

Le mille-pattes

revue du Spiridon romand
juillet 2006 • N° 98



www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand

Président

PHILIPPE ROCHAT

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

Rédactrice

CORINNE JACOB-MAGNI

Chemin de Champrilly 22 • 1004 Lausanne
tél. 021 625 24 54
redac@spiridon.ch

Secrétaire

DENISE BONNY

Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14

Trésorier

PIETRO BOTTONI

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

Affiliation / abonnements

DANIEL LAUBSCHER

Route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24
daniel.laubscher@ofisa.ch

Autres adresses:

BLANC JEAN-CLAUDE

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

Webmaster

CABIDDU Demetrio • 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).

Consultez notre site internet:

www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

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

Corinne Jacob-Magni

Chemin de Champrilly 22
1004 Lausanne
téléphone 021 625 24 54
cojac@bluewin.ch

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).

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° 99 • 15 octobre 2006

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 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: La course de Bioley-Magnoux • Photo: Philippe Rochat

14^e COURSE des Renards

à pied, en VTT ou walking

Valeyres-sous-Rances
samedi 2 septembre 2006

Parcours VTT:

12,7 km (une boucle)
ou 25,4 km
(deux boucles)
5 km pour écoliers et cadets

Parcours course à pied:

12,7 km, 1 km ou 2,5 km
pour écoliers et cadets

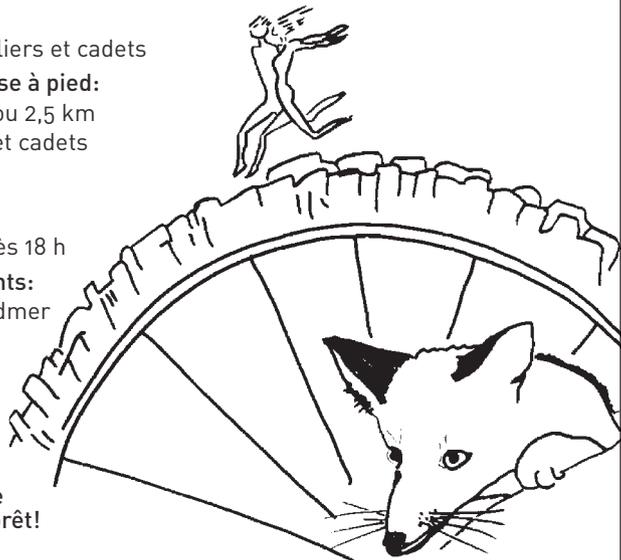
Walking: 5 km

Départs: 13 h

Pasta party: dès 18 h

Renseignements:

Christophe Widmer
079 503 56 19



Un magnifique
parcours en forêt!

éditorial

MOTIVATION... ÉMOTIONS...

« Rien n'est plus insondable que le système de motivations derrière nos actions. » (Georg Christoph Lichtenberg)

La motivation est probablement le processus psychologique le plus utilisé pour rendre compte de la réussite sportive. Elle est considérée comme le facteur clé de la performance. Cependant, il semble qu'elle ne soit pas toujours bien comprise, ni d'ailleurs que l'on sache comment elle se manifeste. Il est difficile d'émettre un jugement sur l'état de motivation d'un sportif, car de nombreux facteurs influencent sa performance. Il est très difficile de distinguer la part propre de la motivation. La motivation des sportifs est un proces-

sus très complexe qui repose sur un ensemble de facteurs. Ceux-ci concernent aussi bien les résultats antérieurs, les ressources possédées, l'environnement, la difficulté de la tâche et les différentes valeurs inhérentes à ces difficultés. Ces facteurs agissent ensemble pour déterminer simultanément la confiance en soi, l'importance de réussir sa tâche. Les croyances sur la valeur ou le résultat à atteindre sont très importants. L'intensité et la quantité de ressources que le sportif consent à investir pendant la compétition sont primordiales. Le sportif motivé est celui qui sait mobiliser toutes ses ressources, avec lesquelles il atteindra le résultat désiré. Par conséquent, le sportif motivé est celui qui s'investit à fond dans les exigences de la tâche, qui ne renonce pas, qui reste concentré et qui continue en dehors, même, des entraînements « officiels ».

Une des composantes essentielles à la motivation est la valeur de la tâche, qui pourrait s'appeler également valeur de l'activité. Il s'agit de l'intérêt qu'un sportif trouve à s'engager dans une épreuve sportive, quelle qu'elle soit. L'intérêt? Les conséquences positives qu'il espère retirer de l'atteinte du résultat. La valeur de la tâche donne pour référence les réponses auxquelles le sportif est confronté: « Quelle importance cette compétition a-t-elle pour moi? » ou alors: « Suis-je apte à participer à cette épreuve? » Autant de facteurs de motivation: plus on a confiance en soi, plus la tâche ou l'activité à accomplir sera valorisée... donc plus de motivation pour le résultat désiré. Ceci est un principe déterminant. La volonté, la ténacité, la remise en question et l'honnêteté envers soi-même et envers les autres sont également des valeurs essentielles à tout athlète, quel que soit son niveau. La réussite sportive est et restera avant tout la réussite de l'athlète lui-même.

En conclusion, l'explication de la motivation semble relativement simple. En fait, seuls deux processus principaux semblent déterminer la motivation, à savoir: la confiance en soi et la valeur de la tâche.

Mais n'oublions pas pour autant que l'essentiel est de prendre plaisir à toute forme d'activité sportive et de se préparer positivement à ce partage d'émotions et de joies. A toutes et à tous, je souhaite un excellent été, de bonnes vacances et je vous dis à bientôt. ●

Corinne Jacob

UN GRAND MERCI... aux membres ayant versé au Spiridon romand une somme supérieure au montant de la cotisation, soit CHF 80.- et plus.

BELET Bernard, Chavornay
BERTHOLET J.-C., Le Mont-sur-Lausanne
BLASER-MARGOT Anne-Lise, Savigny,
BOLLIN André, Saxon
BOTTANI Jean-Louis, Bernex-Sézenove
BRUCHEZ Robert, St-Prex
DE MUNARI Roberto, Genève
DELOFFRE Marie-Hélène, Sion
FRAUCHIGER Evelyne, Meyrin
FRITSCHI Jacques, St-Maurice
GAILLARD Dominique et Nicole, Ardon
GUINNARD André Immobilier, Verbier
JEANNOTAT Yves, Bienne
KOHLEUR Ulrich, Romanel-sur-Lausanne
KUHN David-Paul, Pully,
LAVIZZARI Jean-Pierre, Pully
LECOULTRE Pierre, Savagnier
MEYLAN Claude, Petit-Lancy
PERONE Jeanne et Jean, Collonge-Bellerive
PLANCHAMP Olivier, Collombey
REYMOND Patrick, Villeneuve
SALAMUN François, Carouge
SCHNYDER Gytounet, Boège/FR
STUTZMANN Olivier, Grancy
SUTTER Béatrice et FARINE Roland, Epalinges
TOGNETTI Alberto, Lausanne
ZUERCHER Jean-Rodolphe, Renens
ZUMBRUNNEN Johnny, Etoy

Le trésorier

Restez à l'écoute de votre cœur!



Nouveau: distance et vitesse intégrées

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

s o m m a i r e

Editorial	3
Le Bonjour du Président	4
Le Trésor de Babadag (suite)	5 - 6
Les meneurs d'allure Serge, Nicole et leur film	7
Les sœurs Dibaba	8
Le billet d'Yves Jeannotat	9
Histoire de combler un trou de mémoire	10 - 11
Le docteur Jacques Turblin n'est plus	11
Les 100 km de Bienne	12 - 13
Championnats suisses de triathlon	14
Aubonne/Signal-de-Bougy	15
Le walking et le nordic walking	16
Nouvelles d'ici et d'ailleurs	17
Un marathon dans l'hémisphère sud	18 - 19
Der langsame Berner	20
Bioley-Magnoux - Romanel-sur-Lausanne	21
Course à pied, walking à Ecublens	22
Les propos de table	23



41^e Cross du CHP

**STADE DE CHAMPEL
GENÈVE**

Dimanche 12 novembre 2006
dès 10 h 30

Inscription: jusqu'à 30 minutes
avant le départ de chaque
catégorie, sans supplément.

Listes de clubs acceptées.

Vestiaires: Stade
du Bout-du-Monde, Champel

Finance d'inscription:

Ecoliers/ères /Poussins/nés	Fr. 5.-
Cadets/tes	Fr. 10.-
Juniors hommes, juniors femmes	Fr. 10.-
Seniors, vétérans, élite hommes et femmes, populaires hommes et femmes	Fr. 15.-

Prix en espèces:

Aux sept premiers de la catégorie
seniors hommes, soit: Fr. 500.-,
Fr. 300.-, Fr. 200.-, Fr. 100.-,
Fr. 100.-, Fr. 50.-, Fr. 50.-.
Aux trois premières dames élite,
soit: Fr. 300.-, Fr. 200.-, Fr. 100.-.
Aux trois premiers juniors,
filles et garçons, soit:
Fr. 100.-, Fr. 50.-, Fr. 50.-.
Prix souvenir à chaque participant.
Médaille souvenir aux catégories
enfants.
Carrousel pour les enfants
et animation.

Informations:

Bernard Pernier
Av. du Bois-de-la-Chapelle 33
1213 Onex
Tél. 022 792 53 59 ou
CHP, case postale 254
1211 Genève 8 – Jonction
ou www.chp-geneve.ch

Le bonjour DU PRÉSIDENT

Pour ce «bonjour», j'aimerais vous parler de deux sujets d'actualité, soit la sécurité lors des courses pédestres et du triathlon.

La sécurité des coureurs lors du Bambi, le 1^{er} avril 2006, catastrophique!

Ce sont les paroles rapportées par de nombreux coureurs et également constatée par votre serviteur. En effet, cette magnifique course, courue dans les bois du Chalet-à-Gobet sur routes ouvertes à la circulation, a «frisé» les accrochages, voire accidents. Tout d'abord, il n'y avait pas «d'ouvreur officiel» ni de planton de sécurité et aucun panneau de danger n'annonçait cette manifestation, si bien que des usagers de la route, surpris, se sont souvent trouvés en présence de coureurs. Bravo et merci à cette automobiliste qui a coupé la route à trois coureurs pour s'engager sur la place de parc du golf. C'est vraiment une grande chance que ces coureurs aient eu la présence d'esprit de s'arrêter, mais l'un d'eux a toutefois été légèrement touché par le véhicule en question, heureusement sans gravité.

