

Le mille-pattes

revue du Spiridon romand

déc. 2004, N°93



Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédactrice

CORINNE JACOB-MAGNI
Chemin de Champrilly 22 – 1004 Lausanne
tél. 021 625 24 54
cojac@bluewin.ch

Président

PHILIPPE ROCHAT
Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35

Secrétaire

DENISE BONNY
Riollaz 8 – 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14

Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI
Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne
tél. 021 646 48 90

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER
Route de la Blécherette, Vernand-Dessous
1033 Cheseaux - tél. 021 731 47 24
daniel.laubscher@ofisa.ch

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
tél. 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).

Veillez m'envoyer un bulletin de versement

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

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

Nom:

Prénom:

Adresse:

Bulletins à découper et à envoyer sous pli affranchi (Fr. 0.85) 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

15 mars 15 juillet 15 novembre

Délais de réception

15 février 15 juin 15 octobre

Annonces de courses

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

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:

CORINNE JACOB-MAGNI
Chemin de Champrilly 22, 1004 Lausanne
tél. 021 625 24 54
cojac@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique:

Jean-Claude Blanc, atelier micro-édition du Petit-Lancy
FONDATION FOYER-HANDICAP, 1213 Petit-Lancy
blanc@foyer-handicap.ch

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 94 • 15 février 2005

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

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

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

Daniel Laubscher

Rte de la Blécherette • Vernand-Dessous • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: Le Run & Bike à Cheseaux. Photo: Franklin Imfeld

20 km de Lausanne

4 km - 10 km

samedi 23 avril 2005

tél. 021 315 14 23

Stade Pierre-de-Coubertin

www.20km.ch

Date limite d'inscription: 2 avril 2005

Pas d'inscriptions sur place

BCBV

***** Pour les entraînements des juniors (7 à 16 ans), nous cherchons encore quelques personnes disponibles, dames ou hommes, pour seconder nos moniteurs et monitrices et encadrer les jeunes lors des séances au Stade de Coubertin, à Vidy-Lausanne, quelques mercredis de 17h à 18h, et dès le 16 février 2005.**

Pour tous renseignements, prière de contacter Ph. Rochat au 021 646 33 35. Un grand merci par avance. ***

MERCI ROBERTO...

Pour commencer ce petit «bonjour», je tiens, au nom de tous les Spiridoniens à te remercier très sincèrement pour tout ce que tu as fait pour notre association. En effet, tu as décidé, cher Roberto, de quitter notre comité dès 2005 mais en restant membre du Spiridon romand. Dès la création en 1975 du SCS (Spiridon club Suisse), tu as été une cheville ouvrière de ce mouvement te tenant à cœur et tu as apporté tout ton savoir à la bonne cause de la course à pied, aussi bien par tes connaissances humaines que par ton exemple de longévité sportive. En effet, tu viens de terminer ton 42^e marathon à Lausanne et c'était ton objectif pour tes 70 ans que tu vas fêter dans quelques jours. Alors bon anniversaire et un GRAND BRAVO pour les innombrables courses pédestres, allant des épreuves en ville au Grand Raid Paris-Gao-Dakar en passant par une cinquantaine de semi-marathons et j'en passe.

Roberto, nous aurons encore besoin de tes services pour nous donner «un coup de main» de temps à autre et plus précisément pour le numéro spécial de notre revue du 30^e anniversaire en 2005. Alors, entre deux parties de tennis et tes soirées théâtrales, garde quelques instants de bonheur pour les lecteurs de notre *mmille-pattes*. Au nom de tous, je te dis MERCI Roberto.

Nous allons terminer cette année olympique et il est heureux de constater que la plupart des organisateurs de courses pédestres dans notre région ont enregistré de sérieuses hausses de participation et les épreuves, telles «Tour du Chablais», «Tour du canton de Genève», «Tour du Pays de Vaud» et celui de Neuchâtel ont explosé cette année. Pour ces «tours», en 2005, une surprise sera réservée aux membres du Spiridon romand, mais... chut, vous en saurez plus au mois de février prochain en découvrant notre courrier «assemblée générale par correspondance», alors, en attendant, bonne lecture de ce *mmille-pattes* et j'en profite pour remercier les «écrivains», Corinne Jacob pour la rédaction et Jean-Claude Blanc pour la conception et mise en page de notre revue.

Bon hiver à toutes et à tous et au printemps prochain. ■ P.R.

«LE DOPAGE ENFREINT L'ÉTHIQUE ET DU SPORT, ET DE LA SCIENCE MÉDICALE»

(Code médical du CIO)

La pratique du dopage devient très préoccupante, et le mélange drogue et sport est devenu presque indissoluble dans certains milieux. La course à la performance est directement liée au «spectacle», car repousser ses limites apparaît pour bon nombre le moyen le plus efficace, et surtout le plus simple, d'attirer les spectateurs dans les stades ou devant leur poste de télévision. Le dopage est une problématique issue de cette évolution du sport actuel. La vie des athlètes est continuellement mise et péril et les organismes de lutte antidopage doivent combattre sans cesse l'apparition de nouveaux produits, toujours plus difficiles à détecter, tant les «armes du tricheur» évoluent, devenant plus «pointues».

De ce fait, cette notion de spectacle intervenant dans le sport a introduit le «toujours plus...», ce qui entraîne des compétitions devenant de plus en plus importantes... et surtout fréquentes. A ce niveau, le spectacle n'a pas de limites, et certains sportifs, ne pouvant naturellement assumer un tel rythme, sont contraints, voire poussés, à user de certaines substances chimiques afin d'assurer des résultats. L'engrenage est infernal, la machine est lancée!

Chaque substance utilisée comporte des dangers élevés, et souvent les «consommateurs» n'en sont pas conscients. La lutte contre les substances illicites implique de grands efforts de dissuasion, car elle n'est en aucun cas une course aux performances.

Le sport est un outil de communication extraordinaire rassemblant des peuples et véhiculant des valeurs de santé et de bien-être. Ce sont ces valeurs essentielles à l'accomplissement de l'individu, et le sport doit être considéré comme une fête. Ainsi, cet esprit sportif qui anime tant d'entre nous sera préservé, et cela est une priorité absolue. Vive le sport!

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes fêtes de fin d'année et vous dis à bientôt. ■

Corinne Jacob

s o m m a i r e

Bonjour du Président – Editorial	3
Serge et Nicole sur le chemin du retour	4 - 5
2500 km à travers six pays	6 - 7
2 ^e édition du Raid de Van-d'en-Haut	8
Le souffle de la Vallée de la Mort	9
Révélation d'un lièvre des hauts plateaux	10
Chéserex – La Barillette à VTT	
Un marathon pas comme les autres: celui du Médoc	11
De la mi-mai à fin septembre: préparer Morat-Fribourg	12
Trois courses sans se faire concurrence	
La 20 ^e édition du triathlon d'Aubonne	13
Run & Bike – sixième édition	14 - 15
Le Lausanne-Marathon en chiffres	16
Succès grandissant pour le Tour du Pays de Vaud	17
Laissez le baron tranquille La Foulée de Bussigny	18
22 ^e Matterhornlauf à Zermatt Fully-Sorniot	
18 ^e soirée populaire de course à pied	19
Run to run à Carouge	
La course des Cygnes à Yverdon	20
L'année des quatre marathons	21
Lumière de Jussy	
Un coureur à pied ou un extraterrestre?	22
Grand raid Verbier-Grimentz	23 - 24
Et si l'on parlait prix...	24
Juracime	25
Propos de table	26 - 27
Marvejols-Mende	27

Chers membres du Spiridon romand,

**l'année prochaine
votre club fêtera
ses 30 ans d'existence.**

Retenez déjà la soirée du
vendredi 3 juin 2005

De plus amples informations paraîtront dans le prochain *mmille-pattes*.

SERGE ET NICOLE

Sur le chemin du retour



Nous avons quitté Serge et Nicole fuyant les incendies en Alaska, et en partance pour le Costa Rica, avec le Dr Ron Zamber d'International Vision Quest.

[Courriel du 19.07.04]

Opération réussie à San José (Costa Rica). Les yeux de 592 personnes et de 87 enfants orphelins ont reçu un contrôle ophtalmologique: des lunettes pour beaucoup, des soins appropriés, des conseils, des médicaments et une situation claire quant à l'état de leurs yeux.

Action gratuite pour tous. L'argent récolté grâce à la course organisée à Fairbanks le 26 juin est mis au bénéfice du travail du Dr Zamber.

De 7 heures du matin à 20 heures, parfois 22 heures, Ron Zamber, l'oculiste Larry, ainsi que Suzan, Lucy, Mike, Reily, les membres du Lion's Club local, Serge et moi-même, avons contribué à la réussite de cette action.

Moi m'occupant de la prise en charge des patients (je me suis investie comme jamais). Je leur administrais également les gouttes permettant la dilatation des pupilles. Quant à Serge, il a filmé tous les jours, surprenant avec la caméra les expressions de joie, de peur, de soulagement, de reconnaissance. Il a aussi aidé à la traduction de l'espagnol en anglais.

International Vision Quest a aussi apporté son aide à un orphelinat proche de San José: fourniture de machines à sécher le linge (quatre mois par année, il pleut et rien ne sèche!), fourniture de livres pour la bibliothèque.

Semaine intensive, faite d'émotions. Quoi de plus enrichissant sur le plan personnel que de pouvoir aider aussi concrètement sur le terrain. Notre engagement a été sincère, efficace. Ici on n'a pas vu le temps passer, on n'a pas pu rattraper le temps sur le temps.

Nous voilà aux Etats-Unis, en Floride. On attend la moto-remorque devant arriver par bateau, mais qui n'arrive toujours pas. L'agence Gerson-Grey de Rio n'a fait qu'une petite erreur: elle a envoyé la moto-remorque à New York au lieu de Miami!

Prochaine étape du tour du monde: courir de Miami (Floride) à New York, soit environ 3000 kilomètres! [...]

[Courriel 2.09.04]

35.000 kilomètres...

C'est le 23 août 2004, à 9h20, que nous avons passé le cap de nos 35.000 kilomètres de course. Un moment important dans ce tour du monde...

Le plus dur c'est de courir. C'est de repartir tous les matins au kilomètre zéro sans états d'âme. Sans avoir à l'esprit la motivation de la compétition, ni le plaisir de partager la course avec quelqu'un, un ami. Libre de toute idée d'exploit, ou même de gagner de l'argent. Pas de grande idée à laquelle s'accrocher... Juste la route et nous. [...]

Phrase du jour: «Je suis comme une machine à laver: je lave, je mouille, je rince, mais je ne sèche jamais...» Phrase volée au kilomètre 35.258.

Actuellement nous nous trouvons dans l'Etat de Géorgie sur la côte Est. Nous avons décidé de changer de route, de prendre de plus petits axes, car il était devenu impossible de courir, de rouler. Trop dangereux pour l'équilibre de la course: du trafic, du danger constant. On se trompe trop souvent d'itinéraire. Car je peux vous assurer que la conduite routière n'est pas facile. Les dépassements sont de tous les côtés, à droite, à gauche. Des routes qui donnent la dimension de l'Amérique: ici tout est grand. Notre moyen de locomotion n'est pas adapté à ce monde. Tout va trop vite. [...]



[Courriel du 4.10.04]

Phrase du jour: «Dommage que nos kilomètres n'avancent pas durant nos pauses au bord de la route.»

Noyée dans le grand de l'Amérique. Noyée, dans le trop vaste. [...]

Serge, avec sa méthode de course d'une redoutable efficacité, concentre ses pas. Le bas-côté de la route est vraiment penché aujourd'hui. Ça fait plus d'une année que Serge me dit qu'il a l'impression que sa jambe gauche est plus courte que l'autre. Depuis que sa sciatique s'est déclarée, il court toujours crispé, sans plus faire attention. Il a dû apprendre à courir avec le mal, à courir avec son mental, à courir tout simplement.

Ça commence à se savoir que son mental est doté d'une indéniable capacité. Aujourd'hui, ça se vérifie à nouveau: il boudera un village à 32 kilomètres. On avait prévu une petite étape, moi qui avais envie de ne plus entendre le ronron infernal de ma moto... Vous savez, je m'adapte très vite... mais j'ai un esprit revanchard.

Je vais lui saboter son moral vite fait, bien fait. Avec décision, j'accélère les gaz, en lui disant «Ciao mon gars! Je t'attendrais dans 2 kilomètres d'ici...» Je l'accueille avec un gobelet de bon thé fumant.

On allait savoir de quoi parler pendant nos prochains kilomètres.

C'est au kilomètre 36.000, sous une pluie diluvienne, que Serge a stoppé la

course, en me remerciant d'être son assistance, sa femme, sa confidente...

36.000 kilomètres de course à pied... C'est une fois et demi la distance courue lors du Défi américain, de notre traversée des Amériques, qui avait duré trois ans (24.115 km). [...]

Nous nous trouvons dans l'Etat de Caroline du Sud, au kilomètre 36.039.

Dans deux semaines... ■

Nous venons d'apprendre que Serge a perdu sa mère. Serge, tous les membres du Spiridon s'associent à ta peine.

Page concoctée par la rédaction, sur la base des courriels reçus et du site internet www.runforkids.org, mis à jour toutes les semaines par Video-scoop Savièse, que nous vous invitons à consulter.

Réd.

R. Germanier & Fils s.a.



1175 Lavigny www.germanier.lavigny.ch tél. 021 808 58 75

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



**SANS SPONSORS NI TROMPETTES,
DES COUREURS DERRIÈRE UN TRACTEUR...**

2500 km à travers six pays !



