son coup d'essai, puisque depuis 2000, il met en place une compétition de cross tous les deux ans.

Parcours

Le parcours du cross est établi dans le grand champ qui longe la halle de sports équestres de Benken, halle qui servira aussi de cantine et de vestiaire. Une boucle d'un km en forme de «U» carré y est tracée dans l'herbe. Pour apporter un peu de difficulté, le responsable du parcours a tiré profit d'un canal de drainage traversant le champ pour en faire deux obstacles sous forme de tranchées là où le parcours traverse le canal. Mais la difficulté principale est venue du petit ponton de bois qui a été bâti spécialement pour les championnats. Cette construction avait le double usage de «casser» le rythme des coureurs et de permettre aux spectateurs de se rendre à l'intérieur de la boucle sans interférer avec la course. Recouvert d'un tapis dur, le petit pont se laissait étonnamment bien franchir malgré la fine couche de neige qui le recouvrait, pour autant que la pose des pieds soit ferme et bien sûr équipée de pointes. Pour les petits moins aguerris, une rambarde était là pour les aider à franchir l'obstacle, et on en



à même vu utiliser la partie descendante comme toboggan...

Une autre spécialité de cette édition 2016 des championnats suisses de cross a été la programmation des courses élites en début de soirée, c'est-à-dire – de nuit – à cette période de l'année. Le trajet complet était illuminé par une dizaine de mats d'éclairage utilisés habituellement sur les chantiers. Cette mise en scène a donné un caractère spectaculaire aux compétitions, les coureurs couverts de boue sous la lumière blafarde prenant une allure irréaliste. On regrettera par contre que le suivi des courses en ait été rendu plus difficile pour les spectateurs.

Déroulement

Comme c'est la tradition, ce sont les dames vétérans et populaires qui ont ouvert ces CS de Cross, suivies des hommes vétérans et populaires. Avec les courses élites agendées après 18h00, tout le programme chargé des catégories a pu être décalé en début d'après-midi, permettant aux romands de se rendre sur place sans devoir se lever aux aurores – Benken est à 3h30 de train de Lausanne. Les coureurs tessinois n'ont malheureusement pas pu en profiter, le temps exécrable ayant bloqué plusieurs voies de communications.

La température dépasse à peine les zéro degré et la neige qui tombe depuis le milieu de la matinée a recouvert la campagne saint-galloise d'un fin manteau blanc. Cette neige

se transformera en pluie en début d'après-midi et ne cessera de tomber jusqu'à la dernière compétition.

Comme il avait déjà plu les jours précédents, le champ sur lequel se sont déroulées les compétitions était gorgé d'une eau glaciale qui gelait déjà les pieds des coureurs après quelques foulées. Pourquoi les chaussures à pointes ne sont-elles pas imperméables? Inutile de dire qu'après quelques courses, toute l'herbe du parcours s'était transformée en une immense flaque de boue, couvrant les concurrents de la tête aux pieds. Un vrai temps de cross!

Dans cette atmosphère froide et humide, les courageux spectateurs devaient périodiquement se rendre dans la halle pour se réchauffer autour d'un bon café.

Les courses des vétérans ont été suivies de celles des enfants, par ordre d'âge croissant, puis, après une pause, par les courses élites (cross longs et courts), en début de soirée.

Courses élites

La vedette de ces CS de Cross 2016 aura sans conteste été Fabienne Schlumpf du TG Hütten, qui a osé le pari de s'aligner sur deux courses le même jour: cross long (8 km) et cross court (3 km). Malgré les 95 minutes séparant les deux départs, elle réussira son challenge en l'emportant les deux fois.

Fabienne a d'abord dû faire huit tours. Dès les premiers mètres de course, jusqu'à quelques centaines de



mètres avant la ligne d'arrivée, elle a été accompagnée par la jeune Flavia Stutz (LR Gettnau). Sachant qu'elle allait devoir recourir peu après, Schlumpf n'a pas tout donné. «Dans le cross long, j'ai pu courir de manière tactique et n'ai pas dû puiser dans mes réserves». Cela lui a tout de même coûté quelques forces. Les athlètes semblaient en effet à chaque tour plus profondément dans la boue. Sans que cela ne la dérange trop: «C'était... marrant».

Au départ du cross court, Fabienne a dû changer de dossard et remettre ses pointes boueuses. «Ce n'était pas si grave. Quand on ne court pas, c'est bizarre, mais sinon ça va».

Cette fois, elle n'a pas misé sur la tactique et a pris les devants dès le début de la course. Elle a pris quelques mètres d'avance sur ses concurrentes (bien plus fraîches

Bravant le froid, les concurrentes évoluent sur un parcours vite transformé en une immense flaque de boue.



qu'elle) dans le dernier tour et termine sur la ligne d'arrivée avec quatre secondes d'avance sur sa dauphine.

Chez les hommes, c'est le spécialiste de semi-marathon Marcel Berni qui signe son premier titre suisse chez les actifs en franchissant en premier la ligne d'arrivée du cross long des hommes (10 km). Se plaçant en tête dès le début de la course, il emmène derrière lui Marco Kern (LC Schaffhausen) et Daniel Lustenberger (LV Horw). Il a ensuite accéléré tour après tour pour lâcher Lustenberger au 3^e km, puis Kern après 6 km.

La surprise viendra du titre du cross court masculin de Mario Bächtiger. En effet, il y a plus d'une année, Mario s'est retiré du sport d'élite et ne s'est pas entraîné depuis plus que son travail d'enseignant secondaire ne le lui a permis. Comme cette année les CS de cross avaient lieu dans sa région, il s'est inscrit et a été dès les premiers mètres dans le groupe de tête.