Quant à l'organisation sur le site des départs et arrivées, elle était parfaite. Une fois de plus, les coureurs, petits et grands, ont aimé cette ambiance pleine de convivialité.

Le même soir, à minuit, la course BCV en ville de Lausanne

Pour cette première, la sécurité pour les coureurs était garantie par de nombreux bénévoles et des agents de sécurité. En plus, il y avait un nombre impressionnant de barrières vaubans et de rubalises, le tout disposé sur toute la longueur du parcours, soit une boucle de 2km500. Il n'y a pas eu d'accident malgré la chaussée mouillée, voire détrempée à certains endroits, et nous n'avons jamais été gênés par des véhicules ou spectateurs. Alors, bravo aux membres de la section d'athlétisme du Lausanne-Sport, avec à sa tête Guy Coudray, ainsi qu'aux nombreux bénévoles, pour leur travail remarquable.

Parlons un peu de triathlon

A quelques semaines du championnat du monde de triathlon à Lausanne, organisé par le club sportif de la police de Lausanne, il n'est pas inutile de rap-

peler que le triathlon est passé du statut de sport extrême à celui de loisir populaire.

Beaucoup de monde pensait, il y a dix ans encore, que seul un surhomme pouvait parvenir à terminer un triathlon, c'est-à-dire: nager sur 1,5 kilomètre, pédaler durant 40 km et enfin courir sur une distance de 10 km. Aujourd'hui, ce sport s'est démocratisé et les exploits helvétiques ne sont pas étrangers à cette tendance. Celui ou celle qui voudrait débiter dans la discipline pourrait opter pour les «Tri Mini-Séries». Nous comptons, dans notre pays, de mai à octobre, une quarantaine de mini-triathlons sur des distances de 500 m de natation, 20 km à vélo, pour terminer par 5 km de course à pied.

Le dernier week-end d'août 2006 et le premier de septembre verront défiler à Lausanne, et plus précisément aux abords du lac à Ouchy, des centaines de triathlètes venus de toute la Suisse et du monde entier pour se mesurer dans les différentes catégories, qui comprendront des populaires, pompiers, policiers, et bien sûr les professionnels (dames et hommes).

Du beau sport en perspective et une magnifique promotion pour Lausanne, ville olympique. Il faut remercier tout le comité et les bénévoles qui organisent cette compétition depuis douze ans, avec à sa tête Claude Thomas. ● Ph. Rt

Pour tous renseignements:
www.trilausanne.ch

25 ans de Talent

Venez faire la fête
avec nous!

Chalet-à-Gobet/ vestiaires Mauvernay

samedi 11 novembre 2006
à 10h

Inscription gratuite



Chiswick, près de Londres, 13.6.70: après le marathon. *A gauche*, Suzy et Jean-Pierre Spengler, *au centre* un Gallois... qui engouffra cinq bières avant de se mettre en cuissettes et de terminer aussi la course, *à droite*, N.T.



1978: Lors d'une fondue chez N.T. à Salvan. *De gauche à droite*: Pierre Boudet, Moulin, Maria-Pia, épouse de G. Oneto.



Marathon de Kosice (ex-Tchécoslovaquie), 1967: N.T., alors patriote..., termine victime de crampes.

Des idées qui courent... à leur perte ?

SUITE ET FIN «DU TRÉSOR DE BABADAG»

(voir *mmille-pattes* N^{os} 96 et 97)

Puis le temps fit son œuvre. Le temps, et des coureurs...

En octobre 1971, le brave Jean Ritzenhaler avait lancé en France le premier marathon «ouvert à tous et à toutes». Postier à Kaysersberg (Alsace), il manifesterait à notre cause un dévouement permanent, capital, mais si discret qu'on n'en aura jamais une juste idée.

Août 1972. Au semi de Bertrix, en Belgique, rencontre avec Christian Liégeois, un marrant de la plus belle étoffe («Les Belges sont des cons!», proclame-t-il bientôt), doublé d'un employé de banque sourcilieux. Il ne tardera pas à découvrir le Valais et ses nectars: il y avait une course populaire, à Vissoie, en Valais. On y verra, entre autres, le Lyonnais Bobès, futur international de marathon, qui aurait alors eu un franc succès dans le rôle du Christ avant la Passion.

Le même dimanche, j'hébergerai, à Bâle, un militaire breton, de Barbeyrac, qui avait fait avec lui le pari de se rendre aux Jeux de Munich, en courant. Nous nous manquerons, mais il savait que la clé était sous le paillason.

Vers la fin de cet été-là, arrive en Valais – mes parents étaient de ce coin de pays – une drôle de 2 CV d'où émergeront trois jeunes et gais lurons aux allures, trompeuses, de Pieds Nickelés. Au premier coup d'œil, ils m'avaient paru échappés de quelque paillarde.

Plutôt, c'était *Des Copains d'abord*, la goulante de Brassens... Avec eux, plus ou moins bien dissimulée à l'arrière, une «dame». Croix de bois, croix de fer... il y avait là une dame-jeanne de rouge vulgaire! Me faire ça à moi! En Valais, aux crus si fameux... Heureusement, c'était avant la surproduction. Nom, prénom, profession? Jean-Claude Moulin, étudiant à Montpellier... Je crois qu'il avait pour acolytes Chastang et Begnatborde. Ayant couru à La Heutte, près de Bienne, ils s'en allaient à Vissoie. L'année suivante, coup d'envoi de Marvejols-Mende! Au fond de la 2 CV, je ferai la «dame».

A la Noël de 1973, un gars de Sierre, du nom de Pont, demande à me rencontrer: il dit que nous nous connaissons, cela daterait du temps où nous étions lycéens. Il m'expose son projet – une course qui irait de Sierre à Zinal par Chandolin, Saint-Luc et l'hôtel Weisshorn – et il me demande ce que j'en pense... Moi? Que du bien... En août 1957, à mes vingt ans, un après-midi j'étais monté seul, à pied, de Sierre à Chandolin et Saint-Luc, afin de rejoindre des amis, venus de St-Léonard, par Vercorin... Où allions-nous ainsi, marchant des heures et des heures pour quel plaisir? Au sommet de la Bella Tola, s'il vous plaît, assister au lever du soleil... [Nul droit d'inscription, ni classement, ni médaille...] Et nous revien-

drons à Sierre, par Chandolin, puis, droit en bas par la forêt, dans un orage du tonnerre de Dieu! Ce goût de la montagne me venait de mon enfance au hameau de La Rasse, au pied des Dents-du-Midi. Et d'excursions avec mon grand-père De Giuli, un paysan montagnard, qui avait débuté comme berger, avant de faire le charbonnier, et d'approvisionner en vipères une pharmacie de Saint-Maurice. Alors, ce Pont et son idée qu'on dira «originale», ou «saugrenue», mais si naturelle à mes yeux... J'applaudis aussitôt.

A la première de Sierre-Zinal, en août 1974, deux sportifs hors normes. Un Valaisan, Hauser, skieur de fond, dont quasiment personne – hors de Suisse – ne sait qu'il a obtenu une médaille de bronze aux Jeux de Sapporo. Et un Belge, Roelants, dont quasiment personne – en Valais – ne sait qui il est: médaillé d'or (1960) et ex-recordman du monde du 3000 m steeple, recordman du monde de l'heure (env. 20 km 500), il a été le plus grand crossman de son époque. Ajoutez-y des victoires à la Corrida de São Paulo, et d'autres brouilles de ce genre. Roelants, c'est un pote: cela date de 1967, au temps où je traduais à l'École de sport de Macolin. Je lui ai donc tout naturellement adressé des prospectus sur Sierre-Zinal: à proposer aux clients du magasin de sport qu'il possède à Bruxelles. Or, que

fait Roelants? Il demande à participer lui-même à l'épreuve! Nous en étions babas. Non mais... imaginez le culot, le brio, ou l'inconscience de cet athlète! Car il avait tout à perdre dans cette aventure. Ce qu'il proposait (cela ne se faisait guère, ou discrètement)? Une semaine de séjour à Zinal pour lui et son masseur, et que nous lui remboursions les frais d'essence... Nous en aurions pleuré de joie, nous que l'athlétisme officiel avait voués aux gémonies et à l'échec.

Celui par qui l'athlétisme...

On le sait aujourd'hui: c'est ainsi, par Roelants, que l'athlétisme est arrivé en Valais, un athlétisme dont le plus beau fleuron sera Pierre Délèze, coureur de 1500 m. La course démarre... Roelants m'avait dit, la veille: «C'est pas une course comme les autres... Il faut être un chamois...» Moins de 30 minutes après le départ, le premier qui surgit de la nuit, c'est... Hauser! Roelants est à 30 sec. A l'arrivée, le Belge, 2^e, sera à... près de huit minutes! Or, deux jours plus tard, la fédération belge publiera les noms des sélectionnés pour Rome (championnats d'Europe d'athlétisme). Roelants: «Tes copains journalistes, me dit-il, tu leur expliqueras: c'était pas vraiment une course...» Les journalistes, eux... J'ai encore en mémoire ce communiqué de presse diffusé aux lecteurs de *La Dernière Heure*: «Dimanche, lors d'une course sur route d'environ 30 km, en Valais (Suisse), Gaston Roelants a terminé 2^e, à près de huit minutes d'un berger du Valais...»

N'empêche, à trente-sept ans et demi, Gaston sera sélectionné pour le marathon de Rome, remporté par Ian Thompson, un Anglais qui courra lui aussi un jour à Sierre-Zinal. Roelants, 3^e, apportera à la Belgique la seule médaille de ces championnats.

Roelants et les relations publiques... Après la course, à Zinal on avait entendu, au haut-parleur: «On demande Hauser...» On répétait: «On demande...» Introuvable! Sans doute avec ses potes du haut du Valais, où l'on parle un dialecte alémanique aux consonances moyenâgeuses, rocailleuses. Roelants, lui, vêtu du blouson Spiridon rouge – celui que Moulin portera jusqu'à le faire jaune – Roelants allait et venait, élégant, parmi la foule en fête. Et puis, jusque tard dans la nuit, toujours en l'absence du vainqueur, il excellera à faire danser jeunes et moins jeunes montagnardes.

