

revue du Spiridon romand
juillet 2005 • N°95



Le mmmille • pattes



www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Rédactrice

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

Président

PHILIPPE ROCHAT
Chemin des Sauges 25 – 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire

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

Trésorier

FRANÇOIS SPÄNI
Vauguey 6 – 1066 Epalinges
tél. 021 646 48 90

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER
Route de la Blécherette 14 • 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

BOTTOMI PIETRO

Route du Pavement 7 – 1018 Lausanne
tél. 021 647 06 68
bottoni.p@bluewin.ch

Webmaster

JACOB JEAN-PASCAL • webmaster@spiridon.ch

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, avenue du Petit-Lancy 10, CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression:

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 96 • 15 octobre 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

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

Couverture: Images de: la soirée du 3 juin, la Juracime, les 20km de Lausanne, le marathon de Genève. Photos: Ph. Rochat

28^e Course de l'Escalade
3 décembre 2005 - dès 10h40

organisation: Stade Genève et Ville de Genève - 022 3181 53 20 - www.escalade.ch

Vous prendrez bien un p'tit noir?

LE CAFÉ ET LE SPORT

Le café améliore-t-il les performances sportives? Bien que surprenantes, toute une série d'études vont dans ce sens. A commencer par l'effet stimulant de la caféine sur le métabolisme: la caféine agit comme un brûle-graisses dans le corps et peut contribuer à l'apport énergétique pendant l'effort sportif. En outre, la caféine augmente le niveau de certaines hormones (l'adrénaline, par exemple), ce qui accroît la tension musculaire et la capacité de contraction des muscles. Les études de ces dernières années ont montré que boire du café juste avant une compétition a peu d'effets positifs sur les performances des sprinters et des athlètes. Par contre, dans les sports d'endurance, on remarque très souvent que le café aide à améliorer la condition physique.

L'effet de la caféine, en tant que revigorant, est de favoriser la concentration. Un effet qui apparaît suite à l'influence de la caféine sur le système nerveux. Un autre effet favorisant les performances sportives, mais qui reste jusqu'ici méconnu, est l'influence de la caféine sur la respiration: la caféine stimule la respiration car la capacité du volume pulmonaire est beaucoup mieux exploitée.

Des études effectuées sur des coureurs de fond, en particulier sur des marathoniens, ont montré que la caféine améliore effectivement l'endurance. Le monde sportif international a tenu compte du fait que la caféine pouvait augmenter les performances sportives. Bien qu'il n'existe pas de limitation directe en matière de consommation de café, la caféine fait partie des substances dont l'absorption est limitée par le Comité international olympique (CIO). Une quantité autorisée qui correspond à environ 5 à 8 tasses de café consommées juste avant la compétition.

L'ingestion de café avant un effort pourrait donc augmenter les performances. Cet effet est associé à une diminution de la fatigue perçue, à une utilisation accrue des graisses et à une

meilleure épargne des sucres. Cela fait donc de la caféine un adjuvant privilégié pour le sportif.

Mais signalons tout de même qu'une consommation importante de caféine produit une tolérance, parfois même une dépendance. Et n'oublions pas qu'à forte dose la caféine peut aussi provoquer des maux de tête, des nausées ou de la tachycardie (accélération du rythme cardiaque). C'est pourquoi elle est maintenant inscrite sur la liste des produits dopants. Comme nous avons pu le lire plus haut, le CIO a imposé un seuil autorisé qui permet de distinguer une consommation «normale» d'une charge pharmacologique.

En conclusion, nous pouvons dire que, sur la base des données factuelles et empiriques, les athlètes sont capables de performances de haut niveau dans toutes les disciplines sportives, pour autant qu'ils suivent un «régime» globalement équilibré conforme aux exigences de chaque épreuve et de leur propre condition d'entraînement respective.

Amis sportifs, je vous souhaite à toutes et à tous un bel été, de belles vacances, et je vous dis à bientôt. ●

Corinne Jacob

s o m m a i r e

Editorial	3
En préparation des 4km de Lausanne	4
Cross des Amis de la Nature à Chavannes	5
Châlet-à-Gobet; place au Bambi	6
La course des Traîne-Savates	7
Aubonne – Signal-de-Bougy	8
Tour du Chablais – La montée du Nozon	9
Le Spiridon romand en fête	10 - 11
11 ^e édition de La Juracime	12 - 13
Meneurs d'allure au Marathon de Genève	14 - 15
Journée lausannoise du vélo La Printanière dans le Chablais 4 ^e édition avec <i>Destiny</i>	16
Serge et Nicole de retour	17
Grand Prix Cloros à Avry	18 - 19
Romanel-sur-Lausanne Une nouvelle revue	20 - 21
Le bonjour du Président	22
Course à Goumoens-la-Ville	23

COURIR SEUL OU EN RELAIS

4^{ème} A TRAVERS CAROUGE
RUN TO RUN

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2005
DES 13 H / TEL. 022 343 49 60 / www.runtorun.ch

NOUVEAU distances officielles
10 km Hommes
5 km Femmes

Sponsor principal
MIGROS



EN PRÉPARATION DES 4 KM DE LAUSANNE Quatre nouveaux centres d'entraînement

Depuis quelques années, des centres d'entraînement décentralisés ont été créés officiellement dans le cadre de la course des 4 km de Lausanne. En effet, ce sont 17 localités (à part Lausanne) qui œuvrent durant les dix semaines précédant la grande manifestation lausannoise pour préparer les enfants (juniors) de 7 à 16 ans à courir dans les meilleures conditions les «4 kils» de Lausanne, et également les autres courses printanières.

C'est avec plaisir que nous constatons un certain engouement des parents, accompagnant leurs enfants aux lieux de rendez-vous, et qui se mettent également à courir. Chaque club ou groupement organise les séances avec ses moniteurs et monitrices, et une merveilleuse ambiance se crée au fur et à mesure des semaines de collaboration. Dans les clubs venus grossir nos rangs cette année, il est à relever la compétence des responsables des Traîne-Savates de Cheseaux, de Cossonay, d'Ambilly, en France, et de la Mini-Foulée Glandoise. C'est dans cette jolie région que je me suis rendu pour participer à leur entraînement, un dimanche

matin, sur le parcours Vita de Trélex. J'ai vraiment été enchanté de voir à quel point les responsables, M^{mes} Nicole Sinner et Evelyne Carrel, dirigent 25 enfants et quelques adultes. Chacune et chacun sait dans quel groupe elle ou il doit aller et le footing se fait dans une certaine convivialité. Nicole Sinner reconnaissait que, lors des premiers entraînements, la neige et ensuite la boue n'arrangeaient pas les choses, mais l'ambiance a toujours été excellente et il y a eu chaque fois une vingtaine de coureurs le dimanche matin, enfants et parents qui, malgré les conditions, étaient heureux de se retrouver.

Il est à relever que tous les coureurs de chaque centre qui participent aux entraînements reçoivent un T-shirt, sont ravitaillés en eau, et reçoivent également quelques gadgets – tels bracelets fluorescents – le tout donné par des partenaires des 20 kilomètres. Merci à eux pour leur gentillesse.

