



# Le mmmille-pattes

revue du Spiridon romand

déc. 2002 N° 87



## Le mmmille-pattes • Spiridon romand

### Rédactrice

FRANCESCA SACCO  
Case postale 279 - 1211 Genève 25  
natel 076 518 71 74 (17-19h)  
e-mail: francesca.sacco@infomaniak.ch

### Président

PHILIPPE ROCHAT  
Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne  
Téléphone 021 646 33 35

### Secrétaire

DENISE BONNY  
Riollaz 8, 1530 Payerne  
Téléphone 026 660 43 14

### Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI  
Chemin des Sauges 25, 1018 Lausanne  
Téléphone 021 646 48 90

### Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER  
Route de la Blécherette, Vernand-Dessous  
1033 Cheseaux - Téléphone 021 731 47 24

### Membres

PATRICIA SEIFERT  
Parc de la Rouvraie 10, 1018 Lausanne  
Téléphone 021 647 08 61

ROBERTO DE MUNARI  
Rue du Village-Suisse 12, 1205 Genève  
Téléphone 022 329 47 29

### 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).

Veuillez m'envoyer un bulletin de versement

Veuillez m'envoyer un exemplaire de **Le mmmille-pattes** à l'examen avec un bulletin de versement

Veuillez m'envoyer vos conditions pour une ou plusieurs parutions d'annonces

Nom:

Prénom:

Adresse:

Bulletins à découper et à envoyer sous pli affranchi (Fr. 0.70) à **Denise Bonny**, Riollaz 8, 1530 Payerne.

## tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

### 3 parutions annuelles

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.-	Fr. 105.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-
<b>Parutions</b>		1 <sup>er</sup> avril	15 août	15 décembre	
<b>Délais de réception</b>		1 <sup>er</sup> mars	15 juillet	15 novembre	

### Annonces de courses

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

La composition des annonces (publicitaires ou de courses) est comprise dans les prix indiqués, pour autant que le texte ne soit pas exagérément long.

### Régie des annonces et renseignements:

FRANCESCA SACCO  
Case postale 279 - 1211 Genève 25  
natel 076 518 71 74 (17-19h)  
e-mail: francesca.sacco@infomaniak.ch

### Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition des Caroubiers  
FOYER-HANDICAP, 1227 Carouge

### Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

## délai de rédaction du N° 88 1<sup>er</sup> mars 2003

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer à la rédactrice responsable jusqu'à cette date.

Nous présentons nos excuses à l'agence ARC pour avoir oublié de mentionner, dans notre dernier numéro qu'elle était l'auteur de notre photo de couverture.



**BCV**  
présente

# 20 km de Lausanne

**Samedi  
26 avril 2003**

**Stade  
Pierre-de-Coubertin  
4km-10km**

**Pas d'inscriptions  
sur place**

**Date limite d'inscription:  
5 avril 2003**

**Tél. 021 315 14 23**

**www.lausanne.ch/20km**

**e-mail:  
20km@lausanne.ch**

### Couverture:

photo-montage de Gérard Ferrini. Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété du *mmmille-pattes* ou aimablement prêtées par les intéressés.

## Toutes les médailles d'or ne brillent pas également

C'est au cours d'un stage d'escalade que l'un de ces montagnards chevronnés m'asséna la triste vérité: «Le Salève, c'est pour les fiottes». Or, il se trouve que je le fais six fois par semaine, moi, le Salève. Bien sûr, je ne suis pas une «fiotte» puisque j'appartiens au sexe féminin, mais tout le monde sait que la catégorie «fiottes» inclut tacitement les femmes. Le message était donc clair: la moyenne montagne, c'est pour les êtres diminués.

Pourtant, dans la même journée, l'un de ces mêmes montagnards m'a confié avoir fait demi-tour sur un sentier du Salève que je trouve personnellement plutôt inoffensif. Il faut dire que sur ce sentier-là, on ne peut pas s'encorder. Si l'on tombe, c'est pour la dernière fois. Du coup, l'envie me prit de discriminer à l'envers et de dire à cet alpiniste de haut rang que les sentiers du Salève «c'est pour ceux qui ont des ovaires», mais il n'aurait sans doute pas compris. On ne renverse pas ainsi une hiérarchie profondément ancrée dans l'inconscient collectif.

Les derniers championnats du monde d'athlétisme handisport, qui se sont déroulés cet été à Lille, l'ont prouvé une fois de plus. Déjà, les médailles des Suisses Edith Hunkeler, Urs Kolly, Beat Bösch et Christoph Sommer sont passées pratiquement inaperçues. Il faut dire qu'au même moment, des athlètes à pattes et à bras se disputaient le Tour de France. De vrais athlètes, chez lesquels il existe une relation positive entre l'orientation sexuelle et la condition physique.

On pourrait croire les handicapés affranchis de ce besoin de hiérarchiser le mérite sportif. Eh bien non! Eux aussi tombent dans le panneau. «En équipe de France, il y a deux clans, les "debout" et les "fauteuils"», affirme dans *L'Equipe magazine* Sébastien Barc, médaillé d'or du 200 m dans la catégorie «amputé d'un membre supérieur»: «On se chambre, mais avec respect, même s'il y a une rivalité en raison des quotas de place.» Denis Lemeunier, marathonien élite en fauteuil roulant, renchérit: «Un

tétraplégique rêve de devenir paraplégique pour utiliser ses bras, nous, on aimerait bien de temps en temps être polio pour pouvoir nous lever et grimper un escalier». Stéphane Bozzolo, médaillé d'or du saut en longueur dans la catégorie «déficient visuel», va jusqu'à affirmer: «Mon rêve, c'est de pouvoir faire un jour les championnats de France de nationale 2 chez les valides»!

Chez les loups, la hiérarchie remplit une fonction utile. Le chef de meute est l'individu le plus fort, le mieux à même d'assurer la survie du groupe. Et si les autres essaient de devenir calife à la place du calife, c'est pour s'assurer que le chef est bien digne de son rang. Si celui-ci ne se montre plus tout à fait à la hauteur de sa tâche, il est immédiatement remplacé.

Chez les humains, cela ne se passe pas comme ça. On peut parfaitement bien élire un chef incompetent, cela arrive même souvent. Des années plus tard, il est toujours en poste – et toujours aussi incompetent. Et lorsque des intrigants complotent un putsch, ce n'est pas pour s'assurer que le poste soit occupé par la personne la mieux qualifiée. C'est ainsi que *l'homo sapiens sapiens* vit avec des restes d'instincts hiérarchiques qui ont visiblement subi de graves détériorations au cours de l'évolution.

Résultat, l'alpiniste qui gravit un 4000 mètres pète plus haut que celui qui n'a jamais dépassé 3000 mètres, une seule sélection en équipe nationale de football en vaut quinze dans l'équipe de marathon, et le pilote de F1 dépasse dans l'estime du public tous les champions de kart et autres guimbardes insinifiantes.

Francesca Sacco

## le bonjour DU PRÉSIDENT

Nos lecteurs ont peut-être été surpris de constater que la couverture de notre dernier numéro (mois d'août) était en couleur. En effet, ce n'est pas dans notre philosophie de faire des «folies». Mais cette photo, prise au départ des 20 km de Lausanne, nous a paru si belle! Il va sans dire que si un sponsor souhaite à l'avenir nous offrir une page en couleur, nous l'accepterons volontiers...

Cette année va se terminer avec ses bons et mauvais moments pour chacun. En sport, c'est tout à fait identique.

En cette année de l'Expo.02, de nombreuses manifestations ont été perturbées par le mauvais temps et le froid (Morat-Fribourg, par exemple). Les nerfs des organisateurs ont été mis à rude épreuve, mais ils n'ont jamais baissé les bras; tout au plus ont-ils modifié le parcours. Bravo donc à Jean-Claude Pont et son équipe pour avoir eu le courage d'«amputer» d'un bon nombre de kilomètres la classique Sierre-Zinal, cela pour la sécurité des coureurs. Ceux-ci auront sans doute compris qu'il s'agissait d'une mesure de prudence. Mais pas tous, malheureusement...

Enfin, une bonne nouvelle pour vous autres membres du Spiridon: notre comité a décidé de vous faire un petit cadeau pour 2003. Nous vous offrons l'inscription à une course pédestre, à choisir entre trois épreuves sélectionnées par nos soins: les Traîne-Savates à Cheseaux (avril), Thyon-Dixence (août) ou le Trophée de Nyon (novembre). Remplissez le bulletin d'inscription à la course choisie et envoyez-le-nous **dans les délais**. Faites votre choix!

Philippe Rochat

## s o m m a i r e

Edito - Bonjour du Président	3
Forum Spiridon	4
De Trophée en Trophée	5
Run & Bike – Plan-sur-Bex	6
Thyon-Dixence	7
Run to Run à Carouge	8
Trophée de Nyon	9
L'ado et l'idole	10
Lausanne Marathon – Jogging des Notaires – Course à Goumoens-la-Ville	11
Satigny	12
Souvenirs du Schilthorn	13
Propos de table	14
Courez, innovez!	15
Marathon de Moscou – Portrait de F. Cristiano	16
Foulées de la Soie	17
Course des Cygnes – Course du Cervin	18
Des gazelles et des chamois	1
Gigathlon - Marathon de New York	20
Derby de la Corentine – Marathon de Budapest	21
Anniversaire à Solalex	22

### RAPPEL

Notre assemblée annuelle 2002 aura lieu par correspondance le 14 mars 2003.

# Forum Spiridon

Chichilienne (Isère), 19-20 octobre 2002



© PLANISPHERE, Daniel Oddoz

Le Mont Aiguille, qui domine Chichilienne. Premier sommet à être escaladé de manière «touristique», en 1492 (!), sur ordre du roi de France Charles VIII.

On a prétendu (même dans nos pages!) que le mouvement Spiridon, après la disparition de la revue éponyme, n'avait plus aucune raison d'être. Ce n'est pas du tout l'impression que me laisse la magnifique week-end vécu dans le Vercors. Il est vrai que les têtes chenues dominaient parmi les quelque 60 participants rassemblés à Chichilienne. Mais l'enthousiasme et la chaleureuse amitié, au nom de la course à pied, ne semblent pas avoir souffert du temps passé, ni avoir été émoussés par les objectifs atteints.

Il faut dire tout de suite que, si les souvenirs ont pris une place prépondérante dans les conversations autour de l'apéro et à table, les discussions du samedi après-midi étaient très nettement axées sur le futur.

Pierre Dufaud, organisateur du Forum, le dit dans son introduction (je résume): Tamini et sa revue, c'est une page tournée, mais qu'il faut avoir lue,

pour savoir qui nous sommes, d'où nous venons et où nous allons. Pierre souhaite un brassage d'idées, des projets nouveaux, pour que l'on ait envie de revenir à un Forum comme celui-ci.

Hubert Pastorelly (SC Côte d'Azur) fait un historique circonstancié des associations Spiridon en France: marche vers une réunion toujours inatteignable. L'individualisme prononcé des coureurs serait par essence contraire à un rassemblement? Hubert rappelle l'influence déclenchante de *Spiridon* dans l'histoire de la course sur route en France. (Le petit Suisse présent apporte ici quelques compléments d'informations sur son volet non français.) Plus tard, la création de l'ANCPHS (Association nationale des courses pédestres hors stade) a marqué le déclin de l'action directe des SC.