Trois semaines plus tard, grâce à Acquadro, un coureur à pied devenu le meilleur commentateur sportif dont on puisse rêver, la Romandie eut droit – comme en 1969 pour Athènes – au marathon télévisé en direct. Quoi de plus naturel? Américains, Anglais et Français le comprendront bien plus tard. Le lendemain, une jeune femme de la vallée d'Anniviers me résumera ainsi le marathon de Rome: «Quand on a vu Roelants arriver dans le stade... eh bien, moi... j'ai pleuré!»

Vers la fin de la proclamation des résultats, cette année-là, je me trouvais sur l'estrade, et je répondais aux questions d'un coureur inconnu, abonné à *Spiridon*. Roelants s'est alors approché pour me parler. «Encore un petit moment, Gaston, dès que j'ai terminé avec ce gars...» Et le très grand champion a attendu très simplement la fin de ma conversation avec l'anonyme, ainsi valorisé. C'est ensuite seulement que je me suis dit: qu'est-ce que j'ai fait là? Lui, l'un des plus grands champions, et ce gars, que je ne connais même pas... Sans doute que je n'avais jamais oublié le débutant d'autrefois, qui cherchait en vain une personne à qui parler course à pied...

Chacun de ceux qui se réclament de «l'esprit spiridon» le sait bien, elle paraît innée, spontanée, irréfléchie, cette idée de toujours privilégier l'homme, ou la femme, dans le sportif. Dans la vie, c'est pareil: de prime abord, l'interlocuteur, quel qu'il soit, mérite notre attention, et notre respect. C'est ce qui nous distinguera toujours de nombre d'officiels et de journalistes de l'athlétisme.

Il fut un temps où, dans les vestiaires d'un stade, ce respect était, disons, étalonné. Christian Woelfflin, l'un des premiers Spiridoniens, me contait alors le vestiaire de Sochaux: tout en haut, le Box(berger), puis les gars à 1:51 au 800, etc. Tout en bas, timide, le marathonien à 3 h?

En 1948, Alain Mimoun se rendit aux Jeux de Londres en inconnu. Et en profane. Tout ce théâtre du stade, il n'y connaissait pas grand-chose, lui le crossman. On a dit que, voyant un masseur à l'œuvre, il avait osé lui demander si, peut-être, lui aussi... «Toi? Et d'abord, d'où sors-tu? aurait dit l'autre. Fais d'abord tes preuves, et l'on verra plus tard.» On a vu. Dans la foulée on a même oublié le nom du masseur. Mimoun, lui, son dépit, son humiliation, il saura l'enfourer dans de la bonne terre.



Neuf-Brisach, 1972 (?): Norbert Sander (45)

Pour en faire jaillir les roses que l'on sait!

Non nova, sed nove

Aujourd'hui, plus de trente ans après la naissance de *Spiridon* et des Spiridon-clubs, à ceux qui auraient tendance à bomber le torse je propose plutôt cette pensée signée André Breton: *Les idées qui triomphent courent à leur perte*. Au temps où *Spiridon* disparut, j'avais noté ceci, plus explicite, sous la plume d'André Fontaine, éditorialiste au *Monde*: «Il n'est pas d'exemple – je cite de mémoire – d'une coalition qui survive à la réalisation des buts qui l'ont soudée.»

Alors, spiridoniens romands, vous voici prévenus: faute d'opposition, vous risquez de vous rouiller, tel un fusil en temps de paix. Le seul ennemi qui vous reste, implacable et sournois, c'est le temps qui passe. Et qui fait dire, parfois: «La course à pied? Un sport de vieux...»

Les spiridoniens de France, eux, sont moins exposés au danger des «idées qui triomphent». Certes, Ritzenthaler, Woelfflin, Jouvenelle, Hiver, Salzenstein, Roure, Delerue, Moulin, son équipe, et bien d'autres ont trente ans de plus. Mais tant qu'ils auront en face d'eux les vieilles barbes et les opportunistes de leur fédé, toujours aussi peu habiles à camoufler leurs diktats totalitaires*, il y aura encore de beaux jours pour faire briller les idées de *Spiridon*...

Quant aux dénigreurs de notre course, «sport de vieux», ripostons par cette parole de l'Ecclésiaste: *Non nova, sed nove*. Non pas du neuf, mais du vieux exprimé d'une façon nouvelle... ●

© Noël Tamini

En Roumanie, juillet 2005

* *Diktat*: «Chose imposée, décision unilatérale contre laquelle on ne peut rien.» – Régime *totalitaire*: «Régime à parti unique, n'admettant aucune opposition organisée, dans lequel le pouvoir politique dirige souverainement et

AUX 20 KILS DE LAUSANNE ET AU MARATHON DE GENÈVE, LES MENEURS D'ALLURE DU SPIRIDON ROMAND ÉTAIENT À L'HEURE



20 km de Lausanne, 22 avril 2006

C'était une première lors d'une course hors marathon en Suisse et un sérieux défi pour les meneurs d'allure du Spiridon. En effet, ils s'étaient engagés à emmener dans leur sillage les coureurs qui désiraient parcourir le trajet des 20 kils dans des temps définis de 1h30, 1h45 ou 2 heures. Et bien, ce challenge a été réussi avec une précision toute helvétique. Alors bravo et merci à nos sept pacemakers.



2^e marathon de Genève, 7 mai 2006

Pour la deuxième année, nos meneurs d'allure ont participé au Marathon de Genève et, là aussi, ils ont rempli leur contrat, en respectant les temps chronométriques de 3h00, 3h15, 3h30, 3h45, 4h00 et 4h30. Il y avait deux «lièvres» par temps et, avec leur enthousiasme et leur motivation, ils ont ainsi réussi à «tirer» tous les athlètes désireux de réaliser leur objectif. ● **Ph. Rt**

Les meneurs d'allure du Spiridon seront présents lors des marathons de Bâle (3 septembre 2006) et Lausanne (22 octobre 2006).

Il reste encore quelques places disponibles, si cela vous intéresse.

Renseignements:

Ph. Rochat • 078 672 13 34



SERGE, NICOLE ET LEUR FILM

Les lecteurs du *mmille-pattes* ont été, pendant près de cinq ans, tenus au courant des péripéties athlético-géographiques de nos amis Serge et Nicole Roetheli, lancés dans leur course autour du monde dans un but charitable.

Ils sont revenus, depuis un moment déjà!, avec beaucoup de souvenirs, un livre très intéressant (*La terre à perdre la boule*, aux éditions La Sarine, Fribourg) et un film qui est présenté et commenté sur demande, dans n'importe quelle salle. Je viens de le visionner à Genève, hélas en toute discrétion!, et je ne peux que vous conseiller d'essayer de le voir lors d'une présentation dans les environs de chez vous... ou, mieux encore, de demander à Serge et Nicole de venir le présenter à la prochaine soirée de votre club ou de votre amicale.

Il s'agit d'une suite d'images de très bonne qualité, parfois dramatiques, parfois pittoresques, où la course est, bien sûr, au premier plan. Mais il n'y a pas que la course: il y a aussi les gens, les visages, les paysages et situations qui défilent à l'écran et qui mériteraient un arrêt plus prolongé (ce qui n'a évi-

demment pas été possible, car on a voulu maintenir le film dans une durée raisonnable). Si une image ou une séquence suscitent votre intérêt ou stimulent votre curiosité, Nicole et Serge sont là pour vous en dire davantage, avec une extrême disponibilité et une grande amabilité, tout en vous proposant leur livre, qui vous fournira encore plus de détails.

Et si jamais la séance prévue coïncide avec le jour d'entraînement de votre club, renvoyez ce dernier au jour suivant: votre forme n'en souffrira certainement pas et vous gratifierez Nicole et Serge d'un geste très amical. ● **RDM**

Prochaines présentations du film dont ci-dessus:

17 octobre: Grand-Saconnex/GE, salle communale des Délices à 20h00

26 octobre: Cossonay, Théâtre «Pré-aux-Moines» à 20h00

Pour d'autres informations:

tél. 079 795 38 24



LES SŒURS Dibaba

COMME UN PETIT SOURIRE QUI EN DISAIT LONG...

Tirunesh et Eyegajehou Dibaba viennent de Bekoji, une bourgade à 3100 mètres d'altitude, à trois heures de bus ou 150 km d'Addis Abeba. La terre de cette région (Arsi) est fertile, car elle donne trois récoltes par an. C'est aussi là que sont nés Kénénisa Békélé et Derartou Toulou. Là il n'y a jamais eu de famine, pas plus qu'en Ethiopie, à vrai dire, où c'est plutôt un problème de logistique. Les parents sont des paysans, et pour aller à l'école les deux sœurs avaient à faire 10 km (20 km aller-retour). La plus proche fontaine est à 1 km de leur maison. Avec les succès, l'argent est arrivé à la ferme. Il y a maintenant env. 40 têtes de bétail: chevaux, vaches et moutons. Et grâce à l'argent gagné, les sœurs Dibaba ont pu faire construire une grande maison pour leurs parents. Il y a longtemps que Tirunesh et Eyegajehou vivent à Addis Abeba, tout comme les autres coureurs d'élite du pays. Trois fois par semaine, ils s'entraînent sur la seule piste synthétique du pays, à Addis, et donc à 2500 m d'altitude. Sinon, c'est dans la savane ou dans la forêt au nord de la capitale, aux alentours d'Entoto, à 2900 – 3100 m.

Ejagayehou, l'aînée (1982), s'est révélée lors d'un cross scolaire, et bientôt sa

sœur cadette l'a rejointe. C'est en 1999 qu'Ejagayehou, une cousine de Dérartou Toulou, championne olympique du 10'000 m en 1992 et en 2000, est venue s'entraîner à Addis. A 14 ans, Tirunesh l'a accompagnée. Aujourd'hui, les sœurs habitent leur propre maison dans la capitale. On a parfois de la peine à les distinguer. Lors du 10'000 m d'Helsinki, elles sont apparues sous des coiffures différentes, mais sur 5000 mètres elles avaient la même. Si l'aînée est toutefois un peu moins timide que la cadette, toutes deux paraissent encore réservées dans leurs relations avec le public, alors qu'elles se montrent si agressives en compétition, avant de se laisser faire fête. Pour 160 cm à toutes deux, Tirunesh a un kilo de plus que sa sœur, petit plus qui semble résider dans la muscu-

lature des cuisses, qui lui permet de courir le dernier tour d'un 5000 m ou d'un 10'000 m en 58". Adversaires dans la course, sœurs dans la vie... Nous l'observons à merveille lors de leurs tours d'honneur.