Lors des 10 mercredis d'entraînements à Vidy, nous avons dénombré 2640 présences juniors et 1220 adultes.

Si des groupements ou clubs s'intéressent à nous aider en créant de nou-

veaux centres pour et dès 2006, n'hésitez pas à me contacter. Vous serez les bienvenus.

Philippe Rochat
téléphone 021 646 33 35
ph_rochat@bluewin.ch.

Localités existantes:

Aigle, Annemasse (F) Chavornay, Cossonay, Payerne, Vevey (St-Légier), Vaultion, Ambilly (F), Divonne-les-Bains (F), Thonon-les-Bains (F), Bière, Cheseaux, Lausanne, Le Sentier, Trélex, Yverdon-les-Bains et Evian-les-Bains.

Merci et encore bravo à tous ces responsables bénévoles de tous ces centres. ●



CHAVANNES Cross des Amis de la Nature



Emmené par Daniel Laubscher, le peloton entame la petite grimpette

Samedi 19 mars 2005

Les organisateurs de la section de la Venoge, avec à sa tête Tiziano Piazzalunga, ainsi que les 200 coureurs ont bénéficié d'un après-midi très chaud pour la saison, ce qui n'a pas toujours été le cas ce printemps. Les enfants et adultes ont beaucoup apprécié le parcours très nature, mais assez exigeant. La boucle de 2 km était à parcourir une à trois fois, selon les catégories, et la

petite grimpette avant d'arriver sur le replat du cimetière était un vrai «juge de paix». Excellente organisation et bonne ambiance, avant, pendant et après la course.

Cette épreuve comptait pour le Trophée lausannois des courses hors stade.

Bravo aux vainqueurs et à tous les participantes et participants. ●

Ph.Rt



Serge Pointet

Alain Rossier, 2° homme



R. Germanier & Fils s.a.

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

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



On court aussi en famille pour le plaisir. Caroline et Didier Jacquod, de Bramois



962 Barbara Lemieux, 859 Michel Savary, 831 Roland Guignard

COURSE À PIED AU CHALET-À-GOBET

Place au Bambi

Il doit s'agir, à notre connaissance, de la seule course à pied en Suisse couverte par handicap. Les adultes les plus âgés partent en premier et peuvent bénéficier d'une bonification pouvant atteindre 9 minutes pour un coureur de 70 ans, et ainsi de suite. La victoire revient à l'athlète qui passe la ligne

d'arrivée le premier, ou la première, si bien que cette épreuve de 7,3 km, dont le parcours est assez vallonné, est un long sprint pour gagner le maximum de places. C'est souvent dans les derniers kilomètres que la victoire se joue. Cette année, l'excellent coureur de Renens, Manfred Mletzowsky, en tête

jusqu'à 1 km de l'arrivée, a été rejoint et dépassé par le vainqueur final, Francesco Cristiano, du Sentier, parti 9 minutes plus tard.

Chez les dames, Ruth Gavin, de Chesselles, l'a emporté devant 39 concurrentes. En plus des 175 adultes classés, il y avait également de nombreux enfants, soit une nonantaine, sur des distances beaucoup plus courtes. Sur les différents podiums, nous retrouvons presque toujours les mêmes: Lydia Fridelance (écolière B), Céline Agrifoglio (écolière A), et Valentin Fridelance (cadet B). Si ces athlètes s'imposent facilement dans les courses régionales, il est heureux de constater que la jeune Céline Agrifoglio a remporté le titre suisse de cross au début de cette année. C'est un grand bravo à tous ces champions en herbe, mais attention à une certaine saturation qui guette chacune et chacun, situation qui peut également se produire chez les adultes.

Une fois de plus, ce 41^e Challenge Bambi a reçu l'éloge de tous pour l'organisation toujours impeccable et la convivialité qui s'y dégage.

À l'année prochaine, début avril. Vous serez les bienvenus dans les magnifiques bois du Jorat, et les membres du Lausanne-Sports Athlétisme, organisateurs, seront heureux de vous y accueillir. ●

Ph.Rt

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.

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

1030 Bussigny, ch. du Vallon 30
tél. 021 706 48 00

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



MALGRÉ LA NEIGE... PLUS DE MILLE COUREURS

aux Traîne-Savates

Cheseaux, 9 avril 2005

Eh oui, la météo n'a pas épargné nos amis, les organisateurs des Traîne-Savates de Cheseaux, et même de petites bourrasques de neige ont fait leur apparition en cours d'après-midi. Il en fallait beaucoup plus pour retenir les 350 jeunes, walkeurs et marcheurs, filles et garçons, de participer à cette 12^e édition. Quant aux adultes, ils se sont élancés sur un très beau parcours attractif de 10,4 km, situé en partie en forêt. Mais sur les derniers kilomètres, ils ont souffert face à la bise et au froid.

Cette traditionnelle course à succès des Traîne-Savates est l'œuvre et le tra-



vail impeccable de quelques membres de ce groupement de course à pied, très motivés et secondés par une centaine de bénévoles. Il est fort sympathique de constater que tout un village, voire une région, se mobilise pour apporter cette note populaire et enthousiasmante qui fait le succès d'une manifestation où tout le monde se sent bien et où la convivialité est de mise. ● *Ph. Rt*

Prochaine édition:
Samedi 8 avril 2006

1. Sandra Annen-Lamard
2. Christian Chevalley
3. Vitor Moutinho
4. Guy Schnyder
5. Gaston Noverraz
6. Francesco Cristiano
7. Alfred Meyer
8. Christelle Agrifoglio

UNE CLASSIQUE QU'ON AIME...

Aubonne – Signal-de-Bougy

Le samedi 16 avril, malgré une température vraiment fraîche pour la saison, les mordues et mordus du bitume n'avaient pas hésité à se rendre dans cette belle région de La Côte pour participer à la classique course pédestre reliant Aubonne au Signal-de-Bougy, en passant par Perroy et Bougy-Villars, soit 12 km pour 290 mètres de dénivellation. Beaucoup de coureurs participaient à cette épreuve pour faire un dernier test avant les 20 km de Lausanne, une semaine plus tard. Le froid n'a pas épargné les 320 coureurs adultes classés et la centaine d'enfants qui concouraient au Signal-de-Bougy sur des distances allant de 1 à 3 km.

Les organisateurs ont créé une catégorie walking, partant d'Aubonne par de magnifiques chemins, pour arriver au Signal après 8 km d'effort. Pour cette «première», il n'y avait pas beaucoup de participants. L'année prochaine, probablement, le peloton sera plus conséquent car cette nouvelle épreuve commence à être connue en Suisse romande. Bien des personnes ne voulant pas, ou ne pouvant plus courir pra-



Le départ des enfants au Signal-de-Bougy

tiquent cette marche sportive, excellente pour le rythme cardiaque et la musculature, et moins traumatisante que la course à pied. Le walking peut se faire avec ou sans bâtons, selon le choix des marcheurs. ● *Ph.Rt*

Le départ d'Aubonne du groupe de walking.