Gérard Tabary, juriste et président de l'ANCPHS, en explique le fonctionnement. Née en 1990, l'association rassemble les courses organisées en dehors des structures fédératives. Elle vise à modérer les contraintes administratives et financières imposées aux organisateurs. En cas de dissension, elle s'adresse aux instances juridiques, le plus souvent avec succès. La philosophie de l'ANCPHS est assez proche de l'esprit Spiridon, refusant des liens trop étroits avec la FFA. Pourtant, les résultats de son action, selon les régions, ne sont pas tous favorables.

Autre thème: le recrutement auprès des jeunes? Ils cherchent autre chose; il faudrait changer de sport si l'on veut recruter des jeunes... Le vieillissement est général, il ne concerne pas seulement la course à pied.

Bernard Journault, ancien prof de philo, rappelle que la course reste une pratique individuelle à l'intérieur d'une pratique collective. Il y a donc équilibre entre convivialité et individualité. L'im-

portant est ceci: ce que l'on fait nous permet de découvrir quelque chose sur nous-même.

L'espace manque pour résumer les interventions sur tous les thèmes abordés. Je cite certains parmi ceux-ci:

– *Spiridon et les «trails»*. Un sujet qui semble tenir au cœur des spiridoniens: les «courses nature» (trails, relais, par étapes, etc.) sont très prisées. On se demande même si, après avoir délaissé la piste pur la route, les spiridoniens ne sont pas en train de quitter la route pour les sentiers de forêt. Mais attention!, la FFA prépare une charte très contraignante à ce propos.

– *Faut-il une structure nationale?* Sujet bien franco-français! Refus unanime, d'ailleurs. Ce sont nos différences qui nous enrichissent. Il faut plutôt intensifier les échanges, par les bulletins par exemple.

– *Que faire après Chichilienne?* En vrac: développer un réseau de relations, une identité commune, par exemple à travers un logo utilisable sur le plan européen (échéance pour ce projet: 1 an); ne pas se cantonner dans notre spécialité, la course sur route; création d'un organe de réflexion, car dans les grands débats (le certificat médical, p. ex.) les non-licenciés n'ont pas été entendus.

– *Spiridon et internet*. Un site Spiridon serait non seulement utile, mais nécessaire. Le site de l'ANCPHS a déjà des liens sur les clubs. Tous les SC sont invités à se doter d'un site.

Pour finir, quelques pistes d'actions sont dégagées. Les principales:

– Développer les «courses nature», entre autre en établissant un calendrier de ce type de courses.

– Se retrouver régulièrement d'une manière informelle.

– Multiplier les points de liaison (sites, bulletins).

Tout cela a l'air bien sérieux. Mais l'ambiance générale fut, au contraire, très décontractée et amicale. Grâce aussi à une organisation exemplaire, dans un endroit – le plateau du Vercors – de toute beauté. Dimanche, une balade sur le plateau a permis d'en découvrir les multiples charmes, par une matinée ensoleillée. Digne conclusion d'un superbe week-end.

R. De Munari



Une partie des participants au Forum Spiridon de Chichilienne.



# De Trophée en Trophée

Le trophée lausannois des courses pédestres hors stade propose un ensemble de dix épreuves populaires (onze auparavant) se déroulant à la périphérie du chef-lieu vaudois. Sur ce nombre, six sont retenues, au choix des concurrent(e)s, pour leur permettre de figurer au classement général établi sur la base des points obtenus lors de chaque course, à raison d'un point au premier, deux points au deuxième, etc. (et de même chez les femmes). La palme échoit bien entendu à ceux et celles qui obtiennent le plus petit score, et cela dans quatre catégories d'âge, soit 19 ans ou moins, 20-39 ans, 40-49 ans et 50 ans et plus.

Il va sans dire que les aînés ayant dépassé plus ou moins largement la soixantaine, si ce n'est la décennie suivante, ne sortent pas forcément glorieux de cette confrontation sportive. Mais qu'importe. Cyrano de Bergerac n'a-t-il pas dit: «C'est bien plus beau lorsque c'est inutile?» Et pourquoi se plaindre quand on a la chance de pouvoir courir?

Quoi qu'il en soit, j'ai résolu de mettre cette année un terme à mes participations au Trophée lausannois, où j'ai occupé le dernier rang avec une persévérance bien involontaire, teintée toutefois de sérénité. Contraint d'honorer plusieurs dates impérieuses inscrites à mon agenda, et dépourvu du don d'ubiquité, je n'avais pu cocher au début de novembre que quatre cases dans le programme établi. Je me suis donc inscrit à la course intitulée «Trophée du talent», ce dernier substantif étant bizarrement orthographié avec une minuscule sur la notice d'initiation, pourtant d'origine universitaire. Aussi, de crainte de paraître présomptueux et afin de ne laisser planer aucun doute sur la profondeur de mes motivations, je me dois de préciser à l'intention du grand public que le Talent, avec un grand T, est une jolie rivière prenant sa source dans les forêts du Jorat et serpentant peu après en limite du territoire de la commune de Cugy (où j'ha-

bite), avant de traverser le merveilleux Gros-de-Vaud (Emile Gardaz dixit) pour se jeter finalement, non loin de Chavornay, dans l'Orbe qui prend dès lors le nom de Thielle. Le Talent, dit-on, passe à Cugy sans s'y arrêter, ce qui explique bien des choses...

A l'aube de ce samedi 9 novembre, il faisait un temps à ne pas mettre dehors les mieux rémunérés des compétiteurs de haut rang: pluie, brouillard et vent enveloppaient les bois d'une chape humide. C'est avec soulagement que je pus trouver une place au parc à voitures du Chalet-à-Gobet, déjà bien garni. Une joyeuse ambiance régnait aux abords des vestiaires de Mauvernay; il y avait là Narcisse, Pietro, Manfred, Gaston, Paul, Jean et bien d'autres fidèles de ces rendez-vous sympathiques, mais aussi Jitske, Ghislaine, et pardonnez si j'en oublie.

C'est avec un cœur gros comme ça que la cohorte se rendit aux ordres du starter, tandis que la pluie s'accordait une pause bienvenue. Léger change-

ment de parcours au départ, les stratégies de la signalisation routière officielle ayant réservé depuis l'été dernier, à hauteur de l'école hôtelière, quelques pièges de leur cru aux usagers.

Dans le Chêne de Gland, nous retrouvions l'itinéraire habituel; les chemins forestiers, souvent revêtus d'un petit gravier aux propriétés dessicatives, offraient aux participants des conditions fort acceptables. Profil un brin astreignant mais, dans l'ensemble, superbe parcours de 12 km que le vainqueur toutes catégories a su maîtriser en à peine plus de 40 minutes.

Ajoutons que cette course, mise sur pied par les responsables des sports universitaires de Lausanne, est gratuite, ce qui ne nuit en rien à son caractère sérieux, à sa régularité ni même au maintien d'une planche de prix appréciée des lauréats. Merci aux organisateurs et aux auxiliaires bénévoles qui ont bravé les humeurs d'un automne décidément bien capricieux.

*Pierre-François Etter*

Restez à l'écoute de votre cœur!

**Centre de réparation POLAR**

SERIE

**POLAR**  
heart rate monitors

**médilec s.a.**

Rue des Pitons 2  
1205 Genève  
Tél. 022 329 60 77  
Fax 022 329 62 73  
[www.polar-ch.ch](http://www.polar-ch.ch)



## 4<sup>e</sup> Run & Bike à Chésereux: ça court et... ça roule pour le Spiridon romand

Lancé de ce côté-ci de la Sarine par le Spiridon romand, le Run & Bike a vu le nombre d'équipes inscrites passer à... 150 en l'espace de quatre ans! La 4<sup>e</sup> édition de cette course-relais par équipe de deux (dont un concurrent à pied et l'autre à vélo, le relais consistant à inverser les rôles), s'est déroulée le 12 octobre à Chésereux, près de Nyon. Sur un parcours pratiquement plat fait de sentiers goudronnés, les 150 équipes ont pu se mesurer sur différentes distances, selon les catégories. Le beau temps, in-

espéré, a comblé les participants. Une mention spéciale pour les délicieuses pâtisseries vendues pour de modiques sommes à la buvette. Une récompense a été offerte à chaque participant à la restitution des dossards et divers prix spéciaux ont été distribués aux gagnants, dont un VTT Scott, un appareil d'électro-stimulation Compex et une chaîne stéréo. Le Run & Bike est une épreuve attrayante destinée à se développer. Rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine!



### Les Plans-sur-Bex / Cabane de Plan-Névé

28 juillet

Nouveau record féminin... et magnifique succès populaire avec plus de 150 coureurs.

C'est le dimanche 28 juillet que s'est déroulée la 30<sup>e</sup> édition de la course pédestre reliant Les Plans-sur-Bex à la cabane de Plan-Névé, organisée par le ski club UPA 10 de Lausanne. Cette compétition de 6,4 km pour 1190 m de dénivellation a été choisie comme épreuve de sélection pour les Championnats du monde de course de montagne, qui ont eu lieu à Innsbruck en septembre 2002. C'est pourquoi pratiquement tous les meilleurs spécialistes suisses étaient présents.

Chez les dames, relevons la fantastique démonstration de l'Ecoissaise Angela Mudge, championne du monde de course de montagne en 2000 et victorieuse à Sierre-Zinal l'an passé. Elle s'adjuge la première place et, par la même occasion, le record féminin de l'épreuve en 55 mn et 50 s. De ce fait, elle bat de sept secondes l'ancien record établi par Erica Spiess. Au classement, elle laisse la 2<sup>e</sup> féminine, Catherine Mabillard, à près de cinq minutes...

Chez les messieurs, l'actuel champion suisse et champion d'Europe, Alexis Gex-Fabry, a remporté sa cinquième victoire en 49 mn 11 s, à un peu moins de trois minutes de son record personnel (46'37" en 2000). On trouve ensuite deux membres de l'équipe suisse de course de montagne, soit Erwin Mueller (2<sup>e</sup>), de Sursee, en 49'49" et Frédy Schmid (4<sup>e</sup>), de Berne, en 50'16". Dans les cinq premiers se trouvent deux Romands: Emmanuel Vaudan (3<sup>e</sup>), de Val d'Illiez, également spécialiste de ski-alpinisme, et Jérôme Krayenbühl, de Lausanne. En junior, notons la belle performance du jeune bellerin Damien Hediger en 56 mn 31 s. La 31<sup>e</sup> édition de la course est d'ores et déjà annoncée pour le dimanche 27 juillet 2003.

*Gilbert Gonet*

Le départ des enfants et juniors (de 8 à 16 ans).  
Le départ des adultes.

(dossard 384): Pierre et Catherine Aubert,  
3<sup>e</sup> rang catégorie mixte vétérans.

(dossard 249): Pierre Fournier et Chris Belet,  
premier rang dans la catégorie adulte+junior.

# THYON-DIXENCE

4 août 2002



Avec le sourire: I. Schaber (dossard 920), J.-F. Proz (897) et Margrit Hügli.