Ainsi, cette société qui signera un chèque de 1000 euros pour l'achat d'essence. Ainsi ce petit commerçant qui offrira dix-sept paires de chaussures haut de gamme «parce que je trouve votre idée sympathique». Ainsi Dominique et Cécile, deux athlètes de haut niveau, qui seront eux aussi du voyage, «pour rien, pour le plaisir...» Ce qui n'est pas rien, on s'en doute. A notre époque, où tout s'achète et se paie, au temps d'un capitalisme outrancier, égoïste et dédaigneux, l'idée de parcourir 2500 km en courant pour aller offrir un tracteur à un paysan roumain, cette idée, originale, a séduit, à la bonne heure. Marguinot a même dû refuser du monde...

Pas de sponsors, donc, ni médias non plus, du moins avant le départ. Un jour de l'an passé, le graphiste fut à Paris, notamment pour un rendez-vous avec le plus joufflu des verbeux qui commentent l'athlétisme de certaine chaîne de TV. «Soi-disant qu'on s'intéressait

«**P**ourquoi faire simple quand...?» – «Jamais on n'a vu un tracteur rouler 2500 km sur la route! Un tracteur c'est fait pour travailler aux champs...» – «Et les papiers pour les différentes douanes? Vous êtes en règle avec la loi? A propos, lisez bien les panneaux: la plupart des routes sont interdites aux tracteurs...» Les sarcasmes n'auront pas manqué.

A l'origine, il y a une idée de Jean-Pierre Majeux, un Limousin, gendarme de la circulation routière, qui a sympathisé avec Petru, paysan du Maramurès, «le pays des Daces libres», tout au nord de la Roumanie. Son idée c'est de lui offrir ce tracteur dont il rêve. L'idée prend forme, tant bien que mal, un tracteur est bientôt en vue, un vieux Fiat 45 CV, que Majeux, passionné de mécanique, va réviser de A à Z.

Survient un «farfelu», Michel Marguinot, génial graphiste et illustrateur, pétillant d'idées originales. La dernière de cet autre Limousin? Faire rouler ce tracteur jusqu'en Roumanie, au-delà de la Puszta, vaste plaine hongroise, où je vis en été. Et le faire escorter par une équipe de copains coureurs. Dont Pas-

cal David, autre Limousin, et Tanguy Vuibert, qui l'ont déjà accompagné lors de relais entre copains, à travers l'Irak, l'Inde, la Chine, et même au cours d'un voyage qui les avait emmenés au fin fond de cette Ethiopie où je vis en hiver.

Marguinot, c'est cet homme dont Pagnol parlait ainsi: «Tout le monde savait que c'était impossible. Il est arrivé un homme qui ne le savait pas. Et il l'a fait.» Plus, il a su convaincre et rassembler.

Le départ a eu lieu le 3 juillet à Ambazac, à 20 km de Limoges, aux sons d'airs tsiganes. De fait, avec cette remorque bâchée sur arceaux, on aurait dit des gens du voyage. Dix coureurs se relayeront jour et nuit, en deux équipes variables, qui logeront dans un bus loué pour seize voyageurs. Tout cela coûte de l'argent à «Le Voyage sur la Terre», nom de l'association créée pour la circonstance. Chacun ira de sa poche, mais la principale ressource viendra de la vente d'un attrayant T-shirt signé Marguinot.

Les sponsors? «Pas de sponsors, dit notre homme, seulement des mécènes.» Autrement dit, des gens qui n'ont pas de calculatrice à la place du cœur.





à notre aventure. J'étais naïf: le gars m'a posé un lapin.» A quelque chose malheur est bon: c'est de ce jour-là qu'est née l'idée de ne compter que sur nous-mêmes, sous la bannière de l'amitié, la vraie, celle qui fait donner seulement pour le plaisir de donner, un coup de main, ou de pouce.

Enfermez des hommes et des femmes, seize au total, de vingt-huit à soixante-sept ans, durant dix jours dans un bus, et imaginez, disons, certaines vicissitudes. C'est humain. Mais ce bus allait devenir comme la «fusée» de ce tracteur à mettre sur «orbite», et qui tourne maintenant par les chemins et par les champs.

Moment rare, de poignante émotion, que celui où Majeux et Marguinot présentèrent le tracteur à Petru, un gaillard bâti en hercule: il pleurait... Chacun essuya ses propres larmes, avant que toute la troupe de ces modernes baladins ne soit conviée à une plantureuse grillade au meilleur restaurant qui soit: dans la forêt, à même une clairière joutant un ruisseau. Longtemps encore on se souviendra des extraordinaires talents révélés alors. Francis, le «tracteuriste», qu'on eût dit un acteur de western... Jean-Luc, un gendarme hilarant, «zen», alors qu'il m'a-

vait semblé une réplique de Don Quichotte, «chevalier à la triste figure»... Et Petru, déchaîné, improvisant un numéro de chanteur de jazz. «Comme il y a bien longtemps, quand il était jeune...», me dira sa fille.

On venait de vivre de ces moments d'exception comme en offrent les vraies tziganes, si vous les accompagnez jusqu'au bout de la nuit. Ceux-ci, ces modernes baladins, riches de leur âme d'enfant, riches surtout de leur peu de besoins chers, ils s'en repartirent au lendemain du 14 juillet, mission accomplie. Avec pour chacun une réserve d'«esprit du Maramurès», cadeau distillé par Petru.

Le lendemain, celui-ci vint me voir, et épiloguer. C'est-à-dire parler encore des principaux acteurs de la troupe, dont Colette, la discrète compagne de Majeux, qui avait rassemblé des quantités de vêtements et de médicaments. Petru hochait aussi la tête en évoquant «capitanul» Philippe Pingaud, dont la simplicité et le sourire l'avaient impressionné. «Car chez nous, un capitaine de gendarmerie...» Cette histoire, il en gardait les yeux brillants. «C'était, dit-il, comme de voir des enfants jouer...» Courir à la manière des enfants quand ils savent encore jouer: si c'est pas une définition de

la course à pied, ça lui ressemble fort. Courir, oui mais... «la perf' d'accord, la fête d'abord»...

Au fait, la course dans tout ça? «La plus importante des choses secondaires», évidemment. Tout d'abord l'on courut beaucoup, on s'y appliqua, de jour et de nuit, sous le soleil ou les averses, dans le chaud et le froid. Peu à peu l'on se dit qu'à trop prendre au sérieux les relais et les cadences, on allait passer à côté de l'essentiel: la rencontre. A peine entrés en Hongrie, Pascal et Tanguy avaient dû s'en aller, happés par leur job. Dès lors c'est surtout le tracteur qui courut, et tout alla mieux.

Cette course insolite, cette aventure «impossible» aura en outre importé certain savoir-vivre, qui tant manque encore aux Roumains. Ainsi Alina m'accueille désormais avec force baisers, car, dit-elle, «selon ce que j'ai compris, en France on s'embrasse tout le temps.»

■ Noël Tamini

(Condensé d'un abondant journal-reportage, enrichi de photos signées Pascal David, et réalisé par Michel Marguinot. De même, un film a été tourné par Barbara Schroeder, venue d'ARTE. Tous renseignements là-dessus par levoyagesurlaterre@voila.fr, ou directement auprès de cocaclette@voila.fr.)

utrekking

lafuma

MARATHON



Le peloton sur la ligne de départ, à Salvan. Saoul Padoua (1) 1h36'24" – Pablo Vigil (9) en 1h53'38".

2^e ÉDITION du Raid de Van-d'en-Haut

Dimanche 25 juillet a eu lieu, sur le même parcours qu'en 2003, la seconde édition d'une épreuve qui relie Salvan au lac de Salanfe au pied des Dents-du-Midi. 16 km pour 1000 mètres de montée et 600 mètres de descente.

Dimanche matin, 8h, sur la place de Salvan, Gilbert Hirschy (association Tout-trekking Development), mégaphone en main, invite les coureurs à se placer sur la ligne de départ.

Etonnés d'être si peu nombreux, nous attendons en vain d'hypothétiques candidats en renfort. Nous ne sommes que douze au départ de la catégorie course! Il est vrai qu'une heure auparavant, 5 personnes sont parties pour la marche longue de 15 km et 7 pour la marche courte de 10 km.

Douze coureurs au départ donc, mais pas n'importe lesquels!

Imaginez, Saoul Padoua à votre droite et Pablo Vigil à votre gauche. Est-il nécessaire de présenter Saoul Padoua,

ce Colombien, qui a gagné la course Thyon-Dixence en 2003, et qui envisage de terminer Sierre-Zinal sur le podium cette année. Quant à Pablo Vigil, quatre fois vainqueur de la course Sierre-Zinal, il est, à 52 ans, en excellente condition physique et n'est pas venu uniquement pour se dégourdir les jambes...

Il fait un temps superbe. Le départ est donné, mon appréhension disparaît aussitôt! Déjà Padoua et Vigil ne sont plus à portée de vue. Nous quittons Salvan en direction des Granges. La montée est raide, pour l'instant encore sur la route. Une fois le hameau des Granges traversé, nous empruntons un chemin forestier en direction de Van-d'en-Bas.

La montée est rude, et je me dis que même la dernière place me conviendrait, tant les coureurs présents sont aguerris.

Van-d'en-Haut est en vue. Petit hameau sis au fond d'un vallon encaissé, où le temps semble s'être arrêté et res-

semble étrangement à Derborence. Mêmes chalets en pierre avec volets rouge vif, verts et bleus.

Dernier ravitaillement avant la montée. 600 mètres nous séparent du lac de Salanfe. Sur le barrage, la magie opère. Le massif des Dents-du-Midi et la Tour-Salière s'offrent en toile de fond. Il nous reste encore le tour du lac à parcourir et la descente vers Van-d'en-Haut. Je suis ému, car nous empruntons une portion du parcours du défunt Tour des Dents-du-Midi.

La descente n'est plus qu'une formalité et déjà l'arrivée est en vue. L'accueil est chaleureux. Apéritif et grillades au camping. Toute belle course!

Son peu de succès est dû au nombre élevé de courses de montagnes organisées durant les mois d'été, et peut-être qu'une meilleure information aurait dû être entreprise. ■ *Jean-Claude Blanc*

la Vallée de la Mort

LE SOUFFLE DE



Tout le monde a le sourire... sur la ligne de départ! (Premier à dr., J.-Cl. Bertholet).

A l'époque de la ruée vers l'Ouest, une caravane de pionniers s'engagea à l'aveuglette dans une vallée entre le Nevada et la Californie. L'absence de points d'eau dans ces montagnes brûlées, ainsi que la chaleur, décimèrent hommes et chevaux. Les malheureux appellèrent ce lieu «Vallée de la Mort».

Un siècle et demi plus tard, la traversée de cette vallée représente toujours, surtout l'été, une épreuve redoutable. C'est là que des ultramarathoniens décidèrent d'organiser «la course la plus dure au monde»: de Badwater (-85 m sous le niveau de la mer) à Whitney Portals (+2600 m), 217 km de bitume, surchauffé au mois de juillet.

Le 12 juillet dernier, un Romand, et Spiridonien de longue date, prenait le départ de cette course folle. Il abandonnait au bout de huit heures, vaincu par la température et le vent chaud fustigeant les coureurs.

Nous avons rencontré notre ami **Jean-Claude Bertholet** (62 ans et diabétique ayant décidé de passer outre à sa maladie), pour qu'il nous parle de son expérience.

– **Déçu, Jean-Claude?**

– Nullement! Les circonstances ont eu raison de ma volonté. J'ai surtout manqué d'acclimatation. Avec mes deux accompagnateurs, nous sommes arrivés sur place trois jours seulement avant le départ. Il aurait fallu y être deux semaines plus tôt. Maintenant je le sais et l'an prochain on en tiendra compte.

– **Parce que tu penses repartir?**

– Ça va de soi! Je voudrais absolument terminer cette course. L'essai de cette année nous sera très précieux,

aussi bien pour le matériel que pour l'entourage.

– **Peux-tu nous parler de ta préparation, justement? Et de l'organisation générale de la course?**

– Pendant les trois mois précédant la compétition, je me suis entraîné au moins 9 heures par semaine. Quant au Badwater Ultramarathon, ses organisateurs tiennent à ce que leur course soit vraiment «la plus dure au monde». C'est pourquoi elle a lieu en juillet, au moment de la chaleur maximale. Quarante-vingt-dix coureurs seulement y sont admis. Chaque concurrent doit être accompagné par deux suiveurs embarqués dans un 4x4, qui doit rouler, en principe, hors route, pour ne pas entraver la circulation normale. Car le parcours n'est pas fermé au trafic, essentiellement touristique à cette saison. Il y a trois départs: à 6 h, à 8 h et à 10 h. Les «cracks» partent en dernier.

Je suis parti à 8 h. La température de l'air était de 38°. Après 10 km environ, un vent chaud, un vrai souffle de sèche-cheveux, s'est mis à souffler. La température est montée progressivement. Au niveau du sol, elle dépasse les 80°. Bien sûr, il faut boire, encore boire, sans arrêt. Tout le long de ma course, on m'a rafraîchi par des linges mouillés, arrosé avec des jets. Ça n'a pas suffi pour combattre ce vent desséchant qui t'enlève toute énergie; on a l'impression d'étouffer. Avant le contrôle de Furnace Creek, il y avait 800 m de légère descente, que je n'ai pu faire qu'en marchant; je n'avais plus la force de courir, j'étais vraiment «sec»... Au contrôle, je me suis assis pendant 30 minutes, à l'ombre d'un palmier, essayant de récupérer. Ensuite, accompagné par Marion et pen-

dant 3 heures, j'ai continué de marcher, car le moteur course était aux abonnés absents. Au moment où j'ai décidé d'arrêter, la température de l'air était de 52°! Mais ce n'est pas ça qui m'empêchera de revenir!

