

REVUE DU SPIRIDON ROMAND | NOVEMBRE 2017 | N° I32

www.spiridon.ch

 Le mmmille•pattes



comité Spiridon romand

Président

Raymond Durussel

Le Bugnon • 1338 Ballaigues

tél. prof. 021 843 21 43 • 079-312 77 37

president@spiridon.ch

Secrétaire et trésorier

vacant

Membres

Denise Bonny

Riollaz 8 • 1530 Payerne

tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

denisebonny@spiridon.ch

Sandra Corday

Sandrine Candolfi

Jean-Claude Bertholet

En Budron D5 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

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

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 26 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:

Union des Sociétés Lausannoises / SNO - La Nautique

Chemin des Pêcheurs 7 • 1007 Lausanne-Ouchy

tél. 079 606 26 36

info@lausanne-usl.ch

Couverture: Cross Ovornnaz – Rambert

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° 133 • 15 février 2018

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'EXPÉRIENCE ET LA COMPÉTENCE

20 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

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
GENÈVE CAROUGE

info@ncsports.ch
www.ncsports.ch



le mot du Président

RAYMOND DURUSSEL

L'été nous a amené l'acceptation de l'exercice 2016 toujours à des majorités proches de 100 % et avec un bon niveau de réponse (proche de 50%). Merci également à celles et ceux qui ont ajouté quelques francs à la cotisation de base et que nous citons nommément plus loin dans ce numéro.

Il reste aussi quelques T-shirts pour les amateurs de nostalgie, en tout cas des dizaines de maillots Spiridon se voient bien dans les courses ... et ailleurs. Des jeunes lecteurs pleins d'enthousiasme nous suggèrent de développer ce secteur commercial. Nous ne le ferons très certainement pas.

Notre comité va se restructurer progressivement et en douceur: Merci à Denise, Alain et Daniel qui se retirent (partiellement). Je céderai progressivement la présidence à Sandrine et l'organisation de la course de la Tour de Sauvabelin (*prochaine édition jeudi 31 mai 2018, 19h00*) à Sandra et reprendrai la rédaction du *1000 pattes* pour le prochain N°. Daniel garde les meneurs d'allure et Alain la maîtrise du site web, hors comité. Merci à tous.

Loin au-dessus de nous, les grandes organisations de jeux et championnats internationaux continuent à s'empêtrer dans les pots de vin et autres graissages de pattes pour obtenir des manifestations et dans les lendemains qui déchantent. Rares sont les régions qui arrivent à digérer le

cadeau d'installations sportives souvent surdimensionnées, voire bâclées et pas prévues pour durer ou être reconverties.

Ni cet excès d'honneur, ni cette indignité

Ces derniers mois, un nouvel organe de presse sportive français (je ne citerai aucun nom pour éviter toute publicité) a attaqué de manière plutôt vache un de nos «créateurs».

Noël Tamini a toujours été un personnage haut en couleur, jusqu'à l'excès parfois et nous le savons bien.

Qu'il ait eu des ennemis et que certains règlent les comptes avec lui n'est pas étonnant après sa mise en avant par «Free to Run» sans grandes nuances (bon papa, apôtre de la vraie course à pied, philosophe en Afrique), car il a été beaucoup plus que cela et surtout en bien. En tout cas, il n'est jamais devenu un millionnaire aux Bahamas sur le dos des coureurs à pied.

Nous ne hurlerons donc pas avec ces quelques loups... il n'était pas parfait - comme nous tous.

Il a tellement fait pour la course à pied libre, que la bave de quelques crapauds ne peut plus l'atteindre. Lui a décidé de ne pas répondre, nous de dire tout l'amour et le respect que nous avons pour lui.

Merci Noël pour tout ce que tu as fait pour la course à pied ! •

SOMMAIRE

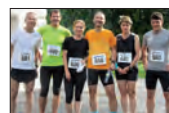
- 3 Le mot du Président
- 4|7 J'aime le souvenir de vous avoir aimée...



- 8|11 Evolution du prix des courses



- 12|13 Les Plans-sur-Bex cabane de Plan-Névé



- 14|15 Arthrose et course à pied

- 16|17 Apparation remarquée du T-shirt Spiridon en Romandie et en France



- 18 Morat-Fribourg, une première pour la smala Léger



- 19 Les échos de Morat-Fribourg



- 20|21 Gros plan sur les courses de montagne



- 22|23 Maude Mathys, une maman en or



Dossards garantis pour les marathons de...



New-York - Londres - Berlin - Chicago

- Tourisme Pour Tous -

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

TOURISME
POUR TOUS

J'aime le souvenir de vous avoir aimée...

NOËL TAMINI

Avant la sortie du film *Free to Run*, presque tous les joggers ignoraient que jusqu'au début des années 1970 la course à pied que nous pratiquions n'était pas très bien vue. Courir pour le simple plaisir, pour se donner du bon sang, de la santé, courir pour la joie de rencontrer d'autres bipèdes qui aiment ça, allons donc ! Pour les officiels de l'athlétisme de ce temps-là, seule la performance était jolie, qui vous faisait miroiter de possibles médailles au cou de virtuels champions...

Vous aviez plus de trente ans et le marathon vous attirait ? Vous n'intéressiez personne, monsieur. Vous risquiez même d'en chagriner plusieurs. Les gens polis attendaient que vous ayez passé pour sourire, en murmurant quelque chose comme : « Quand ce type-là cessera-t-il de courir comme un gamin ? » Je me souviens de mon oncle Pierre, un paysan : « Tu devrais pas courir ainsi... Laisse ça à d'autres... C'est plus de ton âge... » J'avais à peine trente ans.

Février 1972. *Spiridon* naît, chétive petite revue : 28 pages en tout et pour tout ! Malingre, et candide. Par honnêteté, nous avions offert le numéro 0 – certains nous le reprocheront. Avec l'idée d'un cadeau, certes, mais surtout pour dire : ne vous y abonnez pas avant d'avoir jugé sur pièce. A la réflexion, c'est pourtant cette inconscience, à base d'ingénuité, qui allait sauver la revue nouveau-née, laquelle, en fin de compte, aura paru 111 fois, jusqu'en juin 1989.

Ainsi donc, les coureurs à pied n'intéressaient personne, pas même les

marchands de chaussures. Un jour de 1981, Michel Jazy, ancien grand champion devenu un boss d'Adidas, me répondra, en tête-à-tête : « *Pourquoi Adidas tarda tant à fabriquer des chaussures pour coureurs à pied ? Nous ne pensions pas que le jogging durerait longtemps...* » Tout le monde peut se tromper : l'ancien coureur, lui, le reconnaissait.

Les coureurs des années 1970, c'est tout juste si on les autorisait à courir ! « *Une course sur route ne peut avoir lieu du 11 novembre au 1^{er} mars, exception faite pour les fêtes de Noël, observera, encore vers 1980, le docteur Carcenac, un pionnier des courses de 100 km. Ce n'est pas pour protéger les bronches des gentils coureurs de fond, mais pour préserver la saison de cross F.F.A. Celle-ci a peur que les coureurs ne désertent les cross pour venir nous rejoindre ! (...)* Toujours la peur bleue qu'il n'y ait personne chez eux et que tout le monde se retrouve sur la route.

Il fallait – il le faut encore ! – une licence pour faire de la compétition et avoir la paix. Sinon ? Suspension ! Pis : admettons que vous, petit coureur de rien du tout, vous vouliez aller courir à l'étranger, à vos frais, bien entendu. Si vous n'aviez pas l'autorisation de la fédé, gare à vous ! Et c'était pas donné : en Suisse, 22 francs de l'époque (1973).

Et encore... Même licenciée, une femme n'était pas autorisée à courir avec les hommes. Celles qui passaient outre, on les appelait les « clandestines », euphémisme, souvent, pour les « pourchassées ».

De plus, un enfant, naturellement endurant – ce cœur qu'il a pour un faible poids corporel ! – un enfant n'avait droit qu'à ces distances

courtes qui le font parfois vomir ensuite tripes et boyaux !

Quant aux rares vétérans... « non mais, à votre âge, vous n'avez rien de mieux à faire ? » M'est avis qu'ils donnaient plutôt mauvaise conscience aux fédéistes à cigare, à cognac et à bedaine !

Comme nous ne demandions pas la lune, en somme, mais une revue bien à nous, qui nous parle du sport que nous aimions, et qui nous apprenne tant de choses que nous désirions savoir sur notre course à pied, nous avons fini par la faire nous-mêmes, cette revue ! C'est ainsi qu'après *Distance Running News* (USA, 1966) et *Juoksija* (Finlande, 1971), *Spiridon* devint, en 1972, la troisième revue au monde à parler seulement de course à pied. A noter que par une coïncidence extraordinaire, l'idée me vint en septembre 1971, le jour du lancement de la Stramilano !

Spiridon... Pourquoi donc ce nom-là ? Ça fait penser à un médicament, me disait-on parfois, d'un air goguenard. *Spiridon*, un médicament ? Eh oui, préventif, à base de course à pied, et donc contre certaines maladies de notre civilisation...

Spiridon, ou le prénom du vainqueur de la course de Marathon à Athènes, dernière épreuve des premiers Jeux olympiques modernes. Spiridon Louis, c'était un homme comme vous et moi, un coureur venu de nulle part, et sans avenir notable. Pourtant, à sa seconde course, il sera

Je n'ai rien gardé de *Spiridon*, sauf cette image offerte par des admirateurs, un club de jeunes. Document daté 17 avril 1982.



vainqueur. Et quelle victoire! 75 ans plus tard, son nom parlait encore aux passionnés de course à pied. D'accord, dirent les copains, allons-y pour "Spiridon". Pour moi, c'était aussi un nom qui fleurait bon les oliviers, les orangers, et les senteurs du Péloponnèse, où j'avais été en 1964, pour mes premières vacances. Pour visiter, entre autres, Olympie et Marathon, bien sûr. Me souvenant de mes études de grec classique, j'avais alors demandé à des autochtones: «*Pou esti odos pros Marathon macqué?*» Où est le chemin qui mène à la bataille de Marathon...

Courez si m'en croyez, n'attendez à demain... Si l'on peut paraphraser le grand poète Ronsard, *Spiridon* était une invitation à courir avec plaisir. «*Courez tous avec nous*»... c'était écrit sur nos t-shirts. Numéro après numéro, nous disions à peu près ceci: «Vous ne serez sans doute jamais un grand champion, vous n'apporterez pas la moindre médaille à votre pays. Ce qui importe bien davantage, c'est que vous, madame ou monsieur Tout-le-monde, vous ayez plaisir à faire de la course à pied, la seule activité physique qui, comme la marche, soit vraiment à la portée de chacun, été comme hiver, jusqu'au bout du chemin, de la vie.»

