

Le mille-pattes

revue du Spiridon romand

décembre 2008 • N° 105

Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

Président

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire

BÉATRICE SUTTER

chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier

JEAN-LUC GENEUX

chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
jlagen@bluewin.ch

Fichier informatique

DANIEL LAUBSCHER

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89
daniel.laubscher@ofisa.ch

Relations publiques

DENISE BONNY

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

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes

JEAN-CLAUDE BLANC

Fondation Foyer-Handicap
atelier du Petit-Lancy
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur

ROBERTO DE MUNARI

rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster

DEMETRIO CABIDDU

rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

cotisations

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

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

Pour Fr. 40.- par an (cotisation de soutien Fr. 100.-), je désire m'abonner à votre revue **Le mmmille-pattes** (3 numéros par an).

Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:

www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

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

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.-	Fr. 150.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-
Parutions		15 mars	15 juillet	15 décembre	
Délais de réception		15 février	15 juin	15 octobre	

Annonces de courses

15% de réduction sur ces prix (pour les organisateurs de courses)

Régie des annonces et renseignements

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34 • ph_rochat@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc • Atelier micro-édition du Petit-Lancy
Fondation Foyer-Handicap, av. du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression • Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 106 • 15 février 2009

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.

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

Daniel Laubscher

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: Course Charlie Chaplin à Corsier-sur-Vevey. Passage de coureurs devant le Manoir de Ban, où sera créé le Musée de «Charlot». Photo: Richard Mesot

samedi 25 avril 2009
stade Pierre-de-Coubertin

BCV présente

DE LAUSANNE

2 km - 4 km - 10 km - 20 km
date limite d'inscription:
6 avril 2009
pas d'inscriptions sur place
tél. 021 315 14 23
www.20km.ch

Lausanne
CAPITALE OLYMPIQUE

LE BONJOUR du Président

Métamorphose du *mmmille-pattes*

I vous aura suffi d'un seul coup d'œil pour constater que notre revue avait changé de look. En effet, après avoir commencé par faire quelques pages de couverture en couleur, en enchaînant ensuite par quelques photos colorées, nous avons opté pour un *mmmille-pattes* complètement en couleur. Notre revue comportait 24, 28 ou 32 pages, selon la matière à y insérer. Nous avons également décidé que tous les numéros seraient de 24 pages, si bien qu'il n'y aura pas une grande différence de prix par rapport au prix d'un 28 ou 32 pages (noir/couleurs). De ce fait, il sera vite lu et nous pensons qu'il était normal «d'offrir» ce cadeau à nos membres, pour les remercier de leur fidélité au Spiridon romand.

Sondage

De façon à améliorer le contenu de notre *mmmille-pattes*, nous aimerions connaître vos impressions et vos souhaits: lire d'autres articles, reportages, d'autres sports, ou comment rendre la lecture plus sympathique, etc. etc.

Nous vous remercions par avance de vos réponses, adressées à moi-même ou à un membre du comité.

La bière précieuse...

A la suite de recherches scientifiques faites en Allemagne, il est évident que la bière présente effectivement quelques avantages, en terme de récu-

pération. Elle est riche en minéraux (notamment le magnésium) et en vitamines (B1 et B6), qui permettent une bonne recharge glucidique. Elle contient quelques sucres lents (85% en provenance de l'orge) qui participent à la reconstruction des forces. Elle peut donc intervenir dans le cadre d'une récupération, mais seulement à condition d'avoir préalablement éteint sa soif à l'eau pure. Car la bière contient évidemment de l'alcool, dont on connaît l'effet déshydratant: plus on en boit, plus on a soif. Il faut donc éviter d'entrer dans la spirale des tournées à répétition. Rappelez-vous aussi qu'elle est riche en calories (30 à 45 calories/100 ml): ainsi un verre de bière représente l'énergie dépensée pendant 15 minutes de course à pied! Enfin, 70% de cet apport énergétique provient de l'éthanol (contre 30% pour les glutines). Cela implique un surcroît de travail pour le foie alors que, le malheureux, croule déjà sous les diverses tâches qui lui incombent après l'effort.

On va à nouveau escalader la Tour de Sauvabelin

Nous allons organiser la 2^e édition de la course pédestre de la Tour de Sauvabelin, le dimanche 17 mai 2009 dès 10h. Voir publicité dans ce numéro.

Tout en vous souhaitant bonne lecture de ce nouveau *mmmille-pattes*, et de belles courses de cette fin d'année, je vous présente, à tous et à toutes, mes meilleurs vœux pour 2009. Mais mon Dieu... que ça passe vite une année!!! ●

Philippe Rochat

Nous vous prions de prendre note de la date de notre

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

par correspondance

mercredi 11 mars 2009

Le comité et la rédaction du *mmmille-pattes* souhaitent à toutes et à tous une excellente fin d'année, de bonnes fêtes ainsi que leurs meilleurs vœux pour 2009.

S O M M A I R E

Le Bonjour du Président 3
Fionnay-Panossière 4



Plans-sur-Bex-Cabane de Plan-Névé 5



Aigle-Aî-Leysin 6
Course des Roches, Moudon-Thierrens 7



Nérivue – Le Moléson 8



Tours des Alpes à Anzère 9



Marathons de Genève et Yverdon 10
Glacier 3000 11
Triathlon de la Sarraz 12
Le Cervin en toile de fond 13
Thyon-Dixence, Le Bouveret-Tanay 14
Course Charlie Chaplin 15



Ovronnaz-Rambert – Championnat
du monde des courses de montagne 16
Course de la Tour de Sauvabelin 17
La Foulée de Bussigny 18



Le marathon du Médoc 19-20
Coup de cœur
Marly, la nique aux averses 21
Sierre-Zinal 22



Propos de table 23



Isabelle Florey lors de la course Les Plans-sur-Bex-Cabane de Plan-Névé.

Fionnay-Panossière

400 heureux pour la 42^e édition

A l'unanimité, ou presque, le Trophée des Combins est considéré comme l'ancêtre des courses de montagne. C'est donc dans ce coin perdu au fin fond de nulle part (je ne souhaite vexer ici personne, mais le village de Fionnay, où se donne le départ, est tout de même très éloigné de tout) que la course de montagne est née. Respect, messieurs.

Pour la petite anecdote, il faut remonter à 1964 très exactement pour voir émerger l'idée d'organiser une course pédestre sur le sentier qui relie Fionnay à la cabane de Panossière (le site officiel de l'épreuve ne précise pas l'origine de ce nom curieux, qui évoque inmanquablement un outil de travail ménager). En 1964, donc, un certain Gabriel Pellissier, amoureux du chronomètre et accessoirement bon marcheur, met 1h37' pour arriver à la cabane en partant de Fionnay. Il songe immédiatement à en faire profiter le plus grand nombre. Le défi est d'arriver à la cabane en moins d'une heure trente. De 36 concurrents en 1965, le peloton du Trophée des Combins est passé à plus de 400 – ou plus exactement à 474 – pour la 42^e édition, qui s'est déroulée les 2 et 3 août 2008.

Le parcours, long de 7,7 km environ, emmène les coureurs à 2645 m d'altitude, pour un total de 1180 m de dénivelé positif. L'étroitesse du sentier rend un départ en masse impossible, d'où l'idée des tranches de dix coureurs environ toutes les dix minutes, de 6 à 9 h puis de 15 à 17 h le samedi, et de 6 à 8h30 le dimanche. Cet épandage du peloton fait que l'on court souvent bien seul au Trophée des Combins, ce qui renforce l'effet contre-la-montre. Certains petits malins évitent les premiers

départs et choisissent de partir vers 7 ou 8 heures le samedi, pour avoir devant eux quelques coureurs à rattraper, histoire de se motiver. Mais il ne faut pas rêver: même dans ces conditions, vous risquez de ne pas croiser grand-monde au Trophée des Combins. Le public, quoique très enthousiaste, semble avoir pris des tours lui aussi, tant il est clairsemé.

La mise en train est immédiate, avec cinq cents mètres de dénivelé sur les premiers 3,5 km environ. Ensuite, ça monte moins franchement, il y a même près d'un kilomètre de descente, il faut le savoir! On se coltine pas mal de faux plats sur la fin, ce qui réjouira tous ceux qui sont forts pour «relancer». A l'arrivée, les sourires des bénévoles, toujours aussi aimables et dévoués, et un ravitaillement rudimentaire mais parfaitement adapté aux circonstances: quartiers d'orange, pain-fromage, thé chaud et boisson isotonique. Il serait inutile de charger davantage les estomacs, car la descente s'effectue ici par le même moyen de locomotion qu'à l'aller. Eh oui, à Fionnay, ni télécabine ni train à crémaillère! La doyenne des courses de montagne se doit de faire honneur à sa réputation. On redescendra donc à pied, frais comme des garçons pour les uns, clopin-clopant pour les autres. Quand on aime, on ne compte pas les kilomètres! ●

Francesca Sacco

www.polar-ch.ch

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation
POLAR[®]
 heart rate monitors

rue des Pitons 2 • 1205 Genève
 tél. 022 329 60 77 • fax 022 329 62 73

Nouveau:
 distance
 et vitesse
 intégrées

SERIE

Des Plans-sur-Bex à la Cabane de Plan-Névé

Dimanche 27 juillet 2008

Pour sa 36^e édition, cette classique de montagne a bénéficié d'un temps merveilleux, alors que la veille un terrible orage s'abattait sur toute la région et causait de nombreux dégâts. Malgré la météo très changeante de ces derniers temps, les organisateurs du ski-club UPA 10 (sous-section de l'Union des Patrouilleurs Alpains) ont été récompensés des nombreux efforts consentis, en enregistrant la participation de 132 coureurs et marcheurs. Le beau parcours de 6,4 km, avec 1190 mètres de dénivellation, est très exigeant. Rares sont ceux et celles qui peuvent «courir» durant toute la montée, à travers pâturages et chemins – tout en escaladant de très nombreuses marches formées par de gros cailloux – et trouver les appuis nécessaires pour rester en équilibre. Les athlètes ont bénéficié des encouragements et applaudissements de nombreux promeneurs et touristes, qui avaient choisi cette merveilleuse région pour passer leur dimanche. Le parcours permet d'admirer des sommets de plus de 2400 mètres, tels que la Chaîne d'Argentine, la Pierre qu'Abotse, la Tête à Pierre-Crept, sans oublier le Grand Muveran qui culmine à plus de 3000

Jacques Durgnat.