– **Et ton équipe de soutien? A-t-elle fonctionné comme prévu? Et ton diabète?**

– Quant au diabète, on m'a fait une piqûre à 5 h du matin et on a contrôlé ma glycémie toutes les deux heures. Une injection d'insuline était prévue toutes les quinze heures. Je n'ai pas eu d'ennuis de ce côté-là. Pour l'équipe, je dois tirer un grand coup de chapeau à mes deux suiveurs, Marion Mordasini et Gérard Rosset. Pour eux aussi, ça n'a pas été facile. En fait, tous nous avons été surpris par cette chaleur. Nous savions pourtant qu'il allait faire chaud: mais aucun de nous n'avait jamais expérimenté un tel four... C'est d'autant plus méritoire de la part de Marion et Gérard, que je remercie encore.

– **Et si d'autres voulaient suivre ton exemple, que leur dirais-tu?**

Je suis disposé à conseiller tous ceux que l'aventure tenterait. Voici déjà une première indication: on ne court cette course que tout de blanc vêtu, car le blanc repousse la chaleur.

Merci et bravo, Jean-Claude! Et moi... pour 2005! ■ *Propos recueillis par Roberto*

Pour l'histoire, rappelons que le Badwater Ultramarathon 2004 a été remporté par l'Américain Dean Karnazes (41 ans) en 27h22'48", devant le Canadien Ferg Hawke (46 ans), 27h30'20" (parti à 8 h). Suivent deux femmes: Monica Scholz (37 ans, Canada) 29h22'29" et Pamela J. Reed (43 ans, USA) 31h17'55", qui avait gagné en 2003. 57 coureurs ont terminé dans le temps imparti de 60 heures, 2 au-delà, 13 n'ont pas terminé.



Après l'effort, le réconfort, à près de 3000 m d'altitude. (Photo Yus)

RÉVÉLATIONS D'UN «LIÈVRE» DES HAUTS PLATEAUX

La course de demain

Tout évolue. Facile donc de prédire qu'un jour l'on courra autrement. Ainsi donc, qui sait si la course de demain, plus naturelle et plus conviviale que jamais, n'existe pas déjà, telle qu'on la pratique, par exemple, le samedi après-midi sur les hauts d'Addis Abeba?

Timothy K. J., quand il vivait aux antipodes, on l'appelait Boulou Boulou Bi-long. C'était son surnom de *hasher*, ou coureur des Hash House Harriers. «Bi-long, m'a-t-il dit, c'est à cause de mon nez.» Proéminent. «Et Boulou Boulou, disons que... c'est parce qu'alors je courais encore assez bien.» Modeste comme les grands d'autrefois, Tim ne rappelle jamais au quidam qu'il fut un jour des tout premiers d'un marathon olympique. Traducteur auprès de la Cour internationale de La Haye, son meilleur chrono sur la distance classique est de 2 h 16 et des poussières. A l'époque, son pote Ron Hill, docteur en chimie textile, avait couru le marathon en moins de 2 h 10. C'était naguère, bien avant l'EPO-que moderne.

Globe-trotter distingué, Tim ne connaissait pas l'Ethiopie avant le soir de ce 24 décembre, où, sous une lune qui brillait à la verticale, j'étais venu l'attendre à l'aéroport. Je guettais un vieux copain anodin, quand survint un Père Noël chargé de cadeaux. «Salut, *férendj!*...» lui dis-je. C'est le nom qu'on donne ici au Blanc. Le mot daterait de la venue des tout premiers étrangers de notre temps, des Français, antérieurs à Arthur Rimbaud. «C'est pareil en Thaïlande, me dit Tim. Là les Blancs sont des *farandj*, du fait des Français d'Indo-

chine. Mais les Thaïlandais, parce qu'ils ne savent pas dire notre *r*, prononcent *falandj!*...» – «Tiens, c'est comme le train ici: on l'appelle le *babour* (du français "vapeur"), faute de *v* dans la langue amharique..»

Le voyageur – à ne pas confondre avec le touriste, simple déplacé – est riche de mots, c'est connu. De ces mots nés de vraies rencontres. Ainsi, selon Tim, à Nairobi les Blancs sont des *muzengos*. «En 1966, m'a-t-il dit, j'ai couru le championnat de marathon du Kenya. A l'époque, c'était là une distance inconnue: les meilleurs étaient partis comme des fous, pour environ 25 kilomètres, à ce qu'ils pensaient. Moi, resté tout d'abord à l'arrière, j'ai fini peu à peu à la première place. C'est la seule fois qu'un *muzengo* a gagné au Kenya. Muzengo, en swahili, ça veut dire "singe blanc".»

Un samedi de janvier, à l'invitation de Tim, je suis allé vivre l'une de ces conviviales courses HHH, la 966^e organisée à Addis, où l'on a débuté il y a vingt-deux ans. Nous étions plus de 60 participants: ce jour-là, un peu plus de Blancs que d'indigènes. Dans des 4x4 conduits par des *férendj*, nous avons traversé toute la ville, nous arrêtant en rase campagne (à 2500 m d'altitude), tout près d'une brasserie en construction. Au soleil, devant la fermette voisine, séchaient des piles de *koubett*, grosses bouses de vache en forme de galette, combustible écologique s'il en est.

«Les lièvres se font rares...»

Il n'y a pas plus traditionnel que ces courses-là, dont l'origine remonte au début du XIX^e siècle. On parlait alors d'un *rallye-paper*, tel qu'il est décrit dans *Tom Brown's Schooldays*, le bouquin qui tant captivera le jeune Couber-tin. Il y faut deux traceurs, des «lièvres», qui se rencontrent le samedi matin, et décident du lieu, de la longueur et du genre de parcours. Cela fait, ils zigzaguent à travers forêts, bosquets ou pâturages – parfois à 3000 m d'altitude – laissant des «traces» (de fins débris de papier, recyclable), pour marquer le parcours.

Un jour je serai moi-même «lièvre» (hare). C'était à ma 13^e participation, à quelques heures d'embarquer pour l'Europe. La veille, l'autre hare, le fidèle Bedilu (680 participations!) était venu à l'hôtel pour discuter le coup. Aux courses H, Bedilu est connu comme le loup blanc. Je l'avais vu prendre les inscriptions, et puis vendre des boissons,

et parfois aussi des poignées de lentilles panées. Ce futur technicien en électricité me confia que c'est grâce aux gens des HHH qu'il peut poursuivre ses études. «Et il y a toujours un ou l'autre qui me donne de quoi payer le loyer (150 birr ou 15 euros) du petit coin de maison où je vis. On me refille aussi des vêtements et des chaussures...»

Le lendemain matin, je me suis pointé au lieu du rendez-vous, un bistrot, le Country-House, où la plupart des *hashers* se retrouvent parfois, après la course, pour écluser des pintes de bière. Bedilu avait emporté un fort sac de plastique plein de fines hachures de papier propre à marquer le parcours. Comme le *férendj* qui allait l'accompagner n'avait pas de voiture, fait exceptionnel, Bedilu savait que ce samedi la course n'aurait pas lieu n'importe où, mais quelque part vers Godjiam, non loin d'une superbe route, impeccable durant une trentaine de kilomètres, à ce qu'il paraît. Pour y aller, nous avons tout d'abord recouru à un minibus jusqu'à Piassa, puis à un taxi public pour un autre tronçon de route montante. Après quoi, nous avons attendu qu'un autre minibus se remplisse qui allait mener ses occupants en direction d'une ville dont j'ai oublié le nom. En tout, dans les 10 kilomètres pour environ 5 birr (0,5 euro) chacun.

Nous voilà en rase campagne, sur des pâturages parcourus de bosquets, à environ 2800 m d'altitude. «La course d'aujourd'hui, comment tu la voudrais? me demanda Bedilu. Plate ou vallonnée? – Plutôt vallonnée... – Comme tu as un avion à prendre ce soir, on devra se contenter cette fois d'une petite heure.» Nous étions au départ de notre course, là même où dans l'après-midi de ce samedi les 4x4 se réuniraient. En avant!

Sur quelques centaines de mètres, le parcours d'une course H est le même pour marcheurs (une majorité) et pour coureurs (20-30). Puis... «Après-midi, me dit Bedilu, à partir d'ici, il te suffira d'aller dans cette direction jusqu'à la route. De là, à droite jusqu'aux voitures.» Je serai donc le guide de cette petite marche: à peine 40 minutes. Puis je devrai encaisser quelques regrets clairement formulés. La course, au contraire, celle tracée par Bedilu alors que je faisais le porteur de papier, recueillit des éloges spontanés. ■

© Noël Tamini,
au Maramures (Roumanie), 22 août 2004
(A suivre)



Tandem: O. Bellefontaine et Ch. Tournut.
Christian Jara de Lausanne (N° 254) «un petit coucou au photographe».

CHÉSEREX – LA BARILLETTE À VTT

Le 29 août dernier avait lieu la fameuse montée de la Barillette. Cette course de côte de 1300 mètres de dénivellation avec, au départ, quelques kilomètres sur route pour «se chauffer», se poursuivant sur chemins caillouteux et souvent ravinés, était intégrée à la «JurAlp Cup», critérium de courses VTT spécialement en montagne dans différentes régions de Suisse romande. Le tracé a été rallongé, passant de 16 à 32 kilomètres.

Dominique Fleury, patron de l'organisation, s'est réjoui du taux de participation qui a encore augmenté cette année, soit en tout plus de 300 coureurs, dont 202 sur le grand parcours. Quant à la petite distance, il était réservé aux vététistes n'ayant peut-être par l'entraînement nécessaire pour rejoindre l'antenne de la Barillette, ou ne voulant pas se faire trop mal.

Il y avait quelques tandems comme lors de Verbier-Grimentz, et la première équipe a terminé en 2h05'41", alors quel le vainqueur individuel, Laurent Ballmer, de La Chaux-de-Fonds, a avalé la montée en 1h34'54". Chez les féminines, Myriam Saugy, de Nyon, a triomphé en 1h57'03". Déjà brillante sixième temps au Grand Raid valaisan, elle a encore dominé à Chésereux, mais reconnaissait n'être pas totalement remise de ses efforts consentis une semaine plus tôt. *P.R.*

UN MARATHON PAS COMME LES AUTRES: celui du Médoc

Le Marathon du Médoc s'est disputé le 11 septembre dernier, dans la Gironde, à une cinquantaine de kilomètres de Bordeaux. Plus précisément, c'est à Pauillac, au milieu de milliers d'hectares de vignobles et 42 km d'un tracé jalonné de noms prestigieux, que s'est déroulé ce marathon: Beychevelle, Pichon-Longueville, Mouton-Rothschild, Haut-Marbuzet, marquise de Saint-Estèphe... Il ne s'agit pas d'un marathon facile, et pas très rapide non plus. Le vainqueur, Philippe Rémond, pharaon d'un jour, s'est adjugé une neuvième victoire sur ce parcours en 2h30'38", mais a dû stopper son élan, sautillant devant la barrière d'un passage à niveau pour laisser passer un train. Ça ne s'invente pas, c'est ça aussi, le Médoc. Il a reçu comme prix son poids en grands crus de Bordeaux. La gagnante pour la 4^e fois, Nathalie Vasseur, dans le temps de 2h54'23", a également reçu ce prix. L'ambiance était extraordinaire et il y avait des milliers de spectateurs massés tout au long du parcours, spécialement sur les domaines des innombrables châteaux. Un grand coup de chapeau aux propriétaires qui laissent les personnes se promener sur des pelouses dignes des plus beaux terrains de golf.

Ils étaient 7900 coureurs, tous déguisés, ceci étant la condition pour pouvoir s'inscrire et participer à cette 20^e édition. Ils ont franchi la ligne d'arrivée et, parmi eux, quelques membres du Spiridon romand, ainsi qu'Alain Prost qui, pour l'occasion, s'était déguisé en coureur à pied...

A l'issue de la manifestation, Hubert Rocher, président de la course, marathonien et chirurgien réputé, se plaisait à dire que la course 2004 était un grand cru et une cuvée millésimée. Que faire lors des prochaines années pour égaler la course de cette année? Notre confiance est placée en notre ami Hubert, il saura trouver les solutions.

Prochaine édition dimanche 10 septembre 2005. A vous donc de découvrir un marathon pas comme les autres. *P.R.*

De haut en bas: André Rochat
Dimitri Cabiddu (dos. 5233)
Francisco Pasandin
Philippe Guignard

Hubert Rocher le patron du marathon



DE LA MI-MAI À FIN SEPTEMBRE

Préparer Morat-Fribourg

20 semaines pour se mettre en jambes et en confiance.

Le rendez-vous sportif estival depuis bientôt quinze ans.

Brin d'histoire...

C'était le 22 juin 1476. L'histoire rapporte que le messager annonçant la nouvelle victoire, après celle de Grandson, des Confédérés sur les troupes de Charles le Téméraire, s'écroula, un rameau de tilleul à la main, aussitôt la porte de Fribourg franchie. Née de la merveilleuse imagination populaire, la légende fait la part belle au mythe... En l'occurrence, c'est méconnaître l'endurance physique des combattants accoutumés aux longues marches ou, plus prosaïquement, confrontés aux rudes conditions de la vie militaire. On peut imaginer, à l'instar du coureur entraîné du XXI^e siècle ovationné par les spectateurs, que le valeureux héraut fut accueilli et congratulé par les notables fribourgeois.

Naissance de la course commémorative

Si Beda Hefti, avec la complicité d'Adolphe Flückiger (qui courut, par patriotisme, la distance le 21 juin 1931), en est le fondateur, la course aurait pu naître au début du siècle déjà, à l'instigation, restée sans lendemain, de l'artiste-peintre Teddy Aeby. C'est donc sous la pluie que les dix coureurs et trois juniors (de Courtepin) s'élancèrent le 25 juin 1933 sur les 16,4 km séparant Morat de Fribourg, portant la première édition sur les fonts baptismaux. Vain-

queur de l'épreuve, le fribourgeois Alexandre Zosso, établi à Bâle, arrêta le premier chrono à 1h01'00, relate la chronique qui annonçait, en 1977, l'allongement du parcours à 17,15 km et, enfin, l'admission des femmes...