Fondation
Foyer-Handicap

Atelier micro-édition
du Petit-Lancy

avenue du Petit-Lancy 10
CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00
fax 022 879 93 09
www.foyer-handicap.ch



19^e ÉDITION

Tour du Chablais 2005

Une Renanaise triomphe

Une fois de plus, le succès a été total pour cette 19^e édition du Tour du Chablais, organisé à la perfection par Claude Défago, de Radio Chablais, et toute son équipe, en collaboration avec les sociétés locales où les étapes avaient lieu. Il faut remercier les très nombreux bénévoles qui ne comptent pas leur temps et leur bonne humeur pour assurer le maximum de confort aux participantes et participants. Le choix des 6 étapes a enchanté les coureurs de tous âges par des parcours qui n'étaient pas trop longs, comportant des difficultés et moments de récupération que l'on peut trouver dans les courses pédestres.

La sixième et dernière étape a eu lieu à Monthey, le 4 mai, et a vu le triomphe au classement général de Tsilla Vallotton-Rossel, de Renens, laquelle s'alignait dans la catégorie Dames 2 (vétérans). Cela ne l'a pas empêchée, grâce à sa classe et à sa facilité, de battre toutes ses concurrentes de l'élite. Chez les hommes, l'inusable Dominique Cretteband a triomphé, également avec facilité et décontraction.

Cette classique de la course à pied a rassemblé plus de 650 coureurs adultes à chaque rendez-vous. Pour sa 20^e édition, la première des six étapes aura lieu le 19 avril et se terminera la veille de l'Ascension, le 24 mai 2006. Les étapes ne sont pas encore connues mais Claude Défago nous promet des endroits superbes et du magnifique spectacle pour le printemps prochain. On se réjouit déjà. ● *Ph. Rt*

LA DIXIÈME

Montée du Nozon

Ce n'est pas sans arrière-pensée que je me suis inscrit, le samedi 7 mai, en songeant encore au temps magnifique qui nous a accompagné au départ de cette course les années précédentes.

Hésitant jusqu'aux derniers instants sur la tenue à adopter, les participants (environ 250) devaient se résigner: on aurait un temps de chien.

Dès le départ donné, le paysage est enchanteur, on est dans un autre monde, même situé à moins de 30 minutes de Lausanne. Pourtant, l'endroit mériterait qu'on s'attarde plus. On longe la rivière, puis on la franchit. Une cascade digne des plus beaux posters. Soudain, ça commence à grimper. Un terrain pas facile ce jour-là qui, glissant,

n'offrirait pas toute l'adhérence que l'on attendait. L'arrivée à Romainmôtier sous les applaudissements nous fait redécouvrir cette cité médiévale qui garde encore aujourd'hui tout son charme et ses mystères. Enfin, quelques centaines de mètres sur le goudron nous amènent à la suite de notre grimpe. Là, une petite laine aurait été bien agréable, mais...

Après de longs raidillons à flanc de coteaux, nous traversons ces paysages insolites, parfois surprenants et d'une rare beauté. Pour terminer, la Guggenmusik locale nous fait un accueil qui nous annonce la fin de nos efforts.

Lorsque le sentiment d'être «en haut» m'envahit et que la pente va dans le bon sens, j'essaie d'allonger le pas, seulement pour une courte durée, car les faux plats recommencent, et à nouveau descentes et montées se succèdent.

Cette course-là finit comme ça. Nous devons relancer continuellement, et l'on se demande quand la dernière va arriver. Enfin, la voilà! On voit les quelques maisons de Vaulion, puis la cantine de l'arrivée dans laquelle on se retrouve avec de nombreux amis pour échanger nos sensations, se réchauffer, au propre comme au figuré, puisque ce sont les gens chaleureux qui nous proposent des biscuits, des cakes, du thé chaud, des yaourts, des pommes, et j'en oublie... Un vrai accueil comme on en voudrait plus souvent. *Donato Chironi*

Il n'est pas inutile de rappeler que cette course, longue de 13,1 kilomètres, qui part de Pompaples pour arriver à Vaulion, a un dénivelé de +500 m et -60 mètres. Elle est organisée à la perfection, et ceci dès sa création, par Laurent et Lise Michot, de Croy, secondés par toute une équipe de bénévoles, cela au profit de la Ligue vaudoise contre le cancer. Chaque année, un chèque est remis à cette ligue, alors bravo et félicitations aux organisateurs. ● *Ph. Rt*

Prochaine édition: 6 mai 2006

Restez à l'écoute de votre cœur!



Nouveau: distance et vitesse intégrées

POLAR[®]
heart rate monitors

Centre de réparation POLAR



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

le Spi

De 1975 à 2005 = 30 ans de bonheur pour le Spirdon romand!!! Vous avez pu lire dans notre revue *Le mmille-pattes* d'avril 2005, la rétrospective de notre association préparée et rédigée par Roberto De Munari à qui nous disons **merci** pour tout ce travail.

En cette année d'anniversaire, nos membres étaient invités à partager un merveilleux repas au restaurant de la Breguette-sur-Vaulion. Ce sont plus de 120 personnes qui se sont déplacées dans cette magnifique région du Jura vaudois pour y passer une agréable soirée. Mais avant de passer à table, le footing, pour se mettre en bouche, a également été un succès car une cinquantaine de coureuses et coureurs ont apprécié les deux parcours préparés par Philippe Guignard... à ne pas confondre avec le patron du restaurant de la Breguette, mais président du Footing Dent-de-Vaulion.

Merci pour cette belle organisation à Denise Bonny, Patricia Seifert et Daniel Laubscher. ●



2



1



3



4



5



6

JOURNÉE ANNIVERSAIRE À LA BREGUETTE-SUR-VAULION

ridon romand fête son 30^e



1. Daniel Laubscher nous décrit avec sérénité le parcours du Spiridon romand
2. Philippe Rochat nous souhaite la bienvenue et présente le déroulement de la soirée
3. Philippe Guignard nous fera découvrir un magnifique parcours
4. Un auditoire très attentif
5. et 6. Emmené par David Guignard, le deuxième groupe sur les pentes de Vaultion
7. Avec Serge Roetheli, partage de moments privilégiés
8. Juste avant de passer à table
9. et 10. L'ambiance est chaleureuse

FINAL EN FAMILLE

Les récompenses et satisfactions, Lors de la cérémonie des résultats après 4 journées folles pour les athlètes et les organisateurs. Une nouvelle réussite de la part de l'équipe de la Juracime et des 150 bénévoles répartis dans les différentes fonctions qui font la particularité de cette course de montagne par étapes. Les quelque 200 concurrentes et concurrents se sont levés «comme un seul homme» en signe de remerciements et de reconnaissance à la grande famille de la Juracime.