Il n'y a pas d'âge pour la course à pied

A l'affiche, 700 m de dénivelé positif pour 16,350 km. A l'office du tourisme de Thyon, l'accueil est des plus chaleureux, grâce à la dévotion de Margrit Hügli, responsable du logement, et François Genolet, organisateur de la 21<sup>e</sup> édition de cette belle course de montagne. Il est secondé dans cette lourde tâche par quinze personnes de son comité et plus de cent bénévoles. Un grand merci à eux pour le travail accompli car, sans de telles bonnes volontés, il n'y aurait pas de compétitions!

Ce sont donc 550 coureurs qui ont

pris le départ dans la catégorie «touristes» pour rallier le barrage de la Grande-Dixence. Un magnifique parcours dans le Val des Dix. Mais au fait, l'expression «touristes» est-elle vraiment appropriée? Il y a ceux qui marchent tout le long du trajet, ceux qui marchent et trottent en alternance, et ceux qui courent (plus de la moitié du peloton!). Preuve en est l'excellent résultat du plus rapide de la catégorie, 1 h 33 mn.

Pour la course proprement dite, 300 personnes se sont élancées sur le

même tracé. Le vainqueur, le Mexicain Ricardo Mejia, paraissait à peine fatigué après 1 h 09 mn de course. Chez les dames, la première place est revenue à l'Ecoissaise Angela Mudge en 1 h 23 mn.

Tout le monde paraissait heureux de se retrouver sur ces petits sentiers parfois herbeux, parfois caillouteux, entrecoupés de petites cascades et entourés de splendides montagnes avec, au loin, le barrage. Alors, si le cœur vous en dit, rendez-vous dimanche 3 août 2003 à Thyon.

*Philippe Rochat*

## Cheseaux-sur-Lausanne 10<sup>e</sup> course populaire

Parcours de 10 km (campagne et forêt) 1,7 / 3,2 km (village)

Renseignements: Tél. 021 731 35 12 ou 021 882 11 20

Inscriptions: Sur bulletin de versement postal B.C.V. Cheseaux CCP 10-725-4 en faveur du compte C.317.062.6, ou sur place, au plus tard 1 heure avant le départ de chaque catégorie (les inscriptions sur place seront majorées de Fr. 4.-)  
Indiquer: - nom, prénom, adresse,  
- année de naissance,  
- catégorie F = Féminin H = Masculin

Dossards: Retrait des dossards à la grande salle du Collège du Centre le vendredi 11 avril de 18h à 20h et le samedi 12 avril dès 12h30 (sur présentation d'un justificatif).

Délaï d'inscription: 5 avril 2003  
Prix souvenir à chaque participant.  
enfants, dès 13 h 45 1,7 Km / 3,2 Km prix: Fr. 6.-  
adultes, départ 16 h 15 10,4 Km prix: Fr. 16.-



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

## Samedi 12 avril 2003

### COLLÈGE DU CENTRE



# Run to *Run* à Carouge



Décor d'un autre siècle pour la boucle de Carouge.



Départ sur une belle allée. 108: Fabiola Opplinger, première dame.

Première édition d'une course bien sympathique: quatre boucles dans les rues de la belle «cité sarde», en banlieue de Genève. Organisation parfaite de la famille Morath, qui a obtenu là un beau succès. A noter l'accueil enthousiaste réservé à la catégorie «relais à deux»: 94 équipes classées et victoire d'une équipe mixte! Dans la course individuelle, 542 coureurs/ses classé(e)s, avec les deux Ethiopiens de Suisse Tesfaye Eticha et Demeke Bekele en tête. A refaire, sans doute. Sur une boucle plus longue? Cela paraît bien difficile à réaliser... Celle de cette année s'est révélée très vite trop courte; les premiers ont fait du slalom avant la mi-course déjà.

*Texte et photos Roberto*



## Bon à savoir

Que tous les curieux et les amoureux de la course à pied se précipitent sur le dernier livre de Pierre Morath, intitulé: «Course de l'Escalade – Miroir de son temps, héritière des siècles», et publié en novembre chez Cabédita, à Yens-sur-Morges. L'historien et coureur élite Pierre Morath et le sociologue Philippe Longchamp ne se contentent pas d'y retracer l'histoire de la célèbre course genevoise; ils expliquent également le phénomène course à pied en le replaçant dans son contexte sociologique. Un must, comme on dit.

## Elle roule les mécaniques. Nouvelle Renault Scénic 140 ch.



Une énergie indomptable: c'est l'un de ses atouts majeurs. L'autre: son concept intérieur convivial avec des sièges amovibles et d'innombrables configurations. A partir de Fr. 29 450.- (TVA comprise).

1030 Bussigny, ch. du Vallon 30  
tél. 021/702 24 31

1260 Nyon, route de Duillier 6  
tél. 022/362 06 36

1018 Lausanne, ch. d'Entre-Bois 21  
tél. 021/648 50 00

1004 Lausanne, av. de Morges 7  
tél. 021/626 05 10

**CEDRIC**   
**PORTIER** SA

Distributeur général

  
**RENAULT**  
auto-location



## 21<sup>E</sup> TROPHÉE DE NYON SOUS LA PLUIE



Ce n'était vraiment pas de chance pour les organisateurs et participant(e)s à la course pédestre de Nyon. Alors qu'il faisait beau durant la semaine précédente, la pluie est tombée presque sans discontinuer le samedi 2 novembre. Malgré cette météo capricieuse, ce sont environ 600 coureurs, dont beaucoup d'enfants, qui ont rejoint cette belle cité de la Côte. Il y avait beaucoup d'ambiance dans le centre ville, et de nombreux spectateurs tout au long du parcours. Celui-ci n'était pas facile, spécialement pour les adultes. Après une descente sur un chemin en sous-bois, rendu glissant par les feuilles mortes et obligeant les athlètes à prendre les précautions voulues pour éviter de chuter, il fallait enchaîner avec un passage près du lac suivi d'une

montée plutôt rude, pour arriver à l'Esplanade des Marronniers (à renouveler trois fois). Le parcours comptait un peu plus de 8 km pour les adultes. Quant aux enfants, ils ont parcouru des distances allant de 850 m à 1940 m, selon leur âge.

L'organisateur, Jacques Binder, et toute son équipe du Centre Ouest Vaudois d'Athlétisme (Cova), ont fait un travail remarquable pour que tout se déroule à satisfaction. Cependant, il semble qu'il y aura toujours des personnes indisciplinées pour traverser la route au moment où arrivent des coureurs. Cela dit, et malgré la pluie, les athlètes, petits et grands, garderont un excellent souvenir de cet après-midi.

*Philippe Rochat*

**La pluie n'a pas entamé l'ardeur des plus petits.**

**L'arrivée est proche: quelle détermination!**

© François Moesching,  
24 Heures, Denens

# R. Germanier & Fils s.a.



1175 Lavigny    [www.germanier.lavigny.ch](http://www.germanier.lavigny.ch)    tél. 021 808 58 75

*Votre spécialiste en entretien d'installations sportives*

# L'ado et l'idole

En cette fin d'après-midi de juin, Gary Jones venait de remporter le 5000 mètres du meeting de Chicago en 12'42", laissant le deuxième – un Kenyan – à plus de 15 secondes. L'Américain était devenu la nouvelle coqueluche de son pays trois mois plus tôt, quand il avait littéralement déclassé les coureurs africains pour s'adjuger le titre de champion du monde de cross-country.

– Gary, un autographe, s'il vous plaît!

Cela faisait près d'une heure que Martin Hackett faisait le pied de grue devant les vestiaires du Chicago Stadium. La porte s'était ouverte une bonne dizaine de fois pour laisser sortir des athlètes qu'il regardait passer avec de l'admiration plein les yeux. Mais maintenant, c'était son idole qui était là, devant lui. Celui pour lequel il était expressément venu.

Gary Jones posa son sac de sport, saisit le stylo et la coupure de journal que lui tendait l'adolescent.

– C'est quoi, ton prénom?

– Martin! Je suis de l'Ohio, comme vous! Et je cours aussi! J'ai fait 9'05" sur 2 miles dimanche dernier!

– Ah, oui? Et quel âge as-tu?

– 16 ans!

– Hey, pas mal! fit Gary. Je ne faisais pas ça, moi, à 16 ans! Si je ne gagne pas le cinq mille des Jeux, cet été, on pourra compter sur toi dans quatre ans! Plaisanta-t-il en écrivant: «Pour mon ami Martin... dont je ferais bien de me méfier! Gary Jones.»

Martin rougit en lisant la dédicace.

– Je suis sûr que vous aurez la médaille d'or!

– Je vais faire mon possible! lâcha dans un sourire le champion qui avait repris son sac et marchait déjà en direction du parc à voitures.

Martin se dit que cette journée allait être la plus belle qu'il n'ait jamais vécue. Il avait fêté ses seize ans en mai et avait réussi son permis de conduire le lendemain de son anniversaire déjà. Il faut dire qu'il y avait belle lurette qu'il conduisait la camionnette Dodge de son père aux alentours de la ferme familiale qui se trouvait à bonne distance de l'agglomération la plus proche. Les patrouilles de police ne passaient jamais dans le coin. Les parents Hackett étaient partis la veille pour Abilene où se tenait un important salon agricole. Martin les avait conduits,

non sans fierté, à l'aéroport de Toledo. C'était la première fois qu'il se retrouvait seul à la maison pour plusieurs jours. Avec, de plus, la Dodge à disposition.

Il avait pris la route à l'aube pour parcourir les quelque 250 miles qui séparaient la demeure des Hackett de «Wind City»\*. Il n'avait jamais vu Gary Jones en chair et en os. Pour rien au monde, il n'aurait manqué le meeting de Chicago.

Martin n'avait pas regretté le déplacement: dans un stade plein à craquer, les performances de valeur s'étaient succédé en un véritable feu d'artifice, le bouquet final étant, bien sûr, constitué du cinq mille mètres couru dans une ambiance indescriptible.

Il était presque vingt heures. Martin décida de se sustenter quelque peu avant de prendre le chemin du retour. Il s'arrêta devant un restaurant italien. Comme tout coureur qui se respecte, il raffolait des pâtes. Quand le serveur lui demanda ce qu'il voulait boire, il s'entendit répondre: «Du Chianti...» Le garçon ne sourcilla pas et lui apporta une petite fiasque. La loi lui interdisait de servir de l'alcool à un mineur mais, à sa décharge, il faut reconnaître que son jeune client paraissait plus que son âge. Les «tagliatelle al pesto» étaient succulentes et Martin avait vidé la petite bouteille – qui lui avait permis de remplir trois bons verres – quand il quitta la pizzeria et reprit le volant de sa camionnette.