Patrick Reymond.

mètres, pour ne citer que les plus importants.

Quant à la course elle-même, notre arméillé coureur et escaladeur de montagnes, Alexis Gex-Fabry, de Collombey, à remporté sa 9^e victoire sur ce parcours, dans l'excellent temps de 50'02", mais n'a pas amélioré son record, datant de 2000, en 46'37". Chez les

dames, Isabelle Florey, de Sierre, a couru en 1h01'07", améliorant son record personnel de plus d'une minute et demie. Il faut relever la magnifique course de Mario Kuhn, de Vevey, coureur sans bras, en 1h26'. Comment faisait-il dans les passages scabreux? Alors bravo pour ton courage et ta volonté, Mario!

A la fin de la manifestation, le responsable de la course, Gilbert Gonet, déclarait être enchanté du déroulement de la journée et de la course en particulier. Même s'il n'y a pas eu de record de participation (160 coureurs en 2007) ni chronométrique, tout le monde paraissait heureux et content d'avoir passé une agréable journée sportive et conviviale.

Un grand bravo à tous les participants(es) pour leur course. Quant à la descente, «un peu casse gueule», rendue très glissante lors de certains passages, il fallait faire très, mais très attention, pour ne pas se retrouver «les quatre fers en l'air». Il ne faut pas oublier de remercier également les nombreux bénévoles pour leur merveilleux travail et leur gentillesse. ●

Ph. Rt

Prochaine édition:
dimanche 26 juillet 2009.

Course Aigle- Aï-Leysin 20^e édition

Quelque 180 coureurs ont participé au demi-marathon des Alpes (21,1 km), vendredi 1^{er} août. Sur plus de 20 km, les participants doivent avaler 1650 mètres de dénivellation positive et 800 mètres de descente. Une descente finale très technique, où le relâchement est interdit... et heureusement que le terrain était sec, sans quoi, bonjour les dégâts! Chez les hommes, Emmanuel Vaudan a gagné en 1h54', alors que chez les dames Suzanne Habegger s'est imposée en 2h19', et Christiane Bouquet (Spiridonienne) a obtenu une magnifique deuxième place. Un grand bravo à toutes et à tous.

Le responsable technique Bernard Droz, qui a participé à toutes les éditions, d'abord comme coureur puis comme organisateur, était heureux du bon déroulement de cette journée très conviviale. Il ajoutait: «Si nous n'avons pas eu de record chronométrique ni de participation aujourd'hui, je suis très content que tout se soit bien passé. Les conditions de course étaient bonnes et le gros orage qui s'est abattu sur la région en début d'après-midi, n'a pas perturbé la fin de parcours des derniers coureurs. C'était ma dernière édition comme responsable de course; je suis heureux d'avoir collaboré à ce demi-marathon, que beaucoup de coureurs apprécient.»

L'organisation est l'œuvre de Trek Aventure à Leysin, en collaboration avec une huitantaine de bénévoles. ● Ph. Rt



Marcel à l'arrivée avec Lise-Marie Morerod.

Le parcours me paraît bien structuré car, après un secteur plat dans la ville d'Aigle, d'environ 2 km, permettant de préparer le corps à l'effort, vient immédiatement la partie qui, pour moi, est la plus exigeante, soit le passage dans les vignes, puis la longue montée dans la forêt. Il y a ensuite quelques secteurs moins pentus qui permettent de récupérer un peu et alternent avec un ou deux «raidards». Le sentier qui monte à la Berneuse est difficile (parfois rocaillieux et peu stable), mais il est finalement assez «roulant» de par sa configuration en zig-zag. Quant à la descente sur Leysin, pour moi qui ne suis pas un kamikaze, je dirais que c'est presque la partie qui me pose le plus de problèmes, car elle est terriblement «casse-pattes».

Vu les conditions atmosphériques (temps couvert et pas trop chaud), les ravitaillements étaient suffisants et surtout bien achalandés, avec notamment raisins, pruneaux secs, bananes, etc., ainsi que boissons isotoniques, thé chaud et de l'eau. Strictement rien à reprocher aux organisateurs.

La serviabilité des bénévoles était remarquable; à chaque ravitaillement il y avait des encouragements qui font toujours plaisir. De même pour les «signalisateurs» de route, qui avaient toujours un petit mot sympa.

Quant à l'organisation générale, elle était impeccable; un parcours parfaitement signalé et une bonne restauration à l'arrivée. Seul petit bémol, l'attente un peu longue jusqu'à la distribution des prix; mais l'ambiance et la beauté du paysage font vite oublier ce léger désagrément. ●

Marcel Jotterand



Comme un enfant soudain privé de Noël

On l'appelait par dérision «le grand Säckler»¹. Par ironie ou par dérision, mais aussi par secrète envie de courir comme lui, et de ne jamais en avoir le courage. Car alors ça ne se faisait pas.

Chaque jour, par tous les temps et par tous les vents, «le grand Säckler» (prononcer: c'est clair), allait quand même dans la forêt, tout à sa joie de courir tout son saoul. Car il aimait ça, courir. Et quand on aime, c'est bien connu, on ne compte ni son temps ni sa peine.

Il n'était pas très costaud, et il le savait. Et s'il avait choisi la course à pied, c'était – du moins le pensait-il – parce que c'est un sport qui récompense aussi les besogneux, les sans grade, les anonymes. Les gens se retournaient sur son passage, car à cette époque-là, de l'homme qui s'en allait sur la lune, un homme qui court dans la rue... Un homme qui courait sans but, dans la ville puis dans la vaste forêt, ça intriguait les passants, à commencer par les petits enfants.

«Le grand Säckler» courait chaque jour, tant il savourait ce qu'on ressent ainsi au bout de 30 ou 40 minutes d'effort. Surtout, il aimait la paix qui vient ensuite, sous la douche, et puis, chez soi, lorsqu'on s'étend, comme purifié, dégrassé, prêt à revivre par tous les pores.

Il courait aussi sur piste, des sprints répétés, parce qu'autrefois on disait qu'il fallait s'entraîner ainsi. Mais il n'aimait pas ça du tout: ça lui laissait un goût amer. C'est cela, il y avait bientôt de l'amertume dans la bouche, et une sensation de brûlure dans la poitrine. Il préférerait, et comment, s'en aller dans la

¹ En schwyzerdütsch, l'allemand des Biennois, le mot *Säckler* dit le coureur à pied.

suite page 8 ►



Course des Roches • Moudon-Thierrens



Ruth Schneider-Gavin (1^{re} dame vétérane).



Corinne Henchoz (1^{re} du groupe walking).



Jean-Michel Luthi, responsable du «Footing Pied du Jura» à Bière.

Mardi 15 juillet 2008

Il faisait beau et chaud pour les 180 coureurs et 40 marcheurs qui ont parcouru les 9,4 km, avec 254 m de dénivellation, entre Moudon et Thierrens. Dans ce joli petit village du Gros-de-Vaud avait lieu l'arrivée de la 6^e édition de la Course des Roches. L'organisation, parfaite, était assurée par le Team Fédé (Fédération Vaudoise des Jeunesses Campagnardes), avec à sa tête Etienne Habegger. Il faut citer et remercier les 60 bénévoles qui n'ont pas ménagé leurs efforts pour le confort des coureurs: transport sur le

lieu de départ par des navettes, ravitaillements et ambiance de fête à l'arrivée; cela en pleine campagne.

Le walking et le nordic walking comptent de plus en plus d'adeptes. La plupart des organisateurs de courses pédestres introduisent ce genre d'épreuves lors de leurs manifestations, si bien que tout le monde y trouve son compte. Dans le groupe des marcheurs et marcheuses, Corinne Henchoz, membre des Traîne-Savates de Cheseaux, a fait la différence dès le départ et n'a jamais été inquiétée. Elle a terminé en 1h01'55", avec 15 minutes d'avance sur Marianne Saugy, de

Mézières, du groupe «Les Oies Sauvages».

La course élite a été remportée par Louis Luchini, de Siebnen, dans l'excellent temps de 37'15", alors que Maya Chollet, de Palézieux, a gagné en 40'52", et sa supériorité fut telle que sa dauphine a été reléguée à plus de 10 minutes.

Il est également à relever qu'en «lever de rideau», 24 enfants ont pris part à une mini-course, dans une magnifique ambiance familiale, ayant pour décor le cadre bucolique de la campagne vaudoise. ●

Ph. Rt

Nérivue – Le Moléson :

météo, nouvelle cuisine et truites d'élevage



De la course Neirivue - Le Moléson, je ramène un prix souvenir hors du commun: un linge de bain généreusement offert par le champion du monde Jonathan Wyatt. J'étais étonnée de le voir quand je suis arrivée, trempée jusqu'aux os, au sommet du Moléson. Je suppose qu'il court tellement vite qu'il ne trouve jamais de navette pour le ramener tout de suite en bas et qu'il en est donc réduit à attendre, attendre. Me voyant littéralement claquer des dents (je ne mens pas), Jonathan se dépêche de sortir de son sac un linge providentiel. Je pourrais accrocher ce cadeau au mur dans ma chambre, comme le poster d'une idole. «Si j'avais un stylo, je vous demanderais un autographe», lui dis-je, avant de me lancer dans une harangue publicitaire en faveur de la Montée du Nozon, qui m'avait enchantée.

Ce petit intermède apologétique terminé, je m'en vais mendier une couverture aux Samaritains car ma frigorigéation se poursuit et, conformément à mon habitude, j'ai fait preuve d'une prévoyance toute particulière. Je n'ai pris aucun habit de rechange. On avait annoncé une météo mauvaise mais ce matin, en me levant, je me suis dit: «Bof, il a l'air de faire beau» et je suis partie avec mon petit short de ville et mon T-shirt à franges. Plus tard, sous une pluie battante, j'ai pensé à Denise qui, dans l'aire de départ, a scruté une dernière fois le ciel et décidé consé-

quemment d'aller chercher un pull pour la route. A un moment donné, il pleuvait si fort qu'on aurait dit qu'il grêlait. Nous aurons donc bénéficié d'une dégustation du climat des quatre saisons en une seule matinée, style «nouvelle cuisine». Moi qui ai toujours rêvé de courir sous la pluie, me voilà exaucée. Aux bénévoles qui persistaient à nous tendre des éponges pour nous prouver leur bienveillante sollicitude, j'ai failli demander: «Vous n'avez pas plutôt quelque chose de sec?»