Si la mise en jambes entre Tavannes et la Werdtberg (Montoz) s'est courue dans des conditions idéales, la pluie n'a épargné

personne après le départ de la deuxième étape, à Moutier. Dès le point culminant à la tour de Mauron, le chemin se faisait glissant dans la descente, sur la montagne de Saules. Malgré les multiples activités du jour, sur la place de Bellelay, les coureurs arrivés complètement trempés se remettaient en condition pour le départ de la 3^e étape, contre la montre sur 11 km, et qui déplaçait la caravane aux Reussilles (Tramelan) dans des conditions difficiles, en raison du terrain trempé et de la température qui n'était pas vraiment de saison. Quatrième étape, celle du dimanche entre Orvin et Chasselral, soit 19 km pour une dénivellation de 950 m. Si la météo s'an-

nonçait des meilleures au départ, les premiers concurrents ont essuyé une averse de grêle, et le brouillard s'est installé sur la crête du plus haut sommet jurassien. Aucune défection n'est à signaler durant cette étape, où le soleil a gratifié les derniers arrivés. La dernière étape était tracée entre Mont-Soleil et Tavannes, et la fraîcheur très matinale n'a pas eu raison de la bonne humeur de la cohorte qui s'élançait sur les 23 derniers kilomètres pour rejoindre le «centre opérationnel» de la Juracime. Malgré tout, le terrain rendu glissant a eu raison de quelques athlètes qui ont dû



Jitske Ditmeyer
Ulrich Kohler



Jean-Claude Blanc



Philippe Guignard



Patrice Baudin



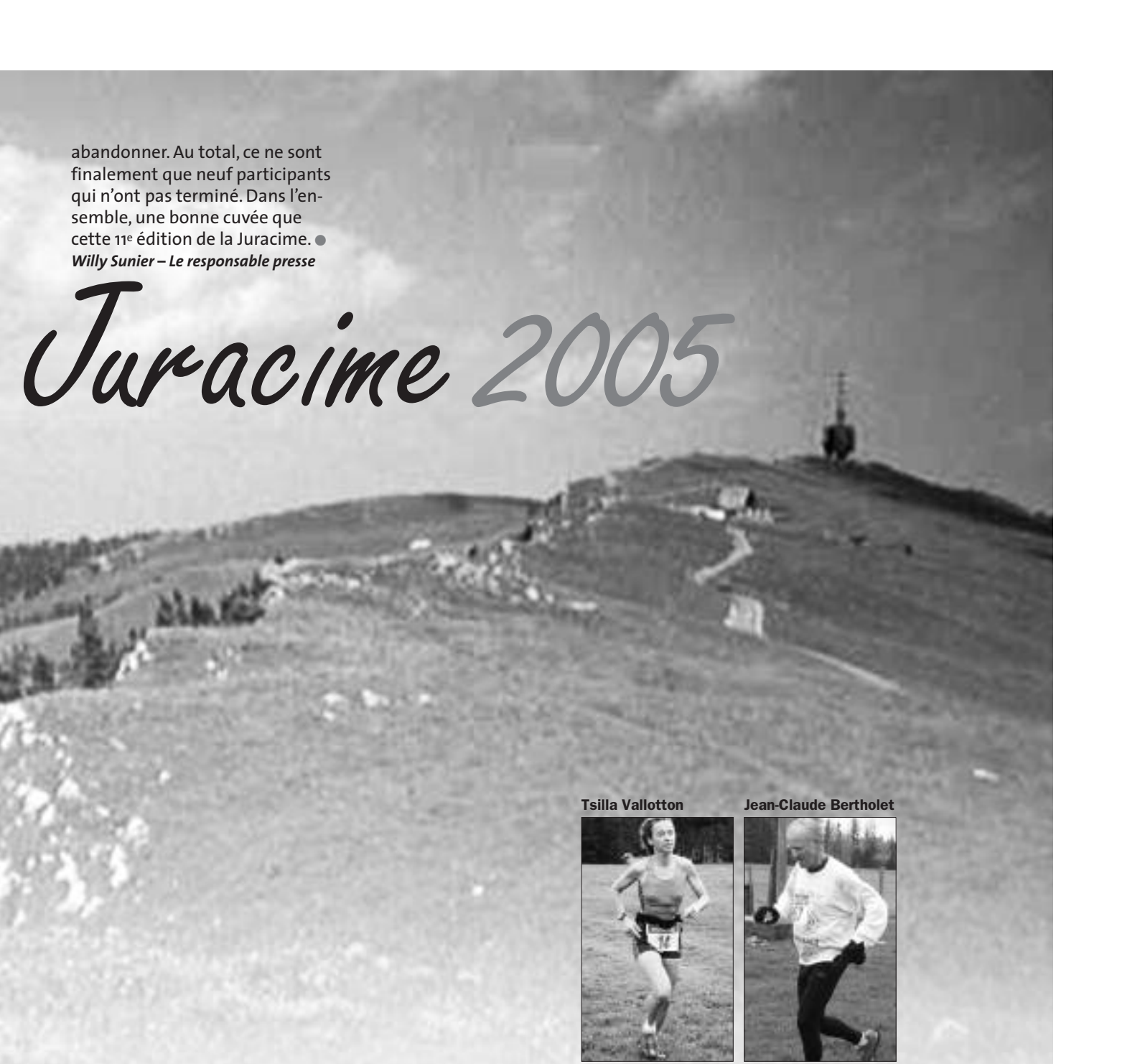
Francisco Pasandin



Pierre-Alain Poget

abandonner. Au total, ce ne sont finalement que neuf participants qui n'ont pas terminé. Dans l'ensemble, une bonne cuvée que cette 11^e édition de la Juracime. ●
Willy Sunier – Le responsable presse

Juracime 2005



Tsilla Vallotton



Jean-Claude Bertholet



Daniel Laubscher



Christian Monney



Franklin Imfeld



Donato Chironi



Denise Bonny



Jean-Pierre Luthi

Photos: Philippe Rochat

Le groupe, un peu tendu avant le départ de notre première expérience.

De gauche à droite: Daniel Laubscher, Philippe Rochat (coach), Pascal Cobos, Francesco Cristiano, Jean-Gilles Talin, Antonio Scuderi, Jean-Pierre Glayre, Pietro Bottoni et Claude Robert (manque Bernard Favre).



NOS MENEURS D'ALLURE au Ma



Daniel Laubscher assure les 4 heures



Ci-dessus à droite: Félicitations de Pietro à l'arrivée d'une concurrente ayant amélioré son temps de 12 minutes. Merci et à l'année prochaine.



Philippe Le Grand Roy, président du Tour du Canton de Genève.



On est parti pour 3h15, avec Claude Robert et Jean-Pierre Glayre.

Le Spiridon romand très présent

Comme vous l'avez appris par les articles publiés dans la presse et dans notre *mmille-pattes*, votre association a créé son team de meneurs d'allure, en anglais «Pacemakers», ou plus simple encore: «lièvres». En quelques mots, je vous rappelle que ce sont des athlètes, coureurs de grand fond, chevronnés, qui accompagnent lors des marathons de 42,195 km des athlètes qui aimeraient atteindre un objectif chronométrique mais qui ne savent

peut-être pas très bien doser leurs efforts. C'est pourquoi ces coureurs ont pour mission de faire courir le marathon, en un temps défini, par des centaines de mordus du bitume.