Le rassemblement s'étoffe

A l'initiative de Stéphane Gmünder, ancien président de la FFA et FSA et sportif confirmé (56'34" en 1980), le concept d'entraînement sur vingt semaines redémarra en 1990 après une vacance de cinq ans. D'abord installé au quartier d'Alt, à Fribourg, le rassemblement, s'étoffant généreusement, dicta un déplacement en périphérie. La forêt de Moncor, à Villars-sur-Glâne, offrait le point de rencontres idéalement situé avec possibilités de parcage et, parallèlement, la découverte d'autres chemins et itinéraires. En effet, de la vingtaine de participants dénombrée au début, celle-ci atteint actuellement une moyenne hebdomadaire de 130 coureurs de 16 à 77 ans.

Qu'il vente, qu'il pleuve, ou que la chaleur soit caniculaire, la motivation à fleur de peau, rien ou presque n'arrête les candidats à Morat-Fribourg.

En compagnie de moniteurs, le débutant comme le chevronné, chacun trouve sa pointure dans les sept groupes structurés en fonction des temps réalisés ou présumés sur les 17 kilomètres de l'épreuve commémorative. Pas moins d'une douzaine de moniteurs et remplaçants encadrent les coureurs pour une sortie d'environ une heure.

Programme d'entraînement adapté

Elaboré avec sagesse et compétence par Séverine Nager Monnard, au bénéfice d'une licence en biologie et physiothérapeute de formation, le programme d'entraînement s'adresse aussi bien aux athlètes expérimentés qu'aux débutants et populaires. Il propose une combinaison hebdomadaire de course à pied en alternance avec d'autres sports, tels le vélo, la natation, aqua-gym, etc., et prodigue également une palette de conseils, tout en veillant à l'indispensable récupération.

Parrainée par la FFA et le Sport-Toto fribourgeois, l'organisation GPMF met sur pied une conférence médico-sportive (diététique, prévention des blessures, stretching et musculation, préparation mentale et sport, ostéopathie) et les tests Conconi placés sous la responsabilité du Docteur Patrick Vienne. La participation aux Groupes Préparer Morat-Fribourg est gratuite.

Mise en confiance

Fréquentés par une majorité de populaires sensibles à la nécessité d'une activité physique, courir Morat-Fribourg est l'alibi de cette première démarche. Souvent, spectateurs derrière les barrières ou sur les talus jalonnant le parcours, le rêve de s'identifier «acteurs» les a titillés. Mais ils n'osaient pas.

Imaginant cette course inaccessible, réservée à une élite. Puis un jour, ils ont franchi le pas, stimulé par un collègue, ami ou voisin. Et vingt semaines durant, fidèles à la réunion sportive du mercredi, encouragés et encadrés par les moniteurs, le jour J arrive. Non sans appréhension. Mais quelle récompense de passer la ligne d'arrivée! Avec émotion, ces femmes et ces hommes savourent la plénitude de cette victoire, sur eux-mêmes d'abord. Illustrée par Laurence, qui a commencé la course à pied en mai 2003: «Je ne pensais pas être capable de réaliser ce rêve. Malgré quelques passages à vide dans la course, je n'ai qu'une envie: recommencer l'année prochaine.» Rendez-vous pris! ■

Marianne Baechler

Pascal Charrière, 2^e depuis la gauche au premier rang.



RENDEZ-VOUS:

Tous les mercredis à 18h15, entrée de la forêt de Moncor (proche du Restaurant Le Refuge et de l'immeuble Publicitas, route de Moncor), à Villars-sur-Glâne, de mi-mai à fin septembre.

TROIS COURSES SANS SE FAIRE DE CONCURRENCE

Samedi 6 novembre

Le Trophée du Talent

Samedi matin, le Trophée du Talent, au Chalet-à-Gobet, a vu la participation de 130 coureurs sur le beau mais exigeant parcours de 11,8 km longeant le golf puis surplombant le cours d'eau du Talent. Le meilleur temps a été réalisé par Francesco Cristiano, du Sentier, dans l'excellent temps de 40'52", alors que Christiane Bouquet, de Ste-Croix, en faisait de même chez les féminines. Bravo à ces deux membres du Spiridon romand comme à tous les autres athlètes qui se sont éclatés sur les hauts de Lausanne.



Jacques Binder, tout sourire, et il y a de quoi.

Le Trophée de Nyon

L'après-midi avait lieu un autre Trophée, celui de Nyon, avec un record de participation. Ce sont 700 coureurs classés, dont plus de 360 jeunes de 4 à 17 ans, qui ont couru dans les rues, encouragés par de très nombreux spectateurs. Très réjouissant pour l'avenir, soulignait Jacques Binder, responsable de cette belle journée de course à pied.

Un coup de chapeau aux membres du Centre Ouest Vaudois Athlétisme (COVA Nyon) pour la parfaite organisation, car ce n'est pas toujours évident pour la sécurité de tout le monde de faire traverser un centre-ville, un samedi après-midi, par des centaines de bipèdes. Au vu du succès toujours grandissant de ce Trophée, le site de la cour du collège du centre-ville devient un peu exigu et les organisateurs pensent déjà à se déplacer vers un autre endroit de la ville.

Course de la vieille-ville de Vevey

La troisième épreuve de ce samedi avait lieu sur la Riviera vaudoise. Là aussi, Jean-Jacques Kung, président du comité d'organisation, était heureux du déroulement de leur épreuve qui a réuni plus de 620 coureurs sur des parcours allant de 1,5 à 8,1 km. Il y avait 70 coureurs déguisés pour la course de la «Sorcière» et l'ambiance était merveilleuse dans les rues de la vieille-ville.

En conclusion, malgré trois courses disputées le même jour, la concurrence ne semble pas léser l'une ou l'autre des manifestations, car chacune et chacun à l'habitude de «sa» course et y retourne année après année. ■ P.R.



LA 20^e ÉDITION DU TRIATHLON D'AUBONNE

Samedi 4 septembre 2004

C'est par une merveilleuse journée ensoleillée qu'a eu lieu le Triathlon d'Aubonne, récompensant les efforts et la magnifique organisation de Pierre-Alain Blanc et son comité, secondés par de nombreux bénévoles. En effet, ce sont plus de 220 athlètes individuels qui ont pris part à cette manifestation sportive sans oublier les relais familles et sociétés réunissant au total 28 équipes de 3 coureurs chacune.

L'épreuve de natation avait lieu à la piscine d'Aubonne et, pour obtenir la distance de 400 mètres, les nageurs suivaient un balisage les forçant à de nombreux changements de trajectoire, ce qui ralentissait un peu leur rythme, spécialement pour les meilleurs. Ils faisaient deux passages dans la piscine. Quant au parcours à vélo de 40 kilomètres, il était assez sélectif et le point culminant se situait lors du passage dans le village de St-Georges. Le tracé de la course à pied de 7 km traversait une partie des vignes et, malgré l'effort, les coureurs ont sûrement admiré la beauté du paysage.

Les participants(es) au tri Mini-Série, ainsi que les relais Familles et Sociétés, avaient un programme un peu «allégé», soit 400 m, 20 km et 5 km, mais il faut quand même le faire. Bravo à tous et à toutes et à l'année prochaine. ■ P.R.



Le «chef» P.-A. Blanc lors du briefing.
Ci-dessus. Les trois épreuves du tri représentées.



SIXIÈME ÉDITION DU Run & B

Chéserey s/Nyon, 9 octobre 2004

Ce fut encore une très belle journée, favorisée par un temps clément: soleil à peine voilé faisant ressortir les couleurs automnales de campagne et forêt environnantes.

Même si le rêve (200 équipes au départ) de Philippe, notre président, ne s'est pas réalisé, la participation n'a pas reculé. Signe donc que ce type de compétitions cyclo-pédestres a sa place dans le programme des coureurs. Nous avons constaté que les R&B se multiplient, même dans notre région.

Il semble que le Run & Bike encourage l'esprit sportif de la famille. Les catégories adulte+enfant ou +junior ont été bien fréquentées. Il fallait voir le sourire des parents (même exténués!) passant la ligne d'arrivée avec leurs rejetons! Il y a même eu une maman nous priant instamment de la laisser courir avec son petit de moins de huit ans, ce qui est contre le règlement: autorisation accordée, cependant!

Aucun accident à déplorer, à part quelques bobos des enfants trop enthousiastes et emballés par le jeu. En revanche, les épisodes humoristiques n'ont pas manqué. Enfourchant le vélo, un coureur part tout droit dans le pré, et non sur la route. La jeune femme qui vient s'inscrire seule et découvre tout à coup qu'il s'agit d'une course en duo. Les deux copines qui cherchent deux partenaires, mais seulement masculins. Les deux femmes qui ont raté le départ de leur catégorie, mais veulent quand même courir, avec les hommes donc...

Si la conception de l'organisation (sponsors, prix, etc.) pèse presque entièrement sur les épaules de Philippe, rien ne serait possible sans l'aide des amis du COVA Nyon, ou des Traîne-savates de Cheseaux, ainsi que des nombreux bénévoles qui sont venus nous donner un coup de main. Qu'ils en soient très chaleureusement remerciés.

A tous, au revoir en 2005! ■ Roberto





ike
SPIRIDON ROMAND



Photos: Franklin Imfeld

EN CHIFFRES le Lausanne-Marathon 2004

La fête sous la cantine

La nouvelle cantine sur la place de la Navigation, à Ouchy-Lausanne, qui était presque l'équivalent d'un terrain de football, a donné entière satisfaction. Elle était partagée en deux pour accueillir d'un côté l'Expo-Marathon, avec la distribution des 9000 dossards et les différents stands de promotion pour les grands marathons européens et courses internationales en Suisse. L'autre côté était réservé aux animations sur le podium et pour les consommateurs et la pasta-party. Dès 11h, le Kiosque à musique de la RSR, avec comme chef d'orchestre l'incontournable Jean-Marc Richard, a comblé les nombreux spectateurs, et surtout les auditeurs qui se comptent par milliers. Se sont succédé les groupes de danses modernes, de hip-hop, un jongleur de l'Ecole du cirque de Lausanne, entrecoupés d'intermèdes musicaux interprétés par Roland Rohrbasser, l'homme-orchestre bien connu dans la région. Et pour terminer, notre speaker officiel, Christian Perler, a présenté avec humour les meneurs d'allure appartenant à un groupement professionnel de coureurs à pied venant du Mans et dirigé par le champion de France de marathon Dominique Chauvelier. Ces meneurs «du temps», reconnaissables à leurs ballons de couleurs différentes, règlent l'allure pour un temps de course défini, et il n'y a qu'à les suivre si vous désirez réaliser 3h, 3h15', 3h30', 3h45' ou 4 heures, selon vos possibilités.

L'expérience est concluante; il s'agissait de la deuxième année que le Marathon de Lausanne engageait des lièvres pour coureurs populaires.

Les ravitaillements

Il y en avait dix, y compris les points d'épongeage, ce qui représentait:

300 kg d'oranges, 400 kg de bananes, 150 paquets de fruits secs, 10'000 litres d'eau, sans compter les 2000 litres d'isotonique et le bouillon à l'arrivée.

Et encore...

Une vingtaine de points musicaux, le clown Isidore, le mur de grimpe, avec toujours autant de jeunes voulant s'essayer à ce sport, bien conseillés par des

A l'accueil avec le sourire

Adrien Leresche

Temps Dance de La Sarraz

L'American Dance Center de Lausanne

Les meneurs d'allure

Le clown Isidore

moniteurs expérimentés. Deux places d'échauffements collectifs avant les départs à Lausanne et La Tour-de-Peilz, et le site de stretching peu après l'arrivée ont connu le succès habituel.

Merci aux 1000 bénévoles...

...qui ont permis aux athlètes de participer aux différentes épreuves dans d'excellentes conditions, ceci malgré beaucoup de monde sur la route entre Lausanne et Vevey, familles entières en rollers ou bicyclettes, ce qui aurait pu provoquer quelques accrochages sans la vigilance du service de sécurité.

Nombre de coureurs classés par épreuves

Rollers hommes	284	
Rollers dames	140	424
Fauteuils	19	19
Mini garçons	421	
Mini filles	251	672
Quart hommes	1260	
Quart dames	891	2151
Walking	221	221
Semi-hommes	2242	
Semi-dames	815	3057
Marathon hommes	1563	
Marathon dames	290	1853

D'autres chiffres moins réjouissants

Malheureusement, il faut aussi parler des coureurs qui ont eu un problème physique. J'ai posé la question au Dr Gerald Gremion, médecin de la course, lequel peut compter sur la collaboration de 65 personnes (médecins, infirmiers, infirmières et samaritains), et qui précise:

«Nous avons enregistré un nombre record de coureurs ayant eu recours à des soins durant et après la course. Plusieurs ont souffert d'hyperthermie et de déshydratation; sept d'entre eux ont dû être hospitalisés, leur état ayant été considéré comme grave. Ces personnes ne se sont probablement pas assez hydratées, d'autres se sont au contraire hyper hydratées, mais en raison de la chaleur cette hydratation s'est avérée inefficace, car la boisson n'a pas été réabsorbée du tube digestif. Elle est restée dans l'estomac, tel un ballon, ce qui a occasionné de nombreux problèmes de vomissements après la course. Un coureur a été victime d'infarctus du myocarde, 30 minutes après l'arrivée. Transféré au CHUV, il a été opéré le lendemain et son état est satisfaisant.»

En conclusion, nous pouvons dire que, malgré ces problèmes physiques, cette nouvelle édition a été un succès populaire, même si aucun record chronométrique n'a été battu. ■ P.R.