Question à Tirunesh (née en 1985): «Est-ce que ça ne vous a pas fait quelque chose de voir votre sœur se contenter deux fois de la médaille de bronze, alors que vous aviez deux médailles d'or?» – «En soi oui, bien sûr, mais en fait ses deux médailles de bronze m'ont fait plus plaisir que mes propres médailles.» (...)

Quelles performances peut-on encore attendre des Dibaba? Pour cinq titres de championne du monde, il manque à Tirunesh une victoire olympique. Jusqu'en 2008, seul un record mondial peut être son objectif: sur 5000 m. C'est celui que détient depuis 2004 Elvan Abeylegesse, éthiopienne naturalisée turque: 14 mn 24 s 68 lors d'une course à Bergen (Norvège), où les sœurs Dibaba, nettement battues, réalisèrent 14:30,88 (Tirunesh) et 14:32,74. Ensuite, la «Turque» fera encore parler d'elle, mais pour une affaire de doping, tout comme sa nouvelle compatriote Sureyaa, championne d'Europe du 1500 m. «Tôt ou tard, cette année ou l'an prochain, nous améliorerons ce record», ont promis les deux sœurs, d'une seule voix, à Helsinki.

Peut-être même que d'autres Dibaba... On sait qu'une Dibaba peut en cacher une autre. Or, derrière les deux sœurs il y a un frère de 14 ans, et une sœurlette de 13 ans, qui tous deux courent. Et Tirunesh et Ejagayehou, N° 3 et 4 des 5 sœurs de la famille, lorsqu'elles nous en ont parlé, ont eu comme un petit sourire qui en disait long. ●

M. Steffny, *Spiridon-Laufmagazin*, sept. 2005 / trad. NT

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

LE BILLET d'Yves Jeannotat

Hommage aux «meneurs d'allure»

Animal nerveux, lorsqu'il est affolé, le lièvre zigzague entre les fourrés pour tenter de tromper chiens et chasseurs. Telle est sa nature! A l'origine, son exemple a été repris dans deux cas par le monde du sport: celui de la course à travers champs d'abord, plus connue sous l'appellation de cross-country; celui des courses de lévriers ensuite: un leurre mécanique, appelé lièvre, coulisse au bord de la piste devant la meute, qui tente – en vain – de l'attraper...

Vers les années 30, sur piste, il n'était pas rare qu'un coureur demande à un autre de dicter le train de la course, surtout face au vent contraire. En fin d'épreuve, s'il parvenait à gagner, il glissait une petite récompense dans la main de son ... lièvre. D'abord sanctionnés, les lièvres n'en étaient qu'au début de leur carrière.

A l'apparition des meetings d'athlétisme de l'ère moderne, vers la fin des années 80, les organisateurs en mal de records se mirent à verser des sommes astronomiques aux champions, et respirèrent les lièvres à leur compte, les payant souvent eux aussi au prix fort. Lièvre(s) et champion ne s'entraînant généralement pas ensemble, il en résulte, parfois, un spectacle minable...

Exemple: au début des années 90, une aventure mettant en scène un lièvre et un chasseur de records a fait rire toute la planète de la course à pied. C'était en Espagne. Saïd Aouita avait annoncé son intention de battre le record du monde du 5000 m. «Il me faut un lièvre», dit-il aux organisateurs, qui n'avaient pas prévu cette exigence. «D'accord, d'accord, Monsieur Aouita», lui répondirent-ils. «Un Africain vient juste de débarquer... On va lui demander s'il est d'accord.» Il arrivait du Kenya. Il s'appelait Ondieki. Personne ne le connaissait. On lui dit: «Prends la tête du peloton et cours le plus vite possible aussi longtemps que tu pourras...» Personne ne le revit! Même pas... Aouita! Furieux, ce dernier accusa alors les organisateurs de l'avoir floué. Dès cette époque, on double parfois le cachet des lièvres pour qu'ils acceptent de s'arrêter, leur mission accomplie...



Ondieki, lui, peut se targuer d'avoir été un lièvre célèbre avant de devenir... recordman du monde du 10'000 m. Jambo Kenya!

Finalement, comme une lumière venue d'en bas, est arrivé le «meneur d'allure», dit aussi «régulateur d'allure». Formé en Suisse par les gens du Spiridon romand, rodé, mis à l'épreuve, qualifié, le «meneur d'allure» est comme l'étoile du berger sur le chemin sinueux et ardu du marathon. Reconnaissable à un ballon fixé à sa ceinture, la couleur de ce dernier indique le temps chrono-

métrique que ceux et celles qui lui emboîtent le pas désirent réaliser: rouge 3h; jaune 3h15, etc.

Pour le marathonien, pour la marathonienne à la poursuite d'un but accessible mais difficilement atteignable sans disposer de l'expérience nécessaire, le «meneur d'allure» est un guide providentiel. Sa science du train, «presque» infaillible, permet à ses protégés de progresser en confiance et, regard tourné vers l'intérieur, de descendre plus sûrement en eux-mêmes. ●

Yves Jeannotat



Salut, je me présente: je suis le dossard N° 4323. Mon propriétaire m'a ramené de New York. Ensemble, nous avons couru là-bas le marathon.

Et il est comment ton propriétaire, tu peux le décrire?

C'est un gars qui aime courir, qui aime le sport, mais attention, dans une certaine limite. Pour lui, courir, «c'est la plus importante des choses secondaires», comme disait Noël Tamini. C'est aussi sa philosophie et, ma foi, ça lui réussit bien.

Qu'est-ce que t'entends par là?

Lui, il n'a pas besoin d'avoir tout le temps un dossard sur le ventre pour se motiver. Au fait, pourquoi ne dit-on pas un ventrard, puisque des numéros comme moi, on les met sur le ventre? Bon, j'arrête de plaisanter, j'en étais où?

...Histoire de combler un trou de mémoire

Tu parlais de la philosophie de ton propriétaire par rapport à la course à pied.

Ah oui; bon, on ne va pas s'éterniser. Disons qu'il intègre parfaitement son loisir préféré dans sa vie de tous les jours. Il ne le dit pas toujours, mais je le soupçonne de savoir déjà, quand il se lève certains matins, que le soir il ira courir. Ça fait partie de son programme de la journée.

Ah bon, ils ne font pas tous comme ça, les coureurs?

Non, non, la plupart ont des programmes précis, ils savent que par exemple jeudi, ils «doivent» aller courir 1 heure, et ce même s'ils n'en ont pas forcément envie. Pas de ça avec «le mien», pas de contrainte. Il a suffisamment d'autodiscipline pour s'organiser seul.

Mais alors ses résultats ne doivent pas être terribles?

Tu parles, qu'est-ce que ça serait s'il s'entraînait encore plus? Tu sais, courir 20 kilomètres à 15 km/h de moyenne, ou un marathon en 200 minutes, c'est pas mal. Et j'ai bien l'impression que ça lui suffit; il ne cherche pas du tout la performance, mais plutôt à être en bonne santé. Il sait bien que les abus

sont néfastes et se paient tôt ou tard. Une fois, à la maison, il a dit qu'il était coordinateur Fit, au travail. Je ne sais pas ce que ça signifie, mais ça doit avoir un rapport avec la santé, c'est pas possible autrement.

Il court toujours tout seul?

Non, non, mais ça ne le dérange pas; quand il court seul, il pense à plein de trucs, qu'il dit. Et puis il peut faire comme il veut: «jouer» avec la nature, par exemple courir plus vite jusqu'à un arbre ou un pylône, ou s'arrêter pour observer un oiseau, un autre animal ou la nature.

Et quand il est avec des autres coureurs?

Dis, t'as pas bientôt fini de poser des questions sur lui, toujours lui? J'aimerais bien qu'on parle de moi parfois.

OK, OK, dans un moment. Alors, il s'entraîne parfois avec d'autres coureurs?

Oh oui, et il adore ça. Des connaissances, des voisins, même sa femme qui, il n'y a pas longtemps, disait ne pas comprendre le plaisir qu'on peut avoir de courir, s'y sont mis, en sa compagnie. Il faut croire qu'à force de le voir «bien dans ses baskets», il leur fait envie. C'est

R. Germanier & Fils s.a.

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

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



son truc: tout en douceur, il n'impose rien, ne donne pas de leçons; donner l'exemple, c'est tout lui, ça. Il aime beaucoup quand quelqu'un lui demande d'aller courir en sa compagnie. Je sais pas pourquoi, il me semble que certains n'osent pas le lui demander, ils croient qu'il court trop vite! Mais c'est tout le contraire: il adore adapter son rythme à celui qui est avec lui. Courir tranquille, il sait que ça fait beaucoup de bien.

Parlons de toi maintenant; j'ai senti un peu de jalousie de ta part, non?

Il faut me comprendre: depuis qu'il m'a ramené de New York, il m'a mis dans une boîte, dans une armoire. Bon, parfois, il me sort, pour me montrer comme un objet de collection, mais c'est rare. Par contre, je sais qu'il parle très souvent de moi. Que quelqu'un le branche sur le marathon de New York, et c'est parti, il peut t'en parler longtemps, de notre aventure.

Qu'est-ce qu'il dit?

Que ce qu'il a vécu là-bas ne porte pas de nom. Que plus jamais il ne connaîtra quelque chose de si fantastique. D'ailleurs, il me semble qu'il est moins, comment dire, enthousiaste à participer à une course en Suisse. L'ambiance de là-bas lui manque. Ici, une fois que les 10 premiers sont passés, il n'y a plus de spectateurs!

Qu'est-ce qu'elle a de particulier, cette ambiance, toi qui l'as aussi vécue?