Dans le dernier kilomètre, Bächtiger et son adversaire le plus coriace, Jan Hochstrasser (BTV Aarau), se sont dégagés du peloton. Jusqu'à ce que le saint-gallois prenne le meilleur sur l'argovien dans le sprint final.

«Ma joie est immense d'avoir gagné», a raconté Bächtiger suite à sa sensationnelle victoire. «Beaucoup de gens que je connais étaient présents, c'était cool. J'ai aujourd'hui simplement couru au feeling, mais les conditions ont bien sûr été un véritable challenge pour moi aussi.»

Et les romands ?

Malgré la distance géographique et culturelle, les Romands étaient bien représentés à ces CS 2016 et sont montés sur plusieurs podiums.

Notons:

- 2^e Femmes vétérans: Chantal Pape Juillard, FSG Alle
- 1^{er} Hommes vétérans: Pierre-André Ramuz, CABV Martigny, 2^e M40: Patrick von Lanten, Molondin
- 2^e écoliers C: Elie Meyer, Stade Genève
- 1^{ère} écolières B: Amandine Vouilloz, CABV Martigny, 3^e: Chloé Ramuz, CABV Martigny
- 1^{er} écoliers B: Somain Savoyen, La Côte Runners, 2^e: Alexis Widmer, FC Vully
- 2^e écoliers A: Loïc Dubois, Athlétisme Viseu Genève
- 3^e cadets B: Gabriel Matos, Athlétisme Viseu Genève
- 2^e cadettes A: Carolina Hernandez, Athlétisme Viseu Genève
- 1^{er} cadets A: Moïse Rususuruka, CA Sion, 3^e: Loris Pellaz, CA Sierre
- 3^e juniors: Yan Volery, SA Bulle

Succès

Armin Trempp, président du comité d'organisation (CO), était venu à Lausanne en 2015 pour observer le déroulement des CS. Les organisateurs des CS de Lausanne lui ont retourné la politesse et se sont donc rendus à Benken, comme spectateurs mais aussi coureurs. Ils ont été accueillis très chaleureusement, une partie du discours officiel a été dite en français à leur honneur.

Le CO a fait un énorme travail de préparation et réussi le pari de mettre en place des courses nocturnes, faisant de ces championnats suisses de cross 2016 un beau succès.

Le comité passera la main à la commune de Köniz près de Berne, qui organisera les prochains CS de cross le 5 mars 2017. •

Romain Savoyen



Fabienne Schlumpf



Marcel Berni



C'était, je crois, en août 1967, au moment d'achever la course Fionnay (1500 m) – Cabane de Panossière (2670 m), dans la vallée de Bagnes, en Valais.



QUAND CETTE «révolution» A-T-ELLE DÉBUTÉ?

NOËL TAMINI

Si il fallait commenter l'interview signée Laurent Favre [dans LE TEMPS, Genève, du 23 avril 2016], je dirais que c'est pas trop long, c'est condensé, mais c'est très bon. Le journaliste du TEMPS a bien compris et dit l'essentiel de ce que je souhaitais que sache le grand public. Voilà ce que fut d'emblée ma réaction. L'interview avait duré près de deux heures, et «je n'ai publié qu'une partie, m'a dit mon interlocuteur. La totalité paraîtra ultérieurement dans RUNNING ROMAND.»

Tout bien réfléchi, c'est le film FREE TO RUN qui a soufflé sur les braises, sous la cendre du feu sacré qui nous avait animés, nous, les fervents de SPIRIDON. Nous avons fini par ne plus guère penser à ce temps-là, celui de cette course que nous avons tant aimée. Parce que c'est bien loin, c'est du passé, disons, décomposé. Et puis, parfois radoteurs, les vieux de la vieille ont tendance à cultiver davantage des regrets que des espoirs. C'est humain.

Survint Pierre Morath, un très bon coureur (entre autres, 3 mn 43 s au 1500 m, 2h34 mn au marathon) doublé d'un historien (licence universitaire, des ouvrages et plusieurs films). Un historien? Mieux: un excellent conteur. Et je ne tardai pas à comprendre que ce gars, s'il aime aller au fond des choses, à la recherche des tenants et des aboutissants, a en outre une mémoire hors norme. Ainsi, il est capable de revenir aujourd'hui avec précision sur un fait ou une pensée que vous lui avez expliquée un ou deux ans plus tôt. Et c'est un obstiné, un de ceux qui vont au bout de leur idée. C'est cela surtout qui m'incita à l'aider dans ses recherches, outre les 111 numéros de SPIRIDON et plusieurs conversations. J'étais tout simplement heureux que tout cela ne disparaisse pas sous la poussière du temps. Les aînés, ces anachroniques, me comprennent sans peine.

Mais Pierre Morath me proposa d'en faire plus, il parla de fil rouge, tout cela est bien dit dans le texte de Favre.

Sur ce texte, pas grand-chose d'important à ajouter. Ceci, toutefois. Quand cette «révolution» de la course a-t-elle débuté? On a tendance à se focaliser sur Mai 68, à en faire comme un détonateur. M'est avis qu'il faut penser plutôt à ces forêts d'un temps surchauffé: le «feu» a pris en différents endroits à la fois. Yves Jeannotat l'a alors bien senti, ainsi: «Il suffit de dire "courez" et ils courent.» C'était dans l'air, et donc il a suffi d'une «allumette» çà et là. Ou de deux silex, d'une étincelle et de la belle étoupe autour, ou des brindilles.