Nous, nous ne disions pas: «Courez pour vivre vieux!», mais: pour vivre mieux. Courez pour mettre plus de vie dans les années qui passent! La course, votre course, c'est donc vivre plus? Oui, en quelque sorte. Aujourd'hui, un demi-siècle plus tard, je souhaiterais que la course nous permette, vaillant d'esprit, de mourir en bonne santé.

D'emblée, *Spiridon* s'appliqua à démocratiser la course à pied, trop longtemps réservée à une élite, celle de la jeunesse et des stades. Il fallut donc dire et répéter que la course de fond est en outre un sport rêvé pour les femmes, par nature plus endurantes que les hommes. Il fallut démontrer que les vétérans ont eux aussi tout intérêt à courir, à l'image de ce Grec, Dimitris Iordanidis, dont on dira qu'il avait terminé un marathon populaire à 98 ans: en 1976, de Marathon à Athènes. Il fallut insister pour que l'on cesse peu à peu de confiner les jeunes sur la distance de 800 m ou de 1500 m seulement. Car un gosse

normalement constitué, dès qu'il peut marcher, il essaie aussitôt de courir! Et ça en fera des kilomètres en une journée...

Dès que la course devint à la mode, après qu'on eut baptisé "jogging" notre bon vieux footing, tout alla très vite, trop vite même. Naguère accélérateur, *Spiridon* allait devoir s'appliquer à freiner le mouvement. Car bientôt c'est tout juste si certains ne vous regardaient pas bizarrement parce que vous n'aviez pas un grand marathon à exhiber. «Courez, répétait *Spiridon*, mais il n'y a pas que ça dans la vie! Courez, mais que votre course demeure la plus importante des choses secondaires! Courez, mais gardez les yeux ouverts: ne vous laissez pas obnubiler par les incantations des fédéastes, des hommes d'affaires ou des bonimenteurs des médias, qui viennent de découvrir que vous êtes le porte-dossard rêvé. Devenu coureur, n'en demeurez pas moins un homme ou une femme conscient. Ne soyez jamais ce nigaud qui court, béat porte-pub, avec, à chaque dimanche, un nouveau message commercial agrafé à sa poitrine. Et à ses frais!»

Ce que certains ont appelé "le phénomène *Spiridon*" tirera une grande part de sa substance d'une foule de barrières abattues. Abstraction faite

des licences-licols, qui existent encore, disparurent des règlements aberrants, mais aussi et surtout les obstacles des âges, des sexes, voire des langues et des nationalités. Ainsi, invité à plusieurs reprises au Brésil pour la fameuse Corrida de São Paulo, en 1977 j'ai profité de l'imminente Année de la Femme pour faire accepter l'idée que là aussi les femmes pouvaient officiellement courir avec les hommes. C'est la première fois que cela se produira sur le continent sud-américain.

«*Courez tous avec nous!*» répétaient les t-shirts de *Spiridon*, en invitant chacun et chacune à ôter, durant une heure ou deux, ce masque que la vie quotidienne nous oblige le plus souvent à porter.

Tant et si bien que la course devint un peu partout, avec ou sans *Spiridon*, comme un véhicule personnel qui vous emmenait à la rencontre des autres. Tels ces centaines de Français qui, dès 1979 – sous la houlette de Georges Salzenstein, un visionnaire peu à peu imité –, s'en iront chaque année courir à New York, par exemple, à la découverte d'autres façons de vivre et de penser, par-delà d'autres horizons. Puisque, paraît-il, le chemin le plus court vers soi-même passe par les autres.

La plus noble place qui convienne à la course à pied

Il reste néanmoins beaucoup à faire encore...

... pour que les dirigeants dialoguent enfin avec les coureurs,

... pour que les coureurs ne donnent pas aux prix l'importance que les écoliers leur accordent,

... pour que les coureurs laissent aux "diplômes" leur valeur relative, c'est-à-dire quasi nulle,

... pour que les vétérans sachent s'entraîner et se mesurer en compétition non pas pour jeter un masque sur leur vieillesse, mais bien pour donner plus de vie aux années qui passent,

... pour que les femmes viennent à la course à pied avec le même naturel que lorsqu'elles vont jouer au tennis ou faire du ski,

... pour que les organisateurs aillent au-devant des désirs des coureurs, et pour qu'ils sachent ensuite rétribuer équitablement les performances des cracks: ouvertement, sans dessous de table, sans se laisser abuser par la seule réputation, et sans non plus dépouiller les petits pour habiller les grands,

... pour que grands et petits coureurs, ainsi que les dirigeants, les organisateurs, les journalistes et les entraîneurs sachent toujours réserver au sport et à la course à pied la plus noble place qui puisse lui convenir: la seconde!

Car il y a tant de choses plus importantes que la course à pied.

NT, *Spiridon*, avril-mai 1978

Ainsi naquit *Spiridon*. Parce que des coureurs insignifiants mais humains en avaient marre de tourner en rond dans un stade, selon des règlements parfumés à la naphthaline. Eux qui croyaient que l'on peut fort bien courir et puis sourire... Parce que dans tout homme qui court, il y a un épicurien qui sommeille, c'est bien connu. Cette douche sur votre visage et sur vos épaules, et puis ce simple verre d'eau fraîche, ou un jus de fruits pressés à la main, ou encore cette bière mousseuse... tant que vous n'aurez pas couru, vous ne saurez jamais vraiment ce que c'est.

En une seule phrase, je dirais, avec des décennies de recul, qu'au fond *Spiridon* est né d'un sentiment très fort, que tout le monde possède, et donc comprend: l'amour de la liberté. «*Le premier soupir de l'enfance est pour la liberté*», a dit avec bon sens Vauvargues.

Imaginez donc la joie et l'espoir suscités

- ... chez Alexandre Tchenger, Spiridon Tsvetkov et les spiridoniens de Bulgarie...
- ... chez Mila Sladek, coureur de fond, Karel Nedobity, l'olympionique, Karel Matejovsky et les Tchèques du Spartak de Vlasim...
- ... chez Gunter Schlesier, marathonien de Dresde, qui venait chercher en Tchécoslovaquie son *Spiridon*, interdit en son pays...

Et François Génadry, volubile et aimable général libanais – nous courions ensemble à Paris, au Champ-de-Mars, il avait été ministre du Travail et des Affaires sociales, notamment – si ravi, si enthousiaste qu'il se voulait mon cicerone en son pays... juste avant la guerre civile.

Et ce brave Luis Aguiar, de Cascais (Portugal), un pur, l'un des tout premiers entraîneurs acquis aux idées de *Spiridon*, lui qui m'avait désigné la sale fripouille, un «sportif» à qui il devait emprisonnement et tortures au temps de Salazar...

Et je crois bien n'avoir encore jamais dit ma reconnaissance à un homme hors du commun, l'un des

plus hauts dirigeants de l'athlétisme africain, qui m'a personnellement répondu quand, rédacteur de ce tout petit *Spiridon*, je lui écrivis. Un gentleman, l'Ethiopien Ydnékatchéou Téséma, membre du C.I.O., m'adressa les toutes premières photos de grands coureurs encore inconnus chez nous, Déréjé Nédi et Kébédé Balcha.

Aujourd'hui, on peut le dire: s'il pénétrait alors en Ethiopie, *Spiridon* allait aussi sur l'îlot de Niue, à 500 km de Tonga... Il parvenait même à Pékin, par la revue *China's Sport*... Et à Moscou, bien sûr, en tout cas ce jour de 1978 où l'un des «activistes» de *Spiridon*, Yves Seigneuric, de la F.S.G.T., distribua des dépliants sur la place Rouge! Ce qui se traduisit en haut lieu par cette réaction: «*Spiridon? Ils sont partout!*»

Au total, grâce aux photos et aux informations sur les courses du monde entier, notre revue pénétrait dans près de 50 pays. Dont le Vatican, où œuvra l'ami Charles Monsch, assomptionniste, journaliste et archiviste, aujourd'hui âgé de 96 ans, et encore actif, à Albertville.

Au fond, *Spiridon* m'a toujours paru comme un bon pain, complet, qui fut proposé quand dans notre course on avait faim. Mais à quoi te sert-il de manger du bon pain si tu n'as pas la liberté? À sa manière, *Spiridon* l'a rappelé tout au long de son existence.

Quo vadis, Spiridon?

Il existait encore, en 2013, un magazine au nom de *Spiridon*: à Düsseldorf; il était dirigé par Manfred Steffny, marathonien aux Jeux de 1972, puis bras droit du docteur van Aaken avant de devenir l'un des premiers collaborateurs du *Spiridon* d'origine.

De même, il y avait des revues au nom de *Spiridon*. Au Portugal, le rédacteur en était Mario Machado, connu en 1969 grâce au *Miroir de l'Athlétisme*.

En Italie... Il y avait, à Milan vers 1970, une revue, *VAI*, vouée à la fois à la randonnée et à l'alpinisme. C'est son rédacteur, Renato Cepparo, de Proserpio, et son fils – tous deux du groupe sportif Fior di Roccia, et donc des passionnés de montagne – qui

lanceront, le 18 septembre 1971 à minuit, la «Stramilano», mot emprunté à une célèbre chanson lombarde. «*La mère de la Stramilano et des milliers de courses analogues*, écrivait en 1979 Ettore Mazzieri, est la Cento Chilometri di marcia, une compétition née en 1909, qui démarrait à minuit, et dont la matrice était la Lombardie.»

Première course non compétitive organisée en Italie, la Stramilano est le type même de la course populaire, ouverte à tous et à toutes, et dont le succès dit bien le goût du popolo d'alors. On attendait 300 à 500 participants pour ces 21 km: il en vint un millier. On décida donc de la renouveler, mais aux ides de mars, en plein jour et à Milan: 3000 participants. «*Pour la 3^e édition*, m'avait dit Giors Oneto, on avait créé 10 000 dossards: il y eut environ 15 000 demandes...» Le double en 1974, et plus du triple en 1975, après qu'on eut réservé le dossard 50 000... au pape. Cette course avait une âme. Une preuve parmi d'autres: en 1978, l'ami Giors y fera courir de vieux champions, tel le Yougoslave Mihalic, 2^e du marathon de Melbourne derrière Mimoun, et le Marocain Rhadi, un harki, méprisé en France et dans son pays d'origine, malheureux 2^e du marathon des Jeux de Rome derrière Abébé Bikila.

Surgeon du *Spiridon* d'origine, nous avons encore *Spiridon-Italia*, dont le directeur, assisté depuis toujours par son épouse, Maria Pia Moroni, est Giors Oneto, rencontré en 1973 à la course de Hluboka (Tchécoslovaquie).