TOUJOURS PLUS DE SUCCÈS POUR le Tour du Pays de Vaud

Avec une moyenne d'environ 500 coureurs par étape et 339 classé(e)s au final, le 10^e Tour du Pays de Vaud a remporté un succès éclatant. La réussite des courses en soir de semaine s'en trouve confirmée.

L'excellente organisation de la «bande à Bruchez» y est certes pour beaucoup. Tout comme le travail extraordinaire des bénévoles. Il se pourrait aussi que le fait de retrouver les mêmes parcours d'une année à l'autre ait l'agrément des coureurs.

Personnellement, je trouve que les catégories hommes 20-29 ans (20 classés) et dames juniors (2 classées) sont inutiles. Un classement «scratch» (hommes et femmes confondus) serait préférable à deux classements séparés. Mais cela n'engage que moi, comme le fait de souhaiter entendre jusqu'au fond du peloton (là où je suis!) le signal du départ...

Restez à l'écoute de votre cœur!



POLAR[®]
heart rate monitors

Centre de réparation POLAR

médilec s.a.

Rue des Pitons 2 • 1205 Genève
Tél. 022 329 60 77 • Fax 022 329 62 73
www.polar-ch.ch

Payerne (9,7 km)

Ce fut la nouveauté de cette année. Parcours très plat sur les deux rives du canal de la Broye, avec une passerelle à donner le mal de mer au moment du demi-tour. Petite route à l'aller, chemins et sentiers de forêt au retour. Après-course sous les étoiles, c'est toujours sympa.

Le Mont (8,6 km)

En partie dans les bois du Jorat, assez rapide malgré les vallonnements, pas sévères du tout. On a éliminé la dure montée finale de l'an passé. Ambiance d'après-course un peu gâchée par un orage passager, mais toujours aussi festive.

Le Sentier (8,750 km)

Même tracé que l'an passé, presque au bord du lac, roulant malgré deux petites côtes et des passages dans les prés. Au départ, chemins un peu étroits. Grand succès de l'après-course au risotto.

Chavornay (9,3 km)

Variété de terrains pour cette étape: chemins de campagne et de forêt (toujours le «reck» du 4^e km, mais par sentier amélioré), avec les racines dangereuses colorées par les organisateurs (merci!), puis route pour finir.

Traditionnelles soupe et pizza pour terminer la soirée.

Cully (9,8 km)

Et si l'on avait fait le tour rien que pour cette étape? Merveille des vignobles de Lavaux au couchant, entre ciel bleu violet et lac vert tout en bas, sans compter le blanc des bateaux CGN. Les coureurs sont les figurants d'une carte postale!... Certes, la plus dure des étapes, toute sur goudron et béton, mais plutôt équilibrée, car en aller-retour. Chaleureuse soirée finale, avec musique, prix gagnés ou tirés au sort... et pas mal de bouteilles sur les tables. Merci à l'organisation, et à l'année prochaine! ■

Roberto

CLASSEMENT FINAL

Dames juniors: 1^{re} V. Tobler, 2^e L. Tobler.

Dames: 1^{re} N. Maillefer, 2^e E. Weidmann, 3^e A.-L. Grin.

Dames seniors 1: 1^{re} E. Capt (première dame ab-



Daniel Roch (199), Roberto De Munari (200)



Ulrich Kohler



Daniel Laubscher (75)



Denise Bonny

solue), 2^e S. Schornoz, 3^e N. Siegenthaler.

Dames seniors 2: 1^{re} T. Vallotton, 2^e A.-L. Blaser, 3^e M. Malherbe.

Dames seniors 3: 1^{re} J. Ditmeyer, 2^e M. Daetwyler, 3^e P. Borloz.

Hommes juniors: 1^{er} D. Guignard, 2^e S. Jeannerod, 3^e G. Lugin.

Hommes: 1^{er} N. Hauser, 2^e C. Baptiste, 3^e A. Hynes.

Hommes seniors 1: 1^{er} D. Crettenand (vainqueur absolu), 2^e E. Birchmeier, 3^e G. Berney.

Hommes seniors 2: 1^{er} W. Favre, 2^e F. Cristiano, 3^e F. Pasandin.

Hommes seniors 3: 1^{er} F. Vallotton, 2^e A. Pinto, 3^e P. Sarkis.

Hommes seniors 4: 1^{er} V. Scarfo, 2^e M. Kolly, 3^e P. Musy (de Baulmes).

Laissez le baron tranquille...

Il n'est vraiment pas de bonne fréquentation. Son olympisme n'était pas très loin du nazisme. En tout cas, très près du perfectionnement de la race. Et terriblement moral dans le sens de la rédemption par l'effort. Aucune base populaire. Exclusivement blanc et mâle. Coubertin était pour la participation, certes, mais entre gentlemen, entre aristocrates, entre dilettantes, entre élus.

C'est vrai, les Jeux sont devenus un cirque gigantesque et on peut leur reprocher un million de trucs, mais pour ce qui est de la participation, justement, on n'a vraiment pas à se plaindre. Regardez autour de vous les gens qui pédalent, qui courent, qui font du ski de fond, de la voile, de l'escalade. L'élite olympique est issue d'une base de plus en plus large, qui passe par des championnats scolaires, par les Jeux du Québec, par les Jeux du Canada, par des compétitions internationales. On n'a jamais eu autant d'athlètes d'Etat, j'entends entretenus par l'Etat. Oh, ils ne vivent pas richement. Mais du moins vivent-ils de leur passion. Ils ne font rien d'autre de la journée, de l'année, que pédaler, lancer le javelot, skier. Ils sont entretenus par des fonds publics directs ou indirects à travers des commandites déduites des impôts des compagnies. J'approuve sans réserve. Je souhaite qu'on les aide plus encore. Ce n'est pas la question. Mais vous parliez de participation, madame. Et c'est bien là qu'elle doit être, dans la préparation, dans la longue marche vers Athènes. Quatre ans de participation entre chaque olympiade. Mais à la fin il ne reste que l'élite pure et dure comme la pointe d'un diamant. Non, madame Galipeau, on ne va pas à Athènes pour figurer. On y va pour performer. Pour se frotter aux 20 meilleurs de sa discipline (ce qui n'a rien à voir avec gagner des médailles).

Toute sélection est par essence impitoyable. Je comprends la déception de ceux qui se rendent presque au bout pour finalement rester sur le quai. Je les comprends de pleurer. Je supporte moins de les entendre brailler. Je supporte moins de les entendre dire qu'ils ont fait tout ça pour rien. Comme si leur

vie n'avait été que sacrifices, renoncements et petits entraînements dans l'aube glacée. Ils ont vingt ans, ils sont allés en Chine, au Brésil, ils vont en Europe comme vous allez à Laval. C'est pas l'enfer...

En Ethiopie, combien de gamines en moins de 15 minutes?

Une injustice? Minute. Savez-vous combien de jeunes Noirs américains pourraient courir le 100 m en 10"21 et satisfaire ainsi au standard A de la fédé internationale? Quinze? Vingt?

Pourtant trois seulement iront à Athènes. Les autres pourraient bien dire que ce n'est pas juste. Le Canada, 35 millions d'habitants, en aura probablement trois aussi. Tandis que l'Inde, un milliard d'habitants, n'en aura pas un seul. Sont nuls en athlétisme. En aviron aussi. Et en cyclisme. Et en planche à voile. Sont nuls en tout les Indiens, sauf en hockey sur gazon. Pas d'entraîneurs. Pas de structures. Pas de fric. S'il y a une injustice dans le sport, elle est là, et là seulement: dans le fric. En Ethiopie, combien de gamines courent le 5000 m en moins de 15 minutes? Il y en aura juste trois à Athènes. Les autres retourneront garder les chèvres. ■ **Pierre Foglia**

La Presse, Montréal, 5 juin 2004
Transmis par Joël Dada, via N. Tamini

LA FOULÉE DE BUSSIGNY FÊTE SON 25^e ANNIVERSAIRE

Lors de sa 21^e édition, la course de Bussigny a tenu toutes ses promesses en enregistrant un succès populaire sans précédent. Daniel Girardet, le fondateur et l'âme de ce groupement qui compte plusieurs dizaines de membres actifs et de nombreux enfants, avait le sourire à la fin de la journée du samedi.

Il pouvait être heureux de la présence de plus de 600 coureurs, jeunes et moins jeunes, lesquels ont parcouru les distances appropriées à leur âge. Le record du parcours a été battu, chez les hommes, par Joerg Stalder, en 38'26" pour un tracé de 11,700 km très sélectif.

Chez les dames, Ludivine Dufour a pris la première place en 47'42" pour la même distance. Belle performance aussi d'Anne-Lise Blaser, de Savigny, qui a pris la deuxième place. C'est toujours elle qui détient le record féminin.

Il est à relever que le walking, avec ou sans bâtons, commence à s'incruster très sérieusement dans les courses populaires, et ce sont plus de 50 walkeurs(euses) qui ont participé à la course de Bussigny.

Bravo aux membres de La Foulée pour leur organisation et leur dévouement et félicitations aux coureurs. ■

P.R.

Elle roule les mécaniques. Nouvelle Renault Scénic 140 ch.



Une énergie indomptable: c'est l'un de ses atouts majeurs. L'autre: son concept intérieur convivial avec des sièges amovibles et d'innombrables configurations.

A partir de Fr. 29 450.- (TVA comprise).

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

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

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

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

CEDRIC 
PORTIER SA


Distributeur général **RENAULT**
auto-location

Les courses de montagne en Valais ont aussi leur charme, par des paysages magnifiques, des organisations à la hauteur de leurs cimes et une super convivialité.

Bien que vous les connaissiez déjà, deux athlètes, adeptes et amoureux des courses de montagne, vous en font découvrir deux parmi tant d'autres. ■ P.R.

22^e MATTERHORNLAUF À ZERMATT

Dimanche 22 août 2004

C'est dans la fraîcheur du matin et un ciel bleu azur que s'est déroulée cette magnifique escapade de montagne, longue de 14 km et 1001 m de dénivellation. Le prix de l'effort est proportionnel au cadre somptueux que nous offre ce caillou, tout simplement magique, pour arriver au Schwarzsee.

L'organisation parfaite de Mario Constantin et son comité a permis à 1200 participantes et participants très motivés de relier l'arrivée dans les catégories «populaires», «nordic walking», «coureurs», ouvertes à toutes et tous. Plusieurs amis lausannois et vaudois y ont pris part et goût.

Ce parcours d'endurance superbe s'inscrit dans le cadre du Valais Tour qui comprend, depuis quatre ans, 4 courses, à savoir: Bettmeralp-Aletsch, Anzère, Thyon-Dixence et Zermatt. Et cette promotion offre une carte journalière dans chacune de ces stations valaisannes lors de la fête à Zermatt!

Rendez-vous donc en 2005. ■

Béatrice Pernet



Robert Horst a le regard rivé vers l'arrivée et l'objectif. Derrière lui, légèrement masqué, un autre Spiridonien, Jean-Pierre Lavazzari, se concentre en regardant le sol.



Pierre Musy, de Baulmes.



Photos: Gérard Ferrini

Jean-Pierre-Luthi, de Lausanne.

FULLY-SORNIOT

dimanche 26 septembre 2004

Fully-Sorniot, qui faisait partie du Championnat valaisan de la montagne, fêtait cette année sa 30^e édition. C'est connu, en Valais et plus particulièrement à Fully, l'accent est toujours mis sur l'accueil. Et ce dernier n'a pas fait défaut. Ravitaillements à profusion, rythmes de tambours, cor de chasse et cornes de cerf ont accompagné les quelque 274 coureurs, et presque autant chez les marcheurs, tout au long de la terrible montée de 1600 m de dénivellation, pour un parcours de 7,950 km. Il faut néanmoins préciser que le dernier kilomètre est plat. Ouf, ça repose!

Et après l'effort!.. Car à plus de 2000 mètres, il ne fait pas chaud. Mais là encore, tout est prévu pour le confort des grimpeuses et grimpeurs: couvertures, tables garnies de victuailles et petits vins blancs bien frais. Ensuite, il faut aussi penser à la descente. En effet, on monte en courant, enfin presque, et on redescend par le même chemin. Et si les ravitaillements à la montée sont précédés d'un panneau indicateur, il en va de même à la descente. Mais maintenant, place à la dégustation. Santé!

Finalement, le temps de la descente est presque aussi long que celui de la montée, avec toutes ces bonnes choses qui font partie de la qualité de la vie.

Vraiment un grand merci aux organisateurs pour cette 30^e. ■ *Gérard Ferrini*

18^e SOIRÉE POPULAIRE DE COURSE À PIED

Stade de l'USY

Mercredi 15 septembre 2004

Après quatre ans d'absence due à l'Expo, l'Union Sportive Yverdonnoise (l'USY) a retrouvé son stade, mais dans un état secondaire. En effet, tout le site sportif a été recouvert par les chantiers, sommairement protégé par des planchers qui ont toutefois laissé des séquelles sur la piste en tartan et sur la pelouse du stade. Le vice-président du club, Philippe Dutoit, m'a fait remarquer dans quel état se trouvait spécialement la pelouse, où des débris de verre sont encore incrustés dans le sol. Quant aux différentes épreuves sur piste, Michel Roulet, président et cheville ouvrière des manifestations sportives, reconnaissait que cette soirée n'avait pas obtenu un gros succès au niveau des 5000 et 10'000 mètres. Par contre, ce sont 61 jeunes de 8 à 16 ans qui ont disputé le test de Cooper, épreuve qui consiste à courir durant 12 minutes. Le meilleur résultat a été obtenu par Maxime Fridelance, 14 ans, qui a parcouru 3200 mètres. Chez les adultes, Sergio Dias a couru le 5000 m en 15'37" alors que le 10'000 m était remporté par Michel Ivanov en 33'36". Ces deux dernières distances comptaient pour le titre de Champion vaudois. ■ P.R.