Il y a Mai 68, certes, mais aussi... Vatican II. Oui, le concile, qui s'acheva en décembre 1962, avait ouvert une brèche dans bien des esprits, invitant ou autorisant les hommes et les femmes à penser davantage par eux-mêmes que sous l'effet de diktats et d'ukases. A mes yeux, c'est cela déjà qui a incité bien des gens à délaisser peu à peu les églises, et donc à illustrer le fameux aphorisme «aide-toi et le ciel t'aidera».

Il y a Mai 68, et plus que cela.

Médecin et marathonien, Norb Sander, fascinant causeur (étincelant dans *Free to Run*), m'a dit un jour: «Vers 1968, quelque chose a changé chez nous. Interrogé un jour à ce sujet à la télévision, j'ai dit qu'à mon avis l'intérêt des gens pour leur propre santé, pour le "fitness", pour le "jogging", a débuté au temps où des astronautes sont arrivés sur la lune [juillet 1969]. Les gens ont regardé tout cela avec intérêt, pensant que tous ces progrès technologiques allaient contribuer à changer leur vie. Il faut dire qu'on avait dépensé des millions et des millions de dollars d'impôts pour placer un homme sur la lune. Et ces contribuables découvrirent qu'il n'y avait pas le moindre avantage pour eux! Rien sur le plan de la vie: les gens étaient plus obèses que jamais, leur tension trop élevée, les crises cardiaques se multipliaient, le cancer se répandait, conséquence de divers excès. Et tout ce progrès technologique qui n'avait aucun effet sur la population!

»Je crois que c'est aussi alors que les gens ont commencé à s'intéresser à des choses beaucoup plus personnelles que le sport par équipes et tout ce que montrait la télévision. C'est ainsi qu'on a découvert petit à petit les bienfaits de "l'expression physique" qui jusqu'alors était ignorée chez nous.»

De ces idées allons aux faits. Qu'est-ce que nos courses à cette époque-là, de Mai 1968?

La course de Lidingö, en Suède – je la cite dans l'interview signée Favre – a démarré en 1965: 30 km pour les hommes, 16 km pour les femmes, 644 coureurs en tout, cette année-là.

Au Danemark, à l'Ermitageløbet, évoquée aussi lors de l'interview, le «feu» a pris en 1969: déjà 2985 coureurs pour 10 km dans le fameux parc des abords de Copenhague.

En Suisse, Morat-Fribourg (16 km 400), course alors plus patriotique que sportive, a débuté en 1933. Mais en 1960 ou 1961, quand j'y participai pour la première fois, nous n'étions qu'environ 600. Cette course ne démarrera vraiment qu'en 1972: 2900 coureurs classés, soit 50% de plus en un an! 1972, l'année de la création de SPIRIDON.

En Italie, la Stramilano (environ 21 km à travers Milan), ils sont déjà quelque 10 000 bipèdes au début, aussi en 1972. Le boom c'est trois ans

plus tard: en 1975, 32 000, ou 110% de plus qu'en 1974!

Certains ont jugé que *Free to Run* fait la part trop belle aux Etats-Unis. Un fait est clair: au Central Park de New York (voir les nostalgiques premières images du film), en avril 1974 on assiste à un fait insolite. Venu par SPIRIDON, un groupe de coureurs d'Europe pose en compagnie d'éminents membres du Road Runners Club de New York. Image aussi insolite qu'historique, avant la propagation du jogging.

Cette année-là, le désormais fameux marathon, né en 1970 (55 finishers), en est à 406 coureurs: vainqueur, le docteur Norb Sander. Sous l'impulsion de Fred Lebow, d'origine roumaine, la course passe à 2090 coureurs en 1976, et frôle déjà les 10 000 en 1978!

Sur la côte ouest, à San Francisco, la Bay-to-Breakers (12 km), née en 1912, ne casse rien jusqu'en 1973 (3500 coureurs, tout de même), et puis explose en 1978-1979, réunissant alors 10 000 coureurs... qui seront dix fois plus nombreux en 1984!

Notons que le simple jogging, course de santé, physique et mentale – son but n'est pas la compétition –, paraît s'être répandu un peu partout vers 1977. On s'accorde à dire qu'il est parti de Nouvelle-Zélande, dès le début des années soixante. A la fin de 1964, après les Jeux de Tokyo, Antoine Blondin, mythique chroniqueur qui fit les beaux jours de L'EQUIPE, évoque «l'admirable exemple des Néo-Zélandais s'acharnant à l'entraînement au sortir du travail, dans la rue, au milieu de la circulation, sous la pluie, sans provoquer l'étonnement ou les sarcasmes de leurs concitoyens.» Paru en 1967, JOGGING, le maître-livre de Bill Bowerman – que l'on voit dans FREE TO RUN – sera vendu à 1,5 million d'exemplaires.

Le jogging, les Américains y viendront vraiment une dizaine d'années plus tard. «Solitaires dans leur course de fond comme dans leurs automobiles, les Américains joggent aujourd'hui comme des fous», écrit Louis Witznitzer dans *Le Monde* du 17 septembre 1977.