Nous avons fait notre baptême du feu à Genève, lors du premier marathon dans la ville de Calvin. Mais avant de vous retranscrire le résultat, je peux vous dire que, pour un essai, c'était un succès complet! Nos gars devaient courir avec des objectifs de: 3h, 3h15, 3h30,

3h45 et 4h, et chaque «lièvre» a terminé dans le temps imparti, à la minute près. Une tactique avait été mise sur pied – c'est le cas de le dire! – pour arriver dans les temps prévus... Mais chut! C'est un secret de notre organisation qui va s'avérer payant pour les prochains marathons où nous serons représentés, à commencer par Bâle, le 28 août. Si nous faisons nos preuves, nous aurons du travail pour nos «Pacemakers» dans les années à venir.

À L'HEURE...

Marathon de Genève



L'ambiance est de rigueur, avec Nino et Francesco

Pour vous donner encore quelques précisions, nos «lièvres» courent avec des heures de passage à respecter, et il faut gérer les nombreux ravitaillements, tout en encourageant les marathoniens, aller rechercher «ceux qui ont un peu plus de peine»... C'est une des raisons de prévoir deux «lièvres» par objectif à atteindre.

Alors, merci aux futurs meneurs d'allure de me contacter, car il y a du travail pour tout le monde et l'ambiance est vraiment sympathique et décontractée.

Ne vous gênez pas de me demander des conseils, si vous vous sentez l'âme et le physique d'un «lièvre».

Philippe Rochat

tél. 021 646 33 35 ou
ph_rochat@bluewin.ch

Merci encore à toute notre équipe pour le merveilleux travail fait à Genève et pour la suite des marathons. ●

Ph. Rt



23^e ÉDITION DE LA JOURNÉE LAUSANNOISE DE VÉLO

Samedi 28 mai 2005

Une nouvelle fois, cette journée populaire du vélo a fait le plein d'adeptes des deux roues au Chalet-à-Gobet et a enregistré un nouveau record avec 2010 participants(es) de tous les âges. En effet, les enfants étaient en nombre par cette belle journée ensoleillée et tout fiers d'accompagner leurs parents ou grands-parents.

Du fait des nombreuses possibilités des distances proposées, il y en avait vraiment pour tout le monde. Jugez plutôt: VTT, 10 km et 20 km. La principale innovation apportée par rapport aux années précédentes était la suppression du parcours VTT de 30 km, afin de préserver l'environnement et la faune des bois du Jorat.

En vélo de route, il était proposé des parcours de 30 et 50 kilomètres, et pour le brevet TCS, il fallait faire 100 et 160 bornes, ce qui n'est pas à la portée de tous, vous en conviendrez.

C'est une ambiance très conviviale qui a régné tout au long de la journée. La parfaite organisation du Service des sports de la Ville de Lausanne, avec la collaboration de très nombreux bénévoles, a fortement contribué à cette réussite. ● *Ph.Rt*

Une partie des organisateurs en selle pour 8 km... seulement!



UNE AUTRE COURSE CYCLISTE À SUCCÈS LA PRINTANIÈRE DANS LE CHABLAIS

Le lendemain de la JLV au Chalet-à-Gobet, il y avait beaucoup de cyclistes qui ont participé à la cinquième édition de cette cyclo sportive longue de 69 ou 98 km, courue dans le Chablais, avec départ et arrivée au Centre mondial du cyclisme, à Aigle.

De nombreux adeptes de «la petite reine» n'ont pas hésité à participer le samedi à la JLV et le lendemain à la Printanière, de quoi assouvir sa soif pour le vélo.

Le directeur de course, Joël Suter, président du Vélo-Club de Montreux, et Dominique Page n'en sont pas encore revenus. En effet, si leur épreuve ne dépassait pas 700 coureurs lors des dernières éditions, ce sont plus de 1000 personnes, dames et hommes, qui ont sillonné la belle région du bout du lac Léman, dimanche 29 mai.

La particularité de cette épreuve est qu'elle n'est pas comptabilisée en temps, mais ceux qui le désirent ont la possibilité de «bagarrer» dans l'une ou l'autre des trois côtes chronométrées facultatives: La Rasse, Les Giettes et Le Châtel.

Bravo à toutes et à tous! Relevons encore le magnifique travail des personnes dévouées, une fois de plus. *Ph.Rt*

DU SPORT À ÉCUBLENS avec DESTINY, 4^e édition

Samedi 11 et dimanche 12 juin 2005, il y avait du sport sur le stade d'athlétisme du Croset. En effet, la course à pied pour enfants et adultes, le walking, sport handicap, et le duathlon avaient attiré beaucoup de monde pour une bonne cause: celle en faveur de la Ligue vaudoise contre le cancer. A la fin de la manifestation, Serge Avondo, l'initiateur de ce magnifique week-end sportif, était ému et heureux à la fois pour avoir battu tous les records de participation avec environ 600 inscriptions.

La fête était empreinte de convivialité et les enfants, à part les épreuves sportives, s'en sont donnés à cœur joie avec les différentes animations mises à leur disposition – château gonflable, le clown Isidore, les promenades en calèche, lancer de ballons, maquilleuse et autres jeux – sans oublier les concerts du chœur des enfants d'Écublens, l'ensemble de cuivre La Bavaria et la fanfare Les Casse-Botoilles. Tous les stands entouraient le stade avec des personnes compétentes, pour parler et donner des conseils sur la santé.

Dans le courant de cet automne, Serge Avondo remettra un chèque au directeur de la Ligue vaudoise contre le cancer, comme il l'a fait lors des éditions précédentes. Merci aux participants et participantes, sans oublier les nombreux bénévoles, et félicitations, Serge, pour ton travail et ton dévouement. ●

Prochaine édition: samedi 10 et dimanche 11 juin 2006, à Ecublens. *Ph.Rt*

Ambiance au Croset pour petits et grands





L'arrivée à Nyon

DE RETOUR...

Serge et Nicole Roetheli

C'est le 29 avril, à 11 heures, que nos grands aventuriers sont arrivés au poste de douane de Meyrin, Serge en courant et Nicole à motocyclette. Nous étions quelques personnes pour les accueillir et ce fut un grand moment d'émotion pour nos globe-trotters que de fouler à nouveau le sol suisse après cinq ans d'exil et 40.000 kilomètres parcourus sur les cinq continents. Après un jour de repos à Genève, ils ont poursuivi leur périple sur les routes lémaniques, escortés par les nouveaux meneurs d'allure du Spiridon romand, de Genève à Nyon. Il s'agissait d'un entraînement-test pour nos «Pacemakers» qui couraient pour la première fois avec des ballons de différentes cou-

leurs en vue du marathon de Genève, une semaine plus tard (*voir reportage dans ce numéro*).