Michel Roulet, au centre, lors de la remise des dossiers aux jeunes lors du test de Cooper.



Pierre Morath
donne
les dernières
recommandations
avant la course
relais.



Un passage de témoin dans la bonne humeur.



Les coureurs côtoient les clients des bistrots.

RUN TO RUN À CAROUGE

Z. TOLA et T. CHENGER sans
concurrence dans les rues de Carouge
pour le RUN TO RUN

La course relais en progression

Cette course faisait partie du Trophée
Lausannois en tant qu'invitée, mais
seuls une vingtaine de coureurs concer-
nés avaient fait le déplacement à Ge-
nève. Cette épreuve en circuit dans le
Vieux-Carouge emmenait les coureurs

tour à tour dans de belles allées ombragées et, quelques minutes plus tard, ils côtoyaient les clients installés aux terrasses des café bordant le parcours. «Cette course se veut populaire et festive», se plaisait à reconnaître Pierre Morath, l'un des organisateurs. Il avait le sourire en fin de journée, malgré la mésaventure qui les a obligés à changer de société de chronométrage... trois jours avant la manifestation! Vu le nombre d'inscrits (1503, dont près de 500 enfants, record pulvérisé), l'entreprise française mandatée ne pouvait

plus remplir son contrat, et il a été fait appel à Data Sports, l'incontournable maison suisse venant de Berne.

L'épreuve carougeoise serait-elle déjà victime de son succès? Peut-être pas encore, mais l'organisation, parfaite, semble bien maîtriser son sujet. Effectivement, à la place du Marché, on se serait cru à une petite Escalade.

L'idée de relais a fait son chemin; il permet à certains coureurs timides d'oser le premier pas. Alors, bon vent au Run To Run! ■ P.R.

La Course des Cygnes à Yverdon

QUAND TOUT LE QUARTIER FAIT LA FÊTE AU SPORT

La Société de développement du quartier des Cygnes est une société à la hauteur de ses objectifs. Créée il y a 79 ans, elle a su donner un visage hors du commun à ce quartier d'Yverdon. Ses membres ont, dans un premier temps, organisé des kermesses. Mais comme elles attireraient de moins en moins de monde, Pascal Dumartheray, lui-même féru de course à pied et bien connu de

tous les athlètes, a décidé, en collaboration et soutenu par l'Union Sportive Yverdonnoise (USY), d'organiser une course populaire il y a déjà 9 ans. Et le succès fut au rendez-vous, le nombre de participants ne variant quasiment pas d'année en année. Le samedi 11 septembre dernier, ce sont environ 250 coureurs qui se sont affrontés, soit en course à pied, en rollers ou à trottinette.

Bien que cette journée placée sous le signe du sport attire spécialement les gens de la région, quelques athlètes de renom aiment venir à Yverdon pour la convivialité, l'organisation parfaite (merci aux nombreux bénévoles) et l'ambiance qui y règnent. Dominik Crettenand, de Riddes, ancien champion de

marathon, retrouve chaque année sur les bords de la Thièle, et avec le même plaisir, les sensations des vraies fêtes populaires. Il a remporté l'épreuve de 8,2 km dans l'excellent temps de 25'38" devant un autre habitué de cette course, Nicolas Hauser, du Lieu, en 26'51".

Alors, chers coureurs, si vous ne connaissez pas cette course, allez-y en septembre 2005. Par son ambiance et sa simplicité, vous ne regretterez pas votre déplacement dans le Nord vaudois. ■ P.R.

Pascal Dumartheray (136), organisateur de la course des Cygnes, précédant ici Serge Pointet, de Lutry (565), également membre du Spiridon, lors de la course du Tour du Pays de Vaud, étape de Cully, en septembre dernier.



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



L'ANNÉE des quatre marathons



Rêve?

*Un rêve me hante
Non pas celui que j'espérais
Non pas celui des mots signifiants
Des mots qui font lumière
Mais un rêve de bitume et de jarrets
Pas même un rêve d'heures
[et de minutes]*

*Juste un rêve répété
Quarante-deux fois quarante-deux
(Cela suffirait-il à justifier une vie?)
Faute d'esprit, faute de volonté
Faute aussi de savoir aimer
Mon rêve se déploie sur une route
Longue de quarante-deux
[kilomètres.]*

Ça me trottait dans la tête depuis que l'horizon des 70 s'était fortement rapproché. Après le ratage de Rotterdam et le forfait à Florence, l'an passé, il ne me restait plus qu'un pari désespéré: courir quatre marathons cette année, avant un certain jour de novembre.

21 mars: Barcelone

Tout a changé depuis 1993, la dernière fois que j'y étais venu. Départ et arrivée aux pieds de la colline de Montjuich, parcours totalement citadin.

Place d'Espagne, 8h30, go! Formidable peloton, car une course d'env. 14 km démarre simultanément. Heureusement la «Gran Via» mérite bien son nom... La foule est telle que – distraction ou excès de concentration? – je ne remarque pas les carrés des panneaux kilométriques avant le 9^e km. Pourtant ils sont rouges et font au moins un mètre de côté!

Direction aéroport d'abord, virement de bord et retour en ville. On repasse à la place d'Espagne, où la petite course se termine. On s'éloigne du centre. Après la mi-course, et quelques ondulations du terrain, on revient sur nos pas. Un couple de Suisses me dépasse: drôle d'entendre parler Schwyzertütsch ici.

On se rapproche des quais, que l'on suit un moment, pour remonter ensuite une partie des Ramblas, très fréquentées le dimanche matin. Personne ne nous encourage. Un coureur hurle: «Applaudissez-nous! 42 kilomètres c'est pas rien!», sans grand résultat à vrai dire. Faux plat montant pour finir là où nous avons commencé. Un beau marathon, c'est sûr. 3364 classés. Diplôme avec ma tronche sous la banderole d'arrivée.

25 avril: Annecy

Belle journée le long du lac savoyard, que je connais pour en avoir fait plu-

sieurs fois le tour à la course, avec les copains du CHP. Mais le tracé du marathon est un aller-retour sur la piste cyclable, rive ouest. Foule au départ. Obstacles non signalés sur la route et dans le parc de l'Impérial. Un coureur bute contre un de ceux-ci: uppercut à l'estomac, K.O.: son marathon s'arrête là.

Piste cyclable, ruban goudronné à quelque mètres du lac, plat à vous endormir. Sueur et silence, le climat du marathonien. Au bout du lac, brève ronde dans le village de Doussard, puis retour vers Annecy sur la même piste, vent dans le nez. Ennuyeux à mourir, surtout si l'on ne tient pas la grande forme (c'est mon cas, aujourd'hui).

Au 40^e km, court passage dans un chantier routier: sable et pierraille sous les pieds, quelle trouvaille! Ambiance de démobilitation quand j'arrive: il faut presque réveiller les chronométreurs. Mais j'ai passablement bronzé sous ce beau soleil. 862 classés. Annecy est pour ceux qui savent adopter et maintenir un rythme très régulier.

23 mai: Sion

Provins insiste mais ne convainc pas. Encore moins de coureurs, au départ, qu'en 2003. Et 25 classés pour finir: sans doute le plus petit marathon du monde... Il est vrai que le parcours (deux boucles Sion-Ardon et retour) n'a rien d'affriolant. Modification du parcours 2003, notamment inversion du sens de course. Cela présente l'avantage du vent dans le dos sur les interminables lignes droites le long de l'autoroute.

Pratiquement pas de spectateurs, mais aussi circulation nulle sur les petites routes empruntées. Cela fait beaucoup marathon des années 60... Côté organisation, rien ne manque: ravitaillements et épongeages réguliers et bien pourvus.

Sans doute, la crainte (pas imagi-

naire!) du vent et le parcours sans beaucoup d'intérêt, bien qu'assez plat, retiennent les coureurs. Dans ces conditions, y a-t-il un avenir pour ce marathon? Les organisateurs ne seraient-ils pas mieux inspirés en se concentrant sur le demi et un 10 km?

24 octobre: Lausanne

Après un été relativement favorable à la course (pas de canicule), et une «mise en jambes» au Tour du Pays de Vaud, l'automne et ses couleurs se déploient pour le marathon lausannois.

Ce dimanche, la température est toutefois plutôt d'arrière-été que d'automne: un peu trop élevée pour 42 km de course. Mon dernier marathon sera donc une lente mais charmante promenade entre lac et vignobles.

Par hasard, je me retrouve prêt du meneur d'allure à 4 heures et son ballon vert. Mais le groupe qui le suit est trop compact: une fille accroche mon pied, une femme tombe à plat ventre, crochetée par l'arrière. Je laisse filer, mais je garde le ballon en vue.

Mon cerveau, habituellement branché sur «idiot» pendant une course, me mène ailleurs, aujourd'hui: je compose dans ma tête le travail destiné à l'atelier d'écriture. Ce qui fait que je dépasse le ballon vert sans m'en apercevoir. Je vais donc trop «vite» (?). Et, bien entendu, je m'écroule vers le 32^e km. C'est donc en marchant et en trottinant que je termine, au soleil du quai d'Ouchy, mon quarante-deuxième marathon. C'était peut-être stupide, ce pari avec moi-même. Mais, pour une fois, j'ai gagné.

Curieusement, les classements officiels, sur internet, comptabilisent aussi certains coureurs n'ayant pas terminé. Au total, 1767 coureurs, dont 15,4% de femmes, semblent être arrivés au bout.

Et maintenant, je pars à la retraite! ■

Roberto

TVA Conseils

... la solution à tous vos problèmes de TVA

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

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6 1702 Fribourg 026 322 37 75

Boulevard Georges-Favon 19 1204 Genève 022 310 59 00

LUMIÈRE DE JUSSY*



Le soleil étant de la partie et la température très agréable, les courses de Jussy ont maintenu leur taux de participation habituel. Il faut dire que le parcours (deux boucles pour le demi-marathon, une pour les 10 km) est attrayant et l'organisation excellente.

Dans les grands bois qui entourent le village, sur chemins et petites routes, on a pu assister à des courses disputées. Sur 21,1 km par exemple, les deux premiers n'ont pas pu (ou voulu?) se départager: le vétéran (mais qui le croirait?) Antonio Campos termine la main dans la main avec le premier senior, Richard Chalverat. Plus nette la victoire du Valaisan Lovey aux 10 km. A noter la large participation féminine (35%) à cette dernière course.

Grandiose pique-nique au risotto après la course, ainsi que tirage au sort de nombreux produits du terroir. Brillante conclusion d'une très belle journée. (*Genève, 19.9.2004) **Roberto**

Stéphane Cand, vous connaissez?

UN COUREUR À PIED OU UN EXTRATERRESTRE?

Moi-même, je ne sais pas et ne peux pas répondre à cette question. Mais pourquoi donc? Et bien tout simplement du fait que Stéphane Cand, habitant Gland, s'est lancé le défi de courir 30 marathons en cette année 2004. Lorsqu'un coureur participe à 2 ou 4 marathons par année, c'est déjà beaucoup. Mais quand un athlète te dit qu'il va en faire 30, tu te demandes si tu as bien compris, et dans les temps de 3 h à 3h30, à part les marathons alpins, excusez du peu...

Stéphane est en passe de réussir son défi fou, et je pense, sans vouloir le vexer, qu'il faut l'être un peu. J'ai suivi son périple tout au long de cette année et, en septembre, il a fait deux marathons le même week-end: un alpin le samedi, avec un dénivelé pas possible, et, le lendemain, un autre de 42,195 km. Ces deux épreuves se passaient en France, mais pas dans la même région, ce qui impliquait un déplacement en voiture assez long et une nuit très courte.

Lorsque vous lirez ces lignes, notre marathonien aura probablement terminé son périple. Stéphane s'est entouré d'un médecin sportif, un nutritionniste, un fournisseur en semelles

orthopédiques. Quant à Jacques Binder, entraîneur au COVA de Nyon, il lui a prodigué de judicieux conseils techniques.

Il travaille à 70% dans une firme pharmaceutique, laquelle le sponsorise. Et, pour récupérer, il fait un peu de vélo et de natation. Quant à sa nourriture préférée, comme pour la plupart des athlètes, ce sont des pâtes, encore des pâtes et toujours des pâtes.

Vous trouverez ci-dessous la liste des marathons effectués:

Gent (B) – Valencia (E) – Genova et Piacenza (I) – Barcelona (E) – Zurich – Linz (A) – Annecy et Sénart (F) – Visé (B) – Helgoland (D) – Winterthour – Sion – Marathon alpin du Liechtenstein – Mont-Saint-Michel – Alpin des Grisons, à Coire – Alpin de Zermatt – Bühlertal (D) – Swiss Alpine Marathon, à Davos – Bienne – Jungfrau, à Interlaken – Guillestre et Chambéry – Bräunlingen (D) – Amsterdam – Lausanne – Bâle – New York – Monaco et La Rochelle pour terminer.

Stéphane Cand ne compte pas en rester là et, pour 2005, il prévoit la traversée de Kreuzlingen – Genève en six jours. Dans un plus long terme, une traversée Los Angeles – New York en 2007. Son objectif: parcourir 4597 km (l'équivalent de 110 marathons!) en moins de 52 jours. Stupéfiant, Cand!