Le peloton sera finalement neutralisé au bout de deux heures, à Plan-Francey. Flûte alors! Je suis arrivée 5^e au scratch des dames, mais je ne serai même pas bien classée puisqu'une bonne partie de celles qui couraient derrière ont été arrêtées! Vraiment, pas de chance. Reste mon résultat: 1h25', soit huit minutes de mieux que la dernière fois. Je termine un rang derrière Colette Borcard, championne fribourgeoise, ce qui est très bon pour mon ego.

Et comme la navette ramène les coureurs à Neirivue, pratiquement devant LE restaurant du coin, mes amis et moi en profitons pour déguster les succulentes truites élevées sur place. La qualité gustative de la matière première est, paraît-il, réputée dans toute la région. Vérification faite, je confirme ici le total bien-fondé de ces dires. ●

Francesca Sacco

► suite de la page 6
forêt, et courir une heure ou deux, par les chemins et les sentiers, à sa guise. Car alors il se laissait envahir par cette paix qui vous fait l'âme sereine. Vous savez, quand votre corps, tel un cheval fougueux, se cabre, puis obéit à votre esprit, et que le cavalier est fier de sa victoire sur le jeune animal débridé.

Hop Schwytz! Hop Suisse! criaient-ils parfois sur son passage. «Allez Zatopek!» disait-on aussi. Mais il ne savait pas si c'était en manière de plaisanterie ou d'encouragement. A vrai dire, cela lui semblait sans la moindre importance. Pourtant, à force de courses, de compétitions, «le grand Säckler» se disait qu'un jour, qui sait, il deviendrait un grand coureur, connu de tous, et applaudi partout. Il songeait aussi à ce champion français, Mimoun, tard venu au marathon. Lui, après des années d'anonymat, de vrai noviciat, «le grand Säckler» avait fini par se piquer au jeu. Il ne s'entraînait pas «comme une bête» – certaines bedaines le disaient –, mais pour sûr qu'il courait tant qu'il pouvait.

Un jour de printemps, il se dit que ce pouvait bien être le début du bon temps. La Fédération avait publié les modalités de sélection en vue de la prochaine rencontre internationale, sur 30 km. Il fallait participer à certaines courses sur route, précisées, et au bout du compte on aurait un classement par points, qui révélerait les six coureurs à désigner. J'ai ma chance, se dit «le grand Säckler», tout heureux d'avoir trouvé une raison de plus de transpirer chaque jour sous les frondaisons.

Il se levait de grand matin, parce que, le matin, juste quand la nature se réveille, c'est comme une «portion de

suite page 12 ►

TVA Conseils

... la solution à tous vos problèmes de TVA

une expérience unique dans le consulting TVA • www.tva-conseils.ch

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6

Boulevard Georges-Favon 19

1702 Fribourg

1204 Genève

026 322 37 75

022 310 59 00



De gauche à droite: Sandra Corday, Jean-Luc Geneux, Joceline Wirtz et Eliane Viret.

Mon premier Tour des Alpagnes à Anzère

19 juillet 2008

Encouragé par des amis coureurs j'ai décidé de participer pour la première fois à cette sympathique course locale. Je me félicite de mon choix: voici un petit résumé des bons moments passés lors de cette course.

L'accueil et l'organisation

De charmantes bénévoles souriantes m'accueillent et prennent note de mon inscription tardive. Ayant participé à l'organisation de la Course de la Tour par le Spiridon romand le 18 mai dernier, je suis peut-être sensibilisé aux

questions d'intendance et de bénévolat. Il est vrai que toutes les courses locales ne pourraient avoir lieu sans le dévouement et la sympathie des bénévoles. A Anzère j'ai apprécié l'excellente organisation, la sympathique animation et l'après-course avec l'orchestre, les repas, raclettes, etc. Tout cela dans la bonne humeur et la convivialité. Merci à tous ces anonymes pour leur engagement et... leurs sourires.

Le parcours

Je l'avais étudié sur internet: je n'ai pas été déçu! Après un départ en fanfare avec un fort dénivelé en forêt, le pay-

sage s'ouvre sur tout le beau Valais... et son charme: sommets enneigés au loin, forêts de mélèzes, superbe flore variée et colorée. Le parcours lui-même devient plus roulant et me permet d'ouvrir plus et d'attaquer les nombreux lacets de la descente. En final, les derniers kilomètres longeant le bisse sont aussi agréables, avec la proximité de cette eau parfois irisée par le soleil qui offre des vues saisissantes. Un petit peu de goudron, un dernier petit dénivelé et c'est l'arrivée, parmi les spectateurs, la musique. Un très beau parcours, varié, spectaculaire et dans un air pur!

Les performances

Un sympathique coureur dont j'ai fait la connaissance sur place me disait: «Ma performance à moi c'est d'avoir franchi la ligne d'arrivée d'une course.» J'ai trouvé cette idée excellente. Dans chaque course chacun accomplit sa propre performance. Je ne parlerai donc pas des meilleurs, mais des anonymes, comme cette Dame de 60 ans qui a terminé en 2h28', ou ce Monsieur de 1939 qui a accompli le parcours en 2h08', et le dernier arrivé en 2h47': il a gardé le moral et peut avoir la satisfaction «de l'avoir faite»!

C'est donc la tête pleine de beaux souvenirs que je me réjouis déjà de participer à l'édition 2009. Encore un grand merci à tous les organisateurs et bénévoles qui nous offrent de beaux moments, dans une saine camaraderie sportive. ● *Jean-Luc Geneux*

R. Germanier & Fils s.a.



1175 Lavigny www.germanier.lavigny.ch tél. 021 821 84 84

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



◀ En route pour 4 h avec Didier Chaubet.

Le 1^{er} Fyne Nature Marathon, d'Yverdon à Neuchâtel

Ce premier marathon a eu lieu le dimanche 21 septembre sur les rives du lac de Neuchâtel. Il faisait frisquet, et même assez froid, lors du départ d'Yverdon, mais cela n'a pas empêché les 1200 coureurs (individuels et en relais) de garder le sourire. Au fil des heures, la température s'est réchauffée.

Les organisateurs, Nicolas et Marc-Henri Jaunin, avaient décidé de faire de leur épreuve un marathon nature et très convivial. Ils ont presque réussi leur pari, mais le parcours empruntait tout de même de nombreuses portions sur le bitume. Il est pratiquement impossible de longer le bord du lac sur toute sa longueur, et c'est bien dommage. Les passages sur des sentiers étroits dans la forêt, avec racines et petit mur à escalader, ont provoqué quelques chutes, heureusement sans gravité. Sans oublier les grèves avec galets et cailloux. Il s'agissait là d'endroits magnifiques, mais pas très faciles à parcourir... quand la fatigue se fait sentir!!! Ce tracé assez casse-pattes, avec beaucoup de changements de direction, où il faut sans arrêt relancer la machine, invite à découvrir des endroits merveilleux. Dans l'ensemble, les athlètes étaient satisfaits, mais il ne faut pas courir ces 42,195 km pour «faire un temps». Il faut relever la serviabilité des bénévoles, ainsi que les ravitaillements très bien achalandés: même les derniers avaient de quoi se satisfaire.

Le vainqueur, Josef Vogt, a fait 300 kilomètres en voiture pour venir depuis le Liechtenstein. Il a apprécié le parcours varié, terminant en 2h47'. Chez les dames, Delphine Staehli, de Villars-sur-Glâne, l'emporte en 3h15'16". Le relais de trois coureurs a été remporté par le Team Sport-Attitude d'Ecublens en 2h29' (El Yazid El Madi, Driss Slaoui et Francesco Cristiano, du Sentier) avec beaucoup de mérite, car une erreur de

Le Genève marathon se métamorphose pour sa 4^e édition

Les organisateurs de cette magnifique épreuve, avec à sa tête François Salamun, ont dû déplacer leur course de mai à septembre, en raison de l'Eurofoot, dont des matches se disputaient dans la Cité de Calvin. Autres changements importants: les départs étaient donnés sur le quai Wilson et la distance se courait sur une boucle de 21,0975 km, à parcourir deux fois pour les marathonniens. Le village marathon avait également déménagé dans la zone du Palais Wilson. Le parcours a répondu aux attentes des coureurs et organisateurs. Quant aux ravitaillements, ils ont été appréciés par ces milliers de bipèdes. Le public, lui aussi très nombreux, a apprécié cette nouvelle formule, qui permettait de voir et

applaudir les coureurs plus souvent que lors des précédentes éditions.

C'est donc le dimanche 28 septembre dernier que 2777 athlètes ont été classés et ont pu porter fièrement le titre de «finisher». Le grand vainqueur de la journée, Tesfaye Eticha, a remporté sa 4^e victoire sur ce marathon, dans le temps de 2h14'23", avec un record à la clé, soit plus d'une minute d'avance sur son ancien record de 2005.

Il est à relever l'excellente tenue des 12 meneurs d'allure du Spiridon romand, qui ont terminé dans la minute des temps prévus, aussi bien sur le semi que sur le marathon. Bravo à eux pour leur régularité et par le service rendu à de très nombreux coureurs. Il n'y avait qu'à entendre, après l'arrivée, les témoignages de sympathie des coureurs vis-à-vis de leurs «lièvres»; c'étaient des moments forts pour chacun et chacune.

Parmi les nombreux «podiums», il faut relever et féliciter quelques membres du Spiridon pour leurs performances:

Semi, hommes 4:

2^e Daniel Oppliger, Corsier/Genève 1h17'33

Semi, dames 3:

2^e Fabiola Rueda-Oppliger 1h29'01

Semi, dames 4:

1^{re} Jocelyne Wirths, Lausanne 1h39'40

Semi, dames 5:

1^{re} Evelyne Frauchiger, Meyrin 1h43'12

Bravo également à toutes et tous pour avoir participé au Genève-marathon 2008. ●

Ph. Rt

Vive la prochaine édition qui aura lieu le dimanche 10 mai 2009.

Evelyne Wirths à l'heure de la récompense.



direction de l'ouvreur à vélo a fait perdre deux minutes au premier relayeur. Il est à relever la première place, chez les dames vétéranes, de la Spiridonienne Christiane Bouquet, de Ste-Croix, en 3h19'36".