Les jours suivants, Nicole et Serge ont alors continué leur route, souvent



accompagnés par des coureurs sympathisants, sur territoire vaudois. Ils sont arrivés samedi 7 mai à Saillon où se terminait leur extraordinaire expérience sportive et humanitaire qui, rappelons-le, se proposait de récolter des fonds en faveur des enfants souffrant de la vue.

Maintenant, le couple Roetheli a repris le courant de la vie normale, lui comme guide de montagne et Nicole préparant son livre et les conférences que nous nous réjouissons de suivre dès cet automne.

Bravo Nicole et Serge! Bravo encore pour ce que vous venez de faire. ● Ph. Rt

Lors d'une petite «pose» à Coppet: Nicole et Serge devant, à gauche



Alexandra Cottin et son papa Jean ou le bonheur de courir en duo



Ruth Gavin (1^{ère} au scratch) 35'09" dans la catégorie F40



Lise-Louise Gremaud (CARC Romont) 2^e dans la catégorie F50 en 42'38" et Michèle Gireau (AC Morat) 1^{re} en 42'16"



1^{er} JUIN 2005, À AVRÏ Grand Prix Cloros

COMPTE POUR LA COUPE FRIBOURGEOISE

Interview accordée par Cloros
au *mmmille-pattes*

QUI SE CACHE DERRIÈRE LE PSEUDONYME CLOROS?

Son site internet (www.cloros.ch) dévoile l'identité de Cloros. Il est né Claude Rossier, le 7 janvier 1950, et demeure à Lovens /Fribourg.

Marianne Baechler – Cloros, outre votre activité professionnelle, vous êtes l'homme aux multiples coiffes, artiste-peintre, sculpteur, organisateur, animateur, sportif multiple, etc. Autrement dit, vous n'avez pas les «deux pieds dans la même galoche». Détenez-vous la clé de la parfaite organisation ou comment faites-vous?

Claude Rossier – La clé de la parfaite organisation, c'est l'ouverture de la manifestation. Mais, pour moi, c'est comme un film qui se déroule dans ma tête. J'ai l'impression, comme en peinture, de créer tout ça virtuellement, puis je l'écris, je le mets en pratique. C'est clair, l'organisation d'une course est un travail de planification, puis de contrôle. Il faut se mettre à la place du coureur, et Dieu sait si j'en suis un, pour savoir ce qu'il veut. Le

reste est une affaire de relation humaine, et là, il faut trouver les bonnes personnes, qui aiment les défis...

M. B. – Fondateur du Grand Prix Cloros en 1996, vous vous êtes lancé seul dans l'organisation annuelle de trois étapes hebdomadaires de course à pied en mai et juin. Il fallait oser. Qu'est-ce qui vous avait motivé?

C. R. – Nous avons envie de créer autre chose que notre course habituelle et annuelle, la foulée d'Avry. L'exemple est venu des courses par étapes du Chablais ou du Tour du canton de Neuchâtel. Nous avons copié, mais sans le succès...

M. B. – Aujourd'hui, vous avez remis l'organisation à un comité mais vous êtes encore présent sur le terrain avec la Cloros-Bike. Pourquoi ce changement de cap ou caressez-vous d'autres projets?

C. R. – Un homme sans projets, c'est inconcevable. J'ai trouvé que, après huit ans d'organisation seul du Grand Prix Cloros, une monotonie s'était installée. J'avais envie depuis longtemps de créer une course pour mon autre passion: le vélo. C'est effectif depuis 2005: la Cloros-Bike... mais je reste accroché à la course à pied. Je cautionne et participe activement au Grand Prix Cloros. Des projets: sculpture pour Joseph Deiss, sculpture au Mont Vully, et j'en passe.... Mais, le temps... me manque.

M. B. – Participer à une compétition représente un effort physique soutenu. Vous, Cloros, vous peignez en courant. Vos gouttes de sueur servent-elles de diluant à la peinture? Cette démarche apporte-t-elle une plus-value à l'œuvre?

C. R. – Vous ne croyez pas si bien dire. En peignant à Sierre-Zinal, j'ai été bien gêné par... de l'eau, mais celle du ciel. Mais, c'est juste, je transpire beaucoup en courant et en peignant aussi. Je plains ceux qui ont reçu mes œuvres créées de la sorte. Elles sont très vraies, puisque nature, mais avec une odeur de transpiration accrochée au mur! C'est bien sûr une plus-value car, une œuvre normale, c'est seulement visuel, mais là c'est avec le parfum!

M. B. – Votre œuvre picturale, plus d'une soixantaine de toiles à ce jour, est vive et colorée. D'ailleurs, l'une d'elle sera tirée au sort lors de la dernière course 2005. Eclairiez-nous sur votre style.

C. R. – Mon style est d'abord le fruit d'un travail de recherches de plus de 10 ans. Comme vous pouvez le voir sur mon site, je me suis essayé à plusieurs styles. Un jour, en discutant avec feu l'artiste Jean Tinguely, j'ai eu envie d'utiliser la flèche comme base de dessin pour un T-shirt de notre course. J'ai ainsi trouvé mon style, celui que je pratique aujourd'hui. J'aime ces papillons de couleurs autour des thèmes principaux et surtout les sym-

boles cachés dans les traits de la plupart de mes réalisations. C'est sur cette base colorée que la sculpture du Morat-Fribourg a été réalisée à l'entrée de Fribourg (route Morat-Fribourg, giratoire du Lavapesson, ndr). Paradoxe, le coureur pris comme modèle était Mohamed Boudifa, un de mes amis. On connaît le destin tragique qui est le sien...

A l'instar des «Tours» des cantons de Vaud et Neuchâtel, Fribourg a son Grand Prix Cloros. Trois courses qui se sont déroulées les 25 mai, 1^{er} et 8 juin 2005 à Matran, Avry-s-Matran et Autigny. Celle d'Avry, aux portes de Fribourg, était inscrite à la Coupe fribourgeoise des courses hors stade. Par des conditions météorologiques et pédestres idéales, pas moins de 350 participants, toutes catégories confondues, se lançaient sur le parcours de 10 km relativement rapide puisque les meilleurs chronos se situent juste en dessus de trente minutes. Un petit tour à travers le village, la forêt de Verdilloux et le retour avec une «grimpe» au 9^e km, la tête de course a juste eu le temps de peaufiner sa stratégie que l'arrivée, en épingle à cheveu, se pointait déjà. Les pronostiques n'ont pas été déjoués puisque les prétendants à la victoire, David Girardet (M 20) et Ruth Gavin (F 40), ont dominé avec brio cette épreuve. Longtemps sur le banc, en raison d'une blessure à la voûte plantaire, la persévérance de la première féminine est encourageante.