Enfin, au début du XXI^e siècle il y avait, un peu partout en France, des «petites revues» qui se réclamaient du mouvement spiridon. La plus emblématique, la plus ancienne aussi, était *Et ta sœur? elle court!*, créée dans la mouvance de «Marvejols-Mende», course classique s'il en est, née en 1973 et répandue bien au-delà du Languedoc.

Les Suisses romands avaient, eux, le *Mmmille-Pattes*, revue née elle aussi en 1975, et dont le principal artisan à longue haleine est le correcteur Roberto De Munari, d'origine italienne, type même de l'ouvrier de la

première heure, aussi compétent que dévoué et discret.

Un seul bémol: la moyenne d'âge de ces bénévoles augmentait chaque année. «*Sa tare congénitale est d'être une activité de jeunes gouvernée par des vieillards*», a écrit Raymond Pointu (*Miroir de l'Athlétisme*, oct. 1972), à propos du sport. Et donc Spiridon, ayant pris de l'âge, devrait-il disparaître avec ces bénévoles, toujours plus vieux?

Dans le N° 131 de son *Il Grillo parlante*, feuille mensuelle, Carlo Giacomelli, un insigne précurseur, écrivait en novembre 1973 un merveilleux poème en prose: *Correre per i sentieri di un bosco...* Courir par les sentiers dans les bois, le long des rivières et des prés. Sous le soleil ou sous la pluie, courir ainsi... pour le plaisir de courir, et d'aller, avec des chaussures légères, partout où tu veux aller, et donc là où ne pourront te suivre les autres, avec leurs machines pétulantes, leurs moteurs fétides...

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers, / Picoté par les blés, fouler l'herbe menue... avait déjà annoncé Arthur Rimbaud.

On l'a compris, au début des années 70 la course à pied que nous aimions était dans l'air, pur. •

Noël Tamini, Maramures (Roumanie),
1^{er} septembre 2017

P. S. Voici la dernière occasion d'une confidence. Je savais que dès 1980 j'avais souhaité quitter le monde de la course à pied, objectifs atteints. J'avais oublié qu'en avril 1978 on peut déjà le lire dans *Spiridon*. Mais il faudra attendre 2017 pour que ce vœu se réalise. En effet, il fallut tout d'abord, bon gré malgré, d'une part rester à la barre jusqu'en 1989. Puis je me fis un devoir d'aider Roberto De Munari à réaliser le *Mmmille-Pattes*. Roberto, un altruiste, un apôtre, capable de ne jamais compter son temps pour le bien de ses semblables. Sans un homme comme lui, jamais motivé par l'appât du gain... Outre feu Jean Dingler, je n'en connais qu'un seul, Roberto. Puis je crus mon heure venue, celle du retour à mes premières amours, la littérature. Il fallut rempiler, quand le réalisateur de *Free*

to *Run* me rattrapa. Encore de la course à pied... Ma foi...

Maintenant que la course n'est plus du tout ce qu'elle a été, un jeu de gens à l'esprit d'enfance, j'y songe encore parfois en me disant: «*J'aime le souvenir de vous avoir aimée.*» (Claude de Trellon, «*Les Amours de Felice*», 1597) Un vers qui m'a accroché, au détour d'une rencontre littéraire.

42 ans et 195 jours...

Au moment de tirer ma révérence, je me suis dit tout à coup que j'avais écrit pour le *Mmmille-Pattes* – non mais c'est pas vrai? – durant 42 ans et 195 jours! Quasiment dans chaque numéro. C'est qu'alors déjà j'en savais quelque chose, de la collaboration à une revue, gratis pro Deo, et des belles paroles sans suite. Et je voulais tellement que le *Mmmille-Pattes* dure. Maintenant, s'il y a donc une chose dont je suis content, c'est cette persévérance dans l'effort gratuit, mon marathon personnel.

Vérification faite, ces 42 ans c'est plutôt la durée du *Spiridon-Club* de Suisse depuis sa création, le 24 mars 1975. Mes premiers textes pour la revue datent de mars 1979 quand je réalisais le N° 0 de ce qui n'était pas encore le *Mmmille-Pattes*. N'empêche, 39 ans d'écriture bénévole, gratuite, c'est pas mal non plus. Et, cela va de soi, j'y associe Jacques Décombaz, lui aussi un altruiste de longue haleine.

Ne me remerciez pas. Si je l'ai fait, c'est parce que «ça m'a fait plaisir», comme on dit au Québec. (NT)

Spiridon, telle une étoile

A la sortie du film *Free to run*, un inconnu m'a écrit son admiration sans borne pour «feu Spiridon». Je lui ai répondu ceci: «*Spiridon* me rappelle une... étoile, celle d'un fameux poème d'Eminescu. En l'occurrence, ces vers, ainsi traduits: *Cette étoile que l'on voit monter, brillante, dans le firmament, n'existe plus, c'est une étoile morte. Mais quand elle vivait c'est nous qui n'existions pas...*»

En effet, peu importe que la revue *Spiridon* soit morte, il y a plus d'un quart de siècle, si elle continue à inspirer les gens animés de son esprit. (NT)



Le 12 août, avec ma filleule roumaine à la fête de mes 80 ans !

Photo: J.-Pierre Majeux

En souvenir de l'infarctus qui m'a frappé le 25 août 2017

Je le rencontre chaque fois que je vais courir du côté des pâturages des Combes glaciaires. Il est très âgé, un peu courbé, il marche avec peine en s'appuyant sur une canne et en tirant sur sa pipe. «*Bonjour!*» dit l'un, «*bonjour!*» dit l'autre, avec dans les yeux une toute petite flamme qui exprime sa joie de vivre. Il ne m'a dit qu'un mot mais j'ai compris ceci: «*Mon p'tit gars, la vie est belle, allez!* Je suis un pauvre vieux, presque impotent, mais tant que mes jambes me porteront, je m'en servirai. Grâce à elles, je vais encore par les chemins, et je vis toutes les minutes de ma vie qui s'en va. La vie est belle, allez!»

A chaque fois je me dis qu'il y a plus de sagesse dans le «*bonjour*» et dans les yeux de ce brave vieux que dans tous les manuels de sport.

Spiridon, décembre 1978.

ÉVOLUTION DU PRIX DES COURSES

ALAIN BERGUERAND

Dans le *mmille-pattes* N°88 du printemps 2003, page 18, Philippe Rochat écrivait: «La course à pied: un sport pas cher» et listait les prix d'inscription d'une cinquantaine de courses en Suisse. Quinze ans après, nous allons refaire le même exercice et analyser l'évolution des coûts d'inscription.

Compilation des informations

Les prix d'inscription indiqués dans les tables qui suivent sont ceux de la principale course pour adultes, catégorie hommes. Lorsque plusieurs tarifs étaient possibles, c'est toujours le moins cher qui a été retenu (inscription à l'avance, sans cadeau/médaille optionnels). Ce choix est un peu arbitraire, car il «pénalise» par exemple les courses qui offrent par défaut une médaille, mais il fallait bien trouver un référentiel de comparaison.

Pour les courses en série, comme le tour du pays de Vaud, deux prix sont

indiqués: celui d'une étape isolée (lorsque cela est possible) et celui d'une étape pour un coureur s'inscrivant pour toute la série (c'est le prix total divisé par le nombre d'étapes). Comme ces étapes sont de longueur variable, on s'est basé sur une distance moyenne de 9 km.

L'essentiel des tarifs a été obtenu en retrouvant le contenu du site web de la course tel qu'il a été archivé en 2002, 2007 et 2012, via le moteur de recherche «web.archive.org». Les prix des courses n'étant pas toujours trouvables pour les années concernées, on leur a parfois substitué ceux provenant d'une des deux années précédentes ou suivantes (prix **en italique** dans les tables). Et dans certains cas il a fallu procéder à une

estimation: interpolation ou extrapolation par rapport aux autres tarifs (prix en **rouge** dans les tables).

Contrairement à Philippe Rochat qui avait réparti les courses par catégories de prix, nous les classerons par distances: **moins de 15 km, de 15 km à 22 km, de 22 km à 43 km et plus de 43 km**. Les courses en séries sont classées séparément. Au sein de chaque catégorie, les courses sont triées par coût croissant.

Certaines compétitions n'étant pas encore organisées en 2012, les tarifs indiqués sont ceux de l'année de création, ou aucun si la course a 10 ans ou moins.

Analyse

La table suivante montre l'évolution de l'indice des prix à la consommation (IPC) fourni par l'Office fédéral de la statistique. Il est basé sur un indice de 100 en l'an 2000. Il montre que l'inflation est de 5% sur les 15 dernières années et seulement de 1% sur la décennie passée.

	2002	2007	2012	2017	% 15 ans	% 10 ans
IPC (base 2000)	101.4	105.2	108.4	106.6	5%	1%

Si l'on fait la moyenne des augmentations des prix des courses sur la même période, on obtient des taux de 57% et 33% respectivement, ce qui représente une vraie hyperinflation en comparaison de l'évolution du coût de la vie!

Lauriers et tomates

Hors catégorie, la course Chaplin est celle qui a le moins augmenté, car elle est restée gratuite pendant 15 ans!

Parmi les courses payantes, sur 15 ans, c'est le semi marathon de Genève qui reçoit les lauriers, son prix n'ayant progressé que de 17%, mais il faut considérer qu'elle n'existe que depuis 12 ans et qu'elle reçoit aussi **une tomate** pour être la plus chère de sa catégorie. Elle est suivie de près par la course de Marly qui est modestement passée de 17.- à 20.- La tomate revient au **semi-marathon des 100 km de Bienne**, qui a accru ses tarifs de 150%, passant de 22.- à 55.-.

Sur 10 ans, la palme revient à une étape isolée du tour du Chablais, dont le coût est resté stable à 20.- Elle est suivie par la course de Marly, le Tour du canton de Genève, Montreux-Rochers-de-Naye et les marathons de Lausanne et Lucerne qui ont limité leur inflation à moins de 15%. La tomate est décernée à nouveau au

semi-marathon des 100 km de Bienne, de 27.- à 55.- Il est suivi par la course **Thyon-Dixence**, une étape isolée du **Tour du pays de Vaud** et le **marathon nocturne** (qui n'est plus organisé depuis 2015) des mêmes **100 km de Bienne**, avec des augmentations de 67% et plus.

Si l'on rapporte le prix d'inscription 2017 au nombre de km, c'est la course des Tchéraettes qui a le meilleur rapport, avec 22.- pour 22 km. Inversement, la course de **l'Escalade** et la

courses de Noël/Titzé avec leurs 4.80 par km sont les plus chères. Et si l'on considère la course féminine de **l'Escalade**, on passe même à 7.30 par km! On reste encore loin de la **Color Run** (qui ne figure pas dans les tables en raison de sa nouveauté), qui frôle la barre des 10.- au km (48.- pour 5 km).