Il se sentait bien. La nuit était tombée. A quelques rues du restaurant commençait le quartier chaud. Il n'avait encore jamais vu ce genre d'endroit interlope ailleurs qu'à la télévision. Il roulait lentement devant les dizaines de filles à peine vêtues qui lui faisaient des signes. Une sculpturale blonde en shorts noirs, collants résille, perchée sur des hauts talons tendit le bras devant la Dodge comme pour l'empêcher de passer. Il s'arrêta. «Tu sais que tu me plais, chéri? Pour 50 dollars je t'emmène au ciel!» lui fit l'hétaïre. C'était la première fois qu'une femme lui disait ça! Tout en étant conscient du côté mercantile de la proposition, il retira une certaine fierté du fait qu'elle ne l'avait pas traité comme un gamin. Il n'en déclina pas moins l'offre: il était bien trop intimidé et de toute façon, son portefeuille ne renfermait plus qu'une trentaine de dollars. Et puis, il devait se presser de rentrer.

Jamais Martin n'avait été aussi heureux! La liberté, ce somptueux meeting, les quelques mots échangés avec Gary Jones, le restaurant – où on lui avait servi du vin – et maintenant une fille superbe

venait de lui dire qu'il lui plaisait! Il avait vraiment l'impression d'être entré, d'un coup, dans le monde des adultes. Il glissa un CD de Bruce Springsteen – son autre idole – dans le lecteur de l'autoradio, sélectionna la chanson *Born to run* qui lui parut de circonstance et monta le volume. «In the day we sweat it out in the streets...» rugit la voix rocailleuse du Boss. Martin accéléra, l'alcool faisait encore tout son effet. Les longues avenues qui conduisaient à l'autoroute étaient presque désertes. Les candélabres défilaient à toute allure. Le compteur de la Dodge marquait 60 miles à l'heure. Martin atteignait le summum de la félicité. Il reprit une dernière fois le refrain en hurlant: «...tramps like us, baby we were born to...» Comme Springsteen dans ses concerts, il leva le poing droit en fermant les yeux «...ruuuuuuuuu!»

Quand il les rouvrit, il eut à peine le temps de réaliser qu'il brûlait un feu rouge. Il avait encore le bras en l'air au moment où la BMW Z3 blanche décapotée surgit de sa droite. La lourde camionnette frappa violemment l'arrière du cabriolet, qui dévia de sa trajectoire. La roue avant gauche de la voiture allemande, qui devait rouler trop vite elle aussi, rencontra un îlot. Comme au ralenti, Martin vit la voiture se soulever et entamer un tonneau. Le conducteur n'avait pas fixé sa ceinture. A la fois décollé de son siège et projeté en avant, il fut quasiment décapité entre le pare-brise et le sol quand son véhicule retomba sens dessus dessous. La BMW fit encore un tour sur elle-même et finit par s'immobiliser sur son flanc gauche. Le chauffeur avait été éjecté et gisait à quelques mètres de l'amas de ferrailles. Martin resta quelques secondes abasourdi. Il réalisait, encore confusément, que sa vie venait de basculer dans un cauchemar. Sa jambe droite se mit à trembler de manière convulsive. Il était complètement dégrisé. Malgré le fracas de l'accident, le carrefour restait désert, silencieux. Martin sortit enfin de la Dodge. «Mon Dieu, faites qu'il ne soit pas mort!» murmura-t-il en s'approchant. Il savait pourtant sa prière inutile: la tête du conducteur de la BMW n'était visiblement plus rattachée au corps que par quelques lambeaux de chair. «Monsieur... vous m'entendez? Monsieur...» tenta-t-il encore. Il se pencha avec le vain espoir de trouver une trace de vie sur le visage de l'accidenté. C'est alors que Martin tomba à genoux près du cadavre dans un hurlement abominable. Il venait de reconnaître Gary Jones.

**François Wuillemier**

\* Surnom de Chicago.

## Lausanne-Marathon 2002

Tegla Loroupe, petite fée du bitume

Il a déjà été dit et écrit beaucoup sur cette magnifique édition 2002 du Lausanne-Marathon. Sans parler des courses annexes, comme le semi-marathon qui part de la Tour-de-Peilz dans un nouveau contexte, en pleine ville et au milieu de centaines de spectateurs, ou la course du 10<sup>e</sup> anniversaire, sur une boucle de 5 km. Que d'émotion lors de certaines arrivées sur le quai d'Ouchy, en présence de notre ami Philippe Rochat! (\*)

Parmi les stars de la course à pied réunies pour l'occasion, une «petite bonne femme» affichant 40 kilos sur la balance et 1 m 53 sous la toise. Vous l'avez deviné: il s'agit de la Kenyane Tegla Loroupe, venue spécialement courir ce marathon en hommage à sa défunte amie Franziska.

Pour l'avoir escortée et côtoyée pendant son court séjour lausannois, j'ai beaucoup apprécié sa simplicité et sa classe. En la voyant arriver dans le hall de l'hôtel, en complet tailleur, manteau de fourrure fin et petite serviette à la main, j'ai trouvé qu'elle incarnait davantage la femme d'affaires que la coureuse à pied.

Comme nos lecteurs le savent sûrement, Tegla a couru pratiquement toute sa vie. D'abord pour aller à l'école, dans son Kenya natal, puis dans le monde entier, aussi bien sur piste que sur route. Actuellement, elle vit en Allemagne. Il est évident que la course à pied lui prend beaucoup de temps, entre les voyages, les entraînements et les compétitions. Elle a dû abandonner son métier de comptable, qu'elle espère reprendre une fois sa carrière sportive terminée. Mais ce n'est pas encore le moment!

A Cointrin, peu avant de s'envoler pour Hanovre, Tegla a eu un regard vers les montagnes de Haute-Savoie et il m'a semblé percevoir un peu d'émotion dans sa voix lorsqu'elle nous a dit: «Danke you, Danke you».

Salut Tegla, et peut-être à une prochaine... comme on dit chez nous!

*Philippe Rochat*

### APERÇU DE SON PALMARÈS

3000 m: 8'33"36  
5000 m: 14'49"12  
10'000 m: 30'32"03  
demi-marathon: 1 h 07'12"  
marathon: 2 h 20'43"

#### marathons gagnés:

New York 1994 et 1995  
Rotterdam 1997, 1998 et 1999  
Berlin 1999  
Londres 2000  
Rome 2000

(\*) A ne pas confondre avec son homonyme et auteur de cet article.

## Course à pied et VTT à Goumoens-la-Ville

Le petit groupement de course à pied «Les Ronge-Talons», de Goumoens-la-Ville, avec René Marguerat à sa tête, a organisé, début juillet, une épreuve de VTT de 20 km et, le lendemain, une course pédestre de 9 km. A proximité d'Echallens, les parcours étaient magnifiques. Les organisateurs étaient satisfaits de la participation de quelque 50 vététistes et 70 coureurs à pied. Les enfants n'ont pas été oubliés:

ils ont pu se mesurer, soit en VTT, soit à pied, sur des parcours adaptés à leur âge. Ces deux belles soirées de sport populaire ont été relevées par la présence de Laurence Rochat, récente médaillée olympique en ski de fond. Dans le Gros-de-Vaud, elle a remporté la première place chez les dames alors que José Dos Santos l'imitait chez les messieurs. Christian Cherpillod passait le premier la ligne d'arrivée en VTT et Michel Dorthe gagnait le combiné.

*Philippe Rochat*

### PRINCIPAUX RÉSULTATS

#### VTT

1. Cherpillod Christian 49'59"
2. Dumont Gilles 51'01"
3. Gaillard Raymond 51'05"
4. Dorthe Michel 51'45"

#### COURSE À PIED

##### Dames:

1. Rochat Laurence 39'47"
- Dames vétérans:
1. Villard Spaeth Josiane 42'21"

##### Hommes seniors:

1. Dos Santos José 32'37"

##### Hommes vétérans 1:

1. Cristiano Francesco 32'51"
2. Seghouchni Hafid 33'17"

##### Hommes vétérans 2:

1. Dorthe Michel 35'27"
2. Griffon Max 36'40"

## Les grands esprits se rencontrent

Le très réputé Jogging des Notaires, qui réunit environ 4000 coureurs sur un parcours de 10 km, s'est déroulé le dimanche 10 novembre dans la région parisienne. De grands noms de la course à pied y étaient présents, parmi lesquels Dominique Chauvelier, multiple champion de France de marathon, et Benoît «Z», vainqueur du dernier marathon de Paris.



➤ Philippe Rochat et Dominique Chauvelier.

➤ Avec Benoît «Z».



Antonio Campos,  
le vainqueur.



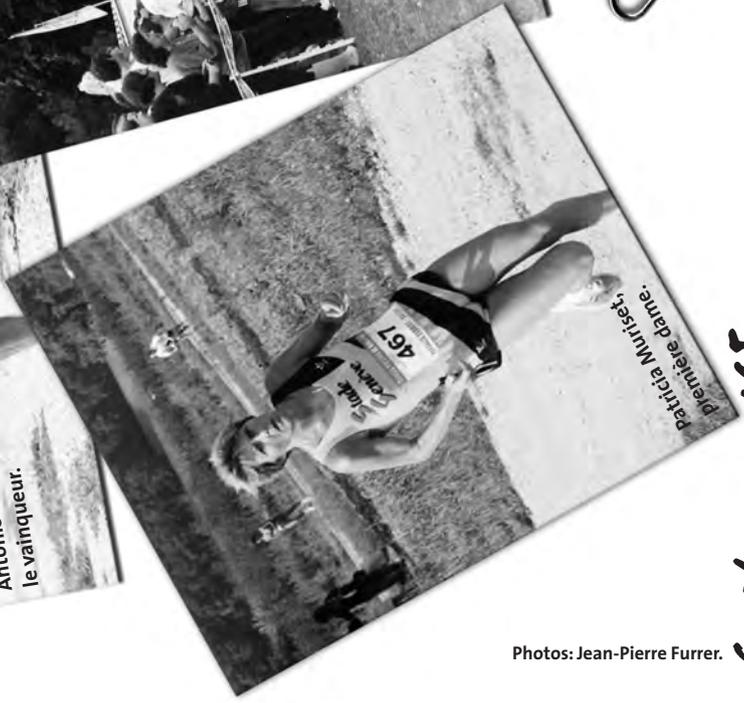
Le parcours ser-  
pente entre vignes  
et vergers.



Les enfants s'en donnent  
à cœur-joie.



Josiane Coy (463),  
toujours aux avant-  
postes.  
457: Markus Glaus.



Patricia Muriset,  
première dame.



31 août, 15 km



Satigny / GE

Le 18 août, le «semi-marathon de l'enfer du Schilthorn» a réuni plus de 500 coureurs amoureux de la montagne. Au menu: 2220 mètres de dénivelé positif et une arrivée à 2970 mètres d'altitude.

Dieu que la montagne est belle! D'une beauté insolente, étourdissante. Elle vous hypnotise: «Viens, viens... tes jambes sont légères, tes pieds sont légers, viens...» Et mes jambes tricotent malgré moi, presque à l'insu de mon plein gré, pour reprendre une expression connue dans le monde du sport. C'est l'appel de la montagne, version moderne du chant des sirènes.

Les sensations sont excellentes. Comme à l'entraînement. Sauf que mon poulx trahit ma nervosité. Mon cœur, qui bat d'ordinaire à 140 battements/minute quand je cours à ce rythme-là, affiche gaiement vingt pulsations de plus. En d'autres termes, il se fatigue pour rien. On appelle ça «le stress du débutant», paraît-il. J'appréhende le moment fatidique où viendra la facture.