Alors un **tout grand bravo** Stéphane, et bonne continuation. ■ **P.R.**

A quand une conférence du Spiridon réunissant ces «seigneurs» du bitume, tels Stéphane Cand, Jean-Claude Bertholet, pour sa course dans la Vallée de la Mort, Serge Roetheli, qui va terminer son tour du monde en ayant couru plus de 40.000 km? Serge sera de retour, avec son épouse accompagnatrice, le 30 avril 2005.

samedi 11 juin 2005
course à pied – walking
sports handicap

dimanche 12 juin 2005
duathlon du cancer

stade d'athlétisme du Croset • Ecublens VD
www.destiny-sports.ch • 079 611 13 86
en faveur de la ligue vaudoise contre le cancer



J'AI PARTICIPÉ AU GRAND RAID Verbier-Grimentz

04.45 – L'alarme de ma montre me tire de mon semi-sommeil anxieux et j'entends dans le dortoir les premiers gags qui annoncent un réveil joyeux.

Assis au réfectoire, je constate que tous ont encore les yeux ensommeillés, mais tous la même envie de «le faire», certains prenant le p'tit déj traditionnel, d'autres des pâtes! A 5 h et quart, il faut le faire!

05.45 – On quitte le chalet sur les hauts d'Hérémece et là, surprise: la nuit noire est glacée (il ne doit pas faire loin des 4-5°C. Eh oui, on est à 1200 m)! Nous franchissons les quelques kils qui nous séparent du départ; les émotions m'envahissent, et ce sont les mêmes sentiments que l'on a avant chaque grande course pédestre.

Dans la file des départs, on échange les derniers conseils entre amateurs et on sent flotter une envie de vaincre.

Dès les premiers kilomètres, je cherche à «m'accrocher» derrière quelqu'un de mon niveau. Mais, peine perdue, on se dépasse et on se fait dépasser en permanence jusqu'aux premières mon-

tées sérieuses qui, elles, vont faire la sélection.

Neuf heures! Déjà plus de 2 heures que je pédale, je suis sur les hauts d'Evolène (grand soleil et à 2200 m) et la descente devrait s'offrir à nous... Mais non! Un bouchon! En montagne! On se croirait à la montée de Sierre-Zinal! Mais on est en descente!...

Plus tard, cette dernière, magnifique et grisante, s'offrira à nous pour notre plus grand plaisir.

L'arrivée à Evolène est splendide, des spectateurs nombreux sont là à nous proposer bien avant le ravitaillement officiel des boissons et des fruits secs, et leurs nombreux encouragements me laissent songeur en pensant à ce qui nous attend.

La reprise s'annonce bien: un bout de plat (ou presque) et c'est reparti de plus belle; c'est raide, très raide. Je rattrape les premiers concurrents qui commencent à pousser. Sur environ 4 km, on grimpe de 400 m, et là, je l'avoue, j'ai poussé aussi.

Après cette ultime grimpe, on revient contre la forêt. Ici encore les passages très techniques font un tri au niveau des concurrents. Pour ma part, ce fut une vraie partie de pur plaisir à laquelle je me suis adonné.

En franchissant le ravitaillement suivant (Eison), les discussions tournent toutes autour de ce qui nous attend: «LA» montée du Pas de Lona (il faut dire qu'après avoir fait quelques courses de montagne, des grimées, je pensais en avoir vu et vécu quelques unes. Mais là je fus surpris!)

En effet, après avoir quitté Eison, ça n'en finit pas, virage après virage ça grimpe toujours et encore.

Dans cette montée, les kilomètres défilent et se ressemblent, et la fatigue générale ne cesse d'augmenter. C'est là que je me suis aperçu que mes entraînements en VTT n'étaient de loin pas suffisants mais que je devrais faire avec. (suite) ►

Le dernier ravitaillement à l'A Vieille fût copieux: fromage, bouillon, fruits secs, enfin tout ce qui pouvait me donner un peu d'énergie supplémentaire. De plus, la vue sur le «Pas» est splendide, l'accès semble presque facile au début – d'ailleurs quelques concurrents le franchissent en selle – puis il devient raide et enfin vertigineux. La colonne semble s'étirer à l'infini sur les chemins en S. Puis, à quelques centaines de mètres du sommet, plus de chemin mais de la caillasse sans aucun endroit où se poser ou se reposer. Les concurrents portent péniblement, ou poussent leur vélo, et c'est dans cette ascension ultime (du moins je le croyais) que j'ai souffert. Puis vint le moment de me demander si cela ne vaudrait pas la peine de redescendre... mais comment faire pour rejoindre mes amis qui devaient m'attendre de l'autre côté? Tout en voyant l'effort commun pour franchir ce sommet, je me suis senti bien humble devant la montagne. Là, parmi les nombreux supporteurs, une dame m'a tendu une tranche d'ananas séché

en murmurant: «Tenez, ça va vous aider.» Plus loin, encore plus loin, un vieil homme s'est mis à pousser mon vélo (sur 2 ou 3 mètres) et m'a encouragé à continuer. Je l'avoue, ces quelques gestes de fervents supporteurs m'ont aidé à franchir le Pas de Lona.

Tout à coup, un sentiment de victoire m'envahit en voyant le ravitaillement sur le replat. La vue sur les sommets avoisinants est d'une beauté mythique.

Ce dernier arrêt fut pour moi bref, car une descente s'offrait à mes yeux et je me suis imaginé pendant un instant que ce serait reposant. Une illusion, car de passages techniques en passages techniques, cette descente nous amenait au pied du Basset de Lona (petit lac de montagne aux couleurs azur), début de LA dernière montée, qui culminait environ à 2800 mètres.

L'énergie me manquant, c'est uniquement par la volonté que j'ai franchi ce dernier rempart avant de voir le barrage de Moiry. Vu de haut, c'est beau, très beau. Ensuite, la descente sur 15 km. Que de la descente, technique,

parfois dangereuse, où des rencontres m'ont surpris, tels que ces monocycles (qui doivent aussi pédaler en descente) et que j'ai encouragé.

Elle fut raide et caillouteuse sur les premiers 5 km, puis dangereuse (sous le barrage) et à nouveau raide et technique avec des franchissements de plusieurs ruisseaux.

Sur les derniers kilomètres, des concurrents malchanceux étaient en train de réparer une crevaillon, parfois même la deuxième. Puis les derniers hectomètres apparaissent, et là, surprise, le sol est engazonné – oui, oui – mais c'est comme rouler sur du velours. Pour les bras et les jambes endoloris, quel cadeau. L'émotion me gagne à la vue de la ligne d'arrivée qui s'approche à grande vitesse. Un sentiment fort qui fait du bien. Les encouragements et les bravos des spectateurs, nous font enfin vraiment savoir que la course a été longue, très longue.

Je suis heureux de l'avoir réussie, celle-là! Mais que ça fait du bien quand on s'arrête! ■ *Donato Chironi*

ET SI L'ON PARLAIT PRIX

On entend souvent certains juger du prix des finances d'inscription aux courses. Si l'on émet un avis critique, c'est qu'en général on considère que les prix sont trop élevés.

Faisant moi-même partie de 3 CO de courses, (une petite, une moyenne et une grande) j'estime pouvoir prétendre à un avis autorisé et m'inscrire en faux envers de tels propos.

D'abord, il faut savoir **de quoi l'on parle**, savoir **ce que l'ont veut** et enfin connaître **les devoirs** d'un organisateur.

De quoi parle-t-on?

Il faut évidemment différencier la petite course de village, d'un événement à caractère international. La première existe par tradition ou par la volonté de quelques mordus, sans ambitions aucunes, avec souvent moins de cent participants. Tandis que le second existe de par la volonté d'une ville ou région avec comme ambition de drainer chaque année davantage de participants, avec un gros effort médiatique.

Que veut le coureur?

A partir du moment où un coureur paie une finance d'inscription, celui-ci a droit à certaines prestations de la part d'un organisateur. L'évolution de la

course à pied a fait que ces prestations (attendues) s'avèrent de plus en plus nombreuses et importantes. Le participant voudra:

- un parcours attractif et sécurisé
- un kilométrage exact
- un chronométrage exact
- des vestiaires, avec douches
- une information exhaustive, si possible sur un site internet
- la possibilité de s'inscrire on-line
- un classement, consultable sur internet
- un prix souvenir de qualité
- une planche de prix attrayante
- un compte rendu dans un journal
- une animation avec speaker
- un staff médical
- la possibilité de se restaurer sur place
- etc.

Quels sont les devoirs d'un organisateur?

Cette liste, représente, ce que j'estime être les prestations normales que devraient offrir une manifestation de course à pied. Vous vous en doutez: tout cela a un prix. Pensez-vous qu'un organisateur peut offrir tout cela s'il demande moins de Fr. 15.- de finance d'inscription? Pour moi cela est impossible, à moins de disposer de solides et généreux sponsors.

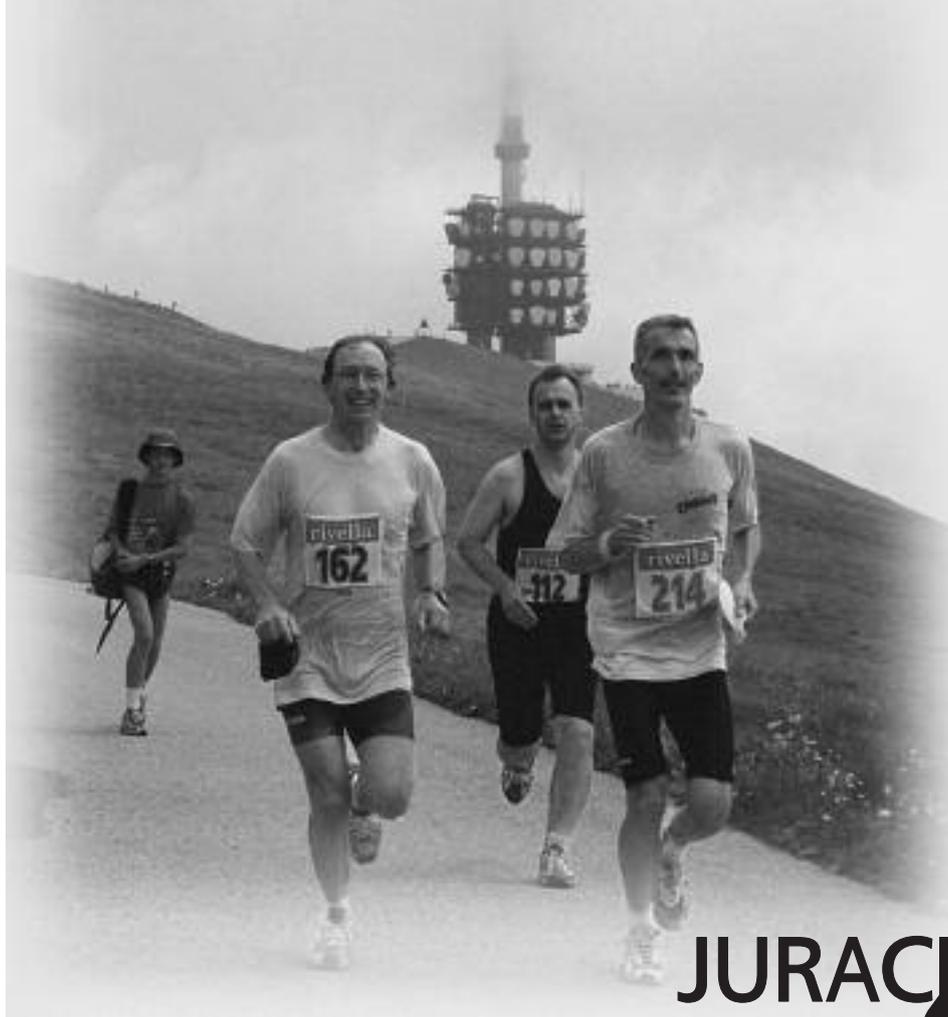
Si vous voulez valoriser cet ensem-

ble, vous arriverez vite à plus de Fr. 50.- par tête de pipe. Ceci correspond évidemment à une course dite normale, restent les courses particulières qui nécessitent le transport des participants, des constructions spéciales, l'engagement d'hélico, un réseau de transmission, le chronométrage à l'aide de puce électronique, etc. Heureusement, qu'en général les collectivités publiques nous mettent à disposition personnel et installations. Sans oublier les bénévoles. Justement parlons-en des bénévoles. L'organisateur qui n'offre rien à ses bénévoles, que ce soit sous forme d'équipement, repas ou simple verrée, verra très rapidement son effectif s'étioler.

Conclusions

Chers coureurs à pied vous avez la chance de pouvoir pratiquer un sport simple et accessible à tout le monde. Chaque fin de semaine, des organisateurs qui n'ont pas lésiné en efforts, sacrifiant bon nombre de soirées, vous offrent la possibilité de pratiquer votre sport favori et ceci à un prix très modeste. La pratique de la course à pied offre un rapport qualité/prix inégalable. Vous qui êtes prêts à mettre plus de Fr. 50.- pour un match de hockey ou de foot, combien seriez-vous disposé à mettre pour pouvoir participer à une manifestation de course à pied? ■

Daniel Laubscher



11^e édition
Pentecôte 2005

JURACIME

Quelques nouveautés

Le comité d'organisation travaille à la 11^e édition qui se déroulera du 13 au 16 mai 2005 selon le même principe de cette course pédestre par étape sur les crêtes du Jura.

La Juracime, c'est: la découverte des paysages jurassiens par des parcours judicieusement choisis, la vie communautaire entre coureurs, une chaude ambiance de compétition. *La Juracime* est la seule course pédestre par étape de Suisse, avec le Swiss Jura Trail, à se dérouler d'une manière aussi condensée. Cette compétition bisannuelle se déroule durant le week-end de Pentecôte. Le départ de la première étape sera donné à Tavannes, le vendredi 13 mai à 19 h, pour un parcours de 7 km et une dénivellation de 550 m. Il s'agit de la mise en jambe, du prologue.

A Moutier, samedi à 10 h, sera donné le départ de la deuxième étape tracée sur le Moron, en passant par la Tour, déjà célèbre du même nom, pour rejoindre Bellelay. Les concurrentes et concurrents auront parcouru 23 km pour 900 m de dénivellation.