Imagine des millions de spectateurs tout au long du parcours de 42 kilomètres et 195 mètres. De la folie. Et lui, il a trouvé un truc génial: au-dessus de moi, sur son pull, il a accroché un bout de tissu avec le début de son prénom inscrit en gros. Et plein de gens nous criaient «Go, Phil, go». Tu penses, tu es à 7000 kilomètres de chez toi, tu ne connais pas ces gens, et ils t'encouragent par ton prénom. On en avait la chair de poule; enfin, surtout lui!

Et c'est seulement pour ça qu'il a eu, comme tu dis, comme une petite «dépression sportive» pendant plusieurs mois après son retour en Suisse?

Non, non, ça c'est rien. Tu sais, il n'a pas été à New York tout seul. Mais c'est une longue histoire, je vais la résumer: il y a quelques années, il a donné l'envie de courir à un copain qui, alors qu'il avait 43 ans, n'avait aucun passé sportif. C'était même un ancien fumeur. Et «mon Phil» l'a entraîné, s'en est occupé et l'a emmené avec lui courir le plus grand marathon du monde. Et plus que sa course avec moi, c'est ça qui le rend ému; d'ailleurs, regarde-le, il a les larmes aux yeux. Ça recommence, comme à chaque fois qu'il en parle.

Tu as dit qu'il voulait arrêter de courir?

Oui, oui, il disait qu'il voulait rester sur ce «nirvana», en rester là. C'était terrible, tout le monde lui disait «tu ne peux pas arrêter, ce n'est pas bon pour ta santé», enfin, n'importe quoi pour qu'il continue. Il a accepté la proposition de son copain: faire une course mémorable en l'an 2000, et ce fut le marathon de Paris. Je suis ainsi moins seul dans ma boîte, j'ai mon «collègue» parisien avec moi. On se raconte des histoires de dossards!

Et dernièrement, qu'est-ce qu'on pourrait dire de lui?

L'hiver 2004, quand il a vu dans le *mmille-pattes* que les organisateurs recherchaient des bénévoles pour entourer des jeunes et les entraîner pour les 4 kilomètres de Lausanne, il n'a pas hésité. Il s'est annoncé et ainsi chaque mercredi en fin de journée, de février jusqu'à fin avril, il prépare des jeunes de 7 à 16 ans à faire une bonne course. Il adore faire ça.

Et toi, dans tout ça, t'en penses quoi?

Moi? Eh bien, moi aussi, je garde un supersouvenir de ma course new-yorkaise. Et puis tu sais, entre dossards, il y a une certaine rivalité. Alors je pourrais terminer cet interview, la première et sûrement la dernière de ma vie, en disant que je suis très fier d'avoir couru pendant 200 minutes en compagnie de «lui» dans les cinq quartiers de la Grande Pomme, fier surtout d'avoir fini, à Central Park, 2602^e dossard sur les plus de 32'000 que nous étions au départ. Mais bon, ça ne va pas m'empêcher de finir ma vie dans une boîte. ●

Merci à Philippe Dutoit, qui a suppléé aux quelques trous de mémoire de son dossard.



LE DOCTEUR JACQUES TURBLIN N'EST PLUS

Les moins jeunes d'entre nous se souviennent, peut-être, d'un certain dimanche de juin 81, à Montheron, au-dessus de Lausanne. Pour notre assemblée générale annuelle, nous avons invité le Dr Jacques Turblin, coureur et médecin spécialiste des «bobos» liés à notre pratique sportive. Avec sa verve méridionale et ses connaissances scientifiques et sportives, il avait enchanté l'auditoire, pour une fois nombreux. Le temps a passé, la maladie d'Alzheimer avait saisi le Dr Turblin dès la cinquantaine: il est décédé à Toulouse, sa ville, au début de cette année, à 69 ans.

A 43 ans, il avait encore couru le marathon en 2h39', alors que, universitaire, il avait fait enregistrer un excellent 2'41" sur 1000 m. Jusqu'à l'irruption de la maladie, il n'avait jamais cessé de courir... et de soigner les coureurs. Homme chaleureux et ouvert, il laisse quelques ouvrages toujours actuels et qui ont fait référence, au temps où la médecine sportive n'en était qu'à ses balbutiements. Ont paru sous sa plume, successivement: *Sport, médecine et santé* (1977), *Docteur, je cours...* (1981), *Courir, mon doping?* (1989): les trois ouvrages ont paru à compte d'auteur, ce qui en dit long sur la générosité de l'homme.

Ce furent, encore une fois, Noël Tamini et la revue *Spiridon* qui introduisirent le Dr Turblin auprès des coureurs romands: sa rubrique médicale dans ladite revue était très suivie. En 1980, dans l'ouvrage collectif *La course à pied pour tous* (éd. Amphora), les pages médicales du Dr Turblin complétaient à merveille les conseils techniques des spécialistes Y. Jeannotat et N. Tamini. Nul doute, nous nous souviendrons longtemps encore du sympathique médecin toulousain. ● **RDM**

FANTASTIQUE VICTOIRE DE FRANCISCO PASANDIN aux 100 km de Bienne

Après sa 3^e place de 2004, c'est la victoire qui attendait Francisco au terme de la course.

C'est en athlète bien préparé et confiant en sa forme qu'il s'est présenté au départ de ces 100km. Pour en arriver là, la somme d'entraînements et de sacrifices a été énorme pendant de nombreux mois, son kilométrage hebdomadaire avoisinant souvent les 180 km. L'hiver long et rigoureux n'a pas diminué son ardeur et son assiduité à l'entraînement. C'est l'immense surface glacée du lac de Joux qui a très souvent et avantageusement remplacé pistes finlandaises et chemins forestiers, dont les autres pouvaient bénéficier sous des latitudes plus clémentes. Ce vendredi 9 juin à 22h, la concurrence est vive. Les Suisses Urs Jenzer et Rolf Baumgartner, respectivement second et troisième l'année dernière, ainsi que

Martin Job, vainqueur en 2003, sont annoncés favoris, sans oublier la forte délégation allemande présente.

Le départ donné, Francisco ne s'est pas laissé aller au bluff en suivant les premiers, mais sa position dans un groupe entre la 7^e et 12^e place en début de course lui permettait d'atteindre Aarberg (18^e km) à une déjà remarquable 6^e position. Cette place lui permettait de gérer la suite de sa course d'une manière idéale. C'est à partir de là que sa troupe de «suiveurs» entre en action à ses côtés, pour lui permettre de gérer au mieux ses ravitaillements, qui doivent être pris de manière bien échelonnée, et pour le soutenir moralement. D'abord, deux à vélo l'accompagnent jusqu'à l'orée de la forêt de Kirchberg (55^e km), ensuite, les vélos étant interdits sur 12 km de chemins forestiers, un coureur prend le relais jusqu'à la sortie.

Depuis là, les cyclistes rejoignent le duo et l'accompagnent jusqu'à l'arrivée.

Au 25^e km déjà, il remonte à la 5^e place et passe 4^e au 38^e km avant de rejoindre les 2 premiers au 45^e. Malheureusement, à la mi-course un problème gastrique vient mettre son grain de sable dans le rouage d'une mécanique pourtant bien huilée (cela arrive même aux horlogers!), qui le fait reculer momentanément à la 5^e place, lui faisant perdre 2 bonnes minutes. Ce malencontreux arrêt ne fait que décupler sa motivation. La remontée est alors fulgurante puisqu'au 67^e km, le favori Urs Jenzer, en tête à ce moment-là, est rejoint puis lâché à partir du 75^e kilomètre. Dès lors l'écart va se creuser d'abord lentement, puis de manière plus nette à partir du 90^e. La course n'est pourtant pas encore gagnée, car sur de telles distances, personne n'est à l'abri d'un problème quelconque.

Près de la banderole d'arrivée, dans cette nuit finissante, c'est avec beaucoup de soulagement et d'émotion que l'équipe des suiveurs devine au loin les lumières des vélos et des lampes frontales.

Enfin Francisco et ses 2 accompagnants apparaissent dans la dernière ligne droite avant la banderole. La ligne, le bouquet de fleurs, la crépitation des flashes des photographes et les micros des journalistes: c'est gagné! La joie est à son comble et les larmes au bord des yeux. Pour nous tous, le rêve vécu durant la nuit devient d'un coup réalité. Lors de l'interview, Francisco remercie tous ceux qui l'ont soutenu et en particulier le travail d'équipe réalisé par ses six «suiveurs» durant la course.

Verdict: 7h 24min 41sec, soit 1min 30



Debout de gauche à droite: **Lucien Jaquier, Antonio Pasandin, André Rochat, Dimitri Cabiddu.** Accroupis: **Francisco Pasandin, Manuel Pasandin, Dominique Weibel.**



sec de mieux que le vainqueur de l'an dernier. Cela représente 2 marathons et demi, courus à un rythme de moins de 3h10 chacun. Tout simplement phénoménal!

Surtout que s'ensuit une petite danse de samba par notre vainqueur sur le char affrété par les «supportrices» de l'équipe de foot du Brésil! Déconcertant pour le second qui franchit la ligne, à ce moment-là, 4min et 17 secondes plus tard!

Vingt-cinq minutes plus tard, Sonja Knöpfli, de Winterthur, réalise une fantastique performance en battant le record de l'épreuve de plus de 8 minutes en 7h 51min 34sec, établissant ainsi un nouveau record de Suisse.

Bravo Francisco et merci de nous avoir fait partager une si grandiose aventure. Tes suiveurs. ● **Lucien Jaquier**



CLASSEMENTS

Messieurs (1455 classés)

1. Francisco	Pasandin	L'Orient	7 h 24' 41"
2. Urs	Jenzer	Frutigen	7 h 28' 58"
3. Ernst	Schmid	Udligenswil	7 h 33' 04"
4. Rolf	Baumgartner	Neftenbach	7 h 40' 11"
5. Karlheinz	Wild	Allemagne	7 h 46' 08"

Dames

1. Sonja	Knöpfli	Winterthur	7 h 51' 34"
2. Brigitte	Wolf	Bitsch	8 h 42' 09"
3. Daniella	Nusseck	Oberentfelden	9 h 13' 03"



Cross interentreprises

Organisé par le CHP, il se court dans les bois de Versoix le **samedi 7 octobre 2006**, à partir de 9h.