Par catégorie, c'est le Tour du canton de Genève qui est la moins chère des **courses en série**, avec une étape à 13.75 et le **BCN tour** le plus cher à 20.- l'étape.

Course	Distance (km)	2002	2007	2012	2017	% 15 ans	% 10 ans	prix/km
Tour pays de Vaud (1 étape)	9.0	13	15	20	25	92 %	67 %	2.8
Tour pays de Vaud	9.0	11	13	16	17	55 %	31 %	1.9
Tour du canton de Genève	9.0	10	12.25	12.25	13.75	38 %	12 %	1.5
Tour du Chablais (1 étape)	9.0	15	20	20	20	33 %	0 %	2.2
Tour du Chablais	9.0	10	15	16.65	16.65	67 %	11 %	1.9
BCN Tour (1 étape)	9.0	20	22	25	30	50 %	36 %	3.3
BCN Tour	9.0	9.15	13.35	14.15	20	119 %	50 %	2.2

Dans les courses **de moins de 15 km**, la course des Ronge-Talons de Goumoens-la-Ville est la plus économique avec 15.– devant Romanel et le mini-Tchérattes et Combassone à 18.–, alors que la **Stralugano** coûte 45.– talonnée de près par le **quart de marathon de Lausanne** à 42.– On remarque que pour cette catégorie de courses, le «seuil de douleur» semble s'être fixé autour des 25.– en 2017.

Course	Distance (km)	2002	2007	2012	2017	% 15 ans	% 10 ans	prix/km
Course Chaplin	11.0	0	0	0	0	0 %	0 %	0
Ronge-Talons	10.0	10	10	15	15	50 %	50 %	1.5
A Travers Romanel	10.2	15	15	18	18	20 %	20 %	1.8
Mini Tchérattes	9.6	13	13	15	18	38 %	38 %	1.9
Combassone	11.2	15	15	18	18	20 %	20 %	1.6
Dingler	10.0	13	15	15	20	54 %	33 %	2.0
Marly	14.2	17	18	20	20	18 %	11 %	1.4
Course des Renards	12.7	16	16	18	22	38 %	38 %	1.7
Cross Lausanne / Vidy	8.0	15	20	25	25	67 %	25 %	3.1
Plan-sur-Bex-Plan-Névé	6.4	20	20	25	25	25 %	25 %	3.9
Tour Val Terbi	10.3	18	18	20	25	39 %	39 %	2.4
Talent	11.7	0	0	20	25	–	–	2.1
Cressier-Chaumont	13.0	15	18	20	25	67 %	39 %	1.9
Courir pour aider / Meinier	10	20	22	25	25	25 %	14 %	2.5
Course du soleil / Sierre	8.0	18	20	22	25	39 %	25 %	3.1
Corrida d'Octodure	7.8	16	19	25	27	69 %	42 %	3.5
Traine-Savates / Cheseaux	10.3	16	20	25	27	69 %	35 %	2.6
Cross du Vélán	6.8	20	25	30	30	50 %	20 %	4.4
Ovronnaz-Rambert	8.4	18	20	30	30	67 %	50 %	3.6
10 km de Lausanne	10.0	18	27	27	32	78 %	19 %	3.2
Escalade	7.3	25	27	30	35	40 %	30 %	4.8
Course de Noël / Titzé Sion	7.3	21	25	30	35	67 %	40 %	4.8
Corrida bulloise	8.0	20	28	35	35	75 %	22 %	4.4
Lausanne quart marathon	10.0	26	30	35	42	62 %	40 %	4.2
Stralugano	10.0	–	30	35	45	–	50 %	4.5

Dans la catégorie **de 15 km à semi**, les Tchérattes ne demanderont que 22.–, suivis par les 35.– des 20 km de Lausanne, qui sont très bon marché pour une «grande» course». A l'autre extrémité du spectre, on trouve les **semis de Genève et Lucerne** à 70.–

Course	Distance (km)	2002	2007	2012	2017	% 15 ans	% 10 ans	prix/km
Tchérattes	22	17	18	20	22	29 %	22 %	1.0
20 km de Lausanne	20.0	20	30	30	35	75 %	17 %	1.8
Tour des alpages	17.0	20	25	30	40	100 %	60 %	2.4
Thyon-Dixence	16.3	22	25	35	45	105 %	80 %	2.8
Montreux-Rochers de Naye	18.8	30	40	45	45	50 %	13 %	2.4
Grand Prix de Berne	16.1	34	40	46	48	41 %	20 %	3.0
Morat-Fribourg	17.2	30	40	45	49	63 %	23 %	2.9
Kerzerslauf	15.0	28	36	42	50	79 %	39 %	3.3
Lausanne semi marathon	21.1	37	40	45	52	41 %	30 %	2.5
100 km de Bienne semi	21.1	22	27	45	55	150 %	104 %	2.6
Aletsch semi	21.1	–	45	50	60	–	33 %	2.8
Lucerne semi marathon	21.1	–	60	65	70	–	17 %	3.3
Genève semi marathon	21.1	60	60	60	70	17 %	17 %	3.3

Vive le club des «SYMPATI CENTS» 2017

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 2017.

Berguerand	Alain
Bertholet	Jean-Claude
Blaser	Anne-Lise
Bollin	André Ludovic
Candolfi	Sandrine
Chevalley	Christian et Haidy
Christinet	Eric Lucien
Corday	Sandra
Cuénoud	Thierry et Marilyn
Daetwyler	Martine
De La Harpe	Guy
Détraz	Jean-François
Durussel	Raymond
Girardin	Frédé Marius
Imhof	Pierre
Jordan	Daniel
Maire	René
Masson Blitz	Paul & Emilie
Maylan	Claude
Michleos	P & B
Moser	Laurent
Nghiem Xuan	Béatrice
Oppliger	Etienne
Page	Marie-Anne
Pernet	Béatrice
Reymond	Patrick
Roussy	Danièle
Siegrist	Bernard

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 2018, le comité réitère tous ses remerciements pour votre soutien.

Le Comité

Finalement, dans la catégorie **marathon**, c'est celui des 100 km de Bienne qui est le meilleur marché à 75.– (remplacé par une course de 56 km à 92.– depuis 2016). Il devance de peu celui de Lausanne à 80.– Le plus cher est celui de **Zermatt/Gornergrat** à 120.– suivi de près par le marathon de **Zürich** à 110.–

Course	Distance (km)	2002	2007	2012	2017	% 15 ans	% 10 ans	prix/km
100 km Bienne marathon	42.2	35	45	65	75	114 %	67 %	1.8
Lausanne marathon	42.2	60	70	75	80	33 %	14 %	1.9
Sierre-Zinal	31.0	50	55	65	85	70 %	55 %	2.7
Lucerne marathon	42.2	–	90	100	120	–	33 %	2.8
Genève marathon	42.2	80	90	90	105	31 %	17 %	2.5
Zurich marathon	42.2	65	68	90	110	69 %	62 %	2.6
Zermatt/Gornergrat marathon	42.2	85	95	115	120	41 %	26 %	2.8
100 km de Bienne	100	80	95	125	140	75 %	47 %	1.4

Considérations sur les prix d'inscription

En comparant les prix de courses de distances semblables, on constate d'importantes disparités, comme par exemple entre la course des Tchéralpes (22km pour 22.–) et le semi-marathon de Genève (21.1 km pour 70.–). Certes une comparaison directe des tarifs est un peu naïve, chaque manifestation ayant une structure de coûts et fournissant des prestations différentes.

Certaines visent un prix bas avec une planche de récompenses limitée et un prix souvenir modeste, d'autres attirent les concurrents avec des primes et des prix souvenirs luxueux. Plusieurs courses sont associées à des causes à qui elles reversent une partie voire tous leurs bénéfices, d'autres sont organisées par des entreprises privées qui visent une certaine rentabilité.

On notera aussi que les courses ayant le plus de participants ne sont pas forcément les moins chères, ce qui est paradoxal, car on pourrait s'attendre à une économie d'échelle. En effet, une petite course villageoise peut souvent profiter d'équipements pré-existants (tracé en forêt facilement balisé, salle communale, vestiaires scolaires, pompiers locaux pour sécuriser) alors qu'une grande course doit mettre en place de coûteuses infrastructures temporaires et lourdement sécuriser un parcours qui bloque la moitié d'une ville. Les courses de montagne souffrent aussi de la difficulté d'accès à leurs tracés, qu'il faut ravitailler et sécuriser, ce qui engendre également des coûts.

Il est aussi intéressant de comparer les prix d'inscription des courses qui offrent plusieurs distances la même journée. D'une part, on peut se dire que chaque coureur recevant le même prix souvenir et que les frais d'organisation étant communs aux différentes distances, le coût d'inscription devrait être le même pour tous. Mais d'autre part le coureur faisant un calcul du coût au kilomètre trouverait la distance courte trop chère, notamment par rapport à d'autres courses qui n'offriraient que cette distance. Les organisateurs doivent donc établir pour chaque distance un tarif qui n'est pas forcément en relation avec les coûts effectifs d'organisation de la distance elle-même, mais plutôt un prix «commercial» qui permet à la course d'être globalement rentable tout en restant attractive sur la distance la plus courte. En résumé, la distance longue finance en partie la distance courte.

Les stratégies des courses varient pour fixer ces tarifs. Le Lausanne marathon propose une différence de prix importante entre son quart et son semi (25%) alors que les 20 km de Lausanne coûtent moins de 10% de plus que les 10 km. De même le Lausanne marathon coûte 63% de plus que son semi, alors que ce ratio n'est que de 40% pour celui de Lucerne.

Il est intéressant d'observer une nouvelle tendance, outre-Atlantique, où les organisateurs ont laissé tomber ces prix «commerciaux» et appliquent le même tarif sur toutes les distances.

Une tomate spéciale est décernée à la course **Sierre-Zinal** qui depuis 2016 n'indique plus aucun prix d'inscription sur son site internet. Il faut soit se procurer le flyer papier (qui n'est pas téléchargeable depuis le site) soit lancer une procédure d'inscription (qui n'est ouverte que quelques jours en avril) pour connaître les tarifs. Les prix des articles vendus par la boutique de la course apparaissent par contre sur chaque page du site, même si on ne les a pas demandés... Il faut dire que cette course se jouant à guichets fermés, un peu comme le Festival Paléo, elle peut se permettre de négliger d'informer sur de vils détails comme les finances d'inscription.

Causes de l'augmentation des tarifs

Comment peut-on expliquer cette augmentation des tarifs, bien supérieure à l'inflation?