D'autre part, et je n'en suis pas peu fier, si l'on peut dire, dans mon pays natal des courses à pied furent organisées avant Mai 68. Ainsi, outre

Morat-Fribourg, consacrée d'emblée moins au sport qu'au souvenir d'une fameuse victoire (contre les Bourguignons de Charles le Téméraire), outre cette course commémorative, on vit fleurir une course à Genève: *A travers les ponts*. Je ne sais quand elle débuta mais j'en fus en 1964, avec mon vieil ami Roger Rudisuhli. Encore bon pied et bon œil, il m'a dit une fois: «C'était le jour de la finale du 5000 m des Jeux de Tokyo. Nous étions accrochés à nos récepteurs de radio, en espérant la victoire de Michel Jazy...» Jazy, ce titi parisien, qui alors dialoguait avec les plus grands, comme Ron Clarke et Kipchoge Keino. Jazy ne sera «que» 4^e. Il redoutait la pluie, et il pleuvait ce jour-là à Tokyo...

Quatre ans plus tôt, en 1960, j'avais participé à une course sur route de 7 km à Sion (Valais), remportée par le grand champion que fut mon ami Jeannotat.

Dans mon pays natal, le Valais, on ne le sait guère hors du canton, une course «folle», le Tour des Dents-du-Midi par équipes de trois, a été créée en 1962, par les frères Jordan. Deux jours un peu démentiels, à faire pâlir bien des trekkings de notre époque. Je le sais parce que j'en fus en 1968. Autre course de montagne avant la mode, Fionnay-Panossière (départ à 1500 m, arrivée à 2670 m), une épreuve contre la montre. Course due à l'imagination et au savoir-faire de Gabriel Pellissier, elle existe encore, au cœur de l'été. En 1968, un autre vieux copain, René Camarasa, d'origine franco-espagnole, lança la course Sierre-Montana (14 km sur route, 950 m de dénivelé). On y verra quelques-uns des meilleurs coureurs du monde, tels le Belge Lismont, 2^e du marathon olympique de Munich, le Suisse Doessegger, «Monsieur Morat-Fribourg» (sept victoires), l'Italien Fava, le Britannique Johnston (8^e du marathon des Jeux de Mexico), etc.

Après avoir assisté à la projection du film FREE TO RUN, plusieurs personnes m'ont dit: «On aurait aimé que tu en dises plus...» Voilà qui est fait. Mais encore? Il y aura cet automate le DVD du film, ainsi amplifié: en Ethiopie Morath, qui sait poser les bonnes questions, a filmé au total environ sept heures d'entretien... ●

NT, au Maramures, début mai 2016

DANS LES marges

JACQUES DÉCOMBAZ

La grossesse est un accident

La Canadienne Hilary Stellingwerff, spécialiste du 1500 m, nous a entretenu précédemment (1) de la leçon de vie reçue de Haïlé Gebrselassie lors d'un stage pré-olympique à Addis-Abéba. Depuis, elle a atteint les demi-finales des Jeux de Londres en 2012.

La voici qui se prépare pour une nouvelle sélection olympique. Elle n'était qu'à une seconde du standard de qualification exigé par sa fédération, mais s'est blessée (une fracture de stress).

Pour conserver le financement d'Athlétisme Canada, elle a demandé à profiter du «brevet médical» qui permet à un athlète de garder ce soutien même s'il ne fait plus les compétitions normalement nécessaires au maintien de son classement national. En octobre dernier, on le lui a refusé. Pourquoi?

Après Londres, Hilary a donné naissance à un fils; pendant sa grossesse, elle a bénéficié de l'octroi dudit brevet. Or, celui d'Athlétisme Canada inclut «les blessures, la maladie et la grossesse» (2). Ainsi, les athlètes masculins ont-ils droit à un brevet pour une blessure dans leur carrière, alors que les athlètes féminines qui ont eu un enfant n'y ont pas droit...

Hilary, qui a reçu le financement pendant 10 ans sans blessure, a saisi



le tribunal sportif de son cas. Quelques mois après, l'arbitre a tranché en sa faveur, jugeant que les athlètes féminines enceintes n'ont pas à être défavorisées par rapport aux athlètes masculins uniquement en raison de leur grossesse.

Elle n'a pas récupéré son financement (une autre facture du stress...) mais a bon espoir que la politique qui l'a discriminée devienne bientôt caduque. «J'ai gagné une bataille, mais pas la guerre». Nul doute que l'adversité va redoubler sa motivation. Avec le soutien de son mari, physiologiste et spécialiste de la science de l'entraînement, Theo (deux ans) peut espérer voir sa maman en action à Rio. ●

(1) Mmmille-pattes N°109, p.12 (2010).

(2) Information de: <http://www.lapresse.ca/sports/autres-sports/athletisme>, le 26 mai 2016. Notre rédacteur ajoute que l'accouchement est un «sinistre» en langage d'assureur.



Entraînement d'altitude

Live high, train low. Excusez la langue étrangère, dont la concision parfois sert. Méthode naturelle la plus utilisée pour accroître le nombre des globules rouges (notre capacité d'utiliser l'oxygène), c'est l'exposition, en dehors de tout effort sportif, à l'atmosphère raréfiée de la montagne, alors que le plan d'entraînement se poursuit en plaine à une intensité suffisante.

Citadins lémaniques, supposez que votre prochaine compétition importante a lieu à 2000 m d'altitude. Un temps d'acclimatation, si vous en avez le loisir, serait idéal. Est-il envisageable d'en réduire la durée en vous exposant à une altitude supérieure à celle de la course?