Course originale qui permet à des non-spécialistes de courir avec les collègues de travail mieux préparés, pour cultiver l'esprit de camaraderie et se mesurer en toute amitié avec les collègues d'autres entreprises. La course se déroule contre la montre par équipes de trois ou quatre personnes. Trois catégories sont prévues: dames, mixte, hommes.

Renseignements:
Claude Meylan
☎ 022 793 91 47
www.CHP-Genève.ch



LAUSANNE • 2-3 SEPTEMBRE 2006 CHAMPIONNATS DU MONDE DE TRIATHLON ITU

Faites connaissance avec Didier Brocard, un triathlète simple et supersympa

Au début du mois de septembre, les Amateurs triathlètes de la planète seront réunis à Lausanne-Ouchy pour y disputer les championnats du monde de cette discipline, soit 1 km 500 de natation, 40 km à vélo pour terminer avec 10 km de course à pied, c'est-à-dire la distance olympique.

Pour connaître de quelle façon se prépare un triathlète, j'ai demandé à Didier Brocard, habitant la région d'Yverdon, membre de l'équipe suisse depuis 1995 et professionnel dès le premier novembre 2003, quelle était sa préparation pour une manifestation de cette envergure.

Ph.Rt – Didier, comment te prépares-tu en vue de ces mondiaux de triathlon?

D.B. – Chaque matin, je fais de 45 minutes à 1h30 de course à pied, l'après-midi, je roule environ 2 heures, des fois un peu plus selon la forme journalière, et le soir je nage entre 1h30 et 2 heures. Selon mon état de récupération, je

modifie un peu les séances mais j'essaie de m'en tenir à ce programme.

Ph.Rt – Quels sont les critères pour être sélectionné à Lausanne?

D.B. – Chaque nation ne pourra aligner que 6 coureurs. Le 4 juin, lors d'une compétition à Madrid, nous devons obtenir notre sélection pour le championnat d'Europe qui aura lieu à Autun (F). C'est après cette dernière compétition que la sélection définitive sera faite.

Ph.Rt – Es-tu entouré d'un staff d'entraînement?

D.B. – Oui, de Fabio Vedana, pour le vélo, et Christian Fabaron, pour la natation. Pour ce qui est de la course à pied, je m'entraîne seul en préparant mes plans journaliers.

Ph.Rt – As-tu un suivi médical?

D.B. – La Fédération de triathlon nous oblige à faire de fréquents contrôles et je vais souvent au centre thermal d'Yverdon pour faire des tests cardio.

Ph.Rt – Et au point de vue nutrition?

D.B. – Je fais attention à ce que je mange, mais je n'ai pas une balance

pour peser tous mes aliments. Je bois de temps à autre une bière et un verre de rouge, mais sans en abuser.

Ph.Rt – Un pro du triathlon peut-il bien vivre de cette discipline?

D.B. – J'ai quelques sponsors, par exemple Tourisme pour Tous, le Centre thermal d'Yverdon, etc., et aussi le soutien de gens par l'intermédiaire de mon fan club. Nous organisons chaque année un repas de soutien. En résumé, et pour répondre à ta question, je dirai qu'on «en vit» et nous ne nous plaignons pas.

Ph.Rt – Il est peut-être trop tôt pour en parler, mais penses-tu déjà à l'après-compétition professionnelle?

D.B. – J'aimerais pouvoir participer aux Jeux de Pékin, en 2008, et ensuite j'envisagerais de reprendre mon métier d'employé de commerce ou de me lancer comme préparateur physique.

Alors Didier, au nom des lecteurs de *mmmille-pattes*, je te souhaite une excellente continuation sportive, de nombreux succès, et nous aurons le plaisir de venir t'applaudir à Ouchy. ●

Ph. Rt



AUBONNE/SIGNAL-DE-BOUGY



30^e COURSE SUR ROUTE ▶ 29 AVRIL 2006

Beau temps. Pas de record mais une merveilleuse ambiance.

Un petit clin d'œil à quelques coureurs du Spiridon dans la grimpe... qui fait mal, avant d'arriver à Bougy. *Ph/Rt*

Alors qu'en Suisse allemande ce nouveau mode d'exercices physiques connaît un succès depuis quelques années déjà, les Romands s'y mettent de plus en plus. Rappelons la différence entre ces deux disciplines.

Le walking consiste à marcher le plus rapidement possible à une cadence régulière tout en restant détendu. Cette manière «douce» d'entraîner l'endurance est également adaptée pour les personnes souffrant de problèmes articulaires ou de surcharge pondérale, ainsi que pour les personnes peu entraînées.

Le nordic walking se pratique selon le même principe que le walking, mais avec des bâtons. Il combine les avantages du walking classique avec ceux du ski de fond et fait travailler l'ensemble du corps; tous les muscles sont sollicités.

Le nordic walking...

- > renforce les muscles des jambes, des bras et du torse, de même que la musculature du dos, des épaules et du cou;
- > entraîne l'endurance aérobie;
- > ménage les articulations, notamment les chevilles et les genoux;
- > permet d'atteindre un niveau de dépense énergétique idéal;
- > joint l'utile à l'agréable et peut se pratiquer en groupe;
- > n'est pas dangereux même en hiver sur sol glissant;
- > est parfait pour reprendre une activité sportive ou comme sport alternatif.



Le walking et le nordic walking «envahissent» la Suisse romande

Des manifestations importantes dans notre région:

Helsana Walking Romandie, Yverdon-les-Bains, dimanche 7 mai 2006

Cette première édition, organisée à la perfection par RBO Organisations, Robert et Josette Bruchez, avec une équipe de très nombreux bénévoles, a obtenu un vif succès. Du sport pour tous dans une ambiance médiévale et historique était le thème de cette réunion sympathique et conviviale. Ce sont près de 2800 walkeuses et walkeurs, venus de toute la Suisse, qui ont pu découvrir les bords du lac de Neuchâtel, le château de Grandson, le village des Tuileries et, bien entendu, la ville d'Yverdon-les-Bains avec ses 6000 ans d'histoire. Les tracés aux noms évocateurs, à savoir «Le parcours du troubadour», de 5 km, «Le parcours du chevalier», de 10 km, et enfin «Le parcours du roi», de 20 kilomètres, ont enchanté petits et grands. Les groupes de musiciens et des animations médiévales ont créé l'ambiance de cette grande manifestation, le tout agrémenté d'une météo très clémente, voire ensoleillée en deuxième partie de journée.

La 2^e édition de l'Helsana Walking Romandie aura lieu le 6 mai 2007, alors réservez déjà cette date.

A Morges, le 21 mai, le Walking Day...

... a également connu un succès de participation avec 1700 adeptes de ces épreuves de marche rapide avec ou sans bâtons.

A Lausanne aussi, on marchera le 30 septembre 2006

Le Service des sports de la Ville de Lausanne, organisateur de nombreuses manifestations, ne va pas être en reste et organisera également son «Lausanne WALKING 06» sur le tout nouveau chemin du Sport, le long du lac! Cela avec des parcours de 10,5 km walking, 10,5 km nordic walking et 4 km balade.

Pour tous renseignements:
www.lausannewalking.ch
 ou tél. 021 315 14 09

Les courses à pied populaires...

... n'attirent pas beaucoup d'adeptes de ces deux spécialités. Les organisateurs créent des catégories de walking et nordic walking, mais ce n'est pas l'engouement escompté. Au contraire, cela crée certains problèmes d'organisation. Je pense qu'il faut laisser aux walkeuses/eurs des épreuves spécialement conçues pour elles et eux, et ne pas les inclure dans le programme des courses pédestres, à moins que cela ne soit fait pour augmenter les statistiques de participation... ●

Ph. Rt

COURSE DES ENFANTS LORS DU COMPTOIR DE LA VALLÉE DE JOUX

29 avril 2006

Pour la deuxième année consécutive, le Footing Vallée de Joux a eu le plaisir de participer activement au Comptoir de La Vallée en mettant sur pied une course pour les jeunes de 3 à 15 ans.

Joli succès, avec 102 enfants répartis dans les diverses catégories, qui devaient parcourir des tracés adaptés aux âges de chacun autour du centre sportif de La Raisse Armand. Pour ouvrir les courses, nous avons eu le plaisir et le privilège d'accueillir notre championne de ski de fond, Laurence Rochat, et son ami Peter Von Allmen, spécialiste lui des sprints, mais malheureusement pas qualifié pour les JO de Turin, ainsi que Nicolas Hauser qui, lui, s'améliore de course en course.

Bonne participation des jeunes venant de l'extérieur de la vallée de Joux, puisque cela représente un gros quart des participants. Le public était nombreux, avec un soleil radieux à la clé, et un parcours permettant d'encourager les enfants à plusieurs endroits.

Chacun est reparti avec un petit prix, et, en fin d'après-midi, les 3 premiers de chaque catégorie étaient récompensés sur le podium à l'intérieur du comptoir par Laurence et Peter. Bref, une bonne occasion de joindre le plaisir des enfants à la découverte d'une région et de ses commerçants.

Cette sympathique organisation sera probablement reconduite le 28 avril 2007, si les 20 km de Lausanne ne tombent pas à la même date. ●



EUSÉBIO BOCHONS... OÙ S'ARRÊTERA-T-IL?

Eusébio habite Le Vaud et, entre deux voyages sportifs, il cajole sa femme et ses trois filles, lesquelles sont en admiration devant leur papa, avaleur de kilomètres. En effet, à part deux marathons qu'il fera comme meneur d'allure cet automne avec le team Spiridon romand, à Bâle le 3 septembre et à Lausanne le 22 octobre, pour des objectifs de 3 heures, Eusébio a participé ce printemps à plusieurs compétitions internationales, et pas les moindres... Jugez plutôt:

7 avril 2006

24 heures de Loutraky en Grèce, où il a parcouru 205 km (2^e place)

30 avril au 7 mai 2006

Valencia-Montpellier
500 km en 50h41 (3^e place)

26-27 mai 2006

Néméa-Olympie en Grèce,
186 km en 21h10 (2^e place)

Lors de la dernière édition des 100km de Bienne du 9 juin, Eusébio a abandonné, à la suite de fatigue et douleurs, au 38^e kilomètre. Il a alors accompagné et encouragé son compagnon d'entraînement, Yvan Sutter, également «lièvre» pour les marathons, et qui a terminé en 11h42'.