A l'issue de la journée, les jumeaux Jaunin étaient heureux du déroulement de la journée et conscients des quelques petites modifications à apporter à leur course, laquelle aura lieu, en 2009,

le dimanche 20 septembre.

Bravo pour ce nouveau marathon! Avec quelques améliorations de parcours, une proclamation des résultats moins tardive et de petits détails à régler, cette épreuve peut connaître un succès grandissant: c'est tout le mal que nous pouvons lui souhaiter. **Ph.Rt**



On a beau être les dernières, on garde le sourire.



1^{re} Course Glacier 3000 Run (26 km / 1840 m dén.) 9 août 2008

Organisée pour la première fois le 9 août 2008, la course dite «Glacier 3000 Run» – Glacier 3000 étant le principal sponsor – a connu un franc succès.

Après être partis du centre du village de Gstaad, les participants ont bénéficié d'une mise en jambe optimale jusqu'à Reusch, situé au 16^e km. En effet, le dénivelé jusqu'à cet endroit représentait moins de 300 m. A partir de là, où était également situé le passage du témoin pour celles et ceux qui concouraient en équipe, la vraie course de montagne allait commencer. Il restait une dizaine de km à parcourir et plus de 1500m à gravir sur des sentiers alpestres, parfois très rocailleux, voir périlleux, nécessi-

tant une certaine habitude de la pratique de la montagne. Et, pour finir, cerise sur le gâteau, un km sur le Glacier de Tsanfleuron et quelques escaliers jusqu'à la ligne d'arrivée, située sur la terrasse de la station du téléphérique du Scex Rouge. Même si les organisateurs en font un argument publicitaire avec le passage sur le glacier, devoir

brasser la neige fondante après un effort conséquent n'était vraiment pas une partie de plaisir.

Grâce à une météo favorable, les participants ont pu admirer un paysage magnifique. Il s'agit d'un itinéraire qui vaut largement le détour. Les organisateurs ont pu se réjouir d'une participation importante pour une première. Avec près de 500 coureurs, le total escompté a été largement atteint. Les organisateurs prédisent un bel avenir à leur course. Reste que l'on peut regretter qu'elle figure au calendrier la veille de Sierre-Zinal.

Le vainqueur, le britannique Martin Cox, a mis 2h20' pour rejoindre l'arrivée et, chez les dames, c'est la saint-galloise Claudia Jonschwil qui est arrivée la première en 2h46'. Ces chronos sont à moins de 10 minutes des meilleurs de Sierre-Zinal. La configuration du parcours étant fort différente, une comparaison est difficile. La prochaine édition aura lieu le 8 août 2009. ● **D.L.**

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

timbres en tous genres

multi-TIMBRES

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





Passage du témoin entre P.-A. Poget et Werner Schwarz.

Fête cantonale des jeunesses 2008 à Bavois

Un triathlon à La Sarraz était au programme

Mercredi 30 juillet, dans le cadre de la grande fête cantonale des jeunesses à Bavois, un magnifique triathlon a été organisé dans la région de La Sarraz et a remporté un beau succès populaire. En effet, ce sont 18 dames, 38 hommes et 59 équipes de 3 athlètes qui s'en sont donnés à cœur joie. La natation (400 m) se faisait dans la piscine de La Sarraz, où 8 couloirs avaient été aménagés avec des départs individuels toutes les 30 secondes, pour éviter les bousculades lors des changements de direction. Ensuite, les vététistes enfourchaient leur monture pour parcourir un circuit de 18 km dans les bois environnants. Pour terminer, il fallait courir 5 km pour relier Bavois.

Il faisait beau et chaud et en fin d'après-midi un gros orage s'est abattu sur la région, alors que la plupart des cyclistes étaient en selle.

Norbert Oulevay, responsable de ce premier triathlon, était enchanté du nombre d'athlètes présents, de la qualité de tous ces «vrais populaires» qui luttèrent avec un super esprit sportif et

une franche camaraderie, ce qui rendait la fête encore plus belle. Quant aux nombreux spectateurs, aussi bien autour de la piscine que tout au long des parcours, ils ont beaucoup apprécié le spectacle.

Pierre-Alain Poget, responsable de l'équipe de relais «Les Requins Bleus», lui aussi, ne dissimulait pas son enthousiasme après l'arrivée.

«J'ai trouvé ce tri formidable et, pour l'épreuve de natation, c'était un vrai plaisir de nager individuellement, avec les départs toutes les 30 secondes. En ce qui me concerne et qui ai l'habitude de nager dans le lac, où les départs en groupe créent souvent des bousculades, j'ai beaucoup apprécié cette façon de faire et, en plus, les virages n'étaient pas désagréables.

»J'ai ensuite passé le «témoin» à Werner Schwarz, qui devait parcourir 18 kilomètres à VTT dans la merveilleuse région du Nozon, que Werner connaît très bien. Le parcours superbe était sans grandes difficultés, mais rendu glissant à la suite de la pluie et de la grêle. Tout s'est bien passé pour lui, sans chute, mais il a terminé couvert de boue et avec un sourire jusqu'aux oreilles. Le 3^e relayeur, Laurent Baratelli, devait courir 5 km sur un tracé roulant, qui empruntait des petits chemins avec arrivée sur le site de la cantonale, à Bavois.

»Mes deux coéquipiers n'avaient jamais fait de triathlon et ils ont énormément apprécié ce genre d'épreuves, malgré la pluie qui a un peu terni la fête.» ●

Ph.Rt

► suite de la page 8

paradis», de bonheur à nul autre pareil. Heureux aussi d'avoir su la veille se coucher assez tôt pour ne pas rater le spectacle de l'aube. Le soir, après le travail au bureau, il courait en pensant de plus en plus au maillot rouge à croix blanche. Tout à son rêve, il entendait parfois les clameurs d'une foule à venir, il la voyait se lever, hurler ses encouragements, lorsqu'en vue de l'arrivée il talonnerait le dernier adversaire, le plus coriace. D'autant qu'il lui ressemblait comme un frère... Ces soirs-là, il terminait sa course à petites foulées, les yeux mi-clos, heureux tout simplement d'avoir fait ce qu'il voulait de ce corps parfois bien réticent.

Frileux et douillet de nature, il en était venu à aimer la pluie et le brouillard, à la pensée de tous ces coureurs qui ne sortaient pas ces jours-là, et qu'il rattraperait peu à peu. «Le grand Säckler» n'était pas costaud, mais il avait de la suite dans les idées.

Un jour, il sut qu'il avait eu raison de se piquer au jeu. Il avait fait et refait ses calculs: il était bel et bien sixième, ce printemps-là. Et donc sélectionné! Trop beau pour être vrai, se dit-il, car il n'avait plus vingt ans. Néanmoins, il attendit avec confiance une lettre de la Fédération, tout en redoublant d'application à l'entraînement. Sélectionné en équipe nationale, c'est très bien, pensait-il, encore faut-il ne pas décevoir ses amis, ses parents, ses collègues de bureau. Le maillot rouge à croix blanche, d'accord, mais il lui faudrait lutter âprement pour montrer qu'il méritait bien cette sélection.

Les jours passaient, et son attente se muait en inquiétude. «On m'a peut-être écrit une lettre, égarée, songeait-il... On attend ma réponse... On s'étonne de mon silence... On songe à me remplacer...» Bref, il se paniquait un peu. Un jour, il n'y tint plus. *Je suis pourtant le sixième*, écrivit-il à un ami journaliste, *mais je n'ai pas reçu confirmation de ma sélection. Or, la rencontre aura lieu dans huit jours...*

Le journaliste élucida le petit mystère. «Le grand Säckler» apprit ainsi que le Grand Sélectionneur avait fait lui aussi ses comptes. Et parce que le nom de ce sixième ne lui disait rien, il lui avait substitué un autre «Säckler». Sans plus. Sans un mot d'explication.

Quand il comprit sa médiocrité, son insignifiance, et pour tout dire sa vanité, le petit «Säckler» eut mal à

suite page 13 ►



C'est parti pour ces «graines de champions».

Le Cervin en toile de fond Impressions d'un populaire

La 26^e course du Cervin s'est déroulée lors du week-end des 23/24 août dernier par un temps magnifique. Pour commencer, il faut relever l'accueil chaleureux du personnel de l'Office du Tourisme; un grand merci à la responsable du «management», Helge von Giese, pour sa gentillesse.

Le samedi après-midi était réservé aux enfants: ce sont 200 jeunes qui s'en sont donnés à cœur joie dans les rues de Zermatt, sous les yeux d'un nombreux public, lequel n'a pas ménagé ses encouragements à ces futurs champions.

Dimanche matin, il faisait beau mais un peu frisquet (on est tout de même à 1600 mètres), lors des différents départs échelonnés pour 130 marcheurs, 110 «nordic walkers» et 600 coureurs. Le Cervin s'était paré de son «capuchon brumeux» et semblait nous inviter à le rejoindre... après 12,8 km par un peu plus de mille mètres de dénivelé, avec arrivée au lac Noir.

Avant le départ, ça va toujours!!!



Les départs étaient donnés devant la gare et la traversée de la station est très plaisante, mais cela ne va pas durer longtemps. En effet, les premières difficultés apparaissent à la sortie de Zermatt lors d'une longue montée sur l'asphalte, où certains coureurs ont déjà le souffle court. Il faut «crocher» pour ne pas céder à la tentation de marcher, comme le font certains. Ensuite, la route se transforme en sentiers plus ou moins pentus, pour aborder quelques «becquets» avant d'arriver à Furi. Le temps merveilleux incite de très nombreuses personnes à la marche et à la promenade, ce qui crée une bonne ambiance tout au long du parcours.

Par la suite, nous trouvons un parcours assez roulant et on a le temps d'admirer un paysage sauvage mais magnifique. Les derniers kilomètres se font par de petits sentiers, parfois très caillouteux; mais c'était vraiment un plaisir que de pouvoir «trotter» sur une grande partie du tracé et de croiser des touristes nous encourageant.

L'arrivée au Schwarzsee, face au Cervin, est unique, avec des centaines de spectateurs et coureurs heureux et joyeux de se trouver dans un endroit si magique.