Au 18<sup>e</sup> kilomètre, je la sens arriver. Mes limites sont là, tout près. En tout cas pas bien loin. Mon estomac fait un bruit de tiroir qui ferme mal. Puis il se met à imiter les mouvements d'une machine à lessive. J'entends le tambour qui tourne alternativement dans un sens, puis dans l'autre. Je crois que j'ai trop bu entre les ravitaillements. Mes jambes me disent qu'elles font ce qu'elles peuvent, mais qu'elles peuvent de moins en moins. J'avais remarqué. L'espace d'un instant, j'ai peur. Vais-je «exploser», comme on dit dans le jargon?

Heureusement, un kilomètre plus loin, j'ai repris du poil de la bête. La femme qui court devant moi depuis une éternité, et que je n'espérais plus dépasser, est devenue accessible. Je la double. Elle n'oppose aucune résistance. Je ne dis rien, car je devine ce que ça peut faire. Les dépassements, vécus avec une certaine insouciance jusqu'à la moitié du parcours, assènent un rude coup au moral à ce stade de la course. Avant, quand un de mes prédécesseurs me voyait arriver dans le rétroviseur, il se battait. Là, plus rien. Ils n'esquissent même plus la moindre tentative d'accélération. J'ai l'impression de les achever. Je me dis: «Ils doivent être encore plus fatigués que moi». Tout le peloton semble avoir été piqué par la mouche tsé-tsé. Il règne sur cet essaim clairsemé un silence de plomb, presque in-

solite, car on imagine mal autant de monde se réunir pour finalement ne rien se dire.

Ma victime suivante sera moins résignée. De son bras, elle tentera délibérément de me repousser vers l'extérieur, c'est-à-dire dans le ravin qui longe le chemin. Je laisse échapper un «non mais, ça va?», suivi d'un juron, et je me rattrape de justesse. Au passage, j'ai une pensée de reconnaissance pour le Salève, où j'ai fait mes armes. Les sentiers instables, trompeurs voire pervers de ce massif, m'ont appris à courir sur des tapis roulants naturels tout en gar-



Le «semi-marathon de l'enfer» est un régal pour les yeux.

dant l'équilibre. Plus tard, dans les vestiaires, je retrouverai cette femme. Visage fermé, dur, «masculin», dirais-je, mais dans le mauvais sens du terme. Et en voyant sa gueule, je me dis: «Pas étonnant».

Mais parlons des gens qui en valent la peine. Dans les derniers kilomètres, j'aperçois devant moi une femme en béquilles. Elle marche tordu. Tellement tordu qu'on se demande comment elle tient debout. On devine l'effort qu'elle y met. Les larmes me viennent presque aux yeux car c'est ça, le sport, le vrai, celui qui permet de triompher de soi-même, sans étalage et sans tricherie. Juste de l'abnégation. Le sport s'est incarné dans cette femme. Serait-ce Daniela Zahner? (mais qui d'autre cela pourrait-il être?) Au moment de la dépasser, j'effleure son épaule avec ma main et je lui dit: «Bravo!», toujours aussi émue.

Les cinquante derniers mètres valent le détour, au sens propre comme au figuré. Je ne peux pas m'empêcher de me retourner pour voir si la Tonya Harding

de la montagne s'apprête à revenir sur moi. Mais non. Je l'ai semée. Elle est suffisamment loin, en train de couler, dirait-on.

Mais voilà que le restaurant «Piz Gloria», où se juge l'arrivée, se dresse devant mes yeux. La course touche à sa fin; l'heure de la libération approche. Tout d'un coup, je me mets à courir comme un bandit. On me demanderait pourquoi, je ne saurais pas. J'ignore même complètement d'où me vient cette énergie. Dans ma précipitation, je double un homme à quelques mètres de la ligne d'arrivée, en regrettant de ne

pas avoir le temps de lui expliquer que ça n'a rien de personnel. Je laisse échapper un long cri incompréhensible (quelque chose comme «Ya-waah», je crois), tout en agitant ma casquette vers le ciel. Le speaker a prononcé mon nom, on me tend une rose, et j'ai de nouveau envie de pleurer.

*Francesca Sacco*

**...et un merci à:**

– l'organisation. A l'arrivée, je demande à un officiel où se trouve mon sac à dos, ne l'ayant pas trouvé moi-même. L'officiel regarde mon numéro de dossard et répond: «Il est à l'étage en dessous. Suivez-moi». Nous descendons et il trouve mon sac du premier coup, parmi 500 autres bagages!

– à mon «coach», Olivier Baldacchino. Il m'avait pronostiquée au-dessous de la barre des 3 heures. J'ai terminé en 3:03 mais, à sa décharge, il faut dire que je n'ai pas effectué une seule des séances de PMA qu'il m'avait prescrites, cette abréviation signifiant pour moi «permettez-moi d'agoniser» et non «puissance maximale aérobie».

## Europe...

Si vous achetez un aliment «pour sportifs», vous avez dans l'idée qu'il présente un avantage particulier pour votre prochaine course ou votre préparation hivernale. Accepteriez-vous que le commerçant vous raconte des salades?... C'est bien ce que pensent les législateurs. Donnons ici un reflet de la situation en cours sur le plan européen.

Il y a quelques années, le Conseil de l'Europe a promulgué une directive sur les aliments destinés à des usages nutritionnels particuliers. Il est prévu d'adopter une directive spécifique sur les aliments destinés à satisfaire les besoins suscités par l'exercice musculaire intense, en particulier ceux des sportifs. Dans le but de préparer cette directive, la Commission européenne a demandé conseil à un comité scientifique sur la nature, la composition et d'autres besoins spécifiques relatifs à l'étiquetage et à un usage approprié de tels produits alimentaires. Ce comité a revu l'état de la question et a fourni un rapport en juin 2000. Se fondant sur les besoins physiologiques réels, il y propose de justifier un certain nombre de catégories de produits et en donne les spécifications.

### Catégories d'aliments pour sportifs

Aliments riches en énergie glucidique. Il y a consensus sur le rôle essentiel que jouent les glucides sur la performance physique pour tous les types d'exercice, dès que leur durée dépasse

une heure. Ces aliments (solides ou liquides) ont un rôle à jouer avant, pendant et après l'effort.

*Solutions glucidiques-électrolytiques.* Elles sont justifiées par l'observation que la déshydratation et la baisse du glucose sanguin sont des causes de fatigue. Des boissons contenant du sucre (ou des alternatives) et des minéraux (en particulier du sodium) consommées à bon escient améliorent la performance. Des limites de concentration optimale sont précisées.

*Protéines et leur composants.* Dans des situations peu fréquentes de besoins accrus et d'apport ordinaire compromis, des aliments enrichis en protéines ou en acides aminés peuvent se justifier. Toutefois le comité scientifique remarque que les pratiques de certains consommateurs dépassent les recommandations.

*Suppléments.* Le comité admet que dans le cas de consommation alimentaire restreinte, l'apport de vitamines et de minéraux peut devenir marginal, ce qui justifierait une supplémentation, sans toutefois qu'existe une bonne raison de préconiser des apports particulièrement élevés.

*Autres composants.* Parmi la myriade d'ingrédients non proprement nutritifs, le comité ne retient dans sa proposition que la caféine et la créatine.

### Consultation des industries alimentaires

Les fabricants européens de produits alimentaires qui s'adressent au marché des sportifs, regroupés en association (IDACE), ont émis des contre-propositions. Les fabricants reprochent au co-

mité scientifique, au-delà d'une évaluation scientifique, de se mêler de politique en développant des recommandations de catégories de produits. Ils ajoutent que le comité s'est fondé sur une vision restrictive en ne considérant que des besoins physiologiques avérés des consommateurs et des preuves d'amélioration de la performance. Ils pensent qu'il a donné trop peu d'importance au rôle de la nutrition dans l'amélioration générale de la santé des athlètes et à la question de savoir si les athlètes suivent effectivement un régime alimentaire sain. Ils font remarquer que pour certains ingrédients, il existe des éléments de controverse qui ne doivent pas être ignorés. Ils pensent que certaines catégories doivent être ajoutées (par exemple: des substituts de repas) et que l'innovation ne doit pas être rendue impossible.

D'un côté, la préoccupation principale est la vérité des allégations et la sécurité. De l'autre, la liberté de commerce dans un cadre législatif raisonnable. Il faut espérer une solution préservant les intérêts de tous. Le consommateur qui veut des salades – il y en a – doit être protégé, mais il faut lui laisser la possibilité d'un choix informé.

On en saura plus sur les options de la Commission européenne à la fin de l'année.

Jacques Décombaz

## JOURNÉE INTERNATIONALE sur la nutrition du sportif

Le vendredi 21 mars 2003, de 8 h 45 à 18 heures, à l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich (EPFZ), auditorium Maximum.

Il s'agit d'un symposium en allemand et en anglais (traduction simultanée), destiné aux personnes qui travaillent dans le domaine du sport et qui souhaitent approfondir leurs connaissances. La veille, un cours express de rattrapage sur les bases de la nutrition est proposé (en allemand).

Symposium: Fr. 290.–

Cours express: Fr. 90.–

Patronage: EPFZ, Société suisse de recherche sur la nutrition, Société suisse de médecine du sport.

Contact: <http://www.sfsn.ethz.ch>

e-mail: [www\\_sfsn@ethz.ch](mailto:www_sfsn@ethz.ch)

Téléphone: 01 632 46 35

### «Aliments pour sportifs»: une législation européenne en marche



Un comité scientifique propose des catégories fondées sur les besoins avérés des athlètes

Aliments riches en énergie glucidique  
Solutions glucidiques-électrolytiques  
Protéines et leurs composants  
Suppléments  
Autres composants

Les fabricants de produits alimentaires font des contre-propositions

La législation saura-t-elle concilier vérité des allégations, sécurité, possibilités d'innovation et liberté de choix du consommateur?



# COUREZ, INNOVEZ!

**Spiridonien aguéri, Pierre Schuttel nous livre quelques impressions de voyages.**

Habitué à m'entraîner souvent seul, comme beaucoup de coureurs, la routine parfois me bloque. Répéter presque toujours le même itinéraire peut devenir lassant. L'autre jour, sur mon parcours habituel, j'ai eu de la peine à me mettre en route, à tel point que je me suis mis à marcher... puis à chercher une variante.

La quête du neuf se cultive: voyageant passablement, j'aime observer monts et vaux pour y dénicher des itinéraires inédits. C'est ce que j'ai fait récemment dans la région de Rapperswil (AG), en repérant depuis le train de magnifiques chemins forestiers.

Courir dans une ville, que ce soit en Suisse ou à l'étranger, est avant tout une découverte. Prenez par exemple Oslo: entourée de forêts, avec son bord de mer émaillé de cafés, ses petits îlots pour «jogger», son parc Vigeland et ses aménagements pour promeneurs et cyclistes, est un ravissement.