On pose la question... parce que quelqu'un a tenté d'y répondre (1). A la suite d'un mois d'entraînement supervisé au niveau de la mer, des athlètes d'endurance (48 au total) ont été assignés à résider pendant un mois à l'une des 4 altitudes suivantes: 1780 m, 2085 m, 2454 m ou 2800 m. L'entraînement quotidien avait lieu pour tous les participants à une altitude commune variant de 1250 à 3000 m selon les jours. La performance (3000 m sur piste) a été testée au niveau de la mer avant les camps d'altitude, puis à quatre occasions, chaque fois à 1780 m pendant les camps.

Thermalp
LES BAINS D'OVRONNAZ
wellness spa alpin

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

RESIDENCE HÔTELIÈRE



La diminution (attendue) de la performance au 5^e jour d'arrivée en altitude par rapport au niveau de la mer a été plus marquée pour les coureurs acclimatés aux deux altitudes supérieures à celle du test que pour ceux résidant à l'altitude du test!

Dès ce moment et pendant les deux semaines suivantes, le groupe restant à l'altitude du test n'a pas vu d'autre évolution de sa performance, tandis que les groupes résidant plus haut l'ont graduellement rejoint et n'ont stabilisé leur performance qu'après 19 à 26 jours du séjour.

Ces données suggèrent que des coureurs d'endurance qui planifient une compétition en montagne ont intérêt à s'acclimater à l'altitude cible. Résider 300 à 1000 m plus haut peut nuire à leur performance, nécessitant une acclimatation plus longue.

Train low. N'abusons pas de la concision étrangère. Vous lirez dans les *Propos de table* (page 22) que d'autres chercheurs veulent signifier par là s'entraîner en état de manque glucidique. ●

(¹) Chapman et coll. J.Appl. Physiol. (2016).

Courses par-ci par-là

Joli printemps, chacun a pu composer le bouquet à son goût, en voici un.

Les Traîne-savates

Ont réunis en avril bien des Spiridonien. Organisation devenue un peu maousse, blocs de départ, stands, animations, enfants, sponsors, parcs à voiture débordants mais, c'est vrai, une ambiance joyeuse et efficace.



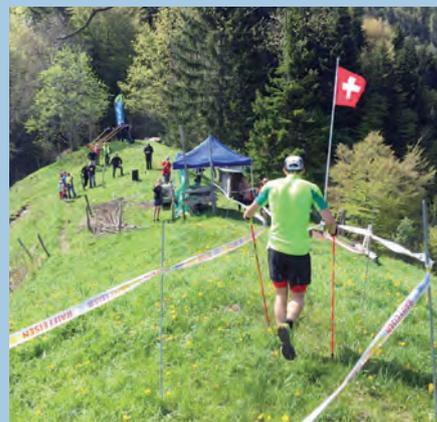
La Montée du Nozon

En mai avec le goulet au départ, tout de suite on sait qu'on y est pour le plaisir. Le «cadeau» de cette année, un parapluie opportunément remis avant la course, a vraiment bien servi, et immédiatement.



La Châtêrô Dzingola

Saint-Gingolph, sauvée des eaux. La 2^e du nom mais première de fait, a pu avoir lieu normalement cette année. Délicieuse petite course, sur sa simplicité chaleureuse veillait un drone amical.



Le Droit du Catogne

Au départ de Sembrancher, c'est une ambiance particulière, on se connaît plus ou moins, on est tous de ce même pays des hauts, on se charrie, c'est une fête de famille. Et on est à l'aise: on prend son départ à choix à 8h, 8h30 ou 9h. Le Droit du Catogne, 3^e manche de la coupe valaisanne de courses de montagne, consacre à nouveau César Costa et Mélanie Jeannerod.



Le Défi du vignoble

De Cully à la Tour de Gourze, peut aussi se faire – sauf votre respect – un peu avant l'heure et un peu sans dossard, tout plaisir préservé.

JEAN BOULLY

l'écrivain et journaliste sportif nous a quittés



Vive le club des «SYMPATI CENTS» 2015

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

Voici la liste du club des «sympati cents» pour l'année 2015.

BERGUERAND	Alain
OPPLIGER	Etienne
MICHELLOD	Paul
BOLLIN	André Ludovic
GUILLAUME	Eric
François Sports SA	SA
HERREN	Daniel
DURUSSEL	Raymond
SALAMUN	François
CHABOD	Marie-Noëlle
MASSON-BITZ	Paul & Emilie
IMHOF	Pierre
REYMOND	Patrick
BINGGELI	Bernard & MAE
MAIRE	René
PFISTER	François
CACHEMAILLE	Madeline
MEYLAN	Claude
WARPELIN	Richard
BUTTET	Robert

Merci à tous de votre générosité.

Le comité apprécie votre marque d'encouragement.

En espérant retrouver de nombreux membres au club des «sympati cents» pour l'année 2016, le comité réitère tous ses remerciements pour votre soutien.

Le Comité

RÉSULTAT des courses

→ **Le coureur à pied:** Un km à 15 km/h dure 4 minutes, à 12 km/h 5 minutes, donc il reste $12 - 9 = 3$ minutes pour parcourir le kilomètre de descente... ce qui correspond à du 20 km/h.

→ **La cycliste:** Un km à 30 km/h dure 2 minutes, à 20 km/h 3 minutes, donc il reste $6 - 5 = 1$ minute pour parcourir le kilomètre de descente... ce qui correspond à du 60 km/h.

→ **Etonnant, non?** Vous vous en fichez, effectivement vous avez le droit de courir, sans calculer, en regardant le ciel et les petits oiseaux, alors bonne course, mais attention aux racines, quand même.