Le vainqueur est Timo Zeiler en 55'33", alors que chez les dames Daniela Gassmann remporte la palme en 1h06'44". Il faut relever également la première place chez les vétérans du Spiridonien Daniel Oppliger, dans l'excellent temps de 1h09'. «Je me suis trouvé tout de suite à l'aise et n'ai fait

que de progresser tout au long de la course. Je trouve cette épreuve merveilleuse», déclarait Daniel peu après l'arrivée.

Le record de participation n'a pas été battu, mais les marcheurs et coureurs garderont un excellent souvenir de leur passage à Zermatt, malgré quelques petites courbatures... passagères.

L'organisation est parfaite et les ravitaillements sont judicieusement placés, sans compter la gentillesse des bénévoles. On y reviendra. Peut-être, ceux et celles qui ne connaissent pas cette épreuve la découvriront avec grand plaisir. ●

Philippe Rochat

Prochaine édition: 22/23 août 2009.

Renseignements:

www.matterhornlauf.ch



► suite de la page 12

l'âme. Une si flagrante injustice... Fallait-il en rire ou en pleurer? Parce qu'il hésitait à se prononcer, il savait déjà qu'au fond ce n'était pas si grave que ça. Tout de même, c'était une vraie déception. Comme un enfant soudain privé de Noël.

Trois jours plus tard, il reçut une lettre du Grand Sélectionneur. *Cher ami*, lui disait-on sans le penser, *il ne faut pas te décourager. Continue à bien t'entraîner, et sûrement qu'un jour tu seras sélectionné en équipe nationale.*

Mais le petit «Säckler» savait déjà qu'il ne courrait jamais pour un maillot, pour un drapeau ou pour un pays. Car s'il courait ce n'était pas pour effacer les rides d'un passé dépassé. Ni pour les promesses d'un illusoire futur. S'il courait, lui, le petit «Säckler», et s'il n'a jamais cessé de courir depuis ce temps-là, c'est pour le plaisir de cultiver de précieux moments présents. ● N.T.

Un jour de 1973, texte exhumé le 12 juillet 2008

Ladite rencontre internationale eut lieu à Coire (Grisons) le 27 juin 1970. Le petit coureur y vint, pour encourager un copain. La Fédération lui avait permis de prendre le départ, hors concours. A ses frais, bien sûr. Et même plus, car on lui fit payer plein pot tant l'hôtel que les repas. En 1 h 54'32" pour les 30 km, il fut 13^e sur 15.

De cette déception-là, et d'autres, naquit un an plus tard l'idée de créer, en marge de la Fédération, la revue *Spiridon*.



Le mexicain R. Mejia, vainqueur en 2007, améliore son temps cette année et prend la 5^e place.

De Thyon à la Dixence :

ça monte, mais c'est beau !

Cette épreuve valaisanne est souvent utilisée (par les cracks surtout!) comme dernier test avant Sierre-Zinal, l'épreuve reine de nos courses de montagne. Pour mon fils et moi ce fut surtout, et pas pour la première fois, l'occasion de retrouver la formidable ambiance des épreuves montagnardes. De l'accueil plus que cordial à la beauté du paysage, tout était réuni pour faire de ce premier dimanche d'août 08 une journée inoubliable.

Comme souvent à la montagne, la réussite d'une épreuve, aussi bien du point de vue de l'organisation que de la participation, dépend des conditions météo. Elles furent excellentes, ce dimanche-là: ni trop chaud ni trop frais, et un soleil resplendissant. Nous avons été plus de mille à mesurer nos capacités d'endurance sur ce parcours, moins exigeant que celui menant à Zinal, cependant tout de même difficile, sur-

tout en fin de course, mais également très beau.

En tête, la course ne s'est pas jouée, comme si souvent, entre Africains: cette fois, les visages pâles se sont interposés et ont enregistré de très brillants résultats. Du côté féminin, on a revu en tête, après une absence d'une paire d'années, un visage bien connu dans ce genre de courses.

Il est bien entendu que ni mon fils ni moi, nous n'avons vu lesdits visages... qu'à la distribution des prix. Tout au long de ces 16 km et quelque (tous à plus de 2000 m!), nous avions assez à faire avec le sentier grim pant abruptement ou descendant tout aussi brusquement. Car l'essentiel de la grim pée se situe dans les 4-5 derniers kilomètres. Mais la beauté du parcours, elle, s'étale d'un bout à l'autre de la course! Oui, avec une organisation aussi parfaite et un paysage aussi enchanteur, ce serait dommage (météo permettant!) de ne pas revenir chaque année. ●

Jean-Claude Blanc

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Hommes: 1. F. Tesfay/Eri. 71'09", 2. M. Cox/GB 72'20", 3. K. Nesero/Eth. 73'03", 4. C. Costa/P 75'10", 5. R. Mejia/Mex. 75'27"...

Dames: 1. A. Mudge/GB 88'32", 2. M. Chollet/CH 89'37", 3. C. Borcard/CH 90'45", 4. A. Didier/F 91'48", 5. L. Melicherova/SK 96'16"...

Course des Deux Lacs

Le Bouveret-Tanay

Organisateurs et coureurs bravent les intempéries

Le 13 juillet dernier a eu lieu la traditionnelle course pédestre des Deux Lacs, avec départ du bord du Léman au Bouveret et arrivée au lac Tanay, après 11,5 km et 1065 m de dénivellation.

Depuis deux ans, un parcours plus long est proposé aux coureurs, soit 21,5 km pour 1870 m. Lors de l'édition de cette année, et au vu des mauvaises conditions météorologiques, les organisateurs ont pris la sage décision de modifier le tracé, pour la sécurité des participants, et de ramener la distance à 17,7 km avec un dénivelé de 1436 m.

Il y a eu 76 athlètes pour le petit parcours et 63 pour le grand, alors qu'en cas de beau temps ce sont environ 200 coureurs qui accourent dans cette magnifique région.

Mme Christelle Aymon, de Bouveret Tourisme, organisatrice en collaboration avec les ski-clubs Miex-Vouvry et St-Gingolph-Port-Valais, ainsi que les nombreux bénévoles, ont mis tout en œuvre pour le confort des coureurs; il faut les remercier et les féliciter pour leur travail très perturbé par le mauvais temps.

Yvette et Jacques Durgnat, de Cherenex, sont des habitués des courses de montagne. Yvette a fait le «grand parcours» et a gagné chez les féminines 3. Elle était enchantée de l'ambiance merveilleuse, des bons ravitaillements et de la gentillesse des organisateurs et bénévoles. Elle reconnaissait qu'il y avait des passages glissants, mais que tout s'était bien passé. Quant à Jacques, il s'est classé 2^e en vétérans 3. Un grand bravo à ce couple qui accumule les courses, week-end après week-end. ●

Ph.Rt



Le départ de la course des enfants.

Course Charlie Chaplin

Une course sympa et gratuite!

Ce n'est pas tous les jours que l'inscription à une course pédestre est gratuite, il faut le signaler! Et c'est sous un soleil de plomb et une température caniculaire que plus de 600 participants se sont lancés sur les différents parcours de la 26^e Course Chaplin à Corsier-sur-Vevey. Jeunes et moins jeunes, ils

étaient tous logés à la même enseigne et avaient pour compagnon de route le sieur soleil. Bien entendu, dans ces conditions les «perfs» étaient aux abonnés absents. Ce n'est que vers 18h30, dans le parc Chaplin, à l'ombre d'un séquoia, un verre à la main, qu'un grand nombre de coureurs se sont rassemblés

afin d'assister à la remise des prix. Dans la douceur d'une belle soirée d'août, certains se sont dit: «La course à pied c'est quand même vachement sympa!» ●

Richard Mesot

Vous trouverez tous les résultats et un grand nombre de photos à l'adresse internet suivante: www.coursechaplin.ch



Le départ de la course des adultes.

Ovronnaz-Rambert:

pas pour les vaches!

Le descriptif de la course, sur internet, prévient d'emblée les amateurs: le profil est «exigeant». Ovronnaz-Rambert, c'est 1350 m de montée pour 8,4 km, avec 800 m de dénivelé sur les trois derniers kilomètres. A vrai dire, j'ai quelques doutes sur ce point précis. Il m'a semblé que la première partie était déjà bien pentue et, surtout, je n'ai pas eu l'impression de m'envoyer 800 m+ sur la fin. Mais l'expérience montre que la perception du dénivelé est subjective. Parfois, lorsqu'on échange ses impressions avec d'autres sur l'aire d'arrivée, on dirait qu'on n'a pas fait la même course. «C'était plat!», «C'était raide!». Qui a raison?

Ovronnaz-Rambert, donc, commence par une jolie montée, très régulière, qui permet de vous caler sur une vitesse constante jusque vers le km 4. Ensuite, vous tombez sur une portion de plat où, contre toute attente, personne n'arrive à relancer (sauf ceux qui sont tout devant, mais ce sont des extraterrestres). C'est d'ailleurs assez frustrant: vous voilà sur un magnifique sentier tout plat, mais comme vous êtes aussi à plat que lui, impossible d'accélérer! Tout le peloton semble avoir été piqué par la mouche tsé-tsé. A ce stade, vous n'avez plus à craindre d'être dépassé par qui que ce soit. Derrière, ils sont tous à la peine.

C'est alors que vous apercevez un panneau qui vous dit que ce n'est pas terminé. J'avoue avoir eu un choc, sur le moment. Encore 800 m de montée?! Je n'y ai tout simplement pas cru (rétrospectivement, je trouve que le déni est un excellent moyen de garder la motivation). Les trois derniers kilomètres se grimpent donc au mental, comme on dit. Grimper est le mot. Vos limites, ici, ne sont plus cardio-vasculaires. C'est le muscle qui risque de faire défaut. Tous ceux qui se sont paisiblement entraînés sur des sentiers à vache regretteront de ne pas avoir couru en côte. Contrainte de ralentir, je mesure en pestant un peu contre moi-même la portée de mon erreur. Pour réussir Ovronnaz-Rambert, il est indispensable de chercher des pentes à 30%, sinon c'est la claque!

En redescendant – car il n'y a ni télécabine ni télésiège à Ovronnaz-Rambert – je découvre que nous sommes nombreux à avoir mal ciblé notre préparation. Toute la colonne souffre, jusqu'au coureur-balai qui n'a visiblement pas besoin de beaucoup se forcer pour clore la marche. Je lance quelques «bravos» pour motiver les troupes, mais cela ne semble plus produire aucun effet.