Et Prague? A cinquante minutes de Zurich en avion, c'est le dépaysement total. Une ville médiévale qui a échappé aux bombardements de la deuxième

guerre mondiale. Vous ne verrez probablement pas de coureur en ville, ni au bord du fleuve. Peut-être est-ce dû au passé communiste: à l'époque, courir en public était mal vu... Le jogging était perçu comme un produit du capitalisme américain, et un défi au régime. Mais en feuilletant le magazine du marathon de Prague, vous trouverez toutes les indications nécessaires pour accéder en tram aux meilleurs endroits pour vous entraîner: les parcs avoisinants la ville, les quais... Il est en effet très agréable de courir le long des quais bordant le fleuve Vltava, ou à l'intérieur du parc de Letenske Sady, au bord du fleuve – moyennant grimpe d'un raidillon de 300 mètres ou 150 marches d'escalier... Là, vous surplombez Prague et jouirez d'une vue magnifique sur la ville. Mais à Prague, on ne connaît pas que la course à pied. De nombreuses courses VTT y sont organisées, dont une qui ressemble étrangement à la descente des escaliers de la cathédrale de Lausanne. Alors, bons voyages!

*Pierre Schuttel*

**P.S.: Pour l'édition 2003, *Tourisme pour Tous* (TpT) à Lausanne, organise un voyage accompagné pour les marathons de Prague et Budapest.**

## Téléfax

● Nous avons reçu, le 12 novembre 2002, un fax du journaliste Alberto Tognetti, libellé comme suit:

● **J'ai beaucoup écrit, en son temps, au sujet du professeur Francesco Conconi et des profits déraisonnables et indus, qu'on a tirés de ses tests. Depuis, des jaloux de toute sorte font état d'une mise en accusation, dont il ne ressortira, à coup sûr, qu'une décision de «non-lieu». Très gentiment, en ce jour 12 novembre, contacté par téléphone, Francesco Conconi, que je considère, en qualité d'ami de longue date, de parfaite bonne foi, m'a confirmé qu'il n'entend pas délivrer d'interviews en ce moment de l'instruction, et je me dois en ces circonstances de respecter sa décision.**

● **A titre personnel, et je pense être crédible, je confirme que Francesco Conconi, toujours Recteur de l'Université de Ferrara, n'a toujours agi que dans l'unique intérêt de ses malades, sans aucun intérêt financier personnel, bien au contraire.**

*Alberto Tognetti*

## Celui qui court plus vite que son ombre

Portrait d'un vétéran abonné aux podiums, Francesco Cristiano



«J'ai perdu quelques kilos et mon épouse est contente».

Vous l'avez déjà côtoyé, peut-être sans le savoir, dans les courses pédestres de Suisse romande. Lorsque je dis «côtoyé», cela veut dire aperçu avant le départ car, dès le coup de pistolet, il y a toutes les chances du monde pour que vous ne voyiez plus que ses talons, et encore de loin. Toutefois, après la course, nombreux sont ceux qui ont pu apprécier sa gentillesse et sa sportivité en l'approchant. Domicilié dans la Vallée de Joux, Francesco Cristiano fait partie du team Avondo-Scudereri. Portrait.

**Philippe Rochat:** Francesco, depuis quand fais-tu de la course à pied et quels ont été tes débuts?

**Francesco Cristiano:** Quand j'ai eu mes 40 ans, ma femme m'a fait remarquer que j'avais quelques kilos à perdre et que j'étais trop souvent à la maison. Les membres du footing-club de la Vallée m'ont proposé de m'entraîner avec eux. J'y ai pris beaucoup de plaisir. Voilà mes débuts et mon épouse est contente.

**P.R.:** Avant de courir, pratiquais-tu un autre sport?

**F.C.:** Pendant vingt ans, j'ai joué au football, sport que j'aimais beaucoup.

**P.R.:** Lorsque nous regardons les classements, nous constatons que ce sont

pratiquement toujours les mêmes qui montent sur les podiums, et que tu figures parmi ces «habituez». Alors, comment t'entraînes-tu?

**F.C.:** Je cours six fois par semaine, soit environ une centaine de kilomètres. Je m'entraîne souvent seul et quelquefois avec une ou deux personnes. Je cours aux sensations, selon l'état de mes jambes et de mon corps.

**P.R.:** A part la course à pied, quels sont tes hobbies?

**F.C.:** Me promener en forêt, remplir mon panier de champignons et partir en voyage.

**P.R.:** Pratiques-tu d'autres sports aujourd'hui, à part la course à pied?

**F.C.:** Le vélo, la marche et la natation.

**P.R.:** Quels sont les conseils que tu peux donner aux personnes qui veulent se lancer dans la course à pied?

**F.C.:** Il faut commencer progressivement avec une bonne préparation physique et ne pas se gêner de demander conseil aux personnes expérimentées. Il faut également une bonne hygiène de vie et surtout chercher à se faire plaisir en courant. L'alimentation est importante, pas seulement les jours qui précèdent une compétition, mais tout au long de l'année.

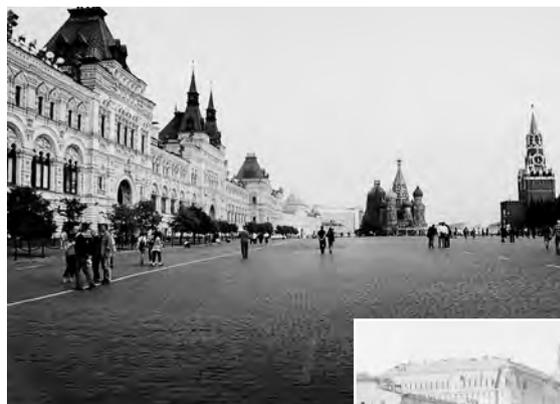
*Philippe Rochat*

# MARATHON INTERNATIONAL DE MOSCOU

3 septembre 2002

Le 22<sup>e</sup> marathon de Moscou coïncidait avec la célébration du 855<sup>e</sup> anniversaire de la ville. Quelque 2000 coureurs ont pris part à cette édition à laquelle était incorporé un 10 km. J'aurais personnellement préféré courir les 10 km, car un marathon par une température de 28 degrés, avec un départ à midi, il faut le faire... La plupart des coureurs avec qui j'ai parlé ont mis une heure de plus que d'habitude! Le parcours, très plat, se déroule au bord de la rivière Moscova. Il peut être ennuyeux et solitaire pour celui qui vaut plus de 4 h 30. En tout cas, il vaut la peine de passer un week-end prolongé dans cette ville. En trois jours et demi, on a le temps de visiter le site du Kremlin avec ses églises, les fameuses galeries du Goum, la place Rouge et l'avenue Tverskaïa, le Bolchoï... Sans oublier les restaurants typiques.

*Pierre Schuttel*



La place Rouge, le Kremlin, l'église Saint-Basile le Bienheureux et les fameuses galeries du Goum.

28<sup>e</sup> kilomètre et 28 degrés...



# Les Foulées de la Soie, mariage du sport et de la culture

Au mois d'août, quelques coureurs à pied du footing-club de la Vallée de Joux, du Téléski de la Dent-de-Vaulion et Orbe se sont envolés pour la Chine, afin de disputer les très célèbres «Foulées de la Soie». Les deux équipes, réunissant cinq athlètes chacune, ont été sponsorisées par la manufacture Audemars Piguët au Sentier.

Dans la capitale chinoise, qui compte 14 millions d'habitants et 8 millions de bicyclettes, les équipes helvétiques ont rejoint deux cent autres coureurs provenant de neuf pays (dont la Suisse, avec une trentaine de représentants), pour participer à ce raid-aventure de quinze jours. Cette épreuve comprend dix étapes pour un total de 140 kilomètres.

Les deux équipes suisses étaient composées, pour la première, de Dimitri Cabiddu, Philippe Guignard, Francine Mayaud, Patricia Bonzon et Francisco Pasandin, et pour la seconde, de Stéphane Magnier, Jean-Claude Martini, Jean-Daniel Bahni, Mireille Waridel et François Desgranchamps (inscrit en individuel).

Quant à l'organisation, elle fut «sans faille, malgré les nombreux déplacements en train et en car», selon Francisco Pasandin. «On en a pris plein les jambes lors des étapes, mais aussi plein les yeux, avec les paysages et les visites culturelles. La course sur la Grande Muraille et dans le sable, dans l'immensité du désert de Gobi, resteront pour nous un moment fort de ce supermarathon chinois», ajoute-t-il. Au plaisir de partager des moments intenses et inoubliables, s'est ajouté celui de la victoire pour Francisco Pasandin, premier vétéran 1 et second au classement général.

La plupart de ces courageux Helvètes ont repris la compétition. Notre ami Francisco a même terminé le marathon de Lausanne en 2h38, ce qui démontre une belle faculté de récupération...

*Philippe Rochat*



L'équipe suisse,  
de gauche à droite et de haut en bas:  
Philippe Guignard, Patricia Bonzon,  
Jean-Daniel Bahni, Francine Mayaud,  
Jean-Claude Martini, Stéphane Magnier,  
Francisco Pasandin, Dimitri Cabiddu.



## CLASSEMENT

1. Lacroix Thierry  
9 h 24 mn 52 s
2. Pasandin Francisco  
9 h 34 mn 21 s

puis:

24. Guignard Philippe
48. Magnier Stéphane
67. Cabiddu Dimitri
77. Desgranchamps  
François
99. Bonzon Patricia
107. Mayaud Francine
115. Bahni Jean-Daniel
161. Waridel Mireille



## Laboratoire biomécanique

### SPORTS MED

\* Grand choix de chaussures de jogging

ASICS • NEW-BALANCE • SAUCONY  
PUMA • MIZUNO

- \* Confection jogging
- \* Confection triathlon
- \* Confection vélo
- \* Produits de nutrition et de récupération

#### Nos conseils

- Analyse ergo-bio-dynamique, vous orientera sur la meilleure chaussure adaptée ou sur mesure pour le vélo ou le running.
- Programme d'entraînement individuel.
- Comment préparer un marathon, 20 ou 10 km.
- Initiation course à pied.
- Comment se soigner ou récupérer.
- Analyse ergo-bio-positioning, pour le confort à vélo ou pour un cadre sur mesure.

SCOTT • LOOK • DEROSA  
TIME • MERIDA

## Chaussures de ski sur mesure



Route du Bois 17  
1024 Ecublens  
Tél. 021 691 87 29  
e-mail: avondo@vtx.ch  
www.avondo-sports.ch



Lisa Testuz (120), gagnante chez les filles de 9 ans.



Colin Massard (dossard 145), vainqueur chez les 8 ans.



Le «chef» de la journée, Pascal Dumartheray.

## La course des Cygnes à Yverdon: fête et sport font bon ménage

La fête de la société de développement du quartier des Cygnes, le long de la Thielle, s'est déroulée le 21 septembre. Malgré le temps pluvieux, l'ambiance fut excellente. Coureurs à pied, rollers et «trottinettistes» (néologisme issu de mon vocabulaire personnel), se sont succédé sur les différents parcours. Il s'agissait de la 7<sup>e</sup> édition de la Course des Cygnes, organisée de main de maître par son dynamique animateur, Pascal Dumartheray (Dudu pour les intimes), secondé par une sympathique équipe de bénévoles.

Si la pluie s'est également invitée en cours d'après-midi, il en aurait fallu davantage pour ternir le succès de cette manifestation. Ce sont environ 370 participant(es) qui ont été classé(e)s dans

les différentes catégories et, parmi eux, 150 enfants. En course à pied, les jeunes devaient s'affronter sur un tracé de 1,8 km, alors que les adultes se mesuraient sur 4 ou 8 km. Chez les dames, c'est une fois de plus Sandra Annen-Lamard, d'Ecublens, qui a gagné en 30'18" et, chez les hommes, le Marocain Kamel Gherbaoui, en 26'11". Il avait gagné, le matin même, la course de Vulliens. On peut dire qu'il a bien occupé son samedi!

Quant à l'organisation, elle fut parfaite. Du prix souvenir aux prix spéciaux, les coureurs ont été gâtés. En fin de journée, notre ami Dudu était heureux. Bien que dégoulinant sous une pluie battante, il arborait son sourire et sa bonne humeur légendaires.

En conclusion, avec de petits moyens mais un enthousiasme «gros comme une maison», on gagne à coup sûr. Alors, venez encore plus nombreux en 2003!

*Philippe Rochat*

### PRINCIPAUX RÉSULTATS

#### Dames:

1. Annen-Lamard Sandra, Ecublens, 30'18"
2. Viccucia Féty, Vuarrengele, 34'07"

#### Dames vétérans:

1. Schweickhardt Léa, Saxon, 34'20"

#### Hommes:

1. Gherbaoui Kamel, Baulmes, 26'11"
2. Crettenand Dominique, Riddes, 26'18"
3. Daerendinger Claude, Concise, 26'35"

#### Hommes vétérans:

1. Deriaz François, Baulmes, 30'30"
2. Gaillard Claude, Chamblon, 30'50"

#### Femmes populaires:

1. Lambiel Sarah, Ridees, 16'27"
2. Fuchs Maude, Chavanne-le-Chêne, 20'36"

#### Hommes populaires:

1. Jaunin Nicolas, Yverdon, 15'07"
2. Lanzarini Loïc, Yverdon, 15'41"

## 20<sup>e</sup> course du Cervin 18 août

Pour la météo, les dimanches se suivent mais ne se ressemblent pas: le week-end précédent la course du Cervin, les organisateurs de Sierre-Zinal avaient dû raccourcir le parcours en raison de conditions désastreuses (neige...). Maintenir l'épreuve dans son intégralité aurait probablement occasionné de nombreuses chutes. La direction de la course du Cervin (Zermatt-Schwarzsee), a eu beaucoup plus de

chance: avec un temps et une température revenus à des normes «de saison», la manifestation attira un millier de coureurs. Le tracé de 14,3 km, qui comporte 975 m de dénivelé, est tout simplement splendide. Bien que difficile, la montée en direction du Cervin offre quelques moments de récupération aux coureurs, ce qui leur permet, malgré la fatigue, de jeter un coup d'oeil à ce paysage merveilleux. L'arrivée a lieu au milieu de centaines de spectateurs qui ne sont pas avarés d'applaudissements, du premier jusqu'au dernier

coureur. Une fois la ligne d'arrivée franchie, on est enthousiasmé par ce cirque de sommets qui semblent nous protéger de leurs 4000 mètres.

L'organisation fut parfaite, aussi bien pendant qu'après la course. Madame Schaerer et son équipe de l'office du tourisme de la station réservent un accueil chaleureux aux coureurs. Personnellement – mais cela n'engage que moi – il s'agit de l'une des plus belles courses de montagne auxquelles j'ai participé.

*Philippe Rochat*

# Des gazelles et des chamois

«Pourquoi les coureurs kenyans sont-ils les meilleurs?» C'est le titre d'un documentaire diffusé en octobre par ARTE. Des scientifiques danois ont fait à ce sujet des recherches impressionnantes. Sur le terrain, au Kenya, mais aussi au Danemark, avec un groupe-témoin. En laboratoire, à Copenhague, mais aussi à Eldoret, au moyen d'ingénieux instruments de mesure.

On a tout d'abord examiné toute une série de «raisons»:

1. **L'avantage de l'altitude** et donc d'une glycémie naturellement plus élevée. Certes, «bon sang ne peut mentir». Mais il y a, corollaire, un inconvénient grave: à 2000 m on ne peut s'entraîner, dit-on, avec la même intensité qu'au niveau de la mer. Et si, sur ce plan, une intensité moindre exprimée dans des conditions plus difficiles donnait finalement de meilleurs résultats? A voir les Ethiopiens s'entraîner dur à 3000 m et «rigoler» ensuite sur les pistes ou les routes d'Europe...

2. **L'alimentation.** Celle des coureurs kenyans paraît faire la part belle aux céréales, à commencer par le maïs. Celle des coureurs danois ne serait pas inférieure.

3. **Les extraordinaires qualités innées** de coureurs venus du fond des âges et de lointaines chaumières de la campagne. «Vous savez, ils commencent à courir très tôt: pour aller à l'école; et il y a des enfants qui courent 20 km par jour...» On sait aujourd'hui que ce n'est qu'une idée reçue. En fait, le mode de vie des coureurs citadins danois ne les désavantage pas.

4. **La détection des talents.** Sur ce point, la supériorité du Kenya paraît venir du système scolaire, hérité du système d'éducation anglais. Mais il n'y aurait pas là non plus de quoi expliquer la supériorité des Kenyans sur la scène internationale. Chemin faisant, on a vu Samson Kimobwa, recordman mondial du 10.000 m (27 min 30 sec en 1977), aujourd'hui entraîneur national. On a montré plus encore la marque Fila, société de bienfaisance italienne qui fait la truie ou le chien truffier en quête de merveilles naturelles et sous-jacentes.

5. **L'extraordinaire motivation** des coureurs talentueux, pressés de sortir leur famille de la pauvreté. Le Kenya est

en proie à de graves difficultés, mais pas plus que des dizaines d'autres pays, africains ou non! Intéressant: mis à part de rares exceptions, comme Henry Rono, recordman du monde sur quatre distances en 1978, et puis disparu dans les brumes de l'alcoolisme, aussitôt arrivés au faite de la gloire les Kenyans ne songeraient qu'à s'établir au pays natal. C'est pareil pour les Ethiopiens: on ne chante jamais si bien que dans les branches de son arbre généalogique.

6. **La longueur des fémurs.** Cette stupidité a près de quarante ans d'âge: je l'ai lue dans *L'Equipe* à propos de Kipchoge Keino, le grand rival de Michel Jazy, qu'il dominait incontestablement. Alors des Parisiens ont dit: c'est sa race qui explique ça. Traduction: si «notre Jazy» avait les fémurs de ce Keino... Vieille rengaine: si ma tante en avait... je la regarderais d'un autre œil? Qu'allaient découvrir les Danois? Aucune relation entre la longueur des fémurs et la supériorité des coureurs kenyans. Ce film aura permis de revoir alors l'inoubliable et souriant Keino, aujourd'hui père de 86 (huit six) enfants. Il a investi sa notoriété dans la création d'un orphelinat avec écoles etc., au côté de son épouse, «mère» de tous ces gosses. Voix off: «C'est la personnalité la plus célèbre au Kenya, après le président de la République...»

On pouvait alors se demander si les scientifiques danois n'avaient pas jeté l'éponge, quand l'un d'eux a eu l'idée de

déterminer le volume... des chevilles et des jarrets des coureurs. De là jaillira la découverte, l'étincelle. Il est incontestable, nous dit-on, qu'à capacités théoriques égales, le coureur aux très fines jambes est avantage («de 10%», si ma mémoire est bonne). On a ajouté aussitôt – sans jamais parler des Ethiopiens – que cet avantage n'est pas propre aux coureurs kenyans mais bien «à tout coureur dont la morphologie est analogue à celle des meilleurs coureurs du Kenya». Cela vaut donc aussi pour tout coureur – du Burundi, du Maroc, voire du Danemark ou de Suisse – que la nature a doté de jambes de gazelle.

Cette conclusion a laissé songeur le vieux coureur de montagne que je suis. Faut toujours relativiser, disait Einstein. Pourvu ou doté de gros mollets, j'ai en effet remporté des courses devant des coureurs filiformes qui me battaient sur route ou sur piste. Et qui ne se souvient du musculeux Tramonti? Alors? On n'a rien dit en l'occurrence des rapports de levier. D'accord pour l'avantage des «gazelles» sur les «chamois», mais seulement sur piste ou sur gazon, leur terrain de prédilection. Quant à la «supériorité des Kenyans», dommage que l'on n'ait pas observé d'emblée qu'elle paraît aujourd'hui limitée au cross-country et au 3000 m steeple.

© Noël Tamini

En route pour Addis Abeba, le 27 oct. 2002



## multi-timbres

timbres en tous genres  
dateurs - numéroteurs - gravures  
photocomposition - divers imprimés

*spécialité: impression de cartes sur plastique*  
*service 24 heures!*

Bd de Grancy 10, 1001 Lausanne  
Téléphone 021 617 93 93  
Fax 021 617 94 24

# Swiss Power Gigathlon

Didier Kalbfuss y était

Du 8 au 14 juillet, une compétition assez extraordinaire, faisant le tour de Suisse, a eu lieu dans le cadre d'Expo.02: le Gigathlon. Cette épreuve, qui comprenait 1466 km d'efforts, a rassemblé 165 «mordus» qui se sont disputés dans cinq disciplines différentes pendant huit jours, soit par équipe, soit en individuel: natation, VTT, vélo sur route, roller et course à pied.

Le départ a été donné à Yverdon avec 2,5 km de natation, suivis de 33 km en VTT de Grandson à Couvet, puis de 19 km en roller in-line jusqu'à Sainte-Croix, complétés par 90 km à vélo pour rejoindre St-Prex en passant par le Col du Marchairuz, et terminés par 15 km de course à pied pour parvenir à Lausanne-Vidy. Cette première journée, la plus courte, comptait 159,5 km...

Les autres étapes se présentaient comme suit:

<b>Mardi 9 juillet:</b>	Lausanne-Thoune, 237 km
<b>Mercredi 10 juillet:</b>	Interlaken-Locarno 226,5 km
<b>Jeudi 11 juillet:</b>	Locarno-Samedan 199 km
<b>Vendredi 12 juillet:</b>	Samedan-Frauenfeld 235 km
<b>Samedi 13 juillet:</b>	Schaffhouse-Lucerne 174 km
<b>Dimanche 14 juillet:</b>	Horwerbuch-Bienne 235 km

Parmi les 165 «mordus» susmentionnés se trouvait le Spiridonien Didier Kalbfuss, bien connu pour ses défis sortant de l'ordinaire...

**Philippe Rochat:** Tout d'abord, Didier, un grand bravo au nom du Spiridon romand pour ce nouvel exploit. Tu as terminé cette épreuve assez éprouvé, ce qui est assez normal. Trois mois plus tard, comment te sens-tu physiquement?

**Didier Kalbfuss:** Actuellement, j'ai complètement récupéré. (Didier a couru le marathon de Lausanne en 3 h 03 et, deux semaines plus tard, New York en 2 h 58, ndlr).

**P.R.:** Pour arriver au bout d'une telle épreuve, comment t'es-tu préparé?

**D.K.:** Dès le début de l'année, je me suis entraîné trois à quatre heures par jour, avant et après le travail. Le week-end, je faisais entre cinq et huit heures, réparties entre les cinq disciplines prévues. J'ai eu la chance d'avoir un super entraîneur, Laurent Ardiet, maître-nageur à la piscine du Sentier, qui m'a préparé un régime d'entraînement assez strict. Je me suis également rendu dans la Vallée de Conche pendant une semaine pour m'habituer à l'altitude et,

certains jours, mes sorties s'étalaient sur neuf heures.

**P.R.:** Pendant la course, avais-tu des aides?

**D.K.:** Nous avons droit à une assistance de deux personnes avec un seul véhicule. J'ai pu compter sur les services de deux infirmières des soins intensifs de l'hôpital de Morges, Anne Bezençon et Antoinette Barraud. Je les connaissais déjà, car je travaille dans cet établissement.

**P.R.:** Comment se passaient les journées?

**D.K.:** Nous nous levions vers 4-5 heures pour prendre le petit-déjeuner, puis nous nous mettions à l'eau à six heures, toujours avec la combinaison, car l'eau était très froide. Ensuite, les disciplines s'enchaînaient tout au long de la journée, jusque tard dans la soirée. Nous dormions quatre à six heures par nuit.

**P.R.:** Quels ont été les points forts de ta semaine?

**D.K.:** Le premier jour, l'ambiance était extraordinaire et du fait que beaucoup de mes connaissances m'encourageaient, je me suis peut-être un peu trop donné si bien que le soir, j'avais les jambes lourdes et j'ai décidé de lever le pied le lendemain. Le mardi, à la sortie de Berne, la grêle a fait son apparition, en pleine descente en roller! Là, je dois dire que j'ai eu la trouille de devoir abandonner. Durant l'épreuve de VTT entre Samedan et Frauenfeld, nous avons été surpris par la neige au sommet d'un col, et nous avons dû porter notre vélo pendant une heure et demie.

**P.R.:** Et si c'était à refaire l'année prochaine?

**D.K.:** A chaud, je dirais non, mais avec du recul, je pense que oui.

**P.R.:** Et l'organisation?

**D.K.:** Gigantesque, il n'y pas d'autre mot qui convienne. Il y avait chaque jour 900 tentes à monter et démonter, une caravane de 3000 véhicules et 4000 personnes!

**P.R.:** Sur 165 coureurs individuels au départ, combien sont arrivés?

**D.K.:** Une soixantaine. Beaucoup ont été éliminés en raison de temps de passages trop lents. Pour ma part, je me suis classé 22<sup>e</sup>.

Merci Didier pour ce témoignage, un peu raccourci certes. Les personnes qui souhaiteraient en savoir plus sur cette épreuve extraordinaire, peuvent demander à Didier une copie de son cahier de route, ou le solliciter pour un exposé public.

*Philippe Rochat*

# NEW YORK SERA TOUJOURS NEW YORK

L'édition 2002 du plus célèbre marathon du monde a rassemblé 32'000 participants: son succès ne se démentit décidément jamais. Pour celui qui «fait» son premier marathon, New York restera un moment inoubliable, même si le parcours est plus éprouvant qu'à Berlin ou Budapest, par exemple.

Le côté exceptionnel du marathon de New York ne tient pas uniquement à la course elle-même; il est dû aussi à tout ce qui entoure la manifestation. Il y a cette formidable organisation, visible dès la remise des dossards, la cérémonie devant le bâtiment de l'ONU, la course du samedi matin (malheureusement peu connue). Et pour moi qui accompagne depuis 25 ans des Romands dans cette aventure, voir sur le visage de ceux qui «font» New York pour la première fois, l'expression de la satisfaction, est toujours aussi gratifiant.

*Pierre Schuttel*

La course du samedi, à travers Manhattan.



# Derby de la Corentine

35<sup>e</sup> édition à Bière

Cette course a été créée il y a 35 ans par Bernard Marendaz, Edy Bugnoux et Rodolphe Kohler (malheureusement disparu il y a quelques mois), tous trois membres des sociétés locales de gymnastique et du ski-club. Après quatre ans de collaboration, ce sont les skieurs de Bière qui ont repris l'organisation de l'épreuve. Au début, cette course qui rallie Bière au chalet de la Corentine était organisée pour parfaire l'entraînement des skieurs de fond. La première édition eut lieu en décembre et rassembla une cinquantaine de coureurs. A la demande de ces derniers, qui trouvaient que la date ne correspondait pas à leur calendrier d'entraînement, la course fut déplacée à la fin octobre.

Le parcours compte un peu plus de 6 km pour 765 m de dénivelé (4 km pour les moins de 16 ans). Il ne laisse pas beaucoup de temps de récupération: après quelques petits tronçons «relativement gentils», il faut relancer la machine et trouver le bon souffle pour encaisser la montée dans les pâturages, avant de franchir la ligne d'arrivée devant le chalet. C'est alors la délivrance et le sentiment d'avoir réussi une belle course dans une région magnifique. A l'intérieur du chalet, l'ambiance est très conviviale et les organisateurs (avec Pierre Mignot à leur tête depuis six ans), ont pensé à tout. Boissons, pain et

fromage, ainsi que des prix pour tout le monde.

Ce sont 58 adultes et 20 jeunes de moins de 16 ans qui ont été classés. Parmi ces jeunes, relevons la présence de 14 élèves provenant du footing-club de Bière «Le pied du Jura». Leurs entraîneurs, Jean-Michel Lüthi et Philippe Bergonzoli, méritent un grand coup de chapeau pour leur dévouement à la course à pied depuis 1955 (voir l'article qui leur a été consacré dans notre dernier numéro).

Bref, une excellente organisation, de nombreux bénévoles, des coureurs fatigués mais contents, ainsi que de sympathiques accompagnants: ce fut une bonne journée dans le Jura.

*Philippe Rochat*

## PRINCIPAUX RÉSULTATS

### Seniors:

1. Gay Stéphane 36'58
2. Ivanov Michel 38'22
3. Grandjean François 38'50

### Vétérans:

1. De Bellis François 37'00
2. Rusconi Aldo 38'42
3. Pasandin Francisco 39'11

### Dames:

1. Girardet Raymonde 47'35
2. Ernst Bettina 52'13

### Ecoliers:

1. Meyer Quentin 31'48
2. Shala Nevsy 32'58
3. Dell'Eva Charlotte 34'12



Le marathon et le semi-marathon, le long du Danube.

## Budapest et la course à pied: une révélation

Avec six médailles d'or, six en argent et cinq en bronze aux Jeux de Sydney, la Hongrie est arrivée au 15<sup>e</sup> rang des nations les plus décorées. Pas étonnant donc de voir Budapest accueillir plusieurs épreuves pédestres entre la fin août et la mi-octobre, réunissant au total quelque 43'000 participants: un semi-marathon le 31 août, un 6,5 km nocturne le 7 septembre, un marathon ainsi qu'un 4 km et un 8 km le 28 septembre et, pour terminer, un 10 km et un 4 km féminins le 13 octobre. A noter que le marathon peut également se courir par équipe de trois.

On notait la participation de 35 pays, dont la Suisse, avec 22 représentants. Ces courses gagneraient à être mieux connues, car Budapest est l'un des cadres les plus attrayants de l'Est. De plus, ces courses sont admirablement bien organisées et les responsables des plus généreux avec les coureurs en matière de prix souvenir.

Le marathon et le semi se courent à travers les principales artères de la ville, mais surtout le long du Danube. Le départ du marathon a lieu sur la place des Héros, symbole des Hongrois. Les 10 km et 4 km féminins, eux, se disputent sur l'île Margrit, une île où tous les Hongrois vont courir (dans le parc Varosliiget et sur les quais, notamment).

On ne saurait venir à Budapest sans passer par les bains de Gellert et Szechenyi. Celui-ci se trouve à l'arrivée du marathon et du semi. D'ailleurs, les organisateurs ont offert aux coureurs la possibilité de s'y baigner: pas mal, après 42 km dans les jambes!

*Pierre Schuttel*

Deux fondateurs du Trophée, Bernard Marendaz (à gauche) et Edy Bugnoux.



# UN ANNIVERSAIRE BIEN ARROSÉ



Avant le départ. Au centre, debout (avec un bandeau blanc), Robert Horst.



Une fontaine faisait office de douche. Température de l'eau: 12°C...

Mardi 20 août, Robert Horst, connu pour sa gentillesse et sa sportivité, avait invité quelques amis et coureurs à pied pour participer à une course en montagne et à un repas pour fêter ses 60 ans. Nous étions une quarantaine, hommes et femmes, à prendre le car au Chalet-à-Gobet pour Solalex sur Bex. Arrivés à destination, et malgré un temps maussade (pour changer), nous avons chaussé nos baskets pour une randonnée autour du Miroir d'Argentine. Un parcours plus court était prévu

pour les coureurs moins entraînés. Après deux heures et quelque d'effort, tout le monde s'est retrouvé à Anzeindaz. Nous avons ensuite entrepris la descente sur Solalex, où nous sommes arrivés en même temps que la pluie.

Après l'apéritif, dégusté en plein air au son du cor des Alpes, nous avons apprécié un excellent repas dans un res-

taurent de Solalex. Ensuite, lors d'une brève partie officielle, Robert se vit remettre un petit arbuste (plus exactement un chêne pédoncule) qui se trouve actuellement au Chalet-à-Gobet, où il a été planté. Sur le chemin du retour, nous avons eu tout le loisir de savourer des moments de franche camaraderie. Merci Robert, vive tes 60 ans et longue vie sur les routes et chemins que tu connais si bien. Une fois de plus, quand tu fais les choses, tu les fais bien. Au nom des participant(e)s, *P. Rochat*

## course de montagne par étapes



### une épreuve unique, conviviale et attrayante!

sur les crêtes du Jura bernois, du vendredi 6 au lundi 9 juin 2002 (week-end de Pentecôte)

1e étape: 6 Moutier – Grandvalé 8 kmj  
 2e étape: 6 Grandval – La Rochette 27 kmj  
 3e étape: 6 La Rochette – La Werdtberg 7 kmj  
 6 (contre la montre individuels)  
 4e étape: 6 Orvin – Chasseralé 19 kmj  
 5e étape: 6 Mt-Soleil – Tavannesé 21 km

Finance d'inscription: CHF 100.—j  
 (organisation générale, j  
 ravitaillement, prix-souvenir, j  
 repas du samedi midi, j  
 déplacements entre les étapes)

Documentation auprès de  
**JURA BERNOIS TOURISMEM**  
 Avenue de la Liberté 26j  
 Case postale 759, 2740 Moutierj  
 Tél. 0041/(0)32 493 64 66 – Fax 0041/(0)32 493 61 56j  
 info@jurabernois.ch



# Nouveau!



**ESPACE  
FITNESS**

**Schaefer**

**SPORTS ET MODE LAUSANNE**  
RUE ST-FRANÇOIS 16-18 - TÉL. 0 213 202 202



## Le mmmille-pattes

**P. P.**  
1227 Carouge

**Administration  
et numéros en retour:**

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