André Warembourg nous écrit:

«Cher tous,

C'est avec tristesse que je vous apprends que notre ami Jean Bouilly nous a quittés. Il avait fondé en 1985 la revue «Jogging International» et assuré la codirection avec Noël Tamini du magazine «Foulées», successeur éphémère de la revue «Spiridon» le temps de 12 numéros.

Etant revenu dans sa région natale (en Bresse) pour savourer sa retraite, je l'ai beaucoup côtoyé. Nous sommes allés il y a quatre ans à Salvan où il avait travaillé avec Noël. Il a malheureusement été victime de deux AVCs et est décédé après de nombreuses souffrances physiques et morales.

Que tous les lecteurs aient une pensée pour ce passionné de course à pied.»

De 1979 à 2000, Jean Bouilly a écrit pas moins de neuf ouvrages, dont les cinq premiers dictés à la gloire du sport: Les meilleurs de la moto, Les Stars du sport, Les Stars du Football, Les Stars du Tour de France, puis deux ans plus tard en 1992, Les Grands Vainqueurs du Tour de France.

Dans le premier numéro de «Foulées» (ou Spiridon N°82) de novembre 1985, Jean Bouilly raconte comment lui, le p'tit jogger, est «monté» sur le marathon grâce au passage obligé par les 20 km.

«Courir 20 km, ce n'est, à vrai dire, pas «le bout du monde», mais ce n'est pas «rien» pour autant. Au même titre que des courses comme Paris-Versailles, Marseille-Cassis, les 20 km de Bruxelles ou de Lausanne, la Stramilano et tant d'autres épreuves populaires en France et de par le monde, les 20 km de Paris remplissent une mission essentielle: mettre le pied à l'étrier. Elles jouent le rôle de révélateur. A partir de là, le ver est dans le fruit, la passion devient plus impérieuse, plus envahissante. Nous sommes ainsi des dizaines de milliers à avoir fait auprès des nôtres – famille, amis, collègues de travail, voisins de palier... – le pari de courir 20 km. Et ce sont ces paris qui, une fois gagnés, constituent l'insensible et inévitable tremplin vers d'autres paris plus ambitieux parmi lesquels le marathon figure en bonne place.» ●





Bientôt disponible **le T-Shirt Spiridon 2016**

Offert à tous les membres
qui nous écriront en précisant
la taille désirée (S-M-L-XL).

Sera aussi disponible à la vente sur
le site www.spiridon.ch



FÊTE-VOUS PLAISIR... OPTEZ POUR LA TCHÉRATTITUDE!



Les Tcherattes

Samedi 6 août 2016 • EPAUVILLERS (Jura suisse)

10H00 27^e course VTT (13, 21 et 36 km)

13H45 18^e course VTT des enfants

14H30 41^e course pédestre des écoliers

16H30 36^e course pédestre (9,6 et 22,5 km)

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

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



À TRAVERS Pully

UNE BONNE (ET DURE) ÉCOLE DE TACTIQUE DE COURSE

RAYMOND DURUSSEL

La course «**A travers Pully**», qui existe depuis 1989, et qui se courait le vendredi 20 mai dernier, constitue une course certes assez difficile, vu son parcours qui ne lésine ni sur les descentes et ni sur les montées, mais qui constitue une excellente école de course à pied.

Un départ «contre-nature»

Alors que la plupart des entraîneurs essaient en général de réfréner l'ardeur des coureurs «*pars douce-ment, tu auras tout le temps de placer tes attaques*», à Pully c'est une toute autre musique. Si le départ est suivi d'un rond-point à contourner et de ruelles pavées mais en principe assez larges et sans difficulté particulière, le gros problème surgit après environ 500 mètres sous la forme du début d'un chemin de vigne de moins de 2 mètres de large. Il faut donc absolument se placer assez devant et se donner pendant les 2 premières minutes pour éviter l'inévitable bouchon qui devient très vite lourd de temps perdu. Ne pas s'énerver cependant si l'on n'est pas dans les tous premiers, il est préférable d'aborder la descente raide, sinueuse et étroite avec souplesse pour ne pas confirmer la dette d'oxygène accumulée par le sprint initial. Cette année les organisateurs ont amélioré la fluidité grâce

à un petit détour et une petite montée juste avant le sentier, avec moins de bouchon certes, mais 150 mètres de course et 30 mètres de dénivelée de plus.

Une montée digne de la paroi Nord de l'Eiger

Après le tourniquet du passage sous la route cantonale (360°), tout en bas du parcours, la montée se dessine une première fois avant le viaduc CFF avant d'aborder un talus de remblai

des terrains de sports à la pente vertigineuse. Pas question d'attaquer, d'une part ce n'est que le premier de trois passages et cela se paiera cher ensuite. Les connaisseurs, un peu sadiques sont souvent postés là pour voir les concurrents se sortir les pouces. Arrivé en haut de ce que l'on croit être la montée, on constate que ce n'est que le premier palier et il faut en remettre une couche pour terminer cette pente d'une bonne centaine de mètres de long pour une trentaine de





Photos: Max Demont

mètres de dénivelée (une pente de près de 30%). Après, il y a plusieurs centaines de mètres à plat autour des terrains de sports où la relance doit absolument être immédiate.

Le reste est un parcours vallonné mais très urbain avec tout ce qu'il faut de bordures de trottoirs, épingles à cheveux, virages à angle droit, virages à 180°, etc. avant de retrouver la foule près de la Grand Salle.