Le thé maison aimablement offert aux arrivants aura fait du bien à tout le monde! ● *Francesca Sacco*

Championnat du monde des courses de montagne entre Sierre et Crans-Montana

Ce n'est pas la première fois que l'honneur d'organiser un championnat du monde des courses de montagne revient au Valais. En 2007, ces championnats avaient eu lieu à Ovronnaz, par un temps magnifique. Il s'agissait du CMM montées et descentes, sur trois boucles de 4 km. Dimanche 14 septembre, les meilleurs coureurs de montagne du monde se sont retrouvés entre Sierre et Montana-Crans, sur un parcours de 11,97 km, pour un dénivelé de 1046 mètres. Le tracé était l'œuvre d'un connaisseur, Jean-Yves Rey, coureur de montagne chevronné et souvent classé dans les premiers à Sierre-Zinal, entre autres.

Le froid, la pluie par intermittence et le brouillard étaient au menu du jour. Si les conditions n'étaient pas trop mauvaises pour les coureurs, il n'en était pas de même pour les spectateurs. Stoïques, ceux-ci n'en avaient cure et se sont pressés en nombre sur le parcours, avec banderoles, cloches et trompettes, ce qui créait une superbe ambiance et

«réchauffait» un peu l'atmosphère. Au départ de Sierre, la partie plate, de quelques centaines de mètres, a été vite absorbée. Mais ensuite, sur 2 kils, c'était le mur, comme l'expliquait après l'arrivée de la course populaire, Daniel Opplinger (1^{er} vétéran). Il y avait quelques passages «roulants» permettant un peu de récupération, puis les montées raides se succédaient jusqu'à l'entrée de Montana. Avec la pluie de ces derniers jours, les coureurs ont dû maîtriser des passages glissants dans quelques portions descendantes.

Les juniors, hommes et filles, ainsi que les dames, avaient des parcours plus courts à effectuer, soit de Montana-Village ou de Venthône. Quarante-deux nations étaient présentes lors de ce CMM. Athlètes, dirigeants et entraîneurs ont apprécié les structures mises en place et ont pu découvrir les beautés du Haut-Plateau de Crans-Montana, cela les jours précédant la course!!!

Une course populaire avait également lieu en début de matinée, sur le même parcours que les élites. Ce sont 210 coureurs, dont 30 dames, qui ont bravé le mauvais temps. Bravo à toutes et à tous.

A titre information, le premier «populaire», Pascal Bertrand de Gap (F), a terminé dans le bon temps de 1h03'18", alors que le vainqueur, Jonathan Wyatt (NZ), un habitué des plus hautes marches des podiums lors des courses de montagne, a gagné en 55'03". L'Italie a gagné par équipes, alors que la Suisse obtenait la médaille d'argent, avec Schneider, Gex-Fabry, Epiney et Ançay. Chez les dames, également 2^e place pour les Suissesses (Strähli, Meier et Flückiger-Joly).

Une fois encore, il faut relever la parfaite organisation et l'accueil chaleureux, sans oublier un grand merci aux nombreux bénévoles. ● *Ph/Rt*





LE SPIRIDON ORGANISE LA

2^e course de la TOUR de SAUVABELIN de Lausanne

Organisation:
Spiridon romand

Date:
Dimanche 17 mai 2009
(matin)

Vestiaires/Dossards:
Piscine de Belleaux

Genre d'épreuve:
Contre la montre,
2 manches

Départ:
10 h Piscine de Belleaux
(1^{re} manche)

Parcours:
Sentiers goudronnés
dans le bois de Sauvabelin

Distance:
Nouveau parcours pédestre
de 1km400 jusqu'au pied
de la Tour

Arrivée:
Haut de la Tour de Sauva-
belin, 30 m / 151 marches

Participation:
H et D dès 16 ans.
Vét. H et D dès 40 ans

Nombre coureurs:
Maximum 100 coureurs

Prix d'inscription:
CHF 20.-. Gratuit pour les
membres Spiridon romand

Inscriptions:
Par internet
www.spiridon.ch

Chronométrage:
Par Softtiming

Païement:
Lors du retrait des dossards

Inscriptions tardives:
Selon les places
disponibles, majoration
de CHF 5.-

Distribution prix:
Restaurant du Lac de
Sauvabelin dès 11 h 30

Prix souvenir:
A chaque participant(e)

Prix spéciaux:
Aux premiers de chaque
catégorie

Tirage au sort:
Magnifiques lots tirés
au sort.

Divers:
La Tour sera fermée
au public de 9 h à 11 h

Renseignements:
Philippe Rochat
chemin des Sauges 25
1018 Lausanne
Tél. 021 646 33 35
ou 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch



Le peloton de tête des marcheurs.

La course de la Foulée de Bussigny

fête ses 25 ans sous la pluie

Eh oui!, une fois n'est pas coutume, comme on dit. En effet la traditionnelle course pédestre de Bussigny, organisée par La Foulée sous la direction de son dynamique animateur Daniel Girardet, a été sérieusement baptisée pour son 25^e anniversaire, alors que toutes ces dernières années c'était le beau temps qui accompagnait les coureurs sur un magnifique parcours urbain et en forêt, à proximité de la piste Vita. Ce samedi 6 septembre les averses se sont succédé durant toute la journée, mais il

La 26^e édition de la «Berglauf Jaun»

sous le regard des majestueuses Gastlosen...

Nichés à l'extrémité de la vallée de la Jogne, La Vilette (Im Fang) et Bellegarde (Jaun), à la frontière linguistique des cantons de Fribourg et Berne, bordent la route du Jaunpass /Zweisimmen.

Ce dimanche matin 17 août, un ciel peu engageant et quelques crachins caressaient les majestueuses cimes des Gastlosen (1934 m), tandis que les 13 degrés affichés à La Vilette offraient une excellente oxygénation aux cent cinquante coureurs. Il le fallait bien, pour s'élever de 825 m sur une distance de 9,120 km, jusqu'au Chalet du Soldat, en passant par Bellegarde. La portion

en fallait plus pour décourager les 350 enfants et 200 adultes, sans compter la trentaine de marcheurs qui, eux aussi, s'en sont donnés à cœur joie.

Le championnat suisse des postiers de marche athlétique, sur 5 et 10 kilomètres, avait lieu lors de cette journée. Chez les dames (5 km), Heidi Maeder, multiple championne que l'on ne présente plus, l'a emporté en 32'47" à la moyenne de 9,15 km/h, alors que Bernard Cossy en faisait de même chez les hommes dans le bon temps de 53'28" (moyenne de 11,22 km/h pour 10 km).

Il faut également relever que les inscriptions des enfants et cadets sont gratuites: merci aux responsables pour cela.

L'organisation est toujours aussi impeccable et les bénévoles supersympas se sont efforcés de communiquer leur bonne humeur aux coureurs, malgré le mauvais temps. En fin d'après-midi, l'ami Girardet était content du déroulement de la journée et ne déploierait aucun accident dû à la chaussée glissante.

Lors de la course des adultes, Pierre Fournier et Stéphane Heiniger ont fait le spectacle en imprimant un rythme soutenu dès les premiers mètres, et ont terminé ensemble en 39'20" pour 11,7 km. Chez les dames, une fois encore, c'est Sandra Annen-Lamard qui s'est imposée dans l'excellent temps de 46'31", devant Ludivine Dufour en 47'47".

Cette épreuve comptait pour le Trophée Lausannois. ● *Ph.Rt*

vétérans 1. Pas étonnant, car la montagne et le quadragénaire sont de vieux complices. Il devance d'une poignée de secondes le local Pierre Perritaz (51'45"), ainsi que Thierry Conus (51'51") et Adrien Jenny (52'02"), formant le podium élite. Jean-Pierre Bifrare et Alfons Schuwey se distinguent en M50 et M60. Chez les dames, Inge Riedo, une nouvelle venue dans le circuit, inscrivait sa première victoire en 1h03'. Sur la terrasse du Chalet du Régiment, quelques rayons de soleil complices auraient rendu cet endroit encore plus magique. ●

Marianne Baechler

Steve Buchs et Fabrice Schuwey.



Pierrette Barbey.



Alphonse Brulhard.



De gauche à droite: Frédéric Bifrare, Nicole Scyboz et Marcel Descloux.



Coup de cœur...

Les 2 et 3 août derniers s'est déroulée la 7^e édition de l'International Gondo-Event. Ce trail de 84 km, proposant un dénivelé positif de quelque 3900 m, a vu le jour suite aux tragiques événements d'octobre 2000: un éboulement qui emporta 13 personnes dans le petit village frontalier de Gondo, situé non loin de Domodossola.

Il faut souligner la chaleur de l'accueil offert par les organisateurs, ainsi que l'organisation de main de maître par Brigitte Wolf (ex multiple championne de course d'orientation) et son équipe. L'ambiance se veut familiale et on peut dire que le pari est réussi, depuis 7 ans déjà. Preuve en est la fidélité de bon nombre des participants, dont le soussigné, présents à toutes les éditions.

La remise des dossards a lieu le soir, juste avant la traditionnelle pasta-party, durant laquelle la bienvenue est souhaitée aux participants, venus des quatre coins de Suisse, mais aussi des pays voisins (Allemagne, Italie, France). Le vin est offert gracieusement à chacun, dans la bonne tradition valaisanne. Tout est donc mis en œuvre pour le bien-être de chacun et la fête peut commencer.

On a noté cette année la présence de quelques peintures de renom, telles que:

Lizzy Hawker, multiple vainqueur de courses de montagne, dont notamment: Ultra-Trail du Mt-Blanc, Zermatt-Marathon, LGT Alpin Marathon Liechtenstein, etc.

Christian Fattori, coureur de l'extrême, que l'on ne présente plus tant ses résultats sont époustouflants.

Julia Alter, vainqueur du marathon de Zermatt, du Défi du Val de Travers, etc.
Martin Schmid, vainqueur du marathon de Zermatt et champion en titre à Gondo.

Lorenzo Trincheri, membre de l'équipe nationale d'Italie des 100 km.
Luzia Näfen, vainqueur du Gondo-Event 2001-2007.

Cette course se veut unique en son genre, puisqu'elle est constituée de deux marathons alpins, comprenant pas moins de 3900 m de dénivelé positif et négatif, à avaler en deux étapes.