Les organisateurs de courses avancent souvent les raisons suivantes:

- «Nous n'avons pas augmenté nos prix depuis tant d'années, donc nous le faisons maintenant.» – Ce n'est pas vraiment convainquant si l'on considère l'évolution effective du coût de la vie.
- «Les frais d'organisation ont augmenté, notamment les prestations des pouvoirs publics (mise à disposition des infrastructures, sécurisation par les forces de l'ordre) qui étaient gratuites et sont devenues payantes.» – C'est en général vrai.
- «Nos tarifs ont augmenté, mais nos prestations aussi, car cette année il y aura pour la première fois ceci ou cela.» – On peut soupçonner que cette extension des prestations n'est qu'un prétexte pour masquer les vraies raisons de l'augmentation.

Voici un certain nombre de raisons qui sont plus difficilement avouables:

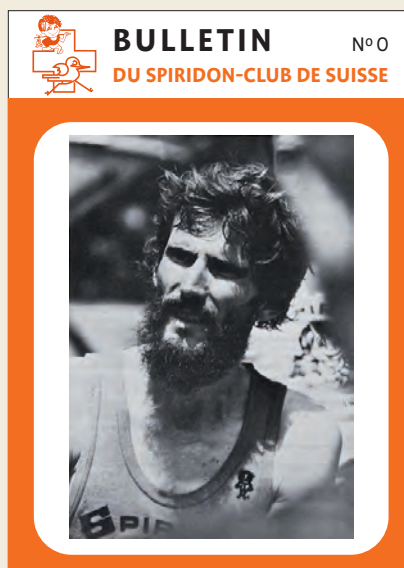
- Pour certaines courses (une minorité heureusement), c'est le profit pur et simple. Les lois du marché font que lorsque la demande augmente, ce qui est le cas avec l'explosion du running, les prix augmentent si l'offre ne le fait pas. Les courses les plus renommées, et en particulier celles qui limitent le nombre de dossards peuvent donc pratiquer des tarifs à la hausse, jusqu'à un niveau, qui reste à trouver, qui deviendrait dissuasif.

- Les coureurs sont devenus plus exigeants: ils n'acceptent plus de recevoir un T-Shirt en coton ou une bête gourde comme prix souvenir: il leur faut un vêtement technique, ou un prix souvenir avec le logo de la course. Ils veulent un chronométrage par puce et des résultats en direct sur Internet ou sur leur mobile. Plus question de n'offrir que de l'eau aux ravitaillements, il faut des boissons sportives et autres snacks carbo-hydratés. Tout ceci augmente évidemment les coûts d'organisation.
- Avec la multiplication des compétitions, on assiste aussi de plus en plus à une forme de concurrence entre les courses. Ceci entraîne plusieurs conséquences. Tout d'abord la manne globale provenant des sponsors doit être répartie sur plus de manifestations et les montants de parrainage diminuent donc pour chaque course, qui va gonfler les prix d'inscription pour compenser. D'autre part, pour se démarquer de ses concurrentes, chaque course doit consacrer un montant de plus en plus important au marketing et trouver de nouvelles formules, de nouveaux prix pour attirer les concurrents. Evidemment tout ceci grève le budget.
- On assiste également à une prolifération des catégories. Il y a 15 ans, une course pouvait s'en sortir avec une catégorie adulte et une catégorie vétéran par sexe, plus deux ou trois catégories enfants. Aujourd'hui beaucoup de courses ont une douzaine de catégories enfants et autant d'adultes avec les M/W30, 40, 50, 60, 70, etc. La planche de prix doit être étendue en conséquence ... ce qui engendre des coûts additionnels.

Conclusion

La tendance à la hausse va-t-elle se poursuivre, ou les lois du marché vont-elles pousser à la baisse alors que l'offre semble croître plus vite que la demande? La faillite de certaines courses ou au contraire l'arrivée de nouveaux sponsors vont-elles changer l'équilibre actuel?

Il sera intéressant de continuer à observer l'évolution des prix d'inscription, et nous vous donnons rendez-vous dans cinq ans pour un nouveau comparatif. •



D'un rédacteur à l'autre...

Cher rédacteur du prochain bulletin,

Je t'écris ces quelques lignes ce 4 mars, jour des championnats suisses de cross, que j'aurais bien aimé voir de près mais... Mais comme j'avais eu un jour l'idée de proposer à Jeannotat et à Ogier la création de ce bulletin, je ne pouvais décemment pas refuser de prendre sur mon dos le numéro zéro. En ce dimanche de cross-country, j'aimerais que tu saches, cher rédacteur, qu'on peut être débordé à l'extrême: le bulletin du SCS n'est pas une montagne!

Surtout, tu n'es pas seul. Il y a tout d'abord Paul Mieville, qui a bien voulu se charger d'établir les classements (avis aux organisateurs: adressez sans tarder le classement de votre épreuve à Paul).

L'idéal, c'est que tu puisses dactylographier les textes toi-même. Sinon, fasse le Ciel que tu aies une épouse ou une amie prête à te rendre ce service.

Tu vas travailler en outre en liaison avec des types comme Ogier, Jeannotat, Tamini, etc. auxquels, si tu le juges utile, tu peux demander: un texte de telle longueur, pour telle date, sur tel sujet.

Et il y a surtout les 544 membres du Spiridon-Club, qui peuvent t'écrire pour la «rubrique du lecteur» ou pour te présenter tel article de leur choix, (que tu reproduiras tout ou partie selon la place disponible et l'actualité du sujet), ou pour te suggérer tel problème à traiter à ta guise. Bref, le bulletin c'est surtout l'affaire de tous et de chacun. A toi, rédacteur, de coordonner tout cela en temps utile (4 fois par an) dans les 16 ou 24 pages disponibles.

Un bulletin, c'est comme une sauce: il y faut toutes sortes d'ingrédients, mais de manière qu'aucun d'eux n'étouffe les autres. La sauce est merveilleusement réussie lorsqu'elle est savoureuse sans que tel goût supplante les autres.

Un bulletin ou une revue c'est comme un repas: point trop n'en faut. Il faut sortir de table avec "un soupçon de faim", de manière à ne pas avoir l'estomac encombré au moment du repas suivant...

Enfin, tu vas travailler en liaison avec l'imprimerie, à laquelle tu adresseras des feuilles spécialement calibrées, et composées par tes soins.

Un petit mot encore: on ne naît pas rédacteur, on le devient. Et pour cela, il faut accepter de se jeter à l'eau... Ton enthousiasme, ton imagination, ton ouverture à autrui, ton goût du travail figolé feront le reste.

Quatre fois par an, ... on n'en meurt pas: Si j'ai pu te convaincre, écris vite à Bernard OGIER, en lui donnant quelques coordonnées sur ta personne.

Le rédacteur du numéro zéro.

(Paru dans le N° 0 de mars 1979 du Bulletin du Spiridon Club de Suisse, ancêtre du *mmille-pattes*)

GILBERT GONET

Nouveau record féminin pour Maude Mathys...

La 45^e édition de cette traditionnelle course de montagne entre le hameau des Plans-sur-Bex et la cabane de Plan-Névé, a bénéficié de bonnes conditions de course et a enregistré un nouveau record féminin...

Après les orages de fin de journée du vendredi et du samedi, les organisateurs et... les coureurs ont été gratifié d'une magnifique journée le dimanche.

Sur un sentier un peu glissant, mais superbement préparé par les bénévoles de l'organisation, les coureurs ont apprécié la fraîcheur de cette matinée estivale pour rejoindre le somptueux site de Plan-Névé.

Avec ses 6,4 km de distance et ses 1190 m de dénivellation, le parcours est exigeant et convient particulièrement bien aux "montagnards", tels que les spécialistes de ski-alpinisme ou de ski de fond.

Dans la catégorie «Dames», nous avons eu le privilège d'avoir la participation de Maude Mathys d'Ollon, récemment couronnée du titre de Championne d'Europe de course de montagne, qui a réalisé un temps «canon» et établi un nouveau record

du parcours en 53 minutes et 26 secondes (ancien record Angela Mudge Ecosse, 55'50" en 2002).

Chez les «Messieurs», belle surprise avec un nouveau, et inattendu vainqueur, Cédric Mariéthoz de Vionnaz, en 53 min. 7 sec.

Nous avons également eu le plaisir d'avoir la participation du détenteur du record (46 min. 37 sec. – depuis 2000) Alexis Gex-Fabry de Collombey qui a pris une belle deuxième place chez les Vétérans 1, ainsi que Jovian Hediger de Bex, membre de l'équipe

Dimanche 23 juillet 2017

LES PLANS-SUR-BEX | C

suisse de ski de fond et vainqueur dans la catégorie «Seniors».

La participation lors de ces dernières éditions est assez stable, autour de 130 coureurs, mais passent facilement au-dessus de 150 coureurs, lorsque la météo est très favorable...

Un grand merci au CO et aux bénévoles du Ski-club de l'UPA 10 de Lausanne, pour leur travail, en particulier pour la préparation du sentier de la cabane.

Pour l'an prochain, la 46^e édition de la course est d'ores et déjà annoncée pour le dimanche 22 juillet 2018. ●

Pour le ski club UPA 10 de Lausanne, Gilbert Gonet.

Résultats complets et photos sur le site Internet:
www.cOURSE-pedestre-plan-neve.ch



CABANE DE PLAN-NÉVÉ

ARTHROSE ET COURSE À PIED

SANDRINE CANDOLFI

Définition

L'arthrose est une pathologie due à la dégénérescence du cartilage articulaire. Elle se manifeste par des douleurs mécaniques, lors du mouvement, lorsque le processus est déjà avancé. Des phases inflammatoires peuvent apparaître avec des douleurs nocturnes ou au repos.

Tout comme le tissu osseux, le cartilage est un tissu vivant formé de chondroblastes et de chondrocytes qui détruisent et reforment le cartilage. Lorsque les processus de destruction l'emportent sur ceux de régénération, l'arthrose s'installe.

L'arthrose laisse apparaître des géodes (trous dans le cartilage) ou des ostéophytes (becs de perroquets)

Il existe 4 stades radiologiques de l'arthrose :

- stade 0 radiographie normale
- stade 1 ostéophyte de signification douteuse
- stade 2 ostéophyte net sans modification de l'interligne articulaire
- stade 3 ostéophyte net et diminution de l'interligne
- stade 4 pincement de l'interligne articulaire et sclérose de l'os sous-chondral.