Pas d'attaque avant le 3^e tour

Le 2^e tour peut être abordé de manière plus calme avec un début heureusement sans sprint et bien sûr toujours aucune attaque en montée.

Par contre, au 3^e tour, celui qui se sent capable d'attaquer en fin de montée et qui, surtout arrive à accélérer immédiatement ensuite au plat a pratiquement course gagnée. Les changements de direction des derniers hectomètres permettent en

effet de vérifier la position des concurrents qui suivent et gérer une avance même petite, n'est-ce pas Eric?

Très peu de temps morts, pas le temps de se laisser aller, des difficultés très variés, une course tactiquement tout à fait intéressante. •

Prochaine édition:
19 mai 2017 – 10, 2 km



Eric Winkelmann

A gauche:
Raymond Durussel



PROPOS de table

Plus fûté, plus affuté

JACQUES DÉCOMBAZ

Une connaissance affinée des interactions entre la nutrition et l'exercice ouvre des voies inédites à l'entraînement d'endurance.

Un concept novateur a été imaginé qui intègre deux approches dont les objectifs, à première vue, sont opposés: (I) promotion d'un cadre nutritionnel avec apport glucidique riche (féculents et sucres), en amont d'un exercice intense et prolongé, dans le but d'optimiser la performance par l'abondance de carburant; (II) instauration d'une restriction de glucides dans l'environnement intramusculaire, un état qui favorise les adaptations métaboliques consécutives à l'entraînement d'endurance.

Partition de l'entraînement

Le problème est le suivant. Un plan d'entraînement en endurance bien conçu – ceci est maintenant reconnu – comporte des phases d'exercice brefs à intensité très élevée; elles ne peuvent être soutenues efficacement sans fatigue qu'avec un apport abondant de glucides, donc un réservoir (de glycogène) bien rempli. Ce plan comporte aussi, comme de bien entendu, des phases d'exercice sous-maximal prolongé pendant lequel c'est au contraire l'insuffisance des sucres, l'épuisement de leur réserve, qui agit comme stimulant pour mettre en place les adaptations profondes qui accroissent l'utilisation des graisses comme carburant (1).

Le modèle

Une étude récente (2) a mis à l'épreuve un procédé expérimental conciliant ces deux nécessités – abondance et carence de glucides – dans un seul schéma. Le résultat est prometteur!

On compare deux groupes de triathlètes. Point important, on leur donne à tous chaque jour la même quantité totale de glucides, calculée d'après leurs habitudes alimentaires et leur besoin d'énergie. Seule la répartition des glucides dans le temps

différencie le groupe **Test** du groupe **Témoin**.

Pendant trois semaines, les volontaires effectuent un exercice fractionné à haute intensité l'après-midi, 4 jours par semaine (vélo et course à pied en alternance) puis, le matin suivant, une heure de vélo à intensité modérée (65% de puissance aérobie maximale). Les sujets Test consomment le total des glucides du jour avant l'exercice intense, puis n'en consomment plus du tout, pendant environ une quinzaine d'heures, jusqu'au terme de l'exercice modéré du matin suivant. A l'inverse, les sujets Témoin répartissent normalement leur apport dans la journée (*schéma*).

En conséquence, le groupe Test réalise un entraînement de haute intensité de qualité, en situation d'abondance glucidique. La nuit suivante et pendant les exercices modérés du lendemain, les organismes tirent profit de leur situation de carence pour maximiser les adaptations utiles à long terme. La période de trois semaines est précédée et suivie d'une série de tests de performance.

Résultats

Comparant les aptitudes après le protocole avec les aptitudes initiales, les athlètes sous test ont développé une meilleure capacité d'endurance (par une méthode indirecte fondée sur l'efficacité énergétique du pédalage). Ils ont couru 73s plus vite les 10 km d'un triathlon simulé. Ils ont amélioré la durée de résistance à la fatigue d'un exercice supramaximal sur vélo

(58s contre 53s). De plus, le protocole de périodisation leur a fait perdre 1 kg, en grande partie sous la forme de graisse, ce qui peut être vu comme un avantage collatéral. En revanche, les sujets témoins n'ont pas montré de telles adaptations, alors que leurs apports nutritionnels et en particulier glucidiques étaient semblables.

Une amélioration de performance en triathlon est notoirement difficile à évaluer. Un intérêt de cette étude est d'avoir mis en place des tests adaptés pour en rendre compte, hors la natation.