Le tracé de la 1^{re} étape, au départ de Gondo, emprunte une partie de la route

► suite page 20



Le passage devant un magnifique château.

Un super marathon... celui du Médoc

Un groupe du Spiridon romand y était, le 6 septembre 2008

Impressions d'une participante

De très nombreux Suisses, dont quelques membres du Spiridon, se sont déplacés à Bordeaux pour y courir le mythique marathon. Il nous a fallu nous inscrire très rapidement dès l'ouverture du site web, au début de l'année, car le nombre de participants est strictement limité.

En arrivant vendredi soir, nous allons au retrait des dossards. Le départ, par un temps frais et incertain, c'est le lendemain matin, 6 septembre.

L'ambiance est décontractée. La grande majorité des 8500 inscrits sont déguisés. Notre équipe (Pietro Bottoni, Rénaud et Chantal Carita-Maire, Sylvia Meylan et Hélène Imhof), sera une famille de coccinelles. Mais nous côtoyons des pharaons, des pirates, des papillons, Astérix, des vahinés, des curés et des sœurs, une jolie tortionnaire avec son fouet, des Dupond-Dupont, des jeunes mariés et, bien sûr, d'autres coccinelles. Un funambule et des danseuses en string nous font patienter jusqu'au départ, dans une ambiance indescriptible.

C'est parti. Il y a beaucoup de stands de ravitaillement le long du parcours, dont ceux des domaines célèbres que nous traversons. Nous pouvons y



Le groupe avant le départ.

déguster des vins prestigieux (Lafite-Rothschild, Mouton-Rothschild, Beychevelle, Pontet-Canet, Montrose, etc.). Il y a même une baronne qui nous fait un petit signe de la main à notre passage...

La température est idéale, mais le chrono n'est pas le principal objectif. A l'arrivée, une tente énorme nous propose des fruits, biscuits, tartes, boissons à volonté. Marathon particulier et enchanteur, festif et bénéficiant d'une organisation exemplaire.

Le lendemain, nous participerons à une balade d'une dizaine de kilomètres, organisée également dans le cadre du marathon, passant de château en château par les vignes, et proposant des dégustations et de la musique.

Puis nous irons encore visiter la baie d'Arcachon et la célèbre dune du Pyla (Pietro se souviendra toute sa vie de sa baignade dans l'océan), ainsi que Saint-Emilion et ses crus tout aussi mondialement connus, avant de nous envoler vers la Suisse, ravis de cette superbe expérience et pleins de belles images. ●

Hélène Imhof

► suite de la page 19

du Simplon en direction de Gabi, se faufile brièvement dans les anciennes fortifications militaires de la gorge de Gondo. Une première montée en direction de Simplon-Village attend les concurrents dès Gabi. La pente se veut moyenne et, une fois atteint le ravitaillement de Simplon-Village, la vue s'ouvre sur le sommet enneigé du Fletschhorn. L'accueil réservé par les bénévoles, habitants et touristes de passage met du bonheur sur les visages déjà marqués par les efforts consentis au cours des 10 premiers kilomètres.

Un bref arrêt et nous voilà repartis en direction du col du Simplon, par des bucoliques sentiers de montagne. L'air est vivifiant et, malgré l'altitude qui flirte avec les 2000 m, chacun aura su apprécier les splendeurs de cette généreuse nature, qui plus est par beau temps. Un second ravitaillement de choix est proposé au col du Simplon, dernier arrêt avant l'impitoyable ascension du col de Bistinen, point culminant de cette 1^{re} étape (2500 m). Chacun y va à son rythme, bien entendu, sachant que cette grimpe sera la dernière du jour, avant la longue, très longue, descente du Nanztal, menant à l'arrivée sise à Ried-Brig. Dernier écueil du jour, la traversée, unique en son genre, de la rivière Saltina, située à 3 km du but. Plutôt inhabituel pour tout coureur, ce franchissement (sécurisé par les pompiers) en se tenant à deux cordes suspendues au-dessus des eaux rafraîchissantes, est le bienvenu: les jambes meurtries par les efforts consentis lors de l'interminable descente du Nanztal sont reconnaissantes. Une dernière petite bosse et le premier marathon sera derrière.

La douche se veut réparatrice et le massage prodigué s'avérera récupérateur à plus d'un titre, avant de songer à la 2^e étape, prévue le lendemain matin.

Yvette et Jean, la passion des longues courses.



Les repas variés et très bien cuisinés sont pris en commun à la salle polyvalente et tous ont le loisir de partager les émotions vécues en cette première journée de course. La bonne ambiance est de mise et aucun blessé n'est à déplorer.

Après une bonne nuit de sommeil réparateur, il est temps de se préparer à affronter les 42 derniers km et leurs 2000 m de dénivelé, ramenant les coureurs à Gondo.

Les marcheurs ou coureurs désireux de participer uniquement sur une distance réduite ont la possibilité d'effectuer le Gondo-Running, ou le Gondo-Walking.

Les 10 premiers coureurs partent de manière échelonnée, selon les résultats de la veille, à 7h. Le gros de la troupe partira à 7h30, alors que les participants au Gondo-Running (28 km) et au Gondo-Walking (28 km), prendront le départ à 8h.

Le tracé emprunte cette fois le chemin historique de Stockalper, jusqu'au col du Simplon, en passant par-delà le viaduc de Ganter, la remontée sur Rothwald et la descente sur Taferna, avant les ultimes lacets menant au col du Simplon. La descente en direction de Gabi emprunte le même tracé qu'à l'aller, via Simplon-Village. Unique différence, les participants du Gondo-Running et Gondo-Walking bifurquent dès Gabi, directement en direction de la gorge de Gondo. Le Gondo-Event, quant à lui, emprunte une dernière ascension en direction du Furggu (env. 500 m de dénivelé), avant d'attaquer la descente, à travers le sauvage Zwischbergental, menant à Gondo.

Une fois encore, l'accueil réservé à l'ensemble des concurrents du double marathon (env. 110) est unique en son genre. Chacun se voit accueilli par un speaker enthousiaste et les félicitations d'un public connaisseur des efforts fournis, et reconnaissant pour ces témoignages de solidarité apportés à la population locale.

La fête est bon enfant et, malgré la froideur de la douche (qui fait tout de même du bien avec la chaleur ambiante), tous garderont un excellent souvenir et des images plein les yeux de cette course de pure nature et à l'ambiance inégalée en Suisse. Tout est mis en œuvre afin que les participants ne manquent de rien: richesse des ravitaillements, soins appropriés et nourriture de choix. Les membres du comité d'organisation, les bénévoles, les spectateurs, chacun a toujours une parole réconfortante pendant l'effort; il régn

une ambiance familiale qui donne envie de revenir pour dire... merci!

Lors de la remise des prix, chaque participant est appelé et reçoit un diplôme de Finisher en couleur, fraîchement imprimé et plastifié (!!), un T-shirt souvenir et des prix en nature du terroir.

A noter les excellents résultats réalisés, dont ceux de quelques romands:

Hommes 1	Temps total
1. Martin Schmid, Zermatt 8h05'	
Hommes 2	
5. Christian Fatton, Noiraigue	9h22'
Hommes 4	
6. Jean-Claude Richard, Chesières	12h17'
Hommes 5	
1. Jean Guex, Bioley-Orjulaz	16h55'
Femmes 1	
1. Lizzy Hawker (GB) 8h19' (4 ^e temps scratch!!)	
Femmes 4	
1. Yvette Durnat, Chermex	10h32'

Félicitations à nos sympathiques représentants pour leurs performances de choix, dans ce qui est l'unique course dite «trail» de Suisse!

Je ne peux que recommander cette course à vous tous, amies et amis de la course à pied en montagne. J'espère bien avoir le plaisir de vous y retrouver les 1^{er} et 2 août 2009, Gondo n'étant pas si loin que ça, après tout. ●

Jean-Pierre «Runningman Tom» Lüthi

Pour de plus amples renseignements:
www.gondoevent.ch

Dons & cotisations 2008

Le trésorier vous remercie du paiement ponctuel de vos cotisations. Un grand merci aux membres qui ont eu la générosité de la compléter par un don individuel. Nous remercions tout particulièrement les membres suivants ayant versé un montant de CHF 100.- et plus

Jean-Claude	Bertholet
Rainer	Bielinski
Anne-Lise	Blaser
Pierre	Boimond
André	Bollin
Evelyne	Frauchiger
Jean	Guex
Robert	Horst
Yves	Jeannotat
David-Paul	Kuhn
Jean-Pierre	Lavizzari
Jean-Pierre	Lüthi
René	Maire
Jean-Luc	Maret
Pierre	Mertenat
Claude	Meylan
Etienne	Oppliger
François	Pfister
Olivier	Planchamp
Patrick	Reymond
José	Rigolet
François	Salamun
Guy	Schnyder
Béatrice	Sutter

Votre générosité est une marque d'encouragement que le comité apprécie particulièrement. Nous réitérons nos remerciements pour votre soutien au Spiridon romand et espérons que notre revue corresponde à vos attentes.

Le trésorier Jean-Luc Geneux

Marly

La nique aux averses

«C'est la première fois que je m'inscris à l'avance pour une course... sinon avec cette mauvaise météo je serais resté à la maison», dit Patrice, sportif pourtant rompu aux épreuves d'endurance telles que la Patrouille des glaciers ou Sierre-Zinal. Ces propos illustrent le climat maussade qui régnait ce samedi 13 septembre dernier. Aléas météorologiques balayés par le dynamisme Club Athlétique de Marly/FR, qui a su créer une ambiance accueillante et chaleureuse et mettre de la chaleur dans les cœurs et du baume sur les muscles.

«Même si cette année la course ne figure pas au calendrier de la Coupe fribourgeoise, les meilleurs éléments du canton se sont alignés pour cette 15^e édition. A trois semaines de Morat-Fribourg, c'est un bon test de rythme», confie Laurent Guillet, animateur et membre du comité d'organisation, flatté par la participation de 650 athlètes, toutes catégories confondues.

Côte à côte sur la ligne de départ, le trio gagnant, emmené par Daniel Brodard (partenaire d'entraînement et manager de Viktor Röthlin), Thomas Mészáros et Adrian Jenny, s'est rapidement détaché, bouclant le circuit de 13,3 km en 45'24", respectivement 45'48" et 47'02". Chez les féminines, l'intouchable Régula Jungo-Zahno (52'31") laisse ses concurrentes à plus de six minutes. Vallonné, avec une longue pente sitôt passé le Monastère de Hauterive, le parcours conduit les coureurs dans la belle campagne sarinoise. Les écoliers et cadets inauguraient leur nouveau circuit situé dans l'aire d'arrivée, permettant ainsi de suivre intégralement l'évolution de la course.