Bravo à tous ces coureurs de grand fond. Sans oublier Stéphane Cand, également domicilié sur La Côte, et surnommé «le barjot de Gland» à la suite de tous les défis qu'il a faits et qui en prépare d'autres pour ces prochains mois. Nous vous en parlerons en temps voulu. ●

Ph. Rt



ENTRAÎNEMENT SUR LA COSTA BRAVA

L'initiative de *Tourisme Pour Tous*, le Spiridon romand a été convié, ce printemps, à passer quelques jours sur la Costa Brava, à Giverola.

Nous avons ainsi pu découvrir le centre de loisirs et de vacances qui se développe autour de la charmante crique de Giverola, elle-même située à une encablure de Tossa de Mar, station balnéaire bien connue.

Cet ensemble de vacances, à l'origine destiné aux employés de la Confédération et leur famille, donc ouvert uniquement durant la saison estivale, est désormais exploité pour des vacances sportives au printemps et en automne, sous l'enseigne «ferienvereinsport.ch».

Pendant les premières années d'ouverture, ce sont principalement les cyclistes (route et VTT) qui ont profité de l'endroit et surtout des routes environnantes, accidentées mais peu fréquentées. Désormais, d'autres sports sont à l'affiche, en particulier la course à pied et le nordic walking. Des semaines spéciales sont réservées à ces disciplines, de même qu'au triathlon. Semaines durant lesquelles vous pourrez profiter de toutes les infrastructures modernes: piscine intérieure (30°) ou extérieure, salle de fitness, solarium, massage, tennis, volley, foot, etc.; et bien entendu la mer, pour les plus courageux (au mois de mars). Vous pourrez louer sur place tout le matériel qu'il faut, notamment des vélos de qualité supérieure, bénéficiant en outre du service de professionnels. Evidemment, toutes les sorties se font accompagnées par des moniteurs chevronnés, connaissant parfaitement la région.

Giverola, ce n'est cependant pas seulement l'effort physique durant la journée. De somptueux buffets vous attendent lors des repas; après, vous aurez tout loisir de finir la soirée au bar ou à la disco. Passer une telle semaine sur la Costa Brava, ou ailleurs, permet sans doute une excellente transition de l'hiver au printemps, en parfaissant sa forme pour la saison à venir. ● **D. Laubscher**

Pour davantage d'informations:

www.tourismepourtous
www.ferienvereinsports.ch



UN MARATHON dans l'hémisphère sud !



Un «marathon» de 56 km, c'est le défi que s'est lancé un groupe de potes du Footing-Club Lausanne.

L'idée a germé il y a bientôt deux ans lorsqu'un des comparses, un Sud-Africain tombé amoureux de nos montagnes, a évoqué ce marathon des deux océans se déroulant au Cap.

Aussitôt évoqué, aussitôt voté! Nous allons nous tester sur cette distance, nous qui, pour la plupart, n'avions jamais dépassé la distance de 42,195 km à plat.

Cette fois, outre la distance, il y aura aussi du dénivelé.

Après les semaines de planification du voyage, magnifiquement organisé par notre ami de «là-bas en bas», nous commençons notre préparation physique au mois de janvier.

Et le 12 avril c'est le départ. Vingt-six personnes s'envolent pour l'Afrique du Sud. Le marathon se court le 15, samedi de Pâques. Deux jours sur place pour se remettre la tête et les jambes à l'endroit... et nous voilà partis.

Sept heures du matin, Cape Town, on s'élance...

La préparation physique nous paraît OK mais l'inquiétude est palpable: va-t-on y arriver? Surtout bien gérer sa vitesse, ne pas s'emballer au départ, boire régulièrement.

Il fait déjà 20°, le temps est beau avec un vent léger. On nous annonce une température pouvant aller jusqu'à 29° dans la journée. Va falloir bien s'hydrater.

Très vite on est rassurés, tous les 2 km on a droit à un ravitaillement en eau, Coca-Cola et boissons isotoniques. On nous distribue des petits sachets plastiques contenant environ 1 dl de liquide au choix. Il s'agit juste d'arracher un des coins du sachet et de se gicler le liquide dans la gorge. On ne peut pas faire mieux!

Huit heures, le soleil s'est levé, voilà les premiers 10 km avalés dans les faubourgs du Cap, direction l'océan Indien. Tout va bien, on a le sourire.

Huit heures trente, on aperçoit au loin les falaises signalant qu'on atteint la côte.

Neuf heures, le spectacle est grandiose, le parcours est magnifique et le restera jusqu'au bout. On longe la côte sur plusieurs kilomètres, puis on coupe à droite pour traverser la pointe du Cap afin de rejoindre l'autre côte, sur l'océan Atlantique.

La température monte progressivement, l'ambiance est chaleureuse, gaie. De la musique par-ci, beaucoup d'encouragements par-là.

Pour la moyenne des coureurs (évidemment nos trois «flèches» vingte-

naires nous précèdent d'un bout), on approche du semi-marathon (28 km). Et tout va bien. On commence à se dire que c'est dans la poche, tant les sensations sont au rendez-vous.

Nous nous trouvons sur une portion du parcours qui longe l'océan. A gauche, une eau d'un bleu profond, des vagues aux crêtes d'écume qui viennent mourir sur un sable ocre fin. A droite, la falaise sur laquelle la route s'accroche, rouge, fraîche, elle nous fait un rempart au soleil. On approche du milieu de la journée. Et on grimpe, on va grimper pendant 6 km. C'est là que certains commenceront à marcher, c'est l'occasion de mobiliser d'autres muscles et de soulager un peu les tensions.

Le sommet, un col, approche. On entend la musique, c'est le prochain ravitaillement. Le seul ravitaillement de la course pourvu en «solides», des patates bouillies. Un régal sur un estomac un peu agacé par le liquide. Et voilà la première descente sur 6 km également. On croyait qu'on allait allonger la foulée, dévaler la pente à grande vitesse et rattraper le temps perdu à la montée. Hé bien non!

Les jambes sont trop dures pour ça, on sent bien que si on allonge trop la foulée ça va se gêner. Les crampes guettent. Du reste, sur les bords de la route, l'hécatombe des crampes commence pour beaucoup. Les coureurs s'arrêtent, s'étirent, se massent à grand renfort de crème miracle... mais le miracle n'aura pas lieu pour ceux-là... On commence à se dire qu'on a pris la bonne option en partant doucement, en gérant bien sa foulée. Pourvu que ça dure.

Et voilà déjà la deuxième grimpe, 5 km cette fois mais un peu plus raide. Rebelote, la plupart des coureurs marchent, mais certains n'ont pas cessé de courir. On s'accroche, les bénévoles, le public nous encouragent de plus en plus fort: «You can do it!, you look good! Keep going! You will make it!» Oh là! c'est maintenant que la tête ne doit pas lâcher.

Les spectateurs nous encouragent par nos prénoms (ils sont inscrits sur nos dossards). On vient de franchir les 42.195 km, une paille, jamais on a franchi cette distance en se disant: «Et maintenant c'est parti pour une course de 14 km.» On imagine la course de Kerzers, Morat-Fribourg ou le Grand Prix de Berne. C'est une deuxième course qui commence.

Après 4 km on se dit qu'il reste l'équivalent d'une de ces courses du Trophée lausannois ou du Tour du Pays de Vaud.

Mais les jambes sont en bois. Les pieds souffrent. Les dix derniers kilomètres sont essentiellement de la descente sur une route en dévers marqué. On voudrait être un dahu tant la pente est forte entre le pied gauche et le pied droit. C'était pas prévu, ça fait mal et les dernières «bosses» à passer ajoutent à la douleur.

Sur les bords de la route, des estomacs lâchent. Malheureusement un cœur lâchera aussi, à 2 km de l'arrivée... «dégâts collatéraux».

Il faut tenir, il reste 3 km, on cherche dans la foule des spectateurs les copains qui ne se sont pas lancés sur les

56 km et qui sont venus nous soutenir. On a mal mais on est heureux, maintenant on sait qu'on ira jusqu'au bout.

Et puis on débouche en ville. La température monte de 3 à 4°, on est en plein soleil, il y a le trafic, ça monte de nouveau. On commence à lever la tête, voit-on l'arrivée? Reste environ 1 km. Et voilà les copains qui crient, qui nous photographient... Oh là là que c'est bon!

Au loin, des tentes blanches, c'est là! L'arrivée est à portée de vue. Ne plus la quitter des yeux, imperceptiblement on a accéléré.

Et soudain, virage à gauche on entre dans le parc de l'arrivée. Les barrières de chaque côté, une foule compacte qui crie. Le speaker qui annonce les noms des coureurs franchissant la ligne.

Et soudain... voilà que j'entends mon nom!

“You can do it... We did it”!

Objectif atteint: tous les coureurs ont terminé leur course, heureux.

Un bravo tout particulier à Sandro, notre jeune de 25 ans, qui s'est illustré en terminant dans les 500 premiers

avec un temps de 4h26'.





13 MAI 2006

Der langsame Berner

C'est sous cette enseigne que, voici une vingtaine d'années, le canton de Berne s'est présenté, en qualité d'invité, au Comptoir Suisse – qui avait encore toute sa signification, alors que ce n'est plus le cas aujourd'hui. Lors de la manifestation lausannoise, les Bernois avaient, par quelques clichés, réussi à démontrer que leur prétendue lenteur devait définitivement être rangée au rayon des fausses histoires.

Une page d'histoire, c'est bien ce que viennent d'écrire les organisateurs du **25^e Grand Prix de Berne** du 13 mai 2006.

Ce jubilé a représenté le plus grand événement de course à pied jamais organisé en Suisse: plus de 25.000 inscrits, plus de 21.000 classés. Jamais encore la course à pied n'avait réuni autant d'adeptes.

J'ai eu la chance de participer à cet événement, non pas en tant que coureur, mais en simple spectateur. Ce fut une réussite totale: dès la descente du train, le hall de gare franchi, des bus vous amènent sur le lieu du départ. Malgré la foule, comprenant en particulier les innombrables accompagnants, il règne une ambiance de fête: pas de heurts, par d'excitation, tout semble sous contrôle. Il faut dire que le site du départ, en particulier celui de la remise des dossards, et à la hauteur de l'événement.