Facteurs favorisants

Le sport n'est pas un facteur de risque, en soi, de développer de l'arthrose, mais des facteurs associés à la pratique sportive peuvent augmenter l'arthrose ou au contraire freiner son évolution. L'anatomie du membre inférieur est un élément important. Les personnes ayant des jambes en X ou en O auront d'avantage de sollicitations sur les compar-

timents externe ou interne du genou, créant une usure plus rapide. La technique de course est un facteur essentiel. Une bonne technique permet de réduire les chocs et les microtraumatismes sur les articulations tant au niveau du dos que des genoux, des hanches et des chevilles. La course en forêt ou en montagne implique des chocs moindres que sur le goudron ou la piste sauf en descente si le coureur va vite. Le poids du sportif entre en compte, car plus il y a de kilos plus les chocs de chaque foulée sont importants.

Des contraintes physiques anormales, le sport de haut niveau ou le surpoids, associés à des troubles métaboliques dont l'hyperacidité, la dyslipidémie (= trop de mauvaise graisse et/ou trop peu de bonne), le diabète ou un stress oxydatif élevé favorisent la dégradation du cartilage. Le stress oxydatif est l'excès de radicaux libres, molécules toxiques pour notre organisme qui vont dénaturer nos protéines, nos lipides, nos cellules et notre ADN. Des facteurs génétiques sont aussi impliqués. En ce qui concerne les femmes, une étude a démontré que la ménopause entraîne une accélération du processus dégénératif.

Les blessures

Les blessures articulaires comme les entorses, les lésions du cartilage ou des ménisques augmentent significativement le risque de développer de l'arthrose. Les fractures osseuses cicatrisent complètement contrairement aux lésions cartilagineuses, ce qui peut induire l'arthrose. Il est important de faire soigner tout type de lésion articulaire par un médecin spécialisé si l'on pratique une activité physique régulière. Il ne faut pas négliger la physiothérapie ou d'autres

techniques manuelles après chaque blessure afin d'éviter que des compensations s'installent et génèrent d'autres blessures ou altèrent les articulations.

L'ablation des ménisques «cousin de notre genou» entraîne un risque fortement accru de développer de l'arthrose. La pratique intensive de certains sports comme la course à pied et les sports de ballons ne sont dans ce cas pas conseillés.

Le poids

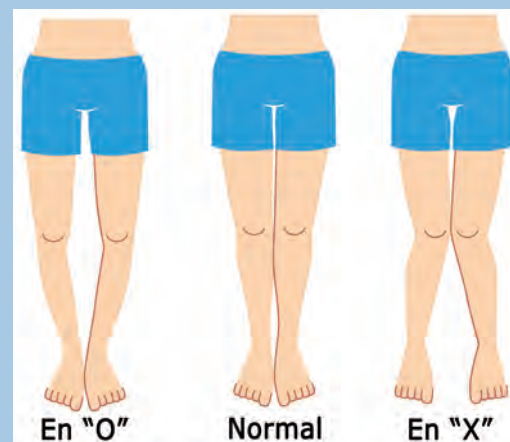
Le poids est un facteur capital dans les sports avec impact comme la course à pied – plus on sera lourd, plus les chocs seront importants. Un pourcentage de masse grasse dans la norme est un facteur protecteur, chaque % de plus entraîne un risque accru de 5%. La graisse est aussi protectrice, être en dessous de la norme diminue la lubrification articulaire.

Le poids des sportifs peut varier selon leur masse musculaire. Un poids normal pour une femme va de pair avec une masse grasse entre 20-30% alors que pour l'homme cette norme se situe entre 15-25%.

Des facteurs hormonaux, particulièrement les hormones féminines, jouent un rôle dans la régénération du cartilage. La gent féminine est protégée jusqu'à la ménopause mais l'arthrose se développe plus rapidement après.

Le choix des chaussures

Le choix des chaussures est essentiel. Il faut passer par un magasin spécialisé, choisir les chaussures qui



conviennent à son pied et qui n'entraînent pas de douleurs. Le choix d'une marque est personnel, le modèle aussi. Il serait peut-être même positif de prendre 2 paires de chaussures dans des marques différentes et varier selon les entraînements pour éviter les blessures et répartir les sollicitations. L'onde vibratoire produite lors de chaque foulée sera différente selon les marques de chaussures en raison de leurs matériaux différents. Il vaut la peine d'essayer plusieurs marques et ne pas hésiter à changer si des blessures ou inflammations apparaissent. Chaque mode de sortie est à faire avec le type de chaussure adéquat: les entraînements courts et rapides avec une chaussure dynamique et légère, les entraînements longs avec une chaussure présentant plus d'amorti, les compétitions avec une chaussure adaptée à la distance et au type de course. Plus il y aura de variations, tant d'activités physique, de terrain que de chaussures, plus les sollicitations seront réparties et les lésions de surcharges ou de dégénérescences seront minimisées.

Facteurs protecteurs

L'acidité est un facteur favorisant, une alimentation basique aura un effet protecteur. Il ne faut pas oublier que l'activité physique a un effet acidifiant sur l'organisme. Un jus de citron en début de journée ou après un entraînement stimule le foie et basifie l'organisme. Les fruits et légumes sont capitaux pour neutraliser les radicaux libres et les acides organiques. Les produits lacto-fer-

mentés sont un plus pour la santé des os car ils contiennent de la vitamine K2, essentielle au métabolisme osseux et cartilagineux. Ils favorisent une bonne flore intestinale.

Le curcuma a non seulement un effet protecteur des muqueuses intestinales, un effet anti-inflammatoire, mais est un aliment basique par excellence de même que le gingembre. Les herbes aromatiques comme le persil, le romarin, la ciboulette sont riches en minéraux et de ce fait très basifiants. Une alimentation saine permet d'améliorer le «terrain».

L'activité physique comme la course à pied, le vélo, la natation ou la marche augmente la production du liquide synovial, lubrifiant des articulations. Le sport pratiqué sans excès en diversifiant les sollicitations sur l'appareil locomoteur est protecteur.

Traiter l'arthrose avérée à son début

Des injections d'acide hyaluronique une fois l'arthrose installée permettent d'augmenter la lubrification de l'articulation. Dans le genou cette technique est très efficace. Renouvelée chaque année elle permet de ralentir l'évolution et améliore significativement le confort au quotidien.

La chondroïtine en association avec la glucosamine est efficace dans 80% des cas. Il faut prescrire des doses suffisamment élevées pour obtenir un bénéfice.

Ces deux traitements se prennent une fois l'arthrose diagnostiquée.

Médecines complémentaires et arthrose

Plusieurs plantes médicinales sont efficaces pour diminuer la dégénérescence du cartilage. Certaines aident à améliorer notre métabolisme, éliminer les toxines, diminuer l'inflammation créée par le sport ou les douleurs. Une classe importante agit sur la reminéralisation des tissus. En synergie, les plantes sont efficaces, si elles sont choisies en fonction des besoins métaboliques de la personne.

L'oligothérapie est également efficace en cure discontinue. Elle se choisit en fonction du métabolisme du sportif. C'est une méthode efficace pour diminuer les symptômes de l'arthrose et ralentir son évolution.

L'acupuncture peut amener un confort en diminuant les douleurs.

Une visite chez un thérapeute spécialisé est fortement conseillée.

Conclusion

Le sport n'est pas responsable de l'arthrose. On ne peut malheureusement pas changer sa génétique, mais l'influencer. Préserver ses articulations passe aussi par le mouvement. Il ne faut pas négliger les premiers signes d'une dégradation des articulations et consulter avant qu'elle ne devienne invalidante.

Les médecines complémentaires sont une bonne alternative au début de l'arthrose ou en prévention pour améliorer le «terrain». Pour une efficacité du traitement, il est important d'aller consulter un spécialiste. •

Faites du sport ni trop ni trop peu!



“Le T-Shirt du Spiridon fait une apparition remarquée sur les courses de Romandie et de France.

Merci à toutes et à tous de porter si visiblement le mouvement spiridonien !

N’hésitez pas à nous envoyer vos photos de courses.”



APPARITION REMARQUÉE DU T-SHIRT SPIRIDON



- | | | |
|------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1. Anthony Irondelle | 5. Nicole Weber | 9. Laurence Maret |
| 2. Sergey Riabokobylko | 6. Kurt Spring | 10. François Jacquet |
| 3. Maxime Duparc | 7. Raymond Durussel | 11. Week-end Spiridon |
| 4. Gregory Tenthoray | 8. Marco Fontani | 12. Inconnu |



Famille Léger : Noah, Marion, Alexandre, Isabelle et Gregory.

Morat-Fribourg

UNE PREMIÈRE POUR LA SMALA LÉGER

MARIANNE BAECHELER

La tante Isabelle, Fribourgeoise d'adoption, son frère Alexandre et ses enfants Marion et Noah, leur neveu et cousin Gregory, basés en Valais, se présentent le 1^{er} octobre dernier sur la ligne de départ à Morat. Une première pour le quintette fribourgo-valaisan fin prêt à relever le défi familial et à soutenir la démarche d'Isabelle. La météo de rêve stimule la dynamique du groupe, entravée à la dernière minute par le retard d'un train. Ce bémol précarise le départ en commun de la fratrie élargie, et laisse Marion sur le quai de gare... Ce couac n'entame toutefois pas l'élan sportif de la smala qui se retrouve d'humeur joyeuse à l'arrivée sur la Place Georges-Python à Fribourg. "La course fut dure mais belle !" déclare-t-elle d'une seule voix. Au travers des propos recueillis, nul doute que la course nationale commémorative fribourgeoise a favorisé le déclic et donné l'envie à la smala Léger de pratiquer la course à pied individuellement ou ensemble, malgré les distances. Et autant d'occasions de consolider les liens familiaux.

QUESTION / RÉPONSES

Quel élément vous a fait choisir la course Morat-Fribourg?

Votre préparation? Vos impressions?

Alexandre Léger

Isabelle ayant pour diverses raisons repris une activité sportive, plusieurs

membres de la famille décident de l'accompagner dans son élan.

Morat-Fribourg étant une épreuve d'une distance plus ou moins raisonnable et à une bonne période de l'année, nous avons décidé de nous y inscrire afin de garder une source de motivation. Pour arriver dans de bonnes conditions le jour J, chacun s'est entraîné de son côté. A l'une ou l'autre reprises, nous avons eu le grand plaisir de nous retrouver pour un entraînement en commun dans la magnifique région de Gruyères. Ces merveilleux moments nous ont permis d'arriver en forme et dans un esprit conquérant au départ. Si les trains ne nous ont pas facilité le départ en 2017, nous sommes prêts à relever le défi Morat-Fribourg en 2018 car c'est vraiment une course magnifique avec beaucoup d'encouragements de la part d'un public merveilleux et nombreux.

Noah, 17 ans, étudiant (1 h 36)

Je souhaitais relever ce défi familial dont nous pouvons être particulièrement fiers.

Pour me préparer à la distance vallonnée de plus de 17 kilomètres, je me suis entraîné deux à trois fois par semaine. Je suis comblé de joie quand j'observe le chemin parcouru et ma progression. C'est un enchantement de figurer parmi les 13 000 participants de ce beau rendez-vous populaire.

Isabelle Léger

C'est mon frère Alexandre qui a lancé le défi Morat-Fribourg qui me semblait un challenge illusoire au vu de mes forces physiques et de ma santé vacillante. Mais il a insisté et mes neveux et nièces ont adhéré au projet afin de me soutenir dans ce traitement naturel.

Fort heureusement et au vu du décalage de mon niveau physique d'avec ma jolie famille, j'ai rejoint les Groupes Préparer Morat-Fribourg (GPMF) dès le premier entraînement. J'y ai rencontré des personnes magnifiques, motivées et tolérantes par rapport au potentiel de chacun, sans compter sur l'appui de mes monitrice et moniteur Marianne et Roger sans qui je n'aurais pu trouver les ressources personnelles pour continuer à progresser. Ils m'ont nourrie d'encouragements. Leurs conseils techniques et coaching individuel sur de "petits bouts" quand cela s'est avéré nécessaire m'ont aidée... Et avec les copines coureuses que de rires et de petites confidences. Puis, pour encore mieux avancer, j'ai mis mes petites foulées dans les grands pas de Raphaël, un coach personnel qui m'a offert une marge de progression supplémentaire. Il m'a appris à gérer l'effort et l'alimentation au vu de mon diabète insulino-dépendant. A recommander.

Puis grâce au groupe WhatsApp de la famille, nous nous retrouvions avec impatience pour les entraînements du dimanche et jours fériés. Ils sont bien sûr à l'origine et le premier ciment de cette magnifique aventure que nous allons poursuivre.

J'ai aimé participer à Morat-Fribourg qui était un réel défi. A certains moments, j'ai vécu des passages de découragement, me demandant bien ce qui m'avait pris... En maintenant de manière constante mon rythme, j'ai pu terminer la course sans encombre avec un maximum de plaisir. J'étais très émue de retrouver mon petit monde à l'arrivée. Quel bonheur!

Un grand merci à Alexandre, Marion, Noah, Grégory et à mon fils Siméon qui a régulièrement entendu parler de course à pied et s'est montré d'un grand soutien au vu de la fierté qu'il me conférait. ●



Robert Piller aligne soixante Morat-Fribourg

En affichant soixante Morat-Fribourg au compteur, Robert Piller entre à sa manière et de plain-pied dans les annales de la mythique course commémorative. De ce fait, il détient le record absolu de participations qui sera difficile à battre. Convaincant témoignage de longévité sportive et de fidélité.

Dans la foulée l'alerte octogénaire réussit, le 1^{er} octobre 2017, son pari de courir les 17,170 km en-dessous de 1 h 58'11", soit seulement une heure de plus que son meilleur chrono de 58'11" datant de 1973. Mieux, en compagnie de sa petite-fille Amandine, il réalise un temps de 1 h 56'45". A eux deux, ils arborent 100 ans.

Notre édition de mars 2017 a retracé le brillant parcours de l'athlète fribourgeois au palmarès flatteur et à la carrière d'entraîneur étoffée.

QUESTION / RÉPONSES

L'objectif affiché de courir Morat-Fribourg en-dessous de 1 h 58'11" a-t-il été une source de pression ?

Aucunement. Le chronomètre fixé a été une motivation supplémentaire. Et courir en compagnie de ma petite-fille Amandine un formidable challenge à relever. Un privilège unique. Le jour de la course on s'est mutuellement encouragé.

LES ÉCHOS DE Morat-Fribourg

Au vu de ce brillant résultat, es-tu tenté de rempiler l'année prochaine ?

La 84^e édition fut bien la dernière. En revanche, j'accompagnerai Amandine dans sa préparation si elle décide de s'inscrire à la 85^e édition. Je ne voudrais pas faire la course de trop. Je ne ressens aucune douleur et je tiens à garder encore longtemps ma bonne forme physique en continuant à pratiquer la course à pied et la marche.

Amandine, étudiante à L'Ecole de Culture Générale Fribourg (ECGF)

Tu as commencé à courir cette année. Peux-tu nous décrire ton cheminement jusqu'au 1^{er} octobre

Avril 2017 a signé le début de notre préparation à Morat-Fribourg. Dans ma tête, je faisais la course avec mon grand-papa sans penser ce que représentait un tel entraînement et l'apprentissage de la course à pied, c'est-à-dire apprendre à courir en progression, étape par étape. Mon coach et grand-papa ne voulait pas me dégoûter de son sport favori. Alors on a commencé par trois à quatre kilomètres. La distance relevait déjà de la performance. J'avais le point de côté, mal partout. Il m'a fallu une bonne dose de courage pour continuer... Parfois, j'avoue que le doute m'a envahie mais je déteste lâcher. Nous avons graduellement augmenté les kils et au fil des sorties j'ai pris

goût à courir. Et plus je m'approchais du but, mieux je me sentais et plus l'entraînement me donnait confiance en moi. La corvée se transformait en plaisir. Mon grand-papa était si fier de moi.

Comment s'est déroulé la course ?

Le jour J, j'étais sans appréhension. Prête à vivre une expérience unique avec mon grand-papa. Elle restera à jamais gravée dans ma mémoire. Sur le dos de nos t-shirts nous avons inscrit le nombre de Morat-Fribourg couru, respectivement 60 et 1. La météo idéale a favorisé le bon déroulement de la course. Avec les encouragements des connaissances et des spectateurs, je n'ai pas vu le temps passer. Je suis fière et heureuse d'avoir partagé la passion de mon grand-papa. Mes camarades et même le directeur de l'ECGF m'ont félicitée. Cette expérience me montre l'importance du mental et qu'il ne faut pas se laisser décourager quel que soit l'objectif.

La fête après la course

En deux temps. D'abord en famille autour d'un excellent repas partagé dans une ambiance joyeuse. Passé le moment d'euphorie, j'ai ressenti des courbatures et quelques douleurs. Puis, pour clôturer le programme préparatoire de vingt semaines mis sur pied par l'Association des Groupes Préparer Morat-Fribourg, nous avons participé le surlendemain à l'apéritif en présence Laurent Meuwly, directeur exécutif de la course. A cette occasion, il a remis à mon grand-papa un diplôme pour soixante participations. C'était une ambiance très sympathique. Notre passage à la télévision a suscité de nombreuses questions et beaucoup de compliments. Cela me donne envie de rempiler l'année prochaine. •

Marianne Baechler





GROS PLAN SUR LES courses DE montagne DES CLASSIQUES...

SANDRINE CANDOLFI

Les premières courses de montagne ont été organisées en Valais au début des années 70. Sierre-Zinal reste la plus célèbre, mais il y en a tant d'autres qui méritent d'être courues tant leur panorama, leur ambiance et leur parcours offrent des expériences inoubliables. Ovronnaz-Rambert, Fully-Sorniot, le Trophée des Combins, le Trophée du Scex-Carro... Des courses qui ont une renommée internationale, avec plus de 40 éditions et on même accueilli des championnats d'Europe!

De plus en plus de courses «verticales» s'organisent aussi et se regroupent dans la coupe valaisanne de montagne qui sacre à la fin de chaque saison le «meilleur grimpeur».

Aptitudes sportives

La course de montagne s'apparente à une course de côte, sur des chemins en forêt et des sentiers de montagne pouvant s'avérer parfois très techniques.

Ce sont des courses qui n'exigent pas seulement des capacités cardiovasculaires (un gros moteur) mais également agilité, force et légèreté qui combinées font un bon grimpeur. Pas besoin d'être un coureur rapide, la pente obligeant à varier les rythmes entre marche, course et trot. Il faut savoir adapter son effort sur des parcours alternant des passages raides et d'autres plus plats, et aussi gérer une longue montée sans instant de répit, sans se déconcentrer sur les chemins accidentés. Chaque parcours est diffé-

rent: dénivélé, pente, longueur. Sur ces courses, il n'est pas nécessaire non plus d'être un pro de la descente – le chrono s'arrête au sommet. Chaque course a ses particularités, son histoire. Le panorama au sommet et l'apéro d'arrivée sauront vous faire oublier les douleurs de l'effort sportif.

Présentation de quelques courses qui me tiennent à cœur:

Ovronnaz-Rambert

Ovronnaz-cabane Rambert est la plus technique du calendrier. 8,4 km pour 1350 m de dénivélé positif. Le départ se donne au «Vieux-Valais» à 1200 m et l'arrivée se juge à la cabane qui se situe à 1550 m. Par beau temps, les Alpes, du Mont-Blanc au Cervin accompagnent les coureurs. Après les 2 premiers kilomètres de traversée du village sur la route, un chemin très caillouteux conduit à Saille. De là, le parcours se poursuit par deux longues parties raides sur un sentier de montagne dans les rochers étroits, entrecoupées de deux petits passages plats, avant d'attaquer la traversée de la moraine étroite, jusqu'au «col». Les mains sont d'une aide non négligeable dans certains passages.

Un dernier effort intense doit être produit sur le chemin herbeux et sinueux menant à la cabane, où des chaînes nous permettent d'assurer notre foulée fatiguée.

Le vin chaud au sommet et au ravitaillement de plan Salentze sont des moments d'amitiés et de partage. Avant de redescendre, il faut se laisser le temps d'apprécier le décor, d'observer

les bouquetins et les chamois galopant dans les hauteurs.

Au village après une bonne douche, la pension nous accueille sur la terrasse avec grillades et raclette, avant la proclamation des résultats. Le record masculin est de 55' !!! alors que les écriteaux pédestres indiquent 4 h 30... remarquable performance.

Scex-Carro

Le départ se donne à Dorénaz. Elle se court sur une distance de 7,7 km et 1600 m de dénivélé positif. Un chemin raide dans la forêt nous mène à Champex d'Alesse, puis à Mèrune, site d'anciennes mines, puis jusqu'à l'alpage de Malève avant d'arriver à la cabane du Scex-Carro. Plus précisément au vieux chalet en dessous de la cabane, qui fût construit avec des planches de récupération d'une cabane militaire. Un bon ravitaillement et une fontaine bien fraîche nous attendent pour nous rafraîchir, avant de redescendre à pied jusqu'à Champex d'Alesse, puis par la télécabine jusqu'en plaine. La grillade à la salle polyvalente est offerte avec le dossard. Les meilleurs hommes bouclent la course en 1 h alors que le record du parcours dame est établi en 2017 par Sarah Tunstall avec 1 h 07!

Fully-Sorniot

Après un premier kilomètre dans la châtaigneraie, puis les vignes, le parcours traverse le village d'Eulo et poursuit vers Planuit à travers la forêt. Alors qu'un bon tiers du parcours est atteint, le tracé traverse la forêt par un chemin très pentu, coupant la



route par endroits jusqu'aux Garettes. Un premier kilomètre vertical est ainsi avalé et un bon ravitaillement marque les 2/3 du parcours. Le dernier tiers de la course se dispute à travers les rochers sur un sentier, par endroits un peu plus plat, avant l'arrivée au «col». Cette grimpe terminée, un dernier kilomètre à plat mène à l'arrivée devant la cabane de Sorniot. Le record du parcours se situe sous l'heure. Il est détenu par Alexis Gex-Fabry en 58'44". Chez les femmes, le record a été établi en 1992 par Erica Spiess en 1 h 11 !

Trophée des Combins

Ce fût la première course de montagne en 1966. Gabriel Pellissier voulait vérifier si le guide chargé d'avertir Louis Dumoulin, alors gardien de la cabane Panossière, de la mort de son fils sur le chantier du barrage de Mauvoisin, avait bien mis 1 h 45 pour relier Fionnay de la cabane. Cette performance lui paraissait extraordinaire, surtout avec des chaussures de montagne, sachant que les guides de l'époque mettaient plus de 4 h pour couvrir la distance. Dans un café du coin, cinq pionniers mirent en place la première course. Puis l'aventure fut renouvelée d'année en année, le ski club des Combins reprenant l'épreuve et la développant. Aujourd'hui, le record de la course est détenu chez les hommes en 49'10" par Candide Pralong (2016) et chez les dames par Maude Mathys en 1 h 02 (2013). On choisit son heure de départ entre le samedi matin ou après-midi et le dimanche matin. Une raclette est

offerte à chaque participant à Fionnay. L'arrivée se juge à l'ancienne cabane, 300 m après la nouvelle. La vue sur les Combins et le glacier de Corbassière est grandiose.

Pour qui ?

Pour tous, petits et grands, plus ou moins entraînés. Les marcheurs partent avant les coureurs et sont classés séparément. La durée d'effort se situe entre 1 h - 1 h 30 pour le coureur expérimenté alors que le marcheur mettra 2 - 3 h. Des parcours adaptés aux enfants leur permettent eux aussi de se mesurer à la pente. L'important est de participer, de prendre plaisir. Les familles peuvent faire le parcours ensemble, en catégorie marcheurs. La plupart des courses proposent des parcours enfants.

Les plus ?

L'ambiance qui est chaleureuse, amicale, on se retrouve en haut, on partage un verre, une grillade, un morceau de fromage, des amitiés se créent, on redescend ensemble. On la fait par défi sur soi-même, sportive-ment dans le sens noble du terme.

Les prix des dossards qui sont accessibles, même aux petits budgets. Offerts entre 20 et 30 fr. ils comprennent toujours un agréable prix souvenir (bouteille de vin, linge, morceau de fromage), les ravitaillements sur le parcours, le transport des sacs à l'arrivée et parfois même le repas de midi. Les ravitaillements sont souvent composés de fruits secs, chocolat, bananes, orange, thé, coca-cola, eau. Un ravitaillement sain et

naturel, un plus pour tous les sportifs intolérants ou allergiques.

Les stars d'aujourd'hui

Chez les hommes, cette année fût marquée par le duel entre César Costa et Thomas Terrettaz, de 20 ans son cadet. Il ne faut pas oublier le Charattain Pierre-André Ramuz, ni Cédric Mariétoz, et les jeunes Lucas Nanchen et Fabian Fux. Chez les vétérans, l'impressionnant, l'inusable Mike Short termine à bientôt 70 ans dans les 20 premiers scratch de chaque compétition.

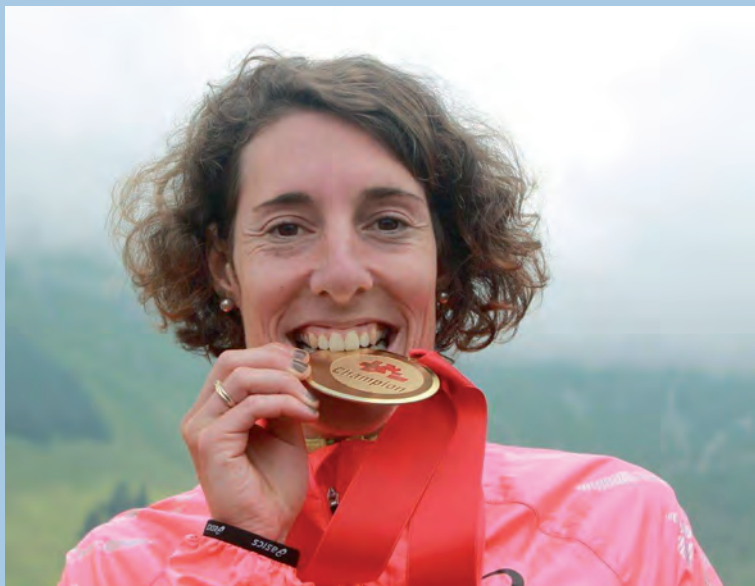
Alexis Gex-Fabry (qui a fait la couverture du MP 129), champion d'Europe de courses de montagne en 2002, toujours très affûté, n'est jamais loin. L'agriculteur de Collombey grimpe tel un chamois depuis plus de 20 ans. Reconnaissable à son chapeau d'armailles dans les années 1990-2000, il a alors établi plusieurs records sur les parcours.

Chez les femmes, l'Anglaise Sarah Tunstall est régulièrement la tête d'affiche. Vainqueur de la coupe du monde de montagne en 2015 et 3^e des championnats d'Europe, elle n'a guère de rivale. Victoria Kreuzer spécialiste de ski alpinisme et de kilomètre vertical, participe à certaines compétitions dans le Haut-Valais.

De grands champions simples et accessibles, toujours passionnés par leur sport. ●

Maude Mathys

UNE MAMAN EN OR !



SANDRINE CANDOLFI

Qui ne connaît pas Maude Mathys? Une maman de deux enfants, remplie de joie de vivre, habitée par la passion du sport, une compétitrice redoutable, mais incroyablement ouverte, simple et sympa. Peu après avoir donné la vie à un petit Timothé en septembre 2016, elle a pulvérisé nombre de records et s'est adjugé le titre de championne d'Europe de course de montagne. Chapeau Madame!

Les plus belles perf 2017

Elle débute sa saison à la Kerzers-lauf juste pour voir où elle en est... et finit 4^e, quelques secondes derrière une certaine Lucy Wambui... retenez ce nom!

Puis elle remporte haut la main le Tour du Chablais, jouant même le podium scratch des hommes!

Montée d'Illiez

La saison de montagne débute pour elle par les championnats suisses à Val d'Illiez. Elle devient pour la 3^e fois (après 2013 et 2014) championne suisse en améliorant de 4 minutes son record sur le parcours. Elle survole les 9 km et 700 m de dénivelé positif en 42 minutes, reléguant la seconde à plus de 5 minutes.

Neirivue-Moléson

Cette course de renommée internationale se dispute sur 10,6 km avec 1300 m de dénivelé positif... Martina

Strähl en détenait le record depuis 2009, année où elle devint championne d'Europe. Pour sa première participation sur le parcours Maude l'a pulvérisé en 1 h 05, franchissant la ligne d'arrivée 8 minutes avant la deuxième, Nathalie von Siebental.

Montreux-Rochers de Naye

Encore un record! Elle améliore le meilleur temps du parcours de 6 minutes et le sien de 7 minutes! Les 18,6 km + 1600 m de dénivelé sont avalés en...1 h 36, soit le 5^e chrono scratch, hommes et femmes confondus.

Championnat d'Europe

Les championnats se déroulaient en Slovénie sur un parcours de 8,4 km avec un dénivelé de + 1050 m, une vraie course de montagne avec des parties raides d'autres plus roulantes. Dès le départ Maude se retrouve aux avant-postes, accompagnée d'Andrea Mayr l'Autrichienne, habituée des places d'honneur dans les grands championnats et de la Britannique Sarah Tunstall, qui court souvent en Valais. Mais le rythme était trop «lent» pour Maude qui prend la tête dès la mi-parcours pour terminer en 49 minutes avec une confortable avance. Championne d'Europe !!! Un bonheur que cette Maman partagera avec sa famille qui avait fait le déplacement.

Jungfrau Marathon

C'était le «dernier objectif» de sa saison... 42,195 km auxquels s'ajou-

tent 1800 m de dénivelé positif. Après un premier semi légèrement vallonné en 1 h 19, la deuxième partie du parcours grimpe pour se terminer avec 12 km et + 1200 m. Sous la pluie et dans le brouillard, Maude passe les 10 km en 36'40", de quelques secondes plus rapide que le record de Martina Strähl... puis le semi en 1 h 19... 2 minutes de moins que le record, pour terminer en 3 h 12... Quel incroyable record, amélioré de plus de 6 minutes !!!

Morat-Fribourg

Une petite dernière avant les vacances en famille. Morat-Fribourg, 3 semaines après le Jungfrau-marathon, voici Maude pour un énième duel avec la championne du monde de course de montagne Lucy Wambui. Cette dernière imprime un rythme d'enfer dans la première moitié du parcours, mais Maude tient et se cale derrière elle, puis attaque peu avant la montée de la Sonnaz, et creuse une avance de près de 2 minutes pour s'imposer en 1 h 00, son meilleur chrono à Fribourg. Cette fois tu as réussi, Maude, à la battre cette kényane!

Les vacances sont amplement méritées, pour profiter de la famille, refaire le plein d'énergie et réaliser qu'en 2017 Maude Mathys est devenue une très très grande Championne! Bravo et merci pour ce bel exemple que tu donnes. ●




CROSS

LAUSANNE

13^E CROSS DE LAUSANNE

Samedi 27 janvier 2018

Parc Bourget, Vidy

Inscriptions :

Par Internet : Délai 25 janvier 2018

Sur place : Majoration de 10.- pour les adultes

Ecoliers	10h00-10h30	1x / 2x1000m
Cadets + juniores F	10h45-11h35	3x / 4x1000m
Juniors H	12h00	6x1000m
Cross court F+H	13h30	3x1000m
Elite Dames	13h50	6x1000m
Elite Hommes	14h30	8x1000m
Populaires Dames	15h20	5x1000m
Populaires Hommes	15h50	7x1000m



Course du
Trophée
lausannois

www.cross-lausanne.ch

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

ADMINISTRATION
ET NUMÉROS EN RETOUR

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

CH-1007 Lausanne

P.P.

Poste CH SA