Pour la chronique, Nelly Marmy-Conus (2^e F 40 en 59'04") signait à Marly son retour, après une éclipse de quatorze ans passés en Australie. En 1998, elle y a remporté le marathon de Melbourne en 2h38'39". «J'ai couru à Marly la veille de mon départ de Suisse pour un an d'études postdoctorales en bio-chimie, à l'Uni de Melbourne... Cette course est ma première dans le canton depuis mon retour», se remémore Nelly, heureuse de retrouver de nombreux amis et visages connus. ●

Marianne Baechler



Cadets/cadettes, tête de la course.



Nelly Marmy-Conus (2^e F 40).





Photo: Adriana Claude

Sierre-Zinal

10 août 2008

Une superbe journée ensoleillée accompagnait la 35^e édition de la mythique course Sierre-Zinal. Une excellente occasion d'admirer les cinq fameux quatre-mille (Cervin 4476 m, Dent-Blanche 4357 m, Obergabelhorn 4062 m, Weisshorn 4505 m et Zinalrothorn 4221 m).

Rappelons que, année après année, la médaille souvenir comporte l'un de ces sommets en gravure, ce qui permet de garder chez soi une vision miniaturisée de chacun de ceux-ci. Merci pour cette idée originale.

Comment décrire la course Sierre-Zinal? On peut bien sûr donner les chiffres traditionnels: une longueur de 31 km, un départ de Sierre à 535 m, jusqu'au point culminant de Nava à 2425 m, et une arrivée à Zinal à 1680 m. Mais, derrière la froideur de ces chiffres, que se cache-t-il? Que d'efforts, de sueurs, pour atteindre Chandolin! Puis la partie plus roulante par Tignousa, le Weisshorn et son panorama impressionnant, et enfin la descente «casse-pattes» depuis Barneuza sur Zinal. Il faut vraiment l'avoir faite pour réaliser la rigueur et la difficulté que cette course impose à ses participants. Cette année, grâce aux conditions météorologiques idéales, l'effort était, bien sûr, toujours le même, mais semblait un peu «gommé» par la beauté des sites.

Sierre-Zinal c'est aussi et toujours une très grande organisation, parfaitement rodée qui, d'année en année,

apporte aux participants une logistique de grande classe. Cette année j'ai noté un petit plus: la gratuité des transports publics pour le retour de Zinal à Sierre. C'est un geste commercial digne d'être souligné. Les ravitaillements sont toujours bien garnis (merci pour le bouillon!) et servis par de sympathiques volontaires.

Etant donné que chaque participant (touriste ou coureur) dispose d'une puce électronique, avec enregistrement au passage de la ligne de départ et

divers contrôles en cours de route, je me permets de demander aux organisateurs: ne serait-il pas possible d'enviesager, à l'instar d'autres courses classiques telles que Morat-Fribourg, le GP de Berne, ou les «20 kil» de Lausanne, un départ espacé de quelques minutes par catégorie? Cela éviterait, notamment en catégorie «touristes» (dont je fais partie!), un engorgement des chemins à 5 h, lorsque les «fauves» sont lâchés! Je reste conscient que cela imposerait un supplément de travail aux organisateurs.

Cette proposition faite, remercions encore chaudement l'ensemble du comité et les nombreux bénévoles, qui contribuent au plaisir de milliers de participants à cette impressionnante mais superbe course.

Une note particulière pour l'orchestre jazz qui stimule l'ardeur des touristes... et rend l'attente moins longue avant le départ de 5 h.

Relevons avec plaisir la nombreuse participation de juniors, qui parcourent la distance de 19 km de Chandolin à Zinal, et qui sont tous âgés de moins de 20 ans. Bravo à eux, et à bientôt sur le «grand» parcours!

Il ne me reste qu'à souhaiter une édition 2009 aussi ensoleillée et réussie que la cuvée 2008. ●

Jean-Luc Geneux



RENAULT

soutient votre activité sportive



Renault Bussigny
Chemin du Vallon 30 - 1030 Bussigny - Tél.: 021 706 48 00

Renault Cossonay
Rte de la Sarraz - 1304 Cossonay-Ville - Tél.: 021 863 20 30

Membre du réseau REAGROUP

N°1 DE LA DISTRIBUTION RENAULT EN EUROPE

Récupérer ou progresser

Le but d'un coureur de haut niveau est d'exceller dans sa discipline. Il va pour ça s'entraîner presque tous les jours, souvent durement. Pourtant, l'exercice en lui-même est *catabolique*, c'est-à-dire destructeur: plus la séance est longue et intense, plus grande est l'énergie mise en jeu, la consommation des réserves, l'usure des structures et la fatigue. Cela se traduit par une baisse temporaire de la capacité de performance. Comment, alors, une suite de séances dont chacune diminue la performance peut-elle, avec le temps, produire une amélioration de performance?

Il faut y voir la coexistence de deux processus, imbriqués mais différents, pendant les périodes intermédiaires: récupération et adaptation. C'est ainsi que scientifiques, entraîneurs et athlètes ont commencé à porter une attention considérable à l'optimisation de l'alimentation pendant la récupération post-effort.

Récupération

La *récupération* est le chemin par lequel le repos et la sustentation ramènent l'organisme à un état d'équilibre antérieur à l'effort. Elle rétablit sa capacité d'en reproduire un équivalent. La récupération dure quelques heures ou quelques jours, selon la charge subie et

la nature des interventions, alimentaires ou autres (sommeil, massage). L'objectif immédiat de la récupération alimentaire (la réhydratation en est un aspect sous-entendu essentiel) est la restauration des réserves de glycogène. Une avancée récente dans le domaine a mis en avant l'importance du moment du réapprovisionnement. C'est dans les deux heures après l'effort qu'une consommation abondante d'aliments riches en glucides doit intervenir pour atteindre le but rapidement. Contraint par le calendrier, un compétiteur peut alors se présenter en bonne forme à une seconde épreuve après quelques heures seulement.

Entraînement

Un programme d'entraînement est une séquence d'exercices isolés, structurée sur une période prolongée (une saison, trois ans) dans le but de développer des qualités physiques, techniques et mentales particulières. Une considération cruciale dans la conception de l'entraînement est la fréquence des séances. Trop proches, la récupération est incomplète et il y a un risque d'accumulation de fatigue et de surentraînement. Trop espacées, le stimulus de la séance précédente s'estompe et la progression est empêchée. Dans une planification idéale, la succession alternée de séances d'entraînement et de phases de récupération mène – après plusieurs mois – à des adaptations fonctionnelles et morphologiques spécifiques à l'entraînement suivi et à la performance recherchée.

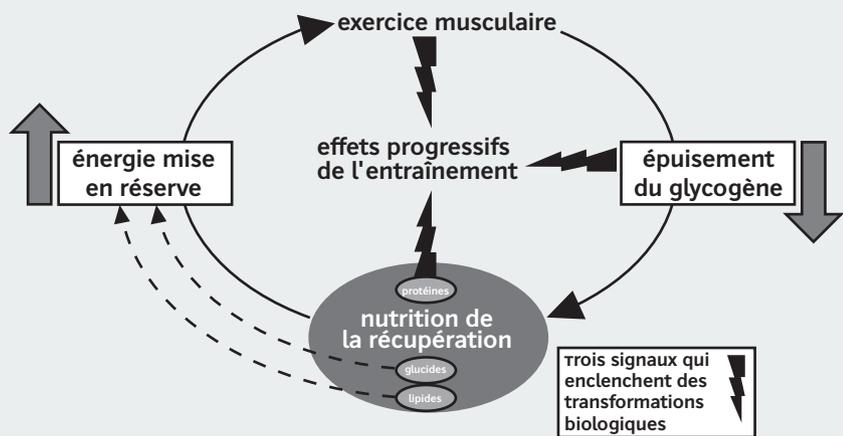
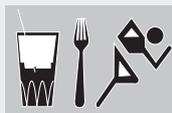
Adaptation

Le catabolisme qui accompagne chaque exercice physique enclenche de puissants signaux qui sensibilisent le corps, le rendant particulièrement réactif aux aliments pendant environ deux heures. L'athlète qui privilégie cette période reconstructive (anabolique) récoltera le bénéfice maximum sur le long terme. L'*adaptation* nécessite des transformations de structures, que ce soit pour faciliter la combustion de la graisse – une caractéristique de l'état entraîné – ou pour développer la force musculaire. Les éléments biologiques de ces améliorations comprennent un nombre impressionnant de protéines corporelles aux propriétés diverses, catalytiques, mécaniques, etc. La construction de tout ce «matériel» suit plusieurs étapes biochimiques complexes qui obéissent à des signaux moléculaires, eux-mêmes résultant directement de l'importance du stress d'effort. Ainsi une contraction musculaire plus intense génère un stimulus plus puissant. De plus, un apport même modeste de protéines comme celles du lait (riches en l'acide aminé *leucine*) juste après l'effort constitue aussi un signal anabolique fort.

Des besoins contradictoires?

Par ailleurs, un glycogène épuisé et un retard dans l'apport glucidique les premières heures après l'exercice induisent un stimulus de carence qui accélère l'adaptation vers une combustion meilleure des graisses, tout en retardant le renouvellement des réserves! Dès les origines de l'entraînement empirique, des coureurs d'expérience ont pris l'habitude d'aller parfois courir le matin à jeun, en contradiction avec le dogme leur enjoignant de reconstituer d'abord leur stock de glucides. Notre compréhension biologique actuelle suggère de mieux prendre en compte, dans l'établissement d'un plan d'entraînement, les objectifs concurrents qui peuvent être recherchés: une récupération pour demain ou une amélioration pour après-demain. ● Jacques Décombaz

**Les répétitions du cycle
exercice-repos
mènent aux adaptations progressives
de l'entraînement**



**Dangereuse
homonymie**

«... les Mil'Pat' ces milices patriotiques qui, dans les usines, les banlieues et les quartiers populaires, recrutent des combattants...»

Le Monde, 25 août 1994
(transmis par N.T., oct. 08)

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

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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