A chaque édition, le Grand Prix Cloros invite une personnalité du monde sportif, politique ou autres, à s'associer à la manifestation. En 2005, Esther Mamarbachi, présentatrice du «19.30», à la TSR, a laissé son empreinte en foulant avec succès les terres fribourgeoises. Mais cela n'a pas suffi à étoffer la participation aux deux autres compétitions hors coupe. Conséquence certaine de la pléthore de courses dans le canton de Fribourg à cette période. En effet, difficile pour un athlète de s'imposer un tel exercice le mercredi, le vendredi, voire le dimanche...

La rumeur a même couru qu'une onzième édition s'avèrait aléatoire. Mais c'est sans compter avec la tenacité et l'imagination fertile de Cloros, bien décidé à lui tordre le cou. «Le GP va continuer. Nous allons innover de façon spectaculaire. Les médias seront informés dans quelque temps», réplique fermement l'initiateur piqué au vif. A bon entendeur... ● *Marianne Baechler*

samedi 8 octobre 2005 • dès 13 h 00

7^e édition



SPIRIDON ROMAND

Chéserey s/Nyon

Course-relais sur chemins par équipes de deux coureurs : un concurrent à pied et l'autre en VTT. Le relais consiste à inverser les rôles.

Catégories

1. Enfants filles	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
2. Enfants garçons	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
3. Adulte + fille	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
4. Adulte + garçon	(1994 à 1999)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
5. Juniors filles	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
6. Juniors garçons	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
7. Adulte + junior filles	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
8. Adulte + junior garçons	(1989 à 1993)	départ	13h00	1 tour	4 km 800
9. Dames	(1966 à 1988)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
10. Vétérans dames	(1965 et avant)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
11. Mixte	(1966 à 1988)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
12. Vétérans mixte	(1965 et avant)	départ	13h30	2 tours	9 km 400
13. Hommes	(1966 à 1988)	départ	14h30	3 tours	14 km
14. Vétérans hommes	(1965 et avant)	départ	14h30	3 tours	14 km

Finance:

Adultes: Fr. 14.- par personne • Enfants et juniors: Fr. 6.- par personne
Sur place, majoration de Fr. 5.- par équipe • Le nombre d'équipes est limité à 200

Collaboration: COVA Nyon

Renseignements et inscriptions: téléphone 021 646 33 35 ou 079 326 53 89

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



Photo: François Mösching

ROMANEL-SUR-LAUSANNE

Record de participation

Vendredi 17 juin 2005

Lors de la 11^e course pédestre de Romanel-sur-Lausanne, un nouveau record de participation a été établi avec plus de 600 coureurs réunissant enfants et adultes. Cette année, la traditionnelle épreuve pédestre marquait le départ de la Fête au Village avec des stands animés par les sociétés locales, si bien que l'ambiance était créée et cela durant une bonne partie de la nuit.

Les écoliers(ères) et les cadets(tes) devaient effectuer 2,6 km, alors que 240 adultes se mesuraient sur un par-

cours de 10,2 km, lequel ne laissait pas beaucoup de temps de récupération. Le grand vainqueur de la soirée est un vétéran, homme bien connu, et ce n'est autre que Francesco Cristiano, du Sentier, habitué des podiums, et qui a peut-être «bénéficié» de l'abandon sur blessure à mi-parcours du Valaisan Stéphane Schweickhardt, lequel était en tête dès le départ et partait comme favori.

Il est à relever que quelques membres du Spiridon romand se sont illustrés et nous leur transmettons nos sincères félicitations.

Sandra Annen-Lamard, d'Ecublens, a gagné chez les Dames seniors, alors que Jean-Gilles Talin, également d'Ecublens, remportait la palme chez les Hommes seniors. Chez les Dames vétérans, Tsilla Vallotton, de Renens, montait sur la plus haute marche. A mentionner également, chez les Vétérans hommes, la 2^e place de Willy Favre, de Carrouge/VD, et la 3^e de Francisco Pasandin, de L'Orient. Pour terminer, Lise-Louise Cochard, du Jordil, a triomphé devant Béatrice Pernet et Ghislaine Pirk, toutes deux de Lausanne.

Le nouveau comité d'organisation – avec à sa tête Philippe Cornu, et très bien soutenu par Marc Dubach, Anne-Laure Avondet, Carole Henry, Jean-Yves Campiche et Félix Dudler – s'est attelé à une nouvelle tâche. Il faut vraiment leur tirer un grand coup de chapeau car ce n'est pas évident de se lancer dans une telle aventure. Mesdames et Messieurs, votre contrat a été merveilleusement rempli et nous nous réjouissons déjà de venir en 2006 vous retrouver dans votre charmant village. Votre organisation, selon de très nombreux coureurs, a été parfaite, et vive la course à pied à Romanel-sur-Lausanne. ● Ph. Rt

Cette course de Romanel était la 7^e du Trophée lausannois 2005, et il en reste cinq:

27 août 2005
Course invitée 2005:
Cross Chaplin à Corsier-sur-Vevey

10 septembre 2005
Course pédestre de Bussigny

9 octobre 2005
Course des Singes, Lutry

12 novembre 2005
Trophée du Talent, Chalet-à-Gobet, Lausanne

26 novembre 2005
A Travers Prilly



UNE NOUVELLE REVUE EST NÉE...

RUN + ATHLETICS

Magazine de la Fédération suisse d'athlétisme

Le deuxième numéro vient de paraître et il s'agit d'une magnifique revue de 50 pages avec d'excellents articles et photos concernant l'athlétisme. Le rédacteur en chef, Roland Hirsbrunner, a pensé à la course à pied comme nous la pratiquons et nous pouvons y découvrir des articles fort intéressants.

Notre fondateur et actuel membre du Spiridon romand Yves Jeannotat y prend une part active en y apportant toute son expérience et sa verve naturelle. Quelle chance pour les lecteurs!

J'ai lu un article fort intéressant s'intitulant «**Sans sauter un seul jour!**» et je vous en donne quelques extraits en y ajoutant quelques notes personnelles et petites modifications. «Streak Running», c'est «courir sans sauter un seul jour»! Initiée aux USA, cette formule fait son apparition en Suisse. Défi d'un nouveau genre, le «Streak Running» est soumis à des règles précises. Originaire de Suisse orientale, Markus Odermatt est un adepte du «Streak» et il a tenu pendant 191 jours. Son modèle, Ron Hill, grand champion aux multiples titres mondiaux de course à pied, approche des 15'000 jours, sans en sauter un seul.

En définitive, il faut courir tous les jours sans exception, donc 365 jours par année! Ce n'est pas une question de vitesse ni de parcours, mais de non-interruption d'une série commencée,



comme le fait Ron Hill depuis 41 ans (il a commencé sa série le 21 décembre 1964)! En fait, il suffit de parcourir au minimum 1600 mètres par jour. Il va de soit que chacun et chacune peut parcourir n'importe quelle distance.

Pour en revenir à Markus Odermatt, il courait une moyenne de 13 kilomètres par jour mais a dû interrompre son «Streak» après 191 jours, en raison d'un cours militaire. Durant cette période, il a parcouru 2507 kilomètres et dit que son corps a très bien réagi. Pendant ce temps, Markus a participé à 4 compétitions dont 2 marathons.