Dans la vieille ville – site classé par l'Unesco –, des milliers de personnes ont pris place sous les arcades de la Kramgasse, Marktgasse, et autres. Pendant plus de trois heures, celles-ci ne désempliront pas. Les coureurs arpentent ces rues pavées à deux reprises.



Mêmes les fontaines symboliques semblent vouloir prendre goût à la fête et sauront s'effacer à la vue de tous ces pédestriens.

Un peu plus loin, j'ai découvert ce que je n'avais encore vu nulle part: une sorte d'écluse permettant le passage des spectateurs, ce qui ne serait pas possible autrement, tellement la densité des coureurs est importante. Un peu plus loin encore, c'est le passage sur la place Fédérale, haut lieu de notre pays, en empruntant, pardonnez le symbole, un tapis rouge. Même nos parlementaires, se rendant au Palais fédéral, n'ont pas droit à un tel honneur.

Cela n'est qu'un petit échantillon du parcours. Tout au long des 10 miles, vous rencontrez des spectateurs enthousiastes. De nombreux points musicaux, jazz, steel-band, guggen, percussions, fanfare, orchestre rock, DJ, animent ces 16 km.

Pendant quatre heures, la Cité fédérale fait une véritable ovation à ce qui représente sans doute la plus belle fête de course à pied de Suisse et mérite largement le label «Die schönsten 10 Meilen der Welt». Vous avez été 25.000 à

en bénéficiant, j'espère que vous aurez aussi apprécié le travail des 1100 bénévoles engagés pour l'occasion. La course à pied permet de vivre, comme nul autre sport, des événements hors du commun. Événements qui font fi des médias. Pour cette occasion, le seul quotidien dominical romand n'a même pas daigné écrire quelques lignes, se contentant de reprendre le classement des meilleurs, que tout le monde avait pu consulter sur le net depuis plusieurs heures. Toi, Yves, qui te trouvais dans une voiture en tête de course, à quoi aura servi le texte que tu n'auras pas manqué d'écrire sur l'événement?

Alors, les Bernois toujours aussi lents? Je connais des gens d'ailleurs qui le sont bien davantage. ●

D. Laubscher



31^e COURSE PÉDESTRE DE L'ASCENSION BIOLEY-MAGNOUX

Tout le village de Bioley-Magnoux
en fête

Bioley-Magnoux, un charmant village dans le Gros-de-Vaud, entre Bercher, Donneloye et Yverdon, accueille chaque jeudi de l'Ascension sa traditionnelle course pédestre. Le 25 mai 2006, ce sont 285 coureurs, petits et grands, qui ont

été classés. Le parcours de 11,5 km est magnifique, mais très sélectif pour les adultes. La victoire est revenue à Nicolas Hauser, en 41'37", chez les seniors, alors que Christiane Bouquet gagnait, en 50'03", chez les dames, et que Willy Favre en faisait de même chez les vétérans 1, dans le temps de 42'02". L'après-midi, les «jeunes» se mesuraient sur des tracés allant de 1,2 à 3,6 km.

C'est la fête pour tous les habitants du village, qui se mobilisent ce jour-là et collaborent au succès de cette course, toute de convivialité. N'oublions pas ce qui a fait un peu la renommée de la course: la fameuse soupe aux pois, dont le fumet ne peut qu'inviter spectateurs et coureurs à se mettre à table «à la bonne franquette». Un grand bravo et merci pour leur dévouement à Paul-Eugène Pahud, président du club sportif de Bioley, et à toute son équipe de bénévoles. On reviendra à Bioley, c'est sûr. ● *Ph. Rt*

Classement et photos:

www.course-ascension.ch



ROMANEL- SUR-LAUSANNE ACCUEILLE UNE COURSE DU TROPHÉE LAUSANNOIS

Le Trophée lausannois a fait escale, pour sa 7^e course, dans la jolie bourgade des hauts de Lausanne. Par une température estivale et chaude (mais on ne s'en plaindra pas...), ce sont 538 athlètes, enfants et adultes, qui ont apprécié une organisation parfaite, comme à l'accoutumée, avec un comité

dirigé par Philippe Canu, pouvant compter sur l'excellente collaboration d'Anne-Laure Avondet, Carole Henry et de très nombreux bénévoles. Les différents parcours convenaient tout à fait aux coureurs des 20 catégories, sans compter la course «famille et plaisir» et un petit peloton de 36 marcheurs et marcheuses du walking et nordic walking. La participation a été un peu plus faible que l'année dernière. Par contre, un record est tombé, celui des cadets B, par Adrian Caaveiro, d'Echallens, avec un excellent temps de 8'48" pour 2km600. Chez les hommes seniors, l'Yverdonnois Stéphane Heiniger s'est très vite détaché de ses principaux adversaires et a fait cavalier seul pour boucler les 10,2 km en 34'36". Francesco Cristiano, du Sentier, premier vétéran 1, a terminé au coude à coude avec José Dos Santos, de Lausanne (2^e senior), dans le bon temps de 37'10". Belle victoire chez les V2 de François Vallotton, de Renens, en 39'50", et celle de Max Griffon, de Chernex, en V3, avec un chrono de 41'27". Chez les dames seniors, victoire de Saskia Curtet, de Renens, en 47'52", de Barbara Lemieux, de St-Cergue, en 44'24" (V1), de Lise-

Louise Gremaud-Cochard, du Jordil (V2), en 48'11" devant Jocelyne Wirths, Béatrice Pernet et Ghislaine Pirk, toutes trois de Lausanne. Victoire également chez les dames V3 de Jacqueline Weren, de Chavannes. Une fois de plus, il faut reconnaître que les courses populaires dans ces petites localités attirent beaucoup de coureurs et spectateurs. L'ambiance y est festive et, en fin de semaine, nous ne sommes pas très décidés à rentrer de bonne heure, sachant que le week-end sera consacré à la récupération... à part certains cas de la course à pied.

Les prochaines courses comptant pour le Trophée lausannois auront lieu dès le mois de septembre, selon le programme ci-dessous:

2 septembre 2006: Course des Renards (invitée), à Valeyres-sous-Rances

9 septembre 2006: Course de Bussigny
24 septembre 2006: Course des Singes, à Lutry

11 novembre 2006: Trophée du Talent, au Chalet-à-Gobet, Lausanne

25 novembre 2006: A Travers Prilly

Ph. Rt

COURSE À PIED, WALKING, SPORT HANDICAP ET DUATHLON... POUR UNE BONNE CAUSE, À ECUBLENS

Notre ami qui est l'ami de tous, Serge Avondo, organisait les 10 et 11 juin 2006, sur le stade d'athlétisme du Crosset, la 5^e édition de Destiny, en faveur de la Ligue vaudoise contre le cancer, des enfants et adultes malades et handicapés.

Avec la complicité d'une météo merveilleuse, beau et chaud, le samedi était réservé aux courses pédestres, tout d'abord par une épreuve de 1km600 réservée aux sociétés locales et personnalités. Ensuite, le Sport Handicap réunissait quelques enfants et adultes pour 3 tours de piste, soit 1km200. Ensuite, les enfants dès l'âge de 5 ans aux cadets et cadettes se mesuraient sur différentes distances, allant de 400 mètres à 4km200.

Les marcheurs du walking et du nordic walking (avec bâtons) étaient également de la fête, sur un parcours assez vallonné de 10km800. Il s'agissait également du même tracé pour le peloton des coureurs adultes, dames et hommes, cela par une chaleur assez éprouvante.

Le dimanche était réservé au duathlon, soit: course à pied 3km800, vélo 20km pour terminer par 3km800 de course à pied pour les adultes. Pour les jeunes, il s'agissait du même principe mais avec des distances allégées.

Tout au long de ce week-end sportif, des athlètes de tous niveaux luttèrent pour les places d'honneur, mais certains pour le seul plaisir d'être sur ce magnifique stade avec les amis. De nom-

C'est parti pour les coureurs du duathlon.



SPIRIDON ROMAND

HORAIRES ET CATÉGORIES

1. Filles	1997 à 2000	départ	12h30	1 tour B	2 km 500
2. Garçons	1997 à 2000	départ	12h30	1 tour B	2 km 500
3. Adultes + filles	1997 à 2000	départ	12h30	1 tour B	2 km 500
4. Adultes + garçons	1997 à 2000	départ	12h30	1 tour B	2 km 500

Nouveau: pour les catégories 3 et 4, les adultes peuvent courir sur tout le parcours

5. Filles	1994 à 1996	départ	13h00	1 tour A	4 km 800
6. Garçons	1994 à 1996	départ	13h00	1 tour A	4 km 800
7. Adultes + filles	1994 à 1996	départ	13h00	1 tour A	4 km 800
8. Adultes + garçons	1994 à 1996	départ	13h00	1 tour A	4 km 800
9. Filles juniors	1990 à 1993	départ	13h00	1 tour A	4 km 800
10. Garçons juniors	1990 à 1993	départ	13h00	1 tour A	4 km 800
11. Adultes + filles juniors	1990 à 1993	départ	13h00	1 tour A	4 km 800
12. Adultes + garçons juniors	1990 à 1993	départ	13h00	1 tour A	4 km 800

14h00: distribution des prix et tirage au sort pour les catégories 1 à 12

13. Dames	1967 à 1989	départ	14h30	2 tours A	9 km 200
14. Mixtes	1967 à 1989	départ	14h30	2 tours A	9 km 200
15. Vétérans mixte	1966 et avant	départ	14h30	2 tours A	9 km 200
16. Hommes	1967 à 1989	départ	14h30	3 tours A	13 km 600
17. Vétérans hommes	1966 et avant	départ	14h30	3 tours A	13 km 600

16h30: distribution des prix et tirage au sort pour adultes

breuses animations, telles séances de maquillage, le clown Isidore, les tours à dos de cheval ou en calèche, le château gonflable, le lâcher de ballons et différents stands ont créé une convivialité remarquable.

Encore une fois, merci et bravo à Serge Avondo et aux 270 bénévoles pour leur travail lors de ces magnifiques joutes sportives, qui ont permis à plus de 600 athlètes de se défouler, et cela pour une bonne cause. Il est également à relever l'excellent travail des nombreux plantons de circulation pour leur savoir-faire et leur disponibilité, