

Le mmille • pattes

revue du Spiridon romand

novembre 2003 N°90

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédactrice

FRANCESCA SACCO
Chemin Kermély 8 – 1206 Genève
natel 076 518 71 74
e-mail: saccof@hotmail.com

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. 150.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-

Parutions 1^{er} avril 15 août 15 décembre

Délais de réception 1^{er} 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
Chemin Kermély 8 – 1206 Genève
natel 076 518 71 74
e-mail: saccof@hotmail.com

Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition des Caroubiers
FOYER-HANDICAP, 1227 Carouge
blanc@foyer-handicap.ch

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

délaï de rédaction du N° 91 - 1^{er} mars 2003

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

Couverture:

La dernière étape du *Tour du Pays de Vaud* à Cully – Photo Philippe Rochat.

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

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

Samedi 24 avril 2004

Pas d'inscriptions sur place

Date limite d'inscription: 3 avril 2004



20 km de Lausanne

tél. 021 315 14 23
www.lausanne.ch/20km
20km@lausanne.ch

Dieu que nous étions contentes!

Une année magnifique est sur le point de s'achever. Les adeptes de la course en montagne comprendront tout de suite à quoi je fais allusion. 2003 aura tout simplement été l'année des courses de côte. Par moments, la montagne fut même le seul endroit où l'on pouvait courir sans mourir de chaud au bout de cinq minutes. C'est ainsi que les 37°C enregistrés à Sierre le jour de la course «des cinq 4000» n'empêcha personne de courir normalement, c'est-à-dire au rythme habituel, Jonathan Wyatt s'offrant même un nouveau record de l'épreuve.

Revenons donc un peu sur cette course. C'était cette année la 30^e édition de l'épreuve. Pour l'occasion, les organisateurs avaient décidé d'innover en faisant partir les femmes une demi-heure avant les hommes. Dieu que nous étions contentes! Car nous appréhendions toutes la chaleur. Nous n'étions d'ailleurs pas les seules. Derrière nous, sur l'aire de départ où tout le monde s'était rassemblé, certains hommes criaient même à la discrimination. «Je vais porter une fausse poitrine pour partir avec elles!», disait un envious.

Dès le troisième contour, ou presque, des voix enjouées s'élevaient dans le petit peloton féminin. On aurait dit une ambiance de course d'école. Rien à voir avec les courses mixtes, où l'on se retrouve presque fatalement sandwiché dans un essaim très concentré (au sens propre comme au sens figuré), c'est-à-dire enfermé dans un mutisme absolu. Il faudra un jour que l'on m'explique pourquoi les choses ont toujours l'air moins «sérieuses», moins graves, lorsqu'elles se déroulent entre femmes. Mais passons.

Pour terminer, un petit mot d'accueil pour Sherpa Dacchiri, nouveau membre du Spiridon romand. ■

Francesca Sacco

Les Défis ont la cote... Le Run & Bike aussi

Depuis quelques années, on parle de plus en plus de défis et il n'est pas rare de voir des entreprises participer à des défis sportifs, ce qui crée une excellente ambiance sur le lieu de travail, au dire des chefs d'entreprises.

Il y a des défis que l'on se lance pour se prouver quelque chose. Nous connaissons les défis du Val-de-Travers avec ses parcours de 21, 42 et 72 km et des dénivelés à vous couper le souffle, au propre comme au figuré, le Tour des Muverans, le Swiss Alpine Marathon de Davos (avec au compteur 78 km, 2320 m de montée et de descente), et bien d'autres épreuves encore.

Souvenez-vous du Défi Américain, de la Terre de Feu à l'Alaska en 1996/97, soit 24.000 km, ce qui représentait un peu plus de la moitié du tour du globe pour Serge Røetheli et son épouse Nicole. Actuellement, ce couple de globe-trotters va terminer sa troisième année autour de la terre.

Mais rappelons qu'avant de se lancer dans un défi, il est utile de demander des conseils à un médecin du sport, un spécialiste de l'équipement et même à un nutritionniste, de façon à ce que l'expérience soit réussie.

Run & Bike, de 26 à 161 équipes

Eh oui, notre Run & Bike commence à être connu et apprécié.

Il y a de plus en plus d'adeptes de cette nouvelle épreuve, créée en Suisse par le Spiridon romand il y a cinq ans.

Il s'agit d'une course-relais de deux coureurs, un concurrent à pied et l'autre à VTT. Le relais consiste à inverser les rôles.

A Chésereux, par une belle journée automnale, avec un soleil venu nous rendre visite dans l'après-midi et relevant les teintes automnales, ce sont 161 équipes (30 de plus qu'en 2002) qui se sont affrontées sur les distances de 5 km pour les enfants, 10 et 15 km pour les adultes. Le parcours sur route et chemins goudronnés est pratiquement plat (30 m de dénivelé au total) et il enchante les athlètes lors de la traversée du golf de Bonmont.

Alors, si cela vous dit, retenez la date du samedi 9 octobre 2004 à Chésereux pour notre 6^e Run & Bike. Vous ne serez pas déçus et vos enfants apprécieront de courir avec leur papa ou leur maman.

En attendant, bonnes fêtes, bon hiver et je vous souhaite de belles satisfactions sportives. ■

Philippe Rochat

* * *

Le comité du Spiridon romand vous souhaite ses meilleurs vœux pour la nouvelle année.

* * *

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Veillez noter la date de notre prochaine assemblée générale par correspondance:

12 mars 2004

Merci.

s o m m a i r e

Bonjour du Président – Edito	3
Courrier – Où s'entraîner?	4
Les Røetheli en Nouvelle-Zélande	5
Tour du Pays de Vaud	6
Jussy – Dans la Mayenne	7
Propos de table	8
Jogging et footing	9
Le Tour du Mont-Blanc	10-11
5 ^e Run & Bike du Spiridon romand	12-13
Pierre Foglia aux Mondiaux de Paris	14
Triathlon de Lausanne	15
Thyon-Dixence – Défi lausannois	16
Course des Renards – Nos courses	17
Les vitamines	18
30 ^e Sierre-Zinal	19
P. Foglia: «Conte pour Adèle»	20
Le P'tit Trot	21
Bussigny – Lectures	22
Plans-sur-Bex - Plan-Névé	23

courrier DES LECTEURS

J'ai participé cette année au Défi du Val de Travers, soit 72 km avec 2000 mètres de dénivélé, et j'aimerais faire partager aux lecteurs de cette revue, les sentiments que j'ai ressentis tout au long de cette journée de course à pied.

Je tiens à exprimer tout d'abord ma reconnaissance envers les nombreux bénévoles qui ont créé une excellente ambiance aux différents stands de ravitaillement. Quant aux samaritains, ils ont été d'une gentillesse et d'une serviabilité exemplaires. Merci à

eux. Le parcours m'a paru très beau, avec des paysages magnifiques. Par contre, la descente du Chaseron est dangereuse, et je ne suis pas la seule à le dire. De plus, à l'arrivée, il n'y avait malheureusement pas d'ambiance. Personnellement, je n'ai entendu ni musique ni speaker.

Lors de la remise des récompenses, bien que j'étais la première Suisse en 7 h 26', j'ai été totalement ignorée et n'ai reçu qu'une médaille. Le T-shirt promis ne m'est pas encore parvenu. Il me semble qu'un petit prix pourrait être décerné aux personnes ayant fait les 72 km, mais je suis consciente que les coureurs inscrits sur les autres distances ont également du mérite. J'ai remarqué qu'il n'y en avait prati-

quement que pour les coureurs étrangers. J'en déduis que les organisateurs veulent faire de leur course une épreuve internationale. Eh bien, ils l'ont. Mais ce n'est pas une raison pour oublier les coureurs de notre pays. Je pense qu'il faut un peu plus de sportivité pour chacun et chacune lors des arrivées, de la proclamation des résultats et des reportages dans la presse. ■

C. Bouquet, septembre 2003

Cette rubrique est réservée aux lecteurs qui souhaitent exprimer leur opinion et faire part de leurs préoccupations. Elle ne reflète pas nécessairement le point de vue de la rédaction.

Courir en Romandie : où et quand ? Voici quelques réponses

Nom du groupement, localité	Responsable	Lieu, jours et heures des entraînements
C.A. Broyard, Payerne	Francesco Delle Donne Mont-Tendre 28, 1530 Payerne 079 649 90 04	Stade municipal, complexe des Rammes Adultes: lundi et mercredi, 18h - 19h30 Enfants: mercredi 16h30 - 18h
C.A. Broyard Walking, Payerne	Denise Bonny Riollaz 8, 1530 Payerne 026 660 4314	Mercredi 8h45, walking Lundi 18h (Avenches), footing féminin Mardi 9h et 18h45 (Payerne), footing féminin
Footing Vallée de Joux, Le Sentier	Francisco Pasandin Chemin du Commonet 4, 1341 L'Orient	Adultes: mardi 18h Enfants: jeudi 18h
Footing «Le Pied du Jura», Bière	Jean-Michel Lüthi Place de l'Auberge, 1149 Berolle privé: 021 809 56 31, natel: 076 568 56 31	Départ: la Poste de Bière, au centre du village Adultes: mercredi 18h30, dimanche 8h (hiver 9h) Enfants: lundi 18h, mercredi 18h30
Amicale «Le P'tit-trot», Lausanne	C. Chevalley Chemin des Eterpeys 3, 1010 Lausanne 021 653 11 93	D'octobre à mars: vestiaire stade tennis, Lausanne D'avril à septembre: vestiaire Chalet-à-Gobet Adultes: jeudi - enfants: non
Foulée Glandoise, Gland	Éléonore Erb (présidente) Rue de la Prairie 32, 1196 Gland 022 364 19 21	Adultes: mardi 19h, collège des Perrerets, Gland Enfants: «Minifoulée», mardi 16h30 Resp. Nicole Sinner, 022 364 01 16
«Les Traîne-savates», Cheseaux	Franklin Imfeld, 021 731 03 16	Adultes: mercredi 18h15 - enfants: non
«Les Cambe-gouille(s)», Le Mont-s/Lausanne	Jean-Pierre Glanzmann, 079 412 84 13	Adultes: mercredi 18h, dimanche 9h30 Enfants: non
«Les amis de la course», Chavornay	Eric Gorgerat, 079 489 74 75	Adultes et enfants: lundi et jeudi
Footing-Club Lausanne, Chalet-à-Gobet	Raymond Corbaz, 021 784 34 44 (professionnel)	Adultes: mardi 18h30-19h30, jeudi 18h45-20h Jeunes: à parti de 15 ans
CARE Vevey Athlétisme, Vevey	Erhard Vetsch Pré-des-Planches 31, 1807 Blonay privé: 021 943 39 08; prof.: 021 921 39 43	Adultes: mardi et jeudi, 18h, à Copet, entraînement hors stade
Cross-Club Tramelan	Marie-Claude Châtelain Route des Genevez 20, 2722 Les Reussilles 032 487 62 82	Halle de gym Ouest Adultes et enfants: mercredi 18h
«La Foulée», Bussigny	Daniel Girardet Vuichardaz 13, 1030 Bussigny privé: 021 701 17 24; natel: 079 231 39 67	Adultes: mercredi dès 17h15 Enfants: lundi dès 17h15
«Les Pieds de Vigne», Satigny	Didier Eissler Route de Mandement 235, 1242 Satigny 022 753 10 68 Claudia Nicolas, 079 624 52 35	Mairie de Satigny, rampe de Chouilly Adultes: mercredi 18h30 Enfants: non
Footing «Dent de Vaulion», Vaulion	Philippe Guignard La Combe-au-Pin, 1325 Vaulion 021 843 29 08	Cantine à Vaulion (de mars à début décembre, se renseigner) Adultes: jeudi 18h - Enfants: jeudi 17h30
MP Sports et Union Sportive Yverdonnoise, Yverdon-les-Bains	Pascal Dumartheray Rue des Vernes 7, 1400 Yverdon-les-Bains 024 425 34 27	Centre de badminton, av. des Sports 15, Yverdon Adultes et enfants: lundi 19h

Serge et Nicole en NOUVELLE-ZÉLANDE

Nicole et Serge, à g., avec Ron et Susan Zamber, nouveaux partenaires de Run for Kids.

Fairbanks, 14 septembre 2003

De l'Australie à la Nouvelle-Zélande... en passant par l'Alaska? Une chance pour nous de promouvoir *Run for Kids* et ses espoirs!

Qui aurait pu croire un jour que Serge et moi nous nous trouverions de nouveau à Fairbanks (Alaska), le terminus de notre route du Défi Américain (24'115 km)? Un hasard, une coïncidence... le destin.

Six ans plus tard, nous voici avec des gens qui, eux, ne nous ont pas oubliés.

En particulier Ron Zamber. Ce chirurgien ophtalmologue (yeux) opère lui-même les enfants comme les adultes, lors de missions humanitaires mises en place par son équipe et sa femme Susan, dans les pays défavorisés (Equateur, Népal, Malawi).

D'autres voyages dans le but de redonner la vue, l'espoir, la vie, sont au programme. C'est d'un commun accord que nous allons collaborer avec ce chirurgien.

Notre course se poursuivra dans la longévité de notre idée: courir pour les enfants qui sont notre futur.

Ne jamais abandonner, quand plus personne n'y croit.

Dans quelques jours nous serons arrivés à Auckland, Nouvelle-Zélande, prêts à poursuivre notre course autour du monde... notre *Run for Kids*.

Auckland, 20 septembre 2003

Nouvelle-Zélande: nous y voici, prêts à parcourir, en trois mois et demi, l'île du Nord et l'île du Sud, soit environ 3000 kilomètres.

Après avoir couru avec les enfants des écoles, présenté une vidéo du *Run for Kids*, livré quelques interviews, préparé la collaboration future avec International Vision Quest (Ron Zamber), on est reparti de l'Alaska par avion pour arriver ici à Auckland (Nouvelle-Zélande).

Auckland: la seule ville au monde située au bord de deux mers différentes: la mer de Tasmanie et l'océan Paci-



fique! On l'appelle la ville des voiles, à cause de ses milliers de voiliers (on dit que les gens d'ici possèdent plus de bateaux par habitant que n'importe quelle autre population au monde!)

Quelque 4 millions d'âmes pour ce pays, dont un bon tiers pour la seule région d'Auckland. Cette région cernée par l'eau et entourée de 48 anciens volcans éteints, deux chaînes de montagnes, plus de 50 îles et... 55 vignobles!

Toujours autant de formalités, mais tout s'est bien passé pour l'entrée dans le pays. La moto-remorque, Nicole et moi sommes prêts à découvrir cette nouvelle terre d'aventure.

Tauranga, 27 septembre 2003

A peine une semaine de course en Nouvelle-Zélande et pas une étape sans rencontrer de beaux gestes de la part des Kiwis (nom donné aux Néo-Zélandais). Quelle communication merveilleuse!

Une vieille dame traverse la route en tenant un plateau avec du jus d'orange frais et quatre belles tranches de gâteau... juste pour nous! Le rêve pour des voyageurs, un geste qui symbolise la gentillesse. Un autre jour, à peine partis qu'un monsieur nous invite à boire le café dans sa boutique. En buvant le thé dans une petite halte, la dame nous offre deux énormes tranches de gâ-

teau! Sans compter les klaxons d'encouragement, nombreux. Notre moyen de locomotion nous révèle la beauté de l'humain. Merci!

Une première semaine de course au travers de douces collines verdoyantes, entre pluies fréquentes et rares rayons de soleil. La température est agréable, c'est le début du printemps dans l'hémisphère sud.

J'ai bien sûr mes habitudes courbatures aux muscles, après un nouveau départ dans un nouveau pays, mes deux ou trois cloques... Mais surtout ce qui m'inquiète quelque peu est ma sciatique, la douleur est revenue... à suivre?

Nicole a toujours l'air aussi fière sur sa moto... Je continue donc à lui courir après!

Nous en sommes à 27'950 kilomètres de course à pied pour Serge et 27'950 de moto pour Nicole. ■

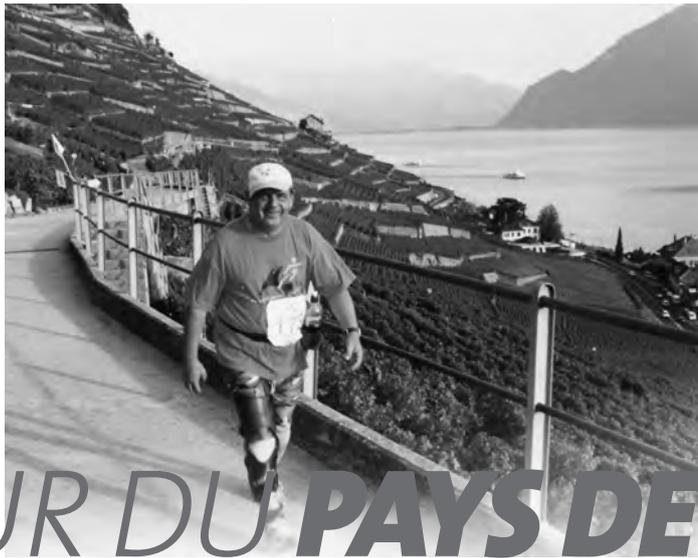
Bye bye.

Serge et Nicole

Allez visiter notre site internet: www.runforkids.org pour en savoir plus.

Appelez-nous au 00 64 211 65 23 96, seulement le *matin*, heure suisse (décalage horaire). On reçoit vos SMS.

Textes compilés par Le mmmille-pattes, d'après les courriels reçus et le «Journal de bord» du site internet.



Gilbert Pahud termine avec le sourire la dernière étape du Tour du Pays de Vaud à Cully.

TOUR DU PAYS DE VAUD

5 étapes, août- septembre 2003

Ce Tour a désormais sa bonne place parmi les courses romandes, comme l'atteste le nombre de coureurs (plus de 800) ayant couru au moins une étape, pour un contingent d'environ 400 coureurs à chaque fois. La réussite des courses en soir de semaine trouve ici pleine confirmation.

Certes, l'excellente organisation de la «bande de copains» réunie autour de la famille Bruchez explique ce succès. Comme les parcours des étapes, à l'encontre des autres tours du même genre, ne changent que peu d'une année à l'autre, il se pourrait que les coureurs aiment retrouver des tracés connus.

Il ne reste rien à améliorer dans cette organisation; que l'on me permette cependant quelques suggestions. La catégorie 20-29 ans ne se justifie pas, avec ses 30 classé-e-s au final. On souhaiterait un classement d'étape selon l'ordre réel d'arrivée (femmes et hommes confondus), avec indication de la catégorie: c'est parfaitement possible avec les programmes informatiques. Et enfin, l'organisation pourrait-elle se procurer un canon, bazooka, cloche de vache ou autre instrument très très bruyant, afin que le coup du départ soit entendu jusqu'au fond du peloton?

Le Mont (8,6 km)

Chaleur oppressante, mais ciel légèrement couvert. Joli tracé, très ondulé, sans grosses difficultés, en grande partie sur chemins (poussiéreux!) dans les bois du Jorat. Déjà ce soir, plus de 400 coureurs au départ. Le succès est là, d'autant plus que l'après-course sous les étoiles est tout aussi bien organisé que la course elle-même.

Chésereux (9,6 km)

La plus rapide des étapes, car sans montées et presque toute sur route, juste aux pieds du Jura et le long du golf de Bonmont, ses *bunkers* et ses étangs. En tête, on se «tire la bourre» et l'allure est meurtrière, comme il fallait s'y attendre.

Le Sentier (8,750 km)

Ayant renoncé depuis 2002 au parcours du Risoux, en forêt et sur de sentiers trop étroits, les Combiens ont opté pour un tracé restant près du lac, roulant malgré deux petites côtes et des passages dans les prés. Après les 800 premiers mètres de course, les chemins semblent encore un peu étroits; mais cela ne fausse certes pas la course. Belle soirée au risotto.

Chavornay (10,2 km)

La moins courte des étapes, et aussi la plus difficile. Judicieusement, les organisateurs ont renoncé aux longues descentes sur chemins bétonnés des années précédentes. Néanmoins, la montée du 4^e km, très raide et sur une sente peu propice à la vitesse (c'est le moins que l'on puisse dire!), ne me paraît pas correspondre à l'esprit de ces courses, qui devraient proposer un terrain abordable, sans trop de peine, par tout le monde. Tout au long des sentiers forestiers généreusement parsemés de racines, les plus dangereuses de celles-ci avaient été peintes, les rendant ainsi bien visibles. Merci, amis organisateurs! Soupe et pizza pour terminer la soirée.

Cully (9,8 km)

Formidable conclusion de ce tour dans les vignobles de Lavaux! Goudron et béton sous les pieds, mais aussi vues splendides sur le lac et les vignes: ce qu'on appelle «courir dans une carte postale». Même les bateaux de la CGN étaient au rendez-vous, sur le fond bleu intense du Léman. Bien sûr, faut pas chercher du plat ici! On monte, on descend, on remonte et on redescend, le toboggan sans fin d'un parcours on ne peut plus vallonné, mais si beau... Chaleureuse et bruyante ambiance pour la fromagée offerte et la remise des prix. Quelques regrets de devoir attendre l'an prochain pour renouveler ces rendez-vous. ■ **Roberto**

CLASSEMENT FINAL

A noter le très faible écart, chez les hommes, entre les deux meilleurs temps additionnés (sur les cinq étapes).

Dames: 1^{er} S. Annen-Lamard (2^e temps additionné, 3:11'33"), 2^e N. Maillefer à 10'45", 3^e E. Weidmann à 12'07".

Dames Seniors 1: 1^{er} E. Capt (meilleur temps additionné, 3:05'55"), 2^e B. Zippo-Cugny à 23'51", 3^e S. Locatelli à 25'02".

Dames Seniors 2: 1^{er} A.-L. Blaser, 2^e M. Malherbe à 1'7", 3^e J. Villard Spaeth à 15'10".

Dames Seniors 3: 1^{er} A. Dorthe, 2^e P. Borloz à 8'55", 3^e S. Meylan à 20'41".

Juniors: 1^{er} D. Guignard, 2^e K. Thonney à 6'17", 3^e V. Muller à 13'46".

Hommes: 1^{er} N. Hauser (meilleur temps additionné, 2:40'41"), 2^e T. Dutoit à 7'58", 3^e A. Hauser à 17'04".

Hommes Seniors 1: 1^{er} P. Bulliard (2^e temps additionné, 2:41'11"), 2^e G. Cavedon à 4'59", 3^e V. Favre à 5'44".

Hommes Seniors 2: 1^{er} F. Cristiano, 2^e L. Jacquier à 2'13", 3^e N. Turelli à 3'40".

Hommes Seniors 3: 1^{er} M. Dorthe, 2^e C. Gaillard à 3'41", 3^e P. Conti à 7'27".

Hommes Seniors 4: 1^{er} U. Perren, 2^e P. Musy (Baulmes) à 8'38", 3^e J. Willy à 10'57".

Arrière-été à Jussy/GE

Dimanche 21 septembre

Premier jour d'automne dans la campagne genevoise, mais température d'arrière-été et pas un nuage au ciel: un dimanche à pique-nique... après course.

A Jussy, le «menu» sportif est à la carte: demi-marathon (deux boucles) pour les mieux préparés, 10 km (une boucle sans difficultés, à part ce dangereux virage après 50 m de course!) pour les autres. Cela, en grande partie dans les immenses bois de la région et sur des routes de campagne et chemins forestiers. C'est dire que les organisateurs genevois, par ailleurs très accueillants, mettent toutes les chances de leur côté pour attirer les coureurs. Le millier d'inscrits espéré (pour les deux courses) a été atteint, malgré l'éloignement relatif du reste de la Romandie.

Jussy proposait, dans le passé, un

marathon et un demi-marathon. Le village avait même eu l'honneur d'organiser une fois le national de la grande distance. La désaffection progressive des coureurs a conduit les Jusserands à adopter la formule actuelle. Sans que ni la qualité de l'organisation ni la cordialité de l'accueil, et encore moins l'ambiance, en aient souffert.

Cette dernière édition a été très réussie, grâce à la météo, bien sûr, mais surtout à la qualité de l'offre: pour 20 (le demi) et 18 (les 10 km) francs d'inscription (possible «on-line», sans supplément, jusqu'au vendredi soir), les coureurs se voyaient offrir le T-shirt traditionnel, mais aussi un risotto aux champignons et l'envoi des résultats. Ledit risotto (sans parler des pâtisseries!) fut très bien accueilli par les coureurs: les tables du repas débordaient de la nouvelle salle communale – pas tout à fait terminée mais belle dans sa structure en bois – sur les préaux adjacents.

Aux 10 km, grande surprise... à la fin du classement: le «titulaire» habituel de la dernière place, Claude le septuagénaire, s'est laissé... suivre par notre ami Rolf, bien plus jeune! L'interview des deux par l'animateur, à l'arrivée, a donné lieu à des échanges hilarants.

La journée se termine par le tirage au sort de produits agricoles régionaux.

Jussy, une course à mettre à votre calendrier. ■ **Roberto**

CLASSEMENT FINAL

10 km. Dames: M. Leservoisière 37'59", Y. Jenc 40'32", S. Pfiffner 41'07"... **Hommes:** D. Crette-nand 32'01", P. Morath 32'34", P. Schmid 34'01"... 431 classé(e)s.

21,1 km. Dames: A. Schaffner (V1) 1.22'41", A. Gardner (V1) 1.27'45", S. Reulen Langel (E) 1.28'43", L. Merlo (V1) 1.29'45", H. Beffa (E) 1.38'43", A. Bourgeois (E) 1.42'19", C. Willemin (V2) 1.56'17", M. Crottaz (V2) 1.56'33", M. Frechin (V2) 1.58'50"... **Hommes:** A. Campos (V1) 1.12'41", N. Oliveira (V1) 1.15'15", A. Teixeira (V1) 1.15'40", J. Bonga (E) 1.15'58", G. Cavedon (E) 1.16'25", C. Measson (E) 1.16'49"... R. Vuilleminot (V2) 1.24'24"... J. Mico (V2) 1.25'28"... J.-L. Burki (V2) 1.27'17"... 422 classé(e)s.

En descendant la Mayenne

Dimanche 28 septembre

Avant d'être un département de la République, la Mayenne est une rivière se jetant dans la Loire, avec la Sarthe, à 80 km de Nantes. Comme beaucoup de cours d'eau français, elle est bordée, sur une grande partie de son parcours, par un chemin de halage en terre battue, parfaitement entretenu (il y a même des bornes kilométriques!), et... doux aux articulations des coureurs. D'où l'idée d'un marathon entre les deux villes plus importantes du département: Mayenne et Laval. Ainsi est né le «Marathon des Ecluses», aujourd'hui à sa 9^e édition. Plus touriste que coureur, je me suis accordé un week-end prolongé dans la région. Malgré un résultat sportif plus que médiocre, je ne regrette nullement le voyage.

Les organisateurs convoient les coureurs de Laval à Mayenne, en début de matinée. Départ à 9 h, du centre de Mayenne. En ouverture, deux grands tours, passablement bosselés, de la ville et ses parcs. Au 6^e km, nous sommes toujours à Mayenne. Le chemin commence après le 7^e km et durera presque sans interruption jusqu'après le 40^e. Absolument plat, ombragé, souvent partagé en son milieu par une bande herbeuse.

La rivière est à notre droite; à gauche, des champs cultivés ou des bois. Les nombreux pêcheurs ne semblent pas concernés par les coureurs qui défilent. Ils n'ont d'yeux que pour leurs cannes, pointés vers l'eau comme des mitrailleuses: pas étonnant que, devant ces engins, les poissons s'enfuient.

12^e km: un (dis)coureur survenant de l'arrière interpelle chacun au passage: il croit même reconnaître en moi un copain. Déçu de découvrir que je ne suis même pas Français, il me laisse sur place, merci à lui.

Aux écluses qui jalonnent le parcours, il y a du public, très démonstratif. On applaudit même les retardataires comme moi. Ravitaillements bien pourvus (de l'Isostar aussi!), mais légèrement irréguliers dans leur succession, car la route ne peut accéder à la rivière qu'à la hauteur des écluses. Les coureurs sont de plus en plus isolés, mais toujours à portée de vue. Certain(e)s sont accompagné(e)s par un vététiste: le terrain s'y prête à merveille.

On voit apparaître au loin le très haut pont du chemin de fer de Laval. La fin approche, les éclopés se multiplient. Conseil à l'un d'eux qui souffre d'une crampe: ça marche car, un peu plus loin, il me dépasse et remercie. Près de la ville, les promeneurs sont nombreux et, encore, très démonstratifs. On retrouve le goudron et, pour conclure, des pavés, ceux du «Pont Vieux» historique (voir

photo) et ceux de la rue «piétonnière» qui précède l'arrivée.

Longues tables du ravitaillement final, bien fournies... même quand je termine. La remise des prix, dans une salle immense et bondée, est interminable, comme souvent en France: car les autorités et les «partenaires» (version pudique du franglais sponsor) l'utilisent comme tribune. Il y avait aussi un 10 km, qui a vu près de 1800 (!) classés. Bien moins au marathon (440 environ), dont 45 sous les 3 heures. Je continue de croire que les chemins non goudronnés ne sont pas idéaux pour un chrono sur une distance classique.

Belle est la région, calme la rivière, joli le parcours: pensez à la Mayenne, pour votre marathon de l'automne prochain. ■ **Roberto**



Caféine: non-lieu

A partir du 1^{er} janvier 2004, la caféine ne figurera plus sur la liste des substances interdites par l'Agence mondiale antidopage (catégorie stimulants). En revanche, sa consommation par les athlètes demeure sous surveillance par cette instance dans le but de suivre l'évolution de la pratique dans les milieux du sport. Cette décision était attendue et, si elle n'élimine pas le risque d'abus, elle a le mérite de lever une ambiguïté gênante. La caféine est une substance médicamenteuse, étrangère au corps humain, mais tout à la fois ingrédient alimentaire et inséparable d'une gastronomie éclairée (voir MP N° 85). Le statut de la caféine dans la réglementation sportive reflétait d'ailleurs cette particularité: autorisée à petite dose, elle devenait prohibée, donc disqualificative, lorsque sa concentration urinaire dépassait un seuil limite (12 mg/l). La consommation de caféine «à l'insu de son plein gré» à des doses dépassant allègrement le triple ristretto restait pratique commune. *La Gazzetta dello Sport* recense 18 cas identifiés de dopage à la caféine dans le Giro d'Italia au cours des dernières années. S'y ajoutent des cas plus sérieux où la caféine était le composant le plus insignifiant de mélanges corsés à l'insuline, l'hormone de croissance, la testostérone, l'adrénocorticotrophine ou aux corticoïdes...

Caféine et performance

Il ne fait pas de doute que la caféine a des effets «ergogènes», c'est-à-dire qu'elle favorise la production d'énergie. Cela fait plus de 110 ans qu'une amélioration de performance physique suivant l'ingestion de caféine a pu être

mise en évidence scientifiquement et bien quelques siècles, probablement, que les vertus stimulantes du café sur la vigilance sont connues de la sagesse populaire. Dans le domaine médico-sportif, les investigations portant sur le sujet sont toujours aussi nombreuses, et nous allons en éclairer quelques-unes. L'un des effets de la caféine, sous certaines conditions, est un petit accroissement de la combustion des graisses pendant l'effort. Le glycogène peut s'en trouver économisé, ce qui confère un avantage dans la deuxième partie d'un effort physique prolongé. Ce résultat, attribué à une action périphérique de la caféine, n'a pas été systématiquement confirmé par des travaux récents¹ ayant administré une dose de l'ordre de 400 mg.

Deux études ont réexaminé le rôle que le système nerveux central peut jouer dans l'aptitude de la caféine à augmenter la performance physique. Dans la première², portant sur des rats, l'administration de caféine dans le cerveau a retardé l'apparition de fatigue, au contraire de son administration intra-péritonéale. Dans la seconde³, on a donné à des cyclistes du cola (dégazé) à boire dans la deuxième partie d'une course simulée. Il s'agissait d'établir si cette pratique, courante chez les cyclistes d'endurance, trouvait sa raison d'être dans un effet du sucre ou dans celui de la caféine (90 mg) du cola. Dans cette investigation, des boissons de référence appropriées ont été administrées à d'autres occasions pour comparaison. Quand, après deux heures de route, les cyclistes ont réalisé un contre-la-montre d'une demi-heure, une amélioration significative de l'ordre de 30 secondes a pu être constatée et attribuée à la caféine. Comme la concentration sanguine de la caféine est restée minimale, les auteurs suggèrent que la sensibilité du cerveau à des doses assez

faibles de la substance est à l'origine de cette amélioration de l'endurance.

D'autres travaux⁴ encore suggèrent que la caféine exerce un effet anti-douleur sur les muscles. Seize cyclistes ont pédalé une demi-heure intensément au point de faire souffrir leurs cuisses. Ils ont ressenti une douleur moindre après un traitement à la caféine qu'après un placebo, par une propriété présumée antalgique de la caféine. Si ces études contrôlées ne font que valider ce que les sportifs consommateurs expérimentent peut-être, chacun pour son propre compte, la caféine à une dose modérée semble bien capable de stimuler l'endurance par un effet direct sur le système nerveux central.

Pourquoi cette suppression ?

Les raisons pour lesquelles la caféine a été rayée de la liste noire n'ont pas été clairement expliquées. Son double statut, d'abord, était source possible de querelles sur l'interprétation des cas positifs. Ensuite, le seuil fixé n'assurait pas l'égalité des chances pour tous, dans la mesure où une amélioration de performance peut intervenir bien en-dessous. Il n'assurait pas non plus de partition fiable entre consommation d'agrément – par le café, les colas – et consommation intentionnelle, dans la mesure où ces deux motivations aboutissent à des zones de concentrations urinaires qui se chevauchent. A cela s'ajoute la difficulté de confondre les «coupables»: une concentration urinaire dépassant le seuil autorisé est un phénomène bref ne dépassant pas quelques heures.

Du point de vue de la santé, l'abus de caféine n'est pas connu pour avoir des conséquences graves. Il donnerait plutôt lieu à un auto-contrôle limitant la consommation personnelle du fait des effets secondaires, aigus mais bénins (insomnie, tremblements, tachycardie). Les risques éventuels prennent donc soin d'eux-mêmes et ne justifient pas en soi une interdiction.

Ainsi, on peut prédire que l'usage de caféine n'est pas prêt de disparaître des pratiques sportives. L'efficacité avérée de quantités relativement modestes – et le plus étant l'ennemi du bien – il est possible que la part de la consommation par voie médicamenteuse diminue. La normalisation signifiée par l'abolition de l'interdit est bienvenue, de même que l'«observatoire» qu'il a été décidé de maintenir. ■ *J. Décombaz*

¹ Graham 2000; Laurent 2000 – ² Davis 2003
³ Cox 2002 – ⁴ O'Connor 2003.

Les athlètes qui consomment de la caféine ne sont plus punissables



- **Normalisation:** la caféine est retirée de la liste de l'Agence mondiale antidopage au 1^{er} janvier 2004.
- La caféine diminue la fatigue, déjà à dose modérée (~1-3 tasses de café), mais l'effet dépend des personnes.
- Elle exerce ses effets principalement par la voie du système nerveux central.
- Ses effets secondaires sont bénins et induisent une limitation spontanée de la consommation.

JOGGING ET FOOTING

Le jogging – de *to jog*, sautiller en américain – désigne une course lente et longue (la longueur étant relative à l'entraînement, à l'âge et aux capacités de chaque sujet), dite en équilibre d'oxygène. [...Le] jogging ne correspond pas à l'ancien footing, qui désignait une course lente mais plutôt brève [...]. Sorte de préambule à d'autres exercices physiques, le footing était plutôt conçu comme un échauffement, une décontraction musculaire préalable au véritable effort. Le jogging au contraire constitue le tout de l'activité physique, l'exercice est sa finalité. [Il est une] modalité nouvelle d'une pratique ancienne, la course à pied.

Usage du corps

[Le] jogger n'a pas pour but de gagner, ni même pour finalité de devenir l'un des meilleurs dans l'exercice de cette faculté physique. L'entrée dans la pratique peut donc avoir lieu tout à fait indépendamment du capital morphologique initial de l'individu. [...On] entre dans la pratique à n'importe quel âge [...] et l'on continue à courir alors que la régression physique, inéluctable [...], commence à se manifester par une baisse sensible des performances.

D'autre part, à la différence de tous les [...] sports de haute compétition et des autres sports de loisir [...], la foulée du simple jogger ne requiert aucun apprentissage et, très précisément, aucune décomposition technique. Elle ne s'analyse pas plus que le galop du cheval sauvage [et] ne connaît qu'un style: le *style libre*. Et plus encore: non seulement le jogger n'est pas appelé à la pratique par le souci d'exploiter une morphologie avantageuse et des capacités «positives» pour la course de fond, mais c'est souvent l'inverse, un potentiel physiologique «néгатif», des capacités inférieures à la moyenne, aliénées, qui motivent cet engagement. [...Le] jogging devient alors une activité de réhabilitation autant sociale que physique.

Jogging ou pratique compétitive

Trois caractères [démarquent] la pratique du jogging des pratiques compétitives du sport moderne. En premier lieu, le sportif de haute compétition accomplit sur une courte période des efforts d'une très grande intensité, pour s'arrêter net immédiatement après l'exploitation paroxystique de son capital technico-morphologique. [...L'exemple] d'Alain Mimoun courant, vingt-trois ans après sa victoire au marathon des Jeux Olympiques de Melbourne, le marathon de Paris en moins de trois heures à près de soixante ans [demeure] atypique. D'autre part, une évolution manifeste conduit les jeunes à un engagement de plus en plus précoce dans les pratiques compétitives du sport moderne [...]. Aujourd'hui, on peut être champion du monde à quinze ans et avoir à vingt ans son avenir sportif derrière soi [...]. Enfin, les champions de l'ère moderne sont des vedettes plus que des mythes, c'est-à-dire les vainqueurs d'une compétition diffuse dont l'enjeu est la faveur populaire [...]. Toutes les vedettes – «amateurs» ou professionnelles – du sport de haute compétition sont *ipso facto* engagées dans un processus de mobilité sociale ascendante, qui constitue à la fois l'un des objectifs de la carrière et l'un des espoirs initiaux lors de l'entrée dans la pratique. Or, à l'épuisement d'un capital morphologique, le jogger oppose l'entretien continu des capacités physiques; à la concentration intensive des efforts, il oppose leur répartition extensive; au découpage vertical de la vie (une phase entièrement consacrée au sport, puis une phase entièrement consacrée à un métier, etc.), il oppose un découpage horizontal du temps; à la brève tranche de vie sportive, il oppose une imprégnation sportive de la vie tout entière. [...Le] jogging s'insinue, s'institue dans la personne du jogger comme projet de règle permanente [...]. A l'ambition de s'élever et d'atteindre des sommets athlétiques et sociaux, le jogger oppose le projet de durer.

La force, la forme et le fond

A la musculation, le jogger préfère l'entretien musculaire [...]. Le culturisme est souvent moqué, [à l'exemple de] cette réflexion saisissante d'un médecin américain devant la photographie de «Monsieur Univers»: «Regardez ces muscles, ils sont magnifiques. Mais ne me demandez pas à quoi ils sont bons. Ils ne sont bons à rien. Ils ne peu-

vent servir ni au lancement du javelot, ni au tir à l'arc. Ils sont beaux, un point c'est tout.» [...Le] jogging instruit un procès de la forme du muscle – dont les qualités extérieures étaient autrefois censées garantir et représenter la force et la puissance –, au bénéfice d'une affirmation d'un primat des capacités intérieures, dont la définition – comme l'amélioration – ne peut demeurer qu'invisible (le fond...), sans jamais s'exposer. Le jogging devient [...] à la fois technique d'exploration interne des dimensions du moi et technique d'exploration de la durée. [...Un] système d'oppositions (la forme et le fond, le visible et l'invisible, la brièveté et la durée, le paraître et l'être) [fonde la différence entre le jogging et] les anciennes pratiques athlétiques.

De la crise à la survie

Dans un contexte de raréfaction des ressources (si, demain, il fallait abandonner la voiture, ne plus manger autant de viande, etc.), le jogger recherche à l'échelle de son corps une nouvelle économie énergétique [...], il révisé ses normes de vie (tabac, alcool, rythme de vie, etc.), littéralement il s'économise, tout en s'essayant à une économie de substitution, l'énergie musculaire [...]. Non seulement il signale le passage d'une société du sprint à une société de la durée et de l'état stationnaire, mais il prépare l'individu aux pires éventualités écologiques. C'est un apprentissage typique d'une conduite de survie, avec son cortège d'impératifs (se préparer aux souffrances physiques et psychiques, mais rester en équilibre d'oxygène [...]), il est le pendant consensuel de la réponse sociale marginale apportée dans le «retour à la terre et à la nature», aux interrogations sur la perpétuation de l'homme nées de la crise énergétique [...]. Au slogan prométhéen du sport olympique «allez plus vite, plus haut, plus fort», il faut substituer les cinq mots garants de la perpétuation du genre humain: «allez plus loin, plus longtemps». ■

Citations de Paul Yonnet, *Jeux, modes et masses 1945-1985*, Gallimard 1985, pp. 98-123; transmises par J. Décombaz.



L'ULTRATRAIL INTERNATIONAL DU TOUR DU MONT-

L'aventure totale! Départ à 4 heures du matin sous les projecteurs, au cœur de Chamonix, par une température agréable. Parcours au choix en cours d'épreuve: 67 km et 3800 m de dénivelé positif (avec arrivée à Courmayeur), 110 km et 5600 m de dénivelé positif (arrivée à Champex), ou la «totale», 150 km et 7500 m de dénivelé positif (avec retour à Chamonix).

Sur la ligne de départ, 680 concurrents de 19 nationalités différentes.

A l'exception de quelques coureurs spécialisés dans ce genre d'épreuves, beaucoup vont s'élancer avec cette préoccupante interrogation au fond des tripes: «Comment ai-je réussi à me fourrer dans une galère pareille?». Après un gentil échauffement en terrain plat, avec une petite bosse au passage, nous voici déjà aux Houches, où l'on va s'offrir, en guise d'amuse-bouche, le col de Voza: 5 km de montée très roulante pour 600 m de dénivelé positif. Au sommet, un concurrent se désole: «Dommage qu'il fasse encore nuit, la vue serait superbe d'ici!»

Quand on aime, on ne compte pas!

La descente, puis quelques kilomètres en terrain vallonné suivis d'un copieux ravitaillement, et nous voici aux Contamines. Les choses sérieuses



vont commencer. Un long plat, une interminable montée en pente douce, par paliers successifs, jusqu'au col du Bonhomme. Le décor est majestueux, malgré les nuages agrippés au sommet des pointes. Là-haut, deux invités surprise fort mal venus nous attendent sournoisement: la pluie et un vent glacial.

Au col de la Croix du Bonhomme, ces exécrables conditions nous obligeront à éviter le col des Fours pour nous engouffrer dans une descente très casse-pattes (au moins dans sa partie initiale).

Le paysage est superbe, mais il s'agit avant tout de regarder où l'on met les pieds. Ce détour aux Chapieux, au fond de la vallée, nous rallongera le parcours de 3 kilomètres... Quand on aime, on ne compte pas! Au ravitaillement du refuge des Mottets, la pluie est de retour. J'ai pris un T-shirt sec dans mon sac, je me change et enfile un survêtement pluie.

Merci aux organisateurs de le compter parmi le matériel obligatoire (eh oui, c'est une course en semi auto-suffisance). Dans cette nouvelle tenue, la montée se passe bien pour moi, à l'abri du vent. A 2516 m d'altitude, au col de la Seigne, soit après 49 km, me voilà en Italie pour une descente agréable dans un milieu absolument sublime (tiens, je me répète déjà). En bas, un concurrent se bande le genou, un autre s'inquiète de son état de santé. Sur le plat du lac Combal, je dois pratiquement m'éjecter de la route pour laisser passer l'ambulance qui arrive en sens inverse. Ravi-

taillement, puis montée jusqu'à l'arête du Mont Favre à 2435 m, où nous découvrons un bucolique sentier en pente douce dans de très beaux pâturages alpins. Au col de Chécroui, là, sous nos pieds, tout au fond de la vallée: Courmayeur. Chemin de terre, sans caillou, très plat, mais le plat ayant pris des allures verticales et le parachute n'étant pas compris dans le matériel obligatoire, essayons le grand plongeon.

Le soleil est de la partie, par chance le terrain est sec, l'adhérence est suffisante. Restons le plus décontracté possible pour ne pas trop tirer sur les cuisses, on en aura encore besoin plus tard! Le parcours dans la ville, sur de petites ruelles récemment restaurées, est vraiment surprenant. Quelques applaudissements et l'on passe la ligne d'arrivée à Courmayeur. Quelques 70 km ont été effectués... On se restaure. Les plus affamés peuvent même obtenir un repas chaud. Déjà reparti, seul, me voilà perdu au beau milieu d'un carrefour, quelque part dans une jolie petite agglomération de l'Italie du Nord. Voyant mon inquiétude, un policier m'indique d'un signe de la main la route à suivre.

Je retrouve le balisage et me dirige en direction du val Ferret italien. Après avoir rattrapé quelques coureurs, je décide de poursuivre en leur compagnie.

La montée est tranquille mais la chaleur, eh oui, commence à se faire sentir. Je n'ai qu'une envie: m'arrêter à la terrasse d'un café pour siroter une bière bien fraîche. Cela me changera de l'eau, du coca et des boissons énergétiques.

Alors là, chapeau!

Nous devons avoir atteint la mi-course. Sur notre droite, la montagne de la Saxe, sur notre gauche, entre les moraines, de longues langues de glaces, exposant leurs séracs mis à nu et craquelés par le trop chaud soleil de l'été, nous





BLANC

font comprendre que nous ne sommes pas les seuls à souffrir. Au ravitaillement, j'entends qu'il y a de la soupe. Enfin du salé. Cela fait tellement de bien que la douce montée jusqu'au refuge Elena ne fut qu'une simple formalité. Encore une assiette de soupe et nous voilà dans une pente plus abrupte. En levant les yeux au ciel, on aperçoit, se détachant des crêtes sur fond de ciel toujours plus gris et noir, les silhouettes colorées de curieux bipèdes escaladant une montagne. Certains avec des bâtons de ski. Il y a les puristes, il y a ceux pour qui l'efficacité prime...

A 2537 m d'altitude au Grand Col Ferret, adieu l'Italie. Alors là, chapeau ! Avant de rentrer en Suisse, j'aimerais féliciter et remercier ces courageux bénévoles qui nous applaudissent chaleureusement. Dans un vent à vous glacer le sang, et bientôt sous une pluie battante, ils sont là pour relever nos numéros de dossard. Simplement. Merci à eux. Descente sans problème jusqu'au Ferret, où le sentier devenu si étroit sous les mélèzes se transforme en patinoire de boue. L'herbe est assez haute et solide pour qu'on puisse se rattraper au dernier moment (ou éventuellement amortir une chute trop lourde). Sur le plat, j'entends soudain une voix familière encourager vivement le petit groupe qui me précède. Ma femme. Elle devait m'attendre à Champex. Son impatience me dit que j'ai dû musarder quelque peu en chemin. La Fouly: ravitaillement. On peut entrer? C'est vrai? Décidément, qu'il fait bon à l'intérieur! Bon, on y va, c'est le moment de repartir. Après Issert, la route descend légèrement. Oh là là! Mes mollets n'ont pas l'air d'apprécier ce goudron. Montée en forêt, dans une nuit aussi noire que profonde, telle une procession silencieuse de vers luisants, avec devant soi ces petits ronds de chemin éclairé par les

lampes. Notre petit groupe rejoint enfin la station de Champex. Le lac est calme, les rues sont absolument désertes, il pleut, il pleut, il pleut. Puis une pente douce qui n'en finit pas de descendre et tiens, de la lumière... enfin l'arrivée! Je retrouve mon épouse, inquiète. Elle était prête à commander une colonne de secours! Nous avons effectué 110 km avec 5600 m de dénivelé positif... Je me restaure à l'abri, quand une voix de femme m'ordonne d'aller me doucher. Avant que j'aie pu faire le moindre geste de protestation, elle m'explique qu'elle est la kiné, responsable des départs au poste de Champex et que si je veux repartir, il faut impérativement que j'aille me réchauffer. Je lui fait remarquer que j'ai des vêtements secs et que je vais les enfiler pour repartir.

– Vous avez vu vos mains?

Non! Peut-être qu'à ce stade de la compétition, on ne se voit plus les mains. Mes doigts ont doublés de volume. Leur couleur oscille entre le blanc neige et le violet clair. Après un quart d'heure sous une pluie, pardon, une douche presque bouillante, j'ai... froid. J'ai l'impression d'être devenu un morceau de viande resté six mois au fond d'un congélateur et que l'on tenterait désespérément de dégeler en toute hâte, le maître de maison ayant pris du retard dans la préparation du repas. Dehors, vous l'aurez deviné, il pleut. Je vais en rester là pour cette première expérience en ultratrail.

Sherpa Dacchiri en 20 h 05

Félicitations aux 67 courageux qui termineront la boucle dans le délai imparti de 38 heures. Les montées sur Bovine et sur les Tseppes sont parmi les plus escarpées de l'épreuve et cette nuit-là pour corser le tout, la boue, quelques flocons de neige et la grêle se feront un malin plaisir de participer à la fête. Remontée au col des Montets pour une fin de parcours que certains n'ont vraiment pas trouvé à leur convenance. Les organisateurs avaient pronostiqué les meilleurs en 19 h.

Malgré des conditions que beaucoup qualifieront de dantesques, Dacchiri Sherpa, en grand spécialiste, s'est imposé en 20h05', laissant derrière lui deux Américains à plus de deux heures d'écart! Quelque 150 coureurs seront classés à Champex, et 320 à Courmayeur. Plus qu'une course: une aventure. Une histoire vraie entre la montagne et soi. Une passion qui ne cesse de s'enflammer au fil du temps, au fil



Christophe Jacquero

des kilomètres, dans un décor de rêve.

La tête dans les nuages, les pieds sur terre, on est là, simplement content d'y être. Je constate qu'il est devenu de bon ton de féliciter et de remercier les organisateurs ainsi que tous les bénévoles qui officient dans ce genre de manifestations. Vu l'abondance de témoignages de congratulations déjà reçus – et, je précise, ô combien mérités – je ne vais pas diplomatiquement en rajouter.

Je me bornerai à constater qu'il y a encore des gens, à l'heure actuelle, qui n'ont pas peur de se... mouiller. Bravo. Pour un coup d'essai, Messieurs les organisateurs, vous espérez une réussite. Ce fut un triomphe. Merci. ■

A l'année prochaine pour la «totale».

Edgar Mathey



Run & Bike à Chésereux 5^e édition

Cette année, le Run & Bike du Spiridon romand a eu lieu le 10 octobre, à Chésereux. Plus de 150 équipes ont participé à cette cinquième édition. Tout le comité s'était mobilisé pour vaquer aux occupations traditionnellement confiées aux bénévoles: trier les dossards, distribuer les dossards, consigner scrupuleusement les changements de catégorie, découper des bouts de carton pour le tirage au sort, etc. Notre Président, Philippe Rochat, l'ignore peut-être, mais si les bénévoles mobilisés ce jour-là ont pris autant de plaisir à vaquer à toutes ces occupations, c'est en grande partie parce que les membres du Spiridon romand sont des gens de fort agréable compagnie. Pour les volontaires, ce fut non seulement une expérience instructive, mais encore une formidable occasion de partager des moments de camaraderie avec des amis coureurs. Et ce samedi 10 octobre, les participants du 5^e Run & Bike de Chésereux ont naturellement profité de la bonne ambiance qui régnait parmi les bénévoles. Comble de bonheur, la météo fut tout à fait clémente, malgré un ciel plutôt couvert en début de journée. Tous ceux qui étaient de la partie garderont donc assurément un bon souvenir du Run & Bike.

Rendez-vous l'année prochaine! ■





Pierre Foglia

aux

MONDIAUX D'ATHLÉTISME

23 août - 2 sept. 2003 (extraits)

«Si tu fais la finale de ces Championnats, je paie le lunch dans un restaurant grec de Paris, moussaka et tout le tralala.»

Nicolas s'est gratté derrière la tête: «Si je me rends seulement en demi-finale, vous payez quand même la bière?»

O.K., le lunch pour la finale. La bière pour la demi-finale. On a topé là.

Ce sera la bière. Je vous le dis pour que vous ne soyez pas trop déçus. Somnolents depuis le printemps, les ténors du sprint viennent de se réveiller pour aller se disputer ce titre de champion du monde et les bourses et contrats qui y sont attachés. Quatre chronos sous les 10 secondes (dont le vainqueur de la finale B à Zurich...). Grosse commande pour Nicolas Macrozonaris.

Rappelons-nous qu'il a commencé sa saison par un formidable coup de tonnerre à Mexico: 10"03 en clenchant Tim Montgomery, dont c'était la première course comme recordman du monde. On voyait déjà Nicolas champion olympique. J'ai dû expliquer à plein de gens que holà, minute, c'était le début de la saison, c'était en altitude, où les chronos s'affolent souvent, et surtout, j'ai dû expliquer que l'athlétisme n'est pas du ski acrobatique, cela prend plus qu'une pirouette pour gagner une médaille dans ce sport-là.

Après Mexico, Macrozonaris a fait le plus difficile: il a confirmé. 10"15 à Trilaka, en Grèce. 10"13 au championnat canadien.

Une anecdote vous le situera très exactement. Aux Jeux olympiques de Mexico, en 1968, on s'apprêtait à disputer la finale du 200 m quand le téléphone se met à sonner sur le bord de la piste. L'Australien Peter Norman tape sur l'épaule de John Carlos, un des deux grands favoris: hé, je pense que c'est pour toi. Carlos, qui était dans sa bulle, se déconcentre et se fait battre par Norman qui le devancera pour la seconde place. Supposons que Tim Montgomery essaierait de refaire le coup du téléphone à Macrozonaris juste avant la finale du 100 m: «Hé, le Grec, je pense que c'est pour toi...» Nicolas est tout à

fait du genre à répondre le plus spontanément du monde: «Ça doit être ma mère... Est assez fatigante...»

[Sans titre] - 24 août

Une bien douce soirée pour rêver au Stade de France hier soir. Le 10.000 m avec ses 25 tours de piste vous laisse tout le temps de tourner et retourner dans votre tête mille rêves de tartan. En fermant les yeux on finit par descendre soi-même sur la piste, à ressentir son élasticité, ses aspérités, à laisser venir le monde à soi par les pieds. La rumeur de la foule m'a tiré de mon rêve. La fille d'Abyssinie venait d'attaquer dans le dernier tournant. Elle a laissé la Chinoise sur place. Elle volait. Elle brûlait la piste. Elle était magnifique. Je l'aime. Elle s'appelle Adere. Et son prénom c'est Berane. Comme le monde est petit dans un grand stade. Et beau.

Les filles nous ont donné un dix kilomètres d'enfer. Le troisième plus rapide de l'histoire. Sun, la Chinoise, a tout fait pour décrocher les Ethiopiennes. Très vite, elle a pris les commandes, dents serrées, hargneuse. Quand elle a vu que les deux Ethiopiennes ne paniquaient pas, elle s'est laissée glisser derrière elles. De temps en temps elle revenait devant, donnait un coup de collier comme un chien de tête qui secoue la meute. A deux tours de la fin elle a pris la tête pour l'assaut final. Elle pensait sûrement que ça se ferait au coude à coude, elle avait ramassé ses énergies pour une guerre de tranchées. Elle n'en a pas cru ses yeux quand Adere a décollé à la vitesse d'une coureuse de 400 m! Ecœurée, la Chinoise se faisait même battre sur le fil par Kidane, l'autre Ethiopienne.

Berane Adere, reine noire de cette première nuit.

Pour le jour, comme il se doit, on a eu une reine blonde et suédoise. Carolina Klüft. Vingt ans. Aussi sculpturale que l'autre est famélique. Resplendissant échantillon de l'autre monde: le riche, le bien portant. Une athlète taillée au couteau, des abdominaux, des cuisses, des bras, taillée pour faire de l'heptathlon, cette épreuve de sept épreuves qui couronnera aujourd'hui l'athlète la plus complète de ces championnats. Ce sera peut-être Klüft, cette jeune diplômée en histoire au sourire grand comme le stade.

Après quatre épreuves, elle mène contre la favorite, la Française Eunice Barber. Elle a battu ses records personnels dans chacune des quatre épreuves.

Dans la dernière de la journée, elle a fissillé la Française par une seconde. Je vous parlais de son sourire grand comme le stade; mais en fait, plus son sourire s'illuminait, plus le stade s'éteignait. Les Français étaient venus pour le triomphe annoncé d'Eunice Barber. Ils sont repartis pas trop déçus quand même.

Pour les dilettantes que l'athlétisme intéresse plus ou moins, l'événement de cette première journée a été la prestation de Lima Azimi, une jeune Afghane qui s'alignait hier matin au départ d'une des séries du premier tour du 100 m. Sans doute la plus modeste athlète à être jamais entrée au Stade de France, et peut-être dans n'importe quel stade de la planète. Son chrono de 18"37 relève d'une finale de pré-maternelle, mais la jeune femme s'est surtout fait remarquer: longues culottes aux mollets, vieux T-shirt, runnings qui avaient l'air d'avoir été donnés par une ONG. Elle avait d'autant plus l'air de tomber d'une autre planète qu'elle courait dans la même vague que la très belle Marlene Ottey qui reste, à 42 ans, un des plus explosifs pétards du sprint féminin, ongles de dix centimètres, et la culotte qui plisse artistiquement dans la raie, comme le veut la mode athlétique du jour.

Je ne sais pas si les talibans regardent ces championnats, mais l'idée me vient que l'athlète afghane pourrait considérablement améliorer sa vitesse, en étrennant la tenue de Marlene pour s'entraîner à Kaboul. Dans cette même série de 100 m, on retrouvait Kelli White, double championne américaine (100 et 200 m), contrôlée positive aux corticoïdes dans ce même stade, mais blanchie par sa fédération. Sans ajouter que la belle Marlene Ottey fut, elle, suspendue pour usage de nandrolone. Belle leçon de choses pour la jeune Afghane. (...)

La finale du 100 m féminin sans la petite Afghane qui doit déjà être rentrée à Kaboul, mais avec Ekaterina Thanou. Elle est Grecque. Elle va assez vite pour se retrouver sur le podium, mais je veux surtout attirer votre attention sur ses épaules. La dernière fois que j'ai vu une fille avec des épaules comme ça, elle s'appelait Florence Griffith-Joyner. Elle détient toujours le record du monde du 100 m (10"49) et du 200 m (21"34). Mais elle est morte... (A suivre) ■

Pierre Foglia

Textes parus dans *La Presse* de Montréal, transmis par Joël Dada, choisis par Noël Tamini



Dès la sortie de l'eau,
il faut
enfourcher le vélo.

TRIATHLON DE LAUSANNE

6 septembre 2003



Une passerelle «dos d'âne» pour les coureurs.



Le départ, toujours aussi impressionnant.

Pour son 10^e anniversaire, le Club sportif de la Police de Lausanne a décidé – avec son directeur technique, Claude Thomas – d'organiser le triathlon sur une journée, alors qu'il s'étalait jusque-là sur tout le week-end. Ce fut un succès. Quelque 1300 athlètes étaient de la partie!

La première catégorie, celle des relais, s'est jetée à l'eau à 7 h 30. Parmi les participants, quelque 150 espoirs de 7 à 17 ans ont enflammé l'épreuve grâce à leurs qualités athlétiques. Au vu du spectacle, on peut dire – et même affirmer – que le triathlon de Lausanne a encore de beaux jours devant lui. La course internationale (1,5 km de natation, 40 km à vélo et 10 km de course à pied), a vu la victoire du Français Cédric Fleureton, alors que la Britannique Annelise Heard (21 ans) triomphait chez les dames.

Une fois de plus, l'organisation fut sans faille. Quant aux infrastructures, elles sont impressionnantes. En effet, trois passerelles en bois pour piétons et coureurs ont été construites par l'armée et la protection civile. De plus, la zone de change occupait toute la superficie du stade Samaranch.

Si le triathlon de Lausanne n'a pas pu accueillir une étape de Coupe du monde cette année, les organisateurs ont été récompensés de leurs longues années de travail en obtenant l'organisation des championnats du monde de 2006. Bravo pour ce nouveau succès! ■

Philippe Rochat

organiseurs...

pour vos prix souvenir
à des conditions très avantageuses,
une seule adresse

INDYANNA PUB

PUBLICITÉ PAR L'OBJET

Le Bois-Dieu • F-69490 Sarcey6
Tél. 04 74 26 85 326
Fax 04 74 26 85 356
e-mail: 6
bernard.charbonnay@wanadoo.fr

**Votre contact
pour renseignements
et documentation:**

Philippe Rochat
Sauges 25 • 1018 Lausanne6
Tél./Fax 021 646 33 356
Portable 078 672 13 34



Daniela Zahner (1228), un exemple de volonté.

THYON / GRANDE-DIXENCE

3 août

Quel succès pour cette 22^e édition! Ce sont plus de 1000 marcheurs et coureurs qui ont relié Thyon au barrage de la Grande-Dixence après avoir affronté 16,350 km et 700 mètres de dénivélé. La course a eu lieu par un jour de canicule. Mais comme le parcours se situe à quelque 2000 mètres d'altitude, les participants n'ont pas trop souffert de la chaleur estivale.

Les ravitaillements étaient judicieusement répartis sur le parcours et les centaines de spectateurs massés le long des chemins ont distribué boissons, fruits, raisins secs, etc., aussi bien à leurs protégés qu'aux inconnus. Quelle merveilleuse solidarité nous fût-il donné de voir ce jour-là!

Quant à la participation, elle était très relevée, grâce à la présence de coureurs étrangers de renom, venus spécialement effectuer un dernier test avant la 30^e édition de Sierre-Zinal, qui se déroulait une semaine plus tard.

De nombreux membres du Spiridon romand, rencontrés sur les sentiers du Val des Dix, ont fait d'excellents résultats. Par exemple, Francisco Pasandin (L'Orient), a décroché la 4^e place chez les vétérans en 1h25'14", derrière Ricardo Mejía (Mex), Jairo Correa (Col) et Ion Danou (Mol). Les connaisseurs apprécieront.

Au risque de me répéter, je terminerai par complimenter l'organisation parfaite et l'ambiance chaleureuse de cette épreuve. Les coureurs ne s'y trompent pas... ils reviennent d'année en année. Alors, au dimanche 1^{er} août 2004! ■

Philippe Rochat



DÉFI SPORTIF lausannois 2004

Le Service des Sports de la Ville de Lausanne souhaite développer la pratique sportive au sein de la population en invitant chacun(e) à participer, sans esprit de compétition (si ce n'est par rapport à soi-même), aux manifestations sportives populaires organisées à Lausanne et dans la région. C'est pourquoi le Défi sportif lausannois a été mis en place. Il est ouvert à tout le monde, dès 18 ans révolus. L'inscription est gratuite!

Six disciplines sont proposées: course à pied, cyclisme, marche, natation, ski de fond, triathlon/duathlon. Les épreuves qui composent le Défi sportif lausannois sont: les 20 km de Lausanne, le Lausanne Marathon, la Journée lausannoise du vélo, la marche romande du Général Guisan (Mézières), les 24 heures de natation (Lausanne), la Mara (ski de fond, Sainte-Croix/Les Rasses), le triathlon et le duathlon de Lausanne.

Si vous souhaitez en savoir davantage, vous pouvez obtenir de la documentation au:

Service des Sports de la Ville de Lausanne
téléphone 021 315 14 23
site internet: www.lausanne.ch/defi

Chaque personne ayant participé à un minimum de trois épreuves recevra un prix souvenir, offert par la Ville de Lausanne, ainsi qu'un diplôme. La remise des distinctions aura lieu lors de la traditionnelle cérémonie des récompenses. A noter que vous pouvez également obtenir des prospectus au stand du Spiridon romand à la course de l'Escalade, le 6 décembre à Genève. ■

Philippe Rochat

... la solution à tous vos problèmes de TVA

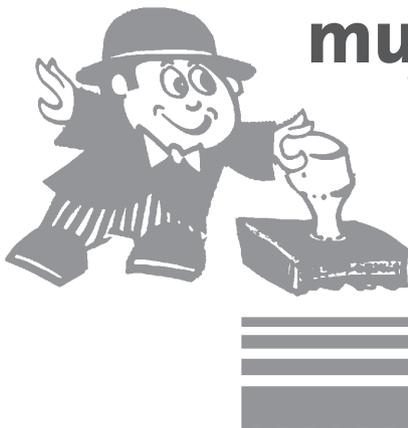
IVA Conseils

Stéphane Gmünder

www.tva-conseils.ch

une expérience unique dans le consulting TVA

Boulevard de Pérolles 6 · 1702 Fribourg · 026 322 37 75
Boulevard Georges-Favon 19 · 1204 Genève · 022 310 59 00



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

11^e Course des Renards à Valeyres-sous-Rances

6 septembre

Situé à peine à l'écart des grands axes routiers, entre Orbe et le Pied du Jura, Valeyres-sous-Rances accueillait une fois de plus les amoureux du VTT et de la course à pied. «Course des Renards», pourquoi, me direz-vous? En raison de la proximité de nombreuses forêts? Eh bien non! Simplement parce que les habitants du lieu portent le sobriquet de *Renards*.

Cette course a pour particularité de réunir le même après-midi, sur le même parcours, vététistes et coureurs à pied. Les cyclistes étant d'abord à l'œuvre sur une ou deux boucles. En fait, les premiers partants ont été quelques adeptes du walking. Ils ne devaient pas être nombreux.

Les *Renards* offrent ainsi la possibilité à toutes et à tous de s'exprimer dans une vingtaine de catégories, à commencer par les écoliers et les écolières. En course à pied, la participation des enfants a été largement supérieure à celle des adultes (111 classés contre

65), tandis qu'en VTT, ce fut exactement le contraire (45 classés contre 77).

Participation somme toute assez modeste. Il faut dire que le début du mois de septembre offre toujours une surabondance de courses. Les *Renards* valent cependant largement le détour. Celui qui aime les parcours variés, principalement dans un cadre forestier, aura beaucoup de plaisir sur ces 12,7 km qui vont le mener jusqu'au Pied du Jura, pour finalement revenir au point de départ après avoir dévalé le vignoble. Attention à ne pas sous-estimer la côte qui précède la ligne d'arrivée. A mon avis, le final représente le seul bémol du parcours. Il doit sans doute causer bien des soucis aux organisateurs, puisqu'il faut emprunter la route principale sur quelques centaines de mètres.

Reste que l'ambiance, surtout d'après-course, est fort sympathique, dans un endroit bucolique à souhait. Quant à l'organisation, elle est sobre et sans faille, mais toujours teintée de jovialité. Valeyres-sous-Rance vaut bien le détour. Les *Renards* vous y attendent. ■

Daniel Laubscher

Un départ sur les chapeaux de roue pour la course VTT.

Toute la famille Rossier, de Lausanne, a participé aux épreuves.

Loïc (VTT), Quentin, Nathalie, Simon, (course à pied) et Alain, (VTT).



28^e course pédestre

OVRONNAZ – CABANE RAMBERT

7 septembre

Un bref coup d'œil aux paramètres de la course: 8,4 km, 1360 mètres de dénivelé, une catégorie touristes et... une météo agréable pour cette édition 2003.

Une course belle et difficile pour les bipèdes amoureux de la montagne et de la nature. Difficile oui, mais beaucoup de «coureurs» auront en fait alterné marche et course à pied. Les quatre premiers kilomètres étaient abordables. Après, pas de panique! Rien ne manquait aux stands de ravitaillement, à la montée comme à la descente – il y avait même le petit verre de vin blanc. Bref, une organisation parfaite. Et une course à recommander absolument!

A l'arrivée, un accueil très chaleureux de la part de Jasmine et Roland, les gardiens de la cabane. Les habits et autres affaires personnelles des coureurs ont été acheminés au sommet par hélicoptère. Et l'on s'est même vu remettre une entrée gratuite pour un plongeon dans les bains thermaux! ■ B. Pernet

Run & Bike à THYON – LES COLLONS 26 juillet

Nous vous rappelons qu'il s'agit d'une épreuve d'un genre relativement nouveau, à savoir une course en relais par équipe de deux: un concurrent à pied et l'autre à vélo. Le relais consiste à inverser les rôles (le vélo faisant office de témoin). L'office du tourisme de Thyon-Région, dirigé par Pascal Gaudin, a très bien organisé ce 1^{er} Run & Bike aux Collons, en collaboration avec le Spiridon romand. Pour cette première édition, seule 14 équipes se sont classées et, à vrai dire, on aurait pu espérer voir un peu plus de coureurs se déplacer dans cette magnifique région.

Une boucle d'environ 4 km, avec 70 mètres de dénivelé, devait être parcourue une à trois fois de suite, selon les catégories. Cette compétition mérite d'être maintenue, mais elle a besoin de davantage de publicité. Alors, l'année prochaine, il y aura peut-être une trentaine d'équipes. Ce que nous souhaitons de tout cœur à Pascal Gaudin, à sa sympathique équipe et à l'office du tourisme. ■ Philippe Rochat

Gérard Lambiel et son fils Baptiste, premiers dans la catégorie adulte/enfant.



Caroline et Didier Jacquod, vainqueurs dans la catégorie mixte.





Les vitamines, qu'est-ce que c'est ?

«Il y a 25 ans, c'était la gelée royale qui nourrissait les marottes alimentaires», notait en 1989 l'une des spécialistes françaises de la nutrition, citée par Denis Riché dans son «Guide nutritionnel des sports d'endurance». Aujourd'hui, ce sont les vitamines.

Or, en automédication, les vitamines s'avalent souvent comme des bonbons, sans grand discernement. Il faut savoir qu'un bilan nutritionnel est chaudement recommandé avant de prendre une décision. Selon les physiologistes américains Katch et McArdle, la consommation de vitamines «au petit bonheur la chance» est «la plus grande escroquerie de notre société. Leur seul effet consiste à enrichir massivement les eaux usées aux abords de terrains de sport». Selon plusieurs enquêtes, relève Denis Riché, la «vitamination» tous azimuts toucherait 40 à 80% des sportifs, les chiffres records se rencontrant évidemment outre-Atlantique, où le phénomène a pris une tournure irréversible. Le marché américain des suppléments vitaminiques aurait rapporté, pour la seule année 1998, plus de 2,5 millions de dollars. Un adulte américain sur trois consomme quotidiennement un supplément vitaminique, la tendance se révélant d'autant plus ancrée que le niveau d'instruction de l'utilisateur est élevé.

Mais que sont exactement les vitamines, que peuvent-elles apporter à notre organisme et comment agissent-elles? Les vitamines se définissent comme des substances que l'organisme ne peut pas élaborer et qu'il utilise en très petites quantités, pour accomplir des fonctions spécifiques dans les cellules. Le terme vitamine, créé en 1912 par Funk, comporte le préfixe vit, signifiant que la substance est vitale.

Jean-Pierre Glanzmann nous a transmis en son temps un petit fascicule édité par Mepha Pharma SA, à Aesch/BL: *Ce que vous devez savoir sur les vitamines et sels minéraux*. Nous reproduisons ci-dessous une partie de ces textes.

Les vitamines sont subdivisées en hydrosolubles, c'est-à-dire solubles dans l'eau, et liposolubles (solubles dans les graisses). Les premières sont très rapidement éliminées par le sys-

tème urinaire, elles ne sont pratiquement pas stockées. Nous devons donc recevoir sans interruption ces vitamines par l'alimentation. Les secondes proviennent pour l'essentiel des aliments gras, et sont stockées dans l'organisme. C'est pour cela que, même en cas de carence prolongée, il y a absence de symptômes. Ce stockage peut par ailleurs être à l'origine d'un surdosage.

LES VITAMINES LIPOSOLUBLES

Vitamine A

- Importante pour la vue.
 - Impliquée dans le développement de plusieurs tissus.
- Sources: foie, huile de foie de morue, produits laitiers et poissons, etc.

Vitamine D

- Participe à la croissance osseuse.
 - Prévention du rachitisme et de l'ostéomalacie (os fragiles).
- Sources: margarine, viande de veau, poissons gras, etc.

Vitamine E

- Stimule la croissance et le développement.
- Sources: légumes, légumes verts, noix, céréales, etc.

Vitamine K

- Importante pour la synthèse de certains facteurs de la coagulation.
 - Prévient les éventuelles hémorragies chez les patients souffrant de maladies intestinales chroniques, p.ex.
- Sources: légumes verts, jaune d'œuf, fromage, foie, huile de graines de soja, etc.

LES VITAMINES HYDROSOLUBLES

Vitamine B₁ (thiamine)

- Importante pour le métabolisme des hydrates de carbone et la fonction normale des nerfs et des muscles.
- Sources: graines, noix, germes de froment, viande de porc maigre, fruits secs, etc.

Vitamine B₂ (riboflavine)

- Soutient la santé du système nerveux, de la peau, des muqueuses et des yeux.
 - Stimule la croissance et le développement.
- Sources: lait, abats, œufs, noix, graines, poissons, champignons, etc.

Vitamine B₃ (niacine)

- Indispensable pour obtenir de l'énergie.
 - Maintien des fonctions normales de la peau, des nerfs et du tube digestif.
- Sources: viande, noix, poissons, fruits secs, levure, lait, etc.

Vitamine B₅ (acide pantothénique)

- Stimule la croissance et le développement.
 - Contribue au renouvellement de certains tissus.
 - Participe aux réactions de détoxication.
- Sources: levure, céréales, harengs, champignons, jaune d'œuf, foie, etc.

Vitamine B₆ (pyridoxine)

- Joue un rôle important dans de nombreuses réactions chimiques et dans la synthèse d'hormones.
 - Agit sur les systèmes nerveux et immunitaire, sur la production d'hémoglobine.
- Sources: levure, foie, germes de froment, avoine, noix, haricots, avocats, bananes, etc.

Il existe d'autres composés parfois qualifiés à tort de «vitamines», comme le B₁₅ ou acide pangamique, dénué de tout effet physiologique en dépit des rumeurs ayant circulé à son sujet à une époque, ou la carnitine, qui n'est pas indispensable dans la mesure où notre organisme en fabrique suffisamment.

Les sportifs qui s'intéressent aux vitamines espèrent souvent pouvoir améliorer ainsi leurs performances. Cet objectif ne paraît pas réaliste, laisse entendre Denis Riché. Car les besoins en vitamines sont-ils vraiment accrus chez les sportifs? A l'inverse de ce que l'on observe avec les minéraux et les oligo-éléments, écrit-il, les pertes vitaminiques n'augmentent pas chez les sportifs. Rien n'indique que la supplémentation vitaminique, c'est-à-dire l'apport en quantités nettement supérieures aux besoins, puisse activer les réactions métaboliques.

Selon Denis Riché, un apport massif d'une ou de plusieurs vitamines n'influe pas sur la performance. Cependant, il est important de prévenir les carences. Une proportion non négligeable de sportifs ne couvrent pas leurs besoins en certaines vitamines. Comme on l'a déjà dit plus haut, le bilan nutritionnel est une mesure vivement recommandée avant toute supplémentation vitaminique. ■

UNE COURSE POUR LES KANGOUROUS

Sierre-Zinal, une course à pied? Non, désolée. Au début, on marche. Parce que ça grimpe. On n'a pas le temps de la voir passer, cette montée. Mais on la sent. Et quand elle est terminée, on tombe sur un panneau qui dit qu'on a effectué 9 km. Quoi, il reste encore 22 kilomètres?! «Rassure-toi», me dit une coureuse venue tout exprès de Belgique. «Tu as déjà fourni 47% de ton effort.» C'est statistiquement démontré, paraît-il. «Tu es sûre de ce que tu dis, là?», lui fais-je. Tout ce que je sais, moi, c'est qu'il reste 22 km!

Dès le départ, le verdict est tombé: ce matin, je n'ai pas de jambes. Il y a des jours comme ça. Au bout d'un kilomètre, dans ma tête, j'ai déjà abandonné la course. Je suis un peu triste. Alors, j'essaie d'en prendre mon parti. Je vais marcher, trouver un rythme agréable. On verra bien ensuite. Je confie ma déception à la coureuse belge, que je reconnais au tintement provenant de son sac à dos (mais qu'est-ce qu'elle a mis là-dedans?). Coutumière de Sierre-Zinal, elle sait déjà qu'elle va finir aujourd'hui en 4 h 28.

Heureusement, la montée porte conseil. Au premier ravitaillement, je me sens un peu mieux. Commence alors une longue traversée du désert sur ce qu'on appelle pénicieusement du «faux-plat». En fait, par endroits, c'est vallonné. On peut alors courir normalement. Là, je me réveille enfin. Je suis revenue à la hauteur de la coureuse belge, qui m'avait semée, et je l'accompagne sur plusieurs kilomètres. Le martèlement des grolles sur le sol, on dirait un attelage. C'est comme avec Roberto au bord du Rhône. Nous courons côte à côte, comme deux chevaux, synchrones et réguliers. J'adore ça. Mais elle me lâche une nouvelle fois. Je n'essaie même pas de crocher.

Heureusement pour moi, les dix derniers kilomètres ne sont de toute façon pas courables. Car à Sierre-Zinal, même le plat n'est pas plat. Il faut sauter de caillou en caillou. Dans le meilleur des cas, on a l'impression de jouer à la marelle ou de danser le pogo-pogo. Impossible de dérouler normalement sa foulée. Au bout de quelques kilomètres de ce régime, on se croirait dans un mixer. Sierre-Zinal, c'est comme la pub Oran-

gina: «ça te secoue à l'intérieur de toi». Ce n'est pas un truc pour les coureurs à pied, mais pour les kangourous!

Curieusement, cet exercice me convient très bien. Car il n'y a pas besoin d'avoir les jambes; il suffit de se concentrer. C'est une question d'interaction entre l'œil et le pied.

Et là, qui vois-je? Ma coureuse belge. Celle qui court toujours sur les bases de 4 h 28. Je pensais vraiment ne plus la revoir! Je lui dis: «Salut, toi!» et je passe mon chemin. Je l'attendrais volontiers, mais j'en ai déjà marre. Il reste environ 9 km et je veux les boucler le plus vite possible (je terminerai en 4 h 21).

Voici la descente finale. On la sait terrible, cassante. Mais je n'ai pas peur, car je sais maintenant qu'on peut avoir bon pied, bon œil, même quand on s'est levé avec des jambes en coton. Le dos, lui, en prend un sacré coup. Par moments, j'ai l'impression de faire du rodéo sans cheval. «Je suis sûre qu'on se tasse les vertèbres», me dis-je. Je me demande même si, après Sierre-Zinal, je n'ai pas perdu un centimètre de taille?

Dans les trois derniers kilomètres, certains coureurs coupent le sentier. Je m'insurge mentalement: «Ils trichent!». Puis je me rends compte qu'il n'y a de toute façon plus vraiment de sentier. Alors, j'escamote aussi les lacets. Et là, je prends un plaisir fou. Ma joie éclate devant un groupe de spectateurs. D'après mes souvenirs, j'ai fait tourner mon chapeau en l'air en criant quelque chose comme «yahoo!». Tout le monde a éclaté de rire. J'ai pris le temps de regarder ces gens amusés et de leur sourire (avec le recul, je me demande comment j'ai pu faire tout ça sans me casser la gueule?).

Après l'arrivée, je retrouve Denise, qui connaît bien le parcours. «Qu'est-ce que tu penses de cette

course?», me demande-t-elle. Je lui parle du mixer, du pogo-pogo, du rodéo sans cheval, des kangourous et de l'Orangina «qui te secoue à l'intérieur de toi». Elle approuve et me dit: «Heureusement que tu n'allaites pas. Tu ferais du yoghourt, ou du beurre!» ■ F.S.



Le Prix du Mérite sportif lausannois 2003 a été décerné à notre cher Président Philippe Rochat. Cette distinction est attribuée tous les deux ans à une personnalité qui s'est illustrée «par d'éminentes qualités sportives et morales et qui a particulièrement marqué la vie sportive lausannoise par son activité et son dévouement».

Nous qui connaissons bien Philippe ne sommes pas étonnés que ce prix lui soit remis. En fait, ce qui nous surprend, c'est qu'il ne l'ait pas déjà reçu depuis longtemps!



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



Conte pour Adèle

– Etes-vous perdu, père Noël?

J'étais d'autant plus surpris de le trouver à ma porte que je ne lui avais ni écrit, ni téléphoné, ni rien du tout. Ma maison est loin du village, en plein bois, sur un chemin écarté. Le père Noël a douté un instant. Il a sorti de sa poche une lettre d'enfant, il est allé tout de suite à la signature:

– C'est bien ici chez Adèle?

Ah non, père Noël. Je connais effectivement une Adèle, mais elle n'habite pas ici. Elle vit chez ses parents en ville, si on parle bien de la même...

Je peux vérifier dans mon registre, a dit le père Noël... L'Adèle dont je parle fréquente la garderie Tour-à-Tour, elle a une sœur depuis tout récemment, son papa s'appelle Simon...

Attendez, père Noël: une petite sœur, dites-vous... Ça me dit quelque chose. Un nourrisson, alors? Savez-vous si elle est au biberon ou au sein?

Au biberon, je crois.

Ah ben c'est ça. C'est cette Adèle-là. Une petite blonde, trois ans et demi à peu près? Elle cause tout le temps, tout le temps, tout le temps, c'est effrayant! C'est elle. Dans son livre préféré, en ce moment il y a un bonhomme qui s'appelle Léon et qui cherche ses chaussettes? Aucun doute, c'est elle. C'est bien la même Adèle. Mais comme je vous ai dit, père Noël, elle n'habite pas ici.

Le père Noël avait l'air embêté. Allez-vous la voir bientôt? Auquel cas je vous laisserais son cadeau pour que vous le lui remettiez.

C'est quoi comme cadeau?

Winnie the Pooh, l'ourson. Je vais le chercher...

Il est revenu quelques instants plus tard avec son bestiau. J'ai sursauté: mais il est énorme, cet ourson! C'est que j'ai déjà sept chats, moi. Je ne sais pas si...

Je ne déteste pas les chats, a dit l'ourson. Bien que je trouve les cochons d'Inde beaucoup plus amusants.

Ah parce que tu causes, toi! Il avait l'air bien élevé quand même. Sur ces entrefaites, le père Noël a pris congé. «J'ai tellement à faire, s'est-il excusé. Bien des choses à Adèle.» Winnie et moi

sommes rentrés dans la maison. Winnie s'est avancé dans le salon de sa démarche pataude. Bonjour, a-t-il lancé aux minous qui étaient affairés un peu partout. Lili a ouvert un œil et l'a refermé aussitôt. Absolument pas intéressée. Picotte a fait: «Pffff, un ours maintenant! Cette maison est en train de devenir un vrai zoo.» Toto Bine a soupiré: «Au moins c'est pas un autre chat.»

Seule Lola-pas-de-queue a sauté sur le dossier du sofa, toute contente, toute énervée:

– Oh! T'es beau!

– Merci, a dit Winnie.

– T'es gros!

– T'es pas maigre non plus, a observé Winnie.

Je vous ai déjà parlé de Lola-pas-de-queue. On l'a trouvée il y a tout juste un an sur le bord de la route, elle avait la queue gelée, il a fallu la couper. Mais ce qui fait de Lola un chat pas comme les autres, ce n'est pas la queue qu'elle n'a pas. Lola est le seul chat au monde qui ne s'intéresse pas aux souris, ni aux oiseaux. La seule chose que Lola voudrait dans la vie c'est UN AMI. Et malheureusement elle n'en a pas. C'est le grand drame de Lola.

Elle a essayé avec Picotte, avec Ramon, avec Toto Bine, avec Zézette, avec Lili, avec Bardot, avec le chien du voisin, avec un chevreuil, ça marche pas. Personne ne veut d'un chat pas de queue. Et que fait Lola pour se consoler de ne pas avoir d'ami? Elle mange! Elle mange tout le temps. Si bien qu'elle a l'air d'un tonneau avec des pattes.

– Avez-vous un crayon sous la main, les enfants? Dessinez un tonneau avec des pattes. Maintenant, dessinez un ourson. Comparez. Trouvez pas que c'est presque pareil?

Eh bien, voilà. C'est ce que Winnie a dit à Lola: «Tu sais que t'es plutôt jolie pour un chat? T'as l'air d'une petite oursonne à moustaches...»

Vous auriez dû voir Lola! Un frisson a électrisé son échine. Elle a fait deux ou trois miaaaaaoouh. Et du sofa elle a sauté dans les bras de Winnie. Elle s'est mise aussitôt à lui lécher la truffe. Ma belle peluche pelucheuse qu'elle lui di-

sait... mon gros poisson aquatique, mon obaise, mon toutou en tutu, mon robot robotatif, mon kalamazoo bleu, mon babouin babouineux, mon Jésus, mon grand soleil d'hiver qui éclaire la colline, mon blue lagoon, mon gramophone, mon panda...

– Ah non, pas ça, Lola! Pas un panda, a protesté Winnie. C'est con un panda, tu peux pas savoir...

– Excuse-moi, mon amour, je voulais dire mon pandanus...

– Ça n'existe même pas, un pandanus, a dit Winnie.

– Si, a dit Lola. Je l'ai déjà cherché dans le dictionnaire pour des mots croisés. C'est un palmier des régions chaudes. On peut jouer au pandanus, si tu veux. Tu feras le palmier, je ferai la région chaude. OK, Winnie? Et puis tiens, pendant que je suis dans les «P», mon paltoquet palpitant, ma pampa pâmée, ma rumba éteinte, mon curaçao amer, mon gelato al limone, mon prince, mon mounoumounou, mon sole mio al dente, mon tire-bouchon, mon ambulance...

– Hola Lola, tu dis n'importe quoi, là...

– Si tu savais comme je suis contente d'avoir un ami. Je me sentais comme un vieux parapluie oublié.

Finalement, après bien d'autres extravagances et quelques sarabandes, Lola s'est endormie dans les bras de Winnie.

Et moi je suis bien embêté.

Parce que le père Noël ne m'a pas donné Winnie pour Lola. Il m'a donné Winnie pour Adèle, la petite blonde de trois ans et demi qui lit un livre avec un monsieur dedans qui cherche ses chaussettes.

Je suis très très embêté. J'enlève Winnie l'ourson à Lola et c'est le drame. Je laisse Winnie à Lola et c'est le drame aussi. Adèle va me dire: pis moi?

Pouvez-vous m'aider, les enfants? Si vous avez une idée pour me sortir de ce dilemme – deux ou trois lignes, pas plus – vous pouvez me l'envoyer au journal. Si vous préférez dessiner une scène de cette chronique, un tonneau avec des pattes, un toutou en tutu, un kalamazoo bleu, un palmier dans une région chaude, un vieux parapluie oublié, n'importe quoi, les deux meilleures idées, les deux meilleurs dessins je les emmène avec Adèle au cirque, un show, le cinéma, l'Opéra, n'importe quoi, on décidera, sauf le McDo, c'est mon droit de veto. Joyeux Noël. ■

P. Foglia, *La Presse* (Montréal).

Texte transmis par Joël Dada, via N.T.

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



Les coureurs des 18 km.

LE P'TIT TROT fête son 20^e anniversaire



Les marathonien(ne)s et la marathonienne.

Le groupe du P'tit Trot à Masevaux.



Pour marquer cet événement, notre amicale a organisé une sortie sportive pendant la Pentecôte. Nous avons mis le cap sur Masevaux, en Alsace, près de Belfort. Dans cette belle région, le 19^e marathon international du ballon d'Alsace, comptant pour le Trophée des Vosges, a réuni 212 classés, dont 6 Suisses du P'tit Trot.

Ce marathon n'est pas facile, avec 1136 mètres de dénivelé et des chemins de montagne sur 75% du parcours. De plus, cette année, la chaleur a mis la mécanique humaine à rude épreuve. Mais les ravissements étaient d'excellente qualité.

L'ambiance fut particulièrement agréable lors de la remise des prix, car nous, les Suisses du P'tit Trot, sommes sortis 3^{es} avec une coupe en souvenir! Notre marathonienne quinquagénaire a réussi l'exploit de décrocher la première place dans la catégorie V2, en 5h21'. Une magnifique coupe l'a récompensée. Soulignons que c'était son premier marathon! Tous les participants du P'tit Trot ont mis entre 5h12' et 6h02'. Le grand vainqueur, Lionel Eich, a éclaté le chrono en 3h02'44".

Dans la même journée, une course de 18,3 km (Tour de la Doller) a permis à quatre coureurs du P'tit Trot de se faire plaisir, sur un parcours plat mais rendu exigeant par la chaleur. Au total, 153 classés, meilleur temps par Philippe Marchal (1h05'58"). Les quatre représentants du P'tit Trot ont mis entre 1h37' et 2h06'.

Quant aux organisateurs, ils ont tout mis en œuvre pour que la plupart des participants repartent avec des souvenirs (tirage au sort des dossards, par exemple) et, à la fin, un apéritif nous fut servi avec une spécialité locale.

De plus, nous avons eu le plaisir d'être soutenus par 24 accompagnateurs qui ont mis une superbe ambiance. Nos temps sur ces parcours n'ont rien d'extraordinaire, mais le but de notre groupement n'est autre que de nous retrouver chaque jeudi dans une atmosphère sympathique et de participer à quelques courses pour garder le rythme et entretenir l'amitié.

Nous ne pouvons que vous conseiller de participer à la prochaine édition du marathon du ballon d'Alsace. Les organisateurs préparent d'ores et déjà un grand événement. Bon vent à tous! ■ C. Chevalley



José-Miguel Colorado (dossier 317).



Daniel Girardet et Nicolas Vuillet.



Les adeptes du walking n'étaient pas en reste.

20^e FOULÉE de Bussigny

«La Foulée de Bussigny a été créée en 1979 ou, pour être plus précis, il y a 24 ans et 15 jours exactement», dit Daniel Girardet, organisateur de la course du même nom. Au début, le groupement comptait... cinq personnes. La première édition de la course eut lieu en 1983, avec moins de cent concurrents. L'idée était d'apporter un peu d'animation à une fête villageoise. Ensuite, la course «a vécu sa vie, c'est devenu une manifestation indépendante», ajoute Daniel Girardet.

Cette année, le record de participation a été battu chez les adultes, avec 158 classés (600 coureurs au total). Grâce à l'engagement désintéressé du club, la gratuité de l'inscription a pu être maintenue pour les enfants tout au long de ces années.

Comptant pour le Trophée lausannois des courses pédestres hors stade, la 20^e édition de la Foulée de Bussigny a eu lieu le 13 septembre par un temps radieux. Nous vous offrons quelques instantanés de cette sympathique journée. ■

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Ecoliers 12-13 ans

1. Adrian Caaveiro, 14'56"
2. Vitor Moutinho, 15'09"
3. Lionel Joux, 15'17"

Ecolières 12-13 ans

1. Tiffany Langel, 14'38"
2. Céline Grange, 16'29"
3. Camille Troillet, 18'12"

Hommes juniors 18-19 ans

1. Pierre Fournier, 41'07"

Dames juniors 18-19 ans

1. Delphine Ruh, 1 h 00'45"

Hommes seniors 20-39 ans

1. Nicolas Vuillet, 40'31"
2. Eric Croset, 41'12"
3. Gilbert Cavedon, 41'55"

Dames seniors 20-39 ans

1. Karin Grange, 50'26"
2. Federica Legger, 52'24"
3. Véronique Girardet, 54'06"

Hommes vétérans 40-49 ans

1. Jean-Pierre Luisier, 44'38"
2. Nico Turelli, 44'56"
3. Laurent Rossel, 45'14"

Dames vétérans 40-49 ans

1. Christiane Bouquet, 48'32"
2. Barbara Lemieux-Hartman, 55'07"
3. Patricia Gilliard, 57'27"

Course spéciale 20^e édition

Hommes

1. Eric Vermet, 17'13"
2. Manuel Dacosta, 21'25"
3. Norbert Python, 21'40"

Dames

1. Noémie Maillefer, 19'
2. Christine Goetschi, 22'02"
3. Béatrice Sudan, 23'07"

lectures POUR COUREURS

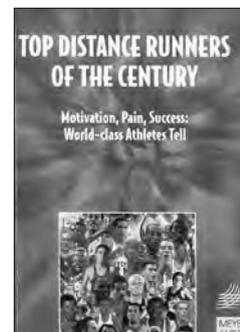
Deux parutions récentes qui méritent quelque attention.

Robert Cordelette: *La course à pied – Du sprint au marathon*. Collection «Sports Pratique», chez Chiron Editeur, Paris, 2003, 270 pages. Educateur sportif et coureur lui-même, Cordelette a réuni dans cet ouvrage assez dense, mais relativement facile à lire, toutes les notions physiologiques et techniques relatives à la course: du fonctionnement du cœur sportif à la préparation d'un marathon. De très nombreuses illustrations (hélas, assez mal imprimées) et plusieurs schémas explicatifs complètent le volume. Un travail soigné et sérieux, qui enrichira votre bibliothèque sportive.



Pour ceux qui maîtrisent l'anglais (d'ailleurs simple, ce n'est pas du Shakespeare!), le volume publié sous la direction de Seppo Luhtala: *Top Distance Runners of the Century – Motivation, Pain, Success: World-class Athletes Tell*. Ed. Meyer & Meyer Sports, Oxford, 2002, 355 pages. Luhtala et ses collaborateurs ont donné la parole à la plupart des athlètes de niveau mondial des dernières décennies, de Gezahgne Abera à Emil Zatopek. Il en sort un document d'un grand intérêt, où bien souvent l'humanité de l'athlète prend le pas sur la narration de ses performances. ■

Roberto



Course pédestre

LES PLANS-SUR-BEX CABANE DE PLAN-NÉVÉ

Cette compétition de 6,4 km pour 1190 m de dénivélé réunit chaque année une centaine de coureurs, dont une partie des meilleurs spécialistes suisses de la course de montagne.

Après les cinq victoires d'Alexis Gex-Fabry ces dernières années, un nouveau coureur a inscrit son nom sur la liste des vainqueurs de la traditionnelle course pédestre entre Les Plans-sur-Bex et la cabane de Plan-Névé: César Costa, de Martigny.

En l'absence d'Alexis, détenteur du record de l'épreuve en 46'37" (établi en 2000), alors en préparation pour le Championnat du monde qui s'est déroulé en septembre, César Costa a réussi à s'imposer sur ce parcours sélectif. Il laisse son second, Emmanuel Vaudan (Val d'Illiez), à 46".

Chez les dames, nouvelle victoire de Ruth Gavin-Schneider (Chesalles). Elle s'était déjà imposée en 2001.

La deuxième féminine est une personnalité très connue dans le milieu du ski de fond: Laurence Rochat, médaillée de bronze en relais à Salt Lake City en 2002. Chez les juniors, troisième victoire consécutive pour Damien Hediger (Bex).

Les organisateurs ont eu beaucoup de chance avec la météo, ce dimanche 27 juillet. Des orages avaient initialement été annoncés. Or, les conditions ont été excellentes. La 32^e édition de la course est d'ores et déjà annoncée pour le dimanche 25 juillet 2004. ■

Gilbert Gonet, pour le ski club UPA 10.

Résultats complets sur le site internet:
<http://membres.lycos.fr/planneve/>

Cheseaux-sur-Lausanne

11^{ème} Course populaire

Parcours de 10 km (campagne et forêt) 1.7 / 3.2 km (village)

Renseignements: Tél. 079 326 53 89 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. 5.-)
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 16 avril de 18h à 20h et le samedi 17 avril dès 11h00 (sur présentation d'un justificatif).



Délaï d'inscription: 5 avril 2004

villageoise (pour le plaisir) départ: 11 h,00 gratuit
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

Samedi 17 avril 2004

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 11
tél. 021/648 50 00
1004 Lausanne, av. de Morges 7
tél. 021/626 05 10

CEDRIC PORTIER SA

Distributeur général



RENAULT
auto-location

R. Germanier & Fils s.a.



1175 Lavigny

www.germanier.lavigny.ch

tél. 021 808 58 75

Votre spécialiste en entretien d'installations sportives

POLAR[®]
TEST-CENTER



S-SERIES

m - SERIE



a - SERIE



venez découvrir et tester
les cardiofréquencesmètres POLAR
au TEST-CENTER chez:


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

tests • infos • conseils



Le mille-pattes

P.P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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