Chacun est libre de penser ce qu'il veut de ce nouveau mode d'entraînement, mais personnellement je pense que c'est un défi avec soi-même, et du fait qu'actuellement il y a des défis pour tout ce qui bouge, pourquoi ne pas essayer? ● **Ph.Rt**

Renseignements:

Revue paraissant 4 fois par année pour le prix de CHF 24.–

Si cela vous intéresse, voici l'adresse:

Fédération suisse d'athlétisme

run + athletics

Industriering 43

Case postale 45

3250 LYSS



le bonjour DU PRÉSIDENT

Notre soirée du 30^e anniversaire du Spiridon romand s'est déroulée dans une merveilleuse ambiance, à La Breguette-sur-Vaulion, où les membres de notre association étaient invités à partager un repas. Le propriétaire des lieux n'est autre que Philippe Guignard, restaurateur et pâtissier bien connu.

Mais avant de passer à l'apéritif et à une petite partie officielle, il y avait un footing facultatif. Ce sont une cinquantaine de coureurs qui y ont pris part et ont pu apprécier cette magnifique région jurassienne. Ce sympathique galop était organisé par un autre Philippe Guignard, président du Footing-Club Dent-de-Vaulion. Il a été secondé par son fils David pour guider le groupe «des plus rapides». Merci et bravo aux 110 personnes présentes sur les hauts de Vaulion. Chaque membre a reçu début mars la circulaire d'invitation, avec les rapports de notre assemblée générale par correspondance. Une annonce a paru dans notre *mmille-pattes* d'avril dernier. Peut-être que certains et certaines n'ont pas lu et n'ont pas pu se joindre à nous. Dommage pour les absents. Ca sera pour le 40^e...

Un grand merci à Daniel Laubscher, Denise Bonny et Patricia Seifert qui ont organisé cette belle soirée à la perfection.

Dans ces colonnes, j'aimerais remercier notre trésorier, François Späni, qui a demandé à être relevé de ses fonctions pour la fin de l'année en cours, après avoir tenu les cordons de la bourse avec maestria et compétence durant six années.

Si un membre du Spiridon, éventuellement une autre personne, s'intéresse à cette fonction, veuillez me contacter sans autre.

Hommage aux bénévoles

Je pense que vous vous êtes souvent posés la question: que deviendraient les manifestations sportives sans les bénévoles? Eh oui, sans eux, nous ne pourrions pas organiser nos courses pédestres, et les «faiseurs d'événements de tous genres» devraient faire avec les gens de leurs clubs. Malheureusement, le nombre de ces personnes ne suffit pas toujours, et il faut trouver du monde ailleurs. Cela n'est pas toujours facile.

Il y a quelque temps, je discutais avec un «planton de circulation» ayant revêtu un gilet de sécurité et muni d'un drapeau rouge. Il avait ordre de faire patienter, pendant quelques minutes, les usagers de la route pour laisser passer les «trottapiques» lors d'une course. Et bien, ce brave homme en a entendu de toutes les couleurs, comme on dit. Des phrases comme: «C'est pas possible de nous faire poireauter pour laisser passer des coureurs. Ils peuvent aller ailleurs...» et j'en passe... C'est à se demander si ces rouspéteurs n'ont jamais fait de sport.

Alors **merci** à vous les bénévoles pour votre travail en gardant votre bonne humeur, car ce n'est pas toujours facile.

Conférence de Serge Roetheli

Notre globe-trotter, qui a terminé son tour du monde en courant – accompagné de Nicole, sa charmante épouse, qui elle était à motocyclette avec toute leur maison sur une remorque – ayant parcouru les cinq continents en cinq ans, donnera une conférence avec matériel visuel, probablement dans le courant du mois d'octobre prochain, et nous fera revivre une partie de ses 40.000 kilomètres. Cette soirée exceptionnelle sera organisée probablement par le groupement des «Traîne-Savates», en collaboration avec le Spiridon romand, à Cheseaux.

En attendant, je vous souhaite un excellent été... et n'oubliez pas notre **RUN & BIKE** du samedi 8 octobre 2005, à Chésereux.

Bonnes courses et à bientôt. ●

Ph. Rochat



BUSSIGNY

22^e course pour enfants et adultes

samedi 10 septembre 2005, dès 13h00

Enfants (jusqu'à 17 ans): de 0,9 à 4,7 km
(12 catégories)
6 catégories = classements séparés filles garçons

Adultes dès 18 ans: 11,7 km
Juniors à Vétérans 3 = 10 catégories
Adultes «spécial 25 ans» dès 18 ans:
4,7 km = 2 catégories

Walking: = 3,9 km / 7,8 km

Prix souvenirs à tous • Prime pour record (adultes)
Très nombreux prix spéciaux

Renseignements / Inscriptions:
Daniel Girardet • Vuichardaz,13 • 1030 Bussigny
Tél. 021 701 17 24 • 079 231 39 67
e-mail: d.girardet@freesurf.ch



Trophée lausannois des courses pédestres hors stade



Gérald Gremaux



Josiane Villard Spaeth



Christiane Bouquet



Pierre Musy précède Ladina Mayor



François Dériaz



Fredy Anker

LA 8^e DES «RONGE-TALONS» ÉTAIT-ELLE LA DERNIÈRE ÉDITION ? Course à pied à Goumoens-la-Ville

Et oui, selon les trois membres du comité d'organisation de cette sympathique course pédestre dans le Gros de Vaud, Philippe Cachin, René Marguerat et Jean Guex, il semble que cette épreuve de 9,5 km, avec 150 m de dénivellation, au parcours partiellement dans les bois avec de petits sentiers tortueux et racinaux où de nombreux coureurs se régalaient, a peut-être vécu sa dernière édition. En effet, cette course n'attire plus beaucoup de monde. Mercredi soir, ils étaient 62 coureurs et coureuses au départ, mais le travail est presque le même que pour un plus

grand peloton. Ces dernières années, le mardi soir était réservé aux vététistes, en moyenne une trentaine chaque fois, mais là aussi il a fallu renoncer. Quant aux enfants, pas assez nombreux, la course a été supprimée.

C'est dommage, car l'ambiance d'après course était merveilleuse. Personnellement, je comprends très bien qu'au fil des années, on peut se lasser. Jean Guex et son équipe sont d'accord de donner un coup de main si une équipe de jeunes reprenait le flambeau... mais encore faut-il trouver les personnes dévouées et compétentes et

cela c'est une autre chanson! Quant à la course de mercredi, on a vu toujours, ou presque, les mêmes aux places d'honneur, tel Francesco Cristiano, vétéran, meilleur temps de la soirée comme vendredi passé à Romanel. Où sont les jeunes? Chez les dames, Christiane Bouquet, de Sainte-Croix, a pris la première place mais reconnaissait après la course que «ça avait été très vite», tout en reprenant son souffle.

Alors, merci et félicitations aux organisateurs et bénévoles pour nous avoir fait découvrir une belle région de notre canton. ● *Ph.Rt*

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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