C'est une étape (la 3^e) contre la montre qui conclura cette journée. Le

départ sera donné à 15 h à Bellelay pour lancer les coureurs qui arriveront aux Reussilles/Tramelan après avoir parcouru 11 km pour 250 m de dénivellation. La 4^e étape, celle du dimanche, débutera à 10 h à Orvin pour relier le Chasseral, plus haut sommet jurassien culminant à 1609 m, ceci après avoir parcouru 19 km et 950 m de dénivellation. Le lundi de Pentecôte, traditionnellement, est réservé à la 5^e et dernière étape qui relie Mont-Soleil à Tavannes, sur 21 km pour 250 m de différence de niveau.

Ces cinq étapes sont profilées, comme par le passé, mais avec quelques modifications de parcours. Au total, ce sont 81 km qui seront parcourus sur une dénivellation de 2900 m.

Dans cette ambiance de compétition, les coureurs n'oublieront pas que *La Juracime* c'est aussi une course durant laquelle chacune et chacun pourra gagner, à la rigueur, pour se comparer aux autres, pour donner le meilleur de soi-même, tout en se faisant plaisir. Ils relativiseront leurs performances en se rappelant que le sport n'est finalement qu'un jeu, et qu'en jouant, l'être humain a envie de se forger de bons souvenirs.

Les inscriptions en nombre limitées seront arrêtées à 180 participants et participantes. Elles sont en augmentation par rapport aux sélections des éditions précédentes. Le comité d'organisation reste dans la tradition, c'est-à-dire d'offrir aux concurrentes et concurrents une compétition unique par étape, attrayante: un cadre convivial, désormais inscrit dans la tradition de *La Juracime*. De par l'organisation, les athlètes sont choyés par un ravitaillement étudié, transportés entre les étapes, voire même logés et nourris sur réservation et pour un coût modique.

Nous attendons des coureurs français, belges, hollandais, allemands, italiens et portugais, enfin celles et ceux qui connaissent déjà notre course et qui se sont annoncés partants pour 2005.

Pour l'organisation 2005, le départ est donné, alors... à vos baskets!

La documentation est disponible à:
Jura bernois tourisme
Avenue de la Gare 9
CH-2740 Moutier
www.jurabernois.ch.

Juracime 05

Le responsable presse: Willy Sunier



propos DE TABLE

...RONDE: AVANT LE MARATHON

La veille du marathon de Lausanne, en octobre dernier, s'est tenu à l'auditorium du Musée olympique un séminaire sur le thème *Nutrition pour le marathon: comment préparer et gérer sa course*. Une initiative de Robert Bruchez, patron de la manifestation. C'était l'occasion pour les intéressés ou les curieux déjà sur place de poser des questions à l'animateur soussigné et à trois «meneurs d'allure», lors de la table ronde faisant suite à une présentation structurée du sujet. Les meneurs d'allure sont des marathoniens expérimentés, reconnaissables de loin dans le peloton à un gros ballon de couleur surmontant leur tête, qui sont chargés de dicter une cadence constante pour atteindre, à la minute près, une performance chronométrique fixée d'avance (3h, 3h15', 3h30', 3h45' et 4h). Ils servent de lièvres à qui, selon ses ambitions et ses possibilités, désire se caler sur eux.

La conduite diététique d'un marathon commence quelques jours avant la course. C'est dire qu'à ce moment de l'après-midi du samedi, veillée d'armes, la messe était dite ou les carottes cuites, selon que l'on parle en sacristain ou en gâte-sauce. Néanmoins, les interrogations ont porté tant sur la phase de préparation que sur la course proprement dite. Nous donnons ici, sans ordre ni prétention, un reflet de la ronde des questions posées par l'assistance et des réponses offertes par les intervenants. Faisant exception au format habituel de cette rubrique, nous ne tentons pas de synthèse dans une vignette de ces préoccupations éclatées.

avant

Faut-il se préparer en suivant le régime dissocié scandinave? Pour mémoire, il s'agit de se priver de sucres et féculents pendant les trois premiers jours de la semaine, en continuant à s'entraîner durement, puis de passer à une alimentation au contraire très riche en glucides. Ce régime extrême et pénible à suivre n'est plus d'actualité. On a trouvé que, pour charger au maximum ses réserves de glycogène en prévision de la course (le but de ce régime), il était aussi efficace de n'en suivre que la seconde phase, à savoir augmenter massivement la proportion de glucides alimentaires pendant les 3-4 derniers jours, en parallèle avec de la retenue dans le volume d'entraînement.

Pourquoi vaut-il mieux réduire l'apport de fruits le dernier jour? Le but diététique principal, la veille de la course, est d'éviter de surcharger le système digestif de fibres alimentaires susceptibles d'engendrer des troubles intestinaux en course. Fragilisé par le stress et les secousses rythmiques subies pendant l'effort, un intestin chargé de ballast fermentescible retenant de l'eau peut se révolter et nous contraindre à l'abandon. Fruits, salades et légumineuses doivent être envisagés avec grande parcimonie ce jour là.

Prédominance des glucides, comme les jours d'avant, mais provenant d'autres sources.

Quand faut-il souper la veille? Ce n'est pas le moment de changer les habitudes concernant l'heure du souper. Ne pas commettre non plus l'erreur de trop manger. A ce moment, le glycogène devrait déjà être là, dans les muscles, attendant sagement le coup de pistolet du lendemain pour se mobiliser. Il s'agit seulement de l'entretenir grâce à des pâtes, du riz, des pommes de terre bouillies ou du pain blanc.

Le petit déjeuner du grand jour? Plutôt léger, sans nouveautés, 3-4 heures avant le départ. Certains ne déjeunent pas ou juste d'un petit noir et s'en trou-

vent bien. Ce n'est pas à recommander à qui n'en a pas l'habitude, mais rappelle qu'en nutrition du sport il faut éviter trop de doctrine et laisser de la marge à la particularité et l'expérience personnelle de chacun.

Que penser d'une aspirine avant le départ? L'aspirine n'est pas très amie avec les muqueuses digestives. S'il n'y a pas prescription justifiée, elle est plutôt à éviter.

Faut-il s'échauffer avant le marathon? S'assouplir certes, éviter de prendre froid sûrement. Si l'on vaut 3h45', c'est inutile de s'échauffer. Si l'on joue dans la cour des champions, cela se justifie.

pendant

Peut-on éviter les points de côtés? Ces points douloureux ne surviennent pas toujours du même côté. Ils sont liés à un conflit de circulation sanguine entre les besoins des muscles pour l'effort et les attentes de la sphère digestive, asphyxiée dans ses œuvres. La première mesure consiste à ne courir qu'une fois la digestion pratiquement achevée, à s'échauffer comme il faut et à ne pas s'élaner trop vite. Si un point est là, on peut le neutraliser par des manœuvres d'expiration profonde, en flexion abdominale répétées 2-3 fois, puis reprendre à allure réduite pour un temps.

Peut-on éviter les crampes? Les crampes du coureur apparaissent très rarement dans la première partie d'une course. Elles sont toujours associées à la fatigue, soit à la déshydratation et au manque de sel, soit à l'épuisement des réserves de sucre dans les muscles. La prévention passe par une bonne préparation glucidique à la course, et à des ravitaillements liquides et salés adaptés aux conditions climatiques du jour. Souvent la crampe est précédée de symptômes annonciateurs. On peut essayer de modifier et relâcher la foulée pour rester au-dessous de son seuil de déclenchement.

Marvejols-Mende

Quelle est la cause du «mur» du 35^e kilomètre? Cette baisse brusque de performance bien connue en fin de course peut se produire aussi bien au 30^e qu'au 39^e km. Il est dû à l'épuisement des réserves de sucre de l'organisme. Cela peut être le glycogène des muscles qui arrive au bout, cause attestée par des jambes de plomb, ou le glucose sanguin qui baisse sous la cote d'alerte, témoins les signes de «faim» cérébrale: vertiges, fringale, nausée, faiblesse générale.

Une déshydratation prononcée ou un coup de chaleur ajoutent parfois du piment à la situation. La cause est donc double: on est à bout des ressources qu'on a brûlées trop rapidement et l'on n'a pas pris la peine de se ravitailler suffisamment. La cause première est une première partie de course trop rapide.

A quelle cadence alors doit-on prendre le départ? Il s'agit d'un pari. En partant rapidement (selon la norme propre de chacun), le risque de perdre 10 à 40 minutes ou de devoir abandonner est grand. En partant calmement, il se peut que l'on se sente très bien vers la fin et, dopé d'énergie, que l'on améliore la performance espérée de 5 à 10 minutes. A perte désastreuse, petit profit glorieux. Ainsi, celui qui vise 3h35' à l'arrivée aura avantage à partir avec le meneur d'allure de 3h45. Si vraiment il est «trop facile» (attention cependant à l'euphorie trompeuse), il attendra au moins le 10^e km pour se dégager. S'il est seulement «facile», il attendra le 30^e, voire le 35^e pour éventuellement tenter une échappée.

Emploi des «gels»? Les poches de gels ne sont que des glucides concentrés faciles à ingérer, même quand on est essoufflé. Il est possible de les substituer aux boissons énergétiques, mais pas aveuglément. D'abord, il est impératif de les «rincer» avec un volume suffisant d'eau, ensuite il y a un risque de carence de sel. Le meilleur usage (éventuel) des gels est pour un coup de fouet en fin de la course. Tester avant d'adopter!

Tablettes de dextrose? Il s'agit simplement de glucose. Alors oui, pourquoi pas. Une tablette de 5 g correspond à ce qu'on trouve dans un peu moins de 1 dl de boisson «isotonique».

Qu'est-ce qu'une boisson isotonique? C'est une boisson dont la concentration en substances dissoutes (sucres surtout, sel un peu) est équivalente à la concentration des substances dissoutes dans le sang (protéines d'abord, sels minéraux, substances organiques et glucose ensuite). Elle a pour qualité d'être assimilée aisément tout en apportant de l'énergie. Elle s'oppose aux boissons trop riches en énergie, tout à fait déconseillées pendant l'effort. ■ *Jacques Décombaz*



25 juillet 2004

Vous vous souvenez sans doute de la maxime qui avait cours, voici une quinzaine d'année, «Einmal musst Du auch nach Biel gehen». Tel était en effet, le slogan des 100 km de Bienne... à l'époque où il n'y avait encore que cette distance. Depuis lors, le chiffre total des participants a pris une telle importance, que les 100 km de Bienne sont devenus ce qu'ils sont aujourd'hui. Mais cela est une autre histoire.

Revenons en à la course **Marvejols-Mende**.

Depuis 1973, année de la création de cette course, je me suis toujours dit qu'il faudra absolument y participer. Il m'aura fallu plus de trente années pour réaliser ce souhait.

Marvejols-Mende n'est pas une course comme les autres. Elle fait figure de symbole pour plus de trente années de course à pied populaire. Faisant preuve de pionnière, bravant les interdits de l'époque. Tout ce que l'athlétisme comptait comme officiels avait en effet horreur de ces organisateurs de courses hors stade, événements sur lesquels les instances officielles n'avaient pas d'emprises.

Marvejols-Mende se déroule en terres lozériennes, une région de la France peu privilégiée. Un pays rude, dont les habitants ont appris à lutter. Un pays où la Résistance a réalisé beaucoup d'actions. Ou encore le pays du Larzac, souvenez-vous de 1977. Ou encore celui de José Bovet.

Marvejols-Mende est indissociablement lié à Jean-Claude Moulin, fondateur de la course, dont la moustache légendaire est toujours présente 32 ans après, comme Moulin est toujours à la tête de l'organisation.

Depuis les 163 participants de 1973, la course a pris de la bouteille. Au début ce sont les coureurs régionaux qui ont fait la gloire de la course. Depuis, celle-ci n'a cessé de grandir. Cette année,

4057 inscriptions venant de 36 pays, ont été enregistrées.

Quant au palmarès, nous relevons des noms tels que: Pierre Liardet, Chantal Langlacé, Gérard Margerit, Jim Mouat, Joëlle Audibert, Dominique Chauvelier (5 victoires), Ahmed Saleh, Jocelyne Villetton, Fabiola Rueda, (toutes deux vainqueurs à plusieurs reprises), Michel Lelut, Philippe Rémond, Isabelle Guillot, Samuel Kimayo, Simreti Alemayehu, Robert Cheryuit. Voici un choix très subjectif, des noms qui me sont le plus connus.

Cette année, nous avons assisté à une véritable razzia africaine chez les hommes, plaçant 15 des leurs dans les 20 premiers, dont 9 Kenyans. Mais la victoire devait leur échapper au profit de l'éthiopien Gashaw Meles, avec un chrono à 9 secondes du record. Tandis que chez les dames, la victoire est revenue, dans le temps record, à la Française Hafida GADI, devant la Kenyane Hellen CHERONO. Relevons encore la 7^e place de Corinne RAUX, la marathonnienne descendue de son stage pré-olympique de Font-Romeux. Cela lui a bien réussi, puisqu'à Athènes elle se classa 15^e et meilleure Française.

Alors que ce n'était pas le cas au début des années huitante, les vedettes accourent désormais en Lozère à la mi-juillet. Il faut dire que depuis, les enveloppes se sont remplies.

Cette évolution ne gâche cependant en rien l'ambiance extraordinaire qui règne tout au long de la course, qui mérite comme nulle part ailleurs l'adage «la perf' d'accord, mais la fête d'abord». La fête elle commence le vendredi, pour ne terminer que dimanche tard, très tard, avec en prime à minuit la course en petite (très petite) tenue au travers des rues de Mende.

«Einmal musst Du auch nach Mende gehen.» J'y ai été et j'y retournerai. ■

Daniel Laubscher

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mmmille-pattes

P.P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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