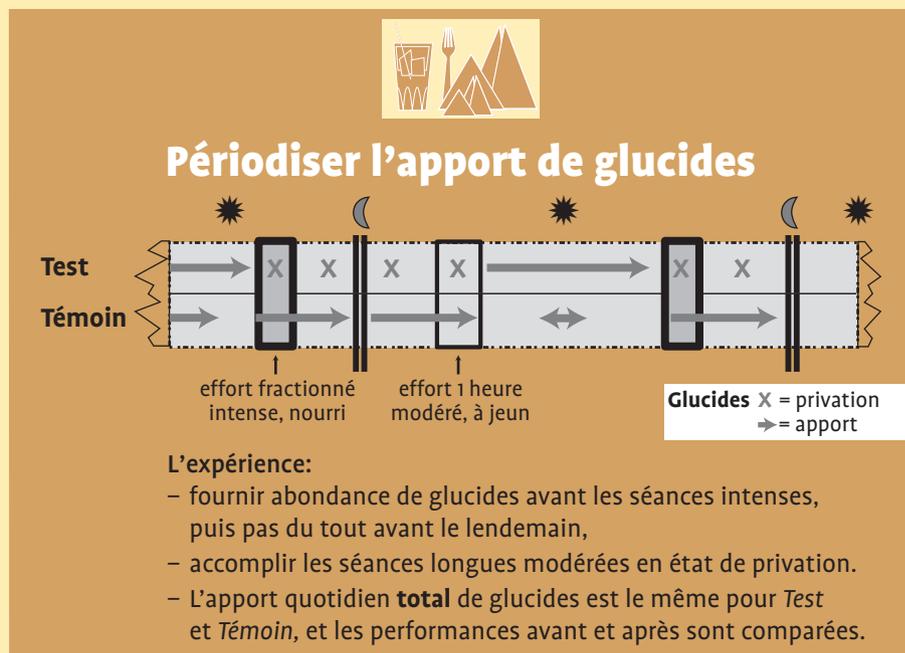
Epilogue

Il est frappant que l'incorporation de 9 séances d'exercice à haute intensité a mené en 3 semaines à de robustes différences de performance entre les deux groupes par la seule manipulation du moment de la consommation des glucides en relation avec les différents types d'efforts. Avec un peu d'organisation (et pas mal de motivation), des composantes du plan d'entraînement peuvent ainsi être distinguées et traitées isolément selon que leur priorité s'adresse à la performance de pointe ou à la performance de croisière.

A condition d'être confirmés, ces résultats viennent renforcer la notion que le statut glucidique est un puissant médiateur de la réponse adaptative à l'entraînement d'endurance. ●

(1) voir aussi *Mmmille-pattes* N°120, p.23 (2013).

(2) Marquet LA et coll. *Med Sci Sports Exerc* 2016, 48:663-72.





Naissance d'un club

PREMIÈRE PARTIE

EN MARS 1969, L'HISTOIRE DU FOOTING-CLUB LS DÉMARRE ET...

RAYMOND CORBAZ

Lors d'un voyage en Suède avec des espoirs de l'athlétisme Suisse romande, j'ai eu la chance de vivre une démonstration d'un club de course de la ville qui nous a accueillis. Nous sommes dans les années 1964-1967 et ce sont les frémissements de la course à pied populaire.

Panorama de ces années: Morat-Fribourg en 1964: 838 classés, en 1967: 1341 classés, en 1983: 15 544 classés. New York n'a démarré qu'en 1970 avec 127 classés environ. Les grands marathons: Berlin, première édition en 1974 avec 286 coureurs et le marathon de Paris débutent en 1976. En 1896, Paris organise déjà un marathon, mais non populaire.

Après de nombreuses consultations (ville de Lausanne, magasin Schaefer sports et les loisirs de la Migros), je décide de lancer un club de course à pied au Chalet-à-Gobet (malheureusement le Stade Lausanne athlétisme ne désire pas collaborer, bien que j'en sois membre). Je suis aussi dans l'euphorie de mes résultats. J'ai eu la chance de faire des stages avec les cadres suisses du demi-fond et de participer à deux stages à L'INS à Paris, comme coureur et entraîneur. En 1971, j'ai participé

à un cours de moniteur J et Sp. (Macolin). J'ai aussi suivi les cours de moniteur de ski de fond en 1979 dans J et Sp. Le virus d'apprendre est là!

Le Chalet-à-Gobet est un endroit de rêve pour cette pratique et nous nous arrangeons avec le motel de Vert-Bois pour utiliser les vestiaires de leur piscine.

Mars 1969, c'est parti, avec 100 participants par semaine! Mes plans d'entraînement sont prêts! Les participants, femmes et hommes ont entre 30 et 65 ans, les tenues sont diverses: souliers de marche ou espadrilles, trainings en coton ou pantalons de golf, vestes style K-way (on est en mars). Surprise: certains se ravitaillent 5 minutes avant la séance. Un membre s'envoie même 5 dl de lait!

Ces membres viennent de tous les milieux (agriculteurs, ouvriers, médecins, commerçants, indépendants et employés d'administration). Ils ont des physiques très différents et tous n'ont pas un passé sportif.

Les séances sont dirigées par 3-4 entraîneurs et ont lieu le soir, les mardis, mercredis, jeudis et le samedi matin. Le plan adapté aux débutants

convient assez bien, et je précise que l'on est des pionniers dans ce domaine. La médecine générale du sport débute. Nous avons une participation des femmes qui se situe à environ 30% et elles sont peu demandées pour courir longtemps, mais préfèrent un mélange de cardio et de gym. A cette époque, la proportion de femmes qui couraient sur de longues distances est faible. Aujourd'hui, je suis surpris des critiques négatives faites sur le refus de la participation des femmes aux courses à pied dans cette période. On ne peut refaire l'histoire, c'est trop facile...

Sachez que localement cette polémique n'a pas eu lieu! Je pense surtout à mon ami Donzallaz, grand organisateur de Morat-Fribourg et si dévoué au CAF, qui a dû justifier pourquoi les femmes n'ont pu courir à Morat-Fribourg avant 1977.

* J'y reviendrai lorsque l'on parlera de la première course populaire du Chalet-à-Gobet en 1972.

La première pierre est posée et la grande aventure commence! •

Suite au prochain numéro...

www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

CH-1007 Lausanne

P. P.

Poste CH SA

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

Union des Sociétés Lausannoises
SNO – La Nautique
Chemin des Pêcheurs 7
1007 Lausanne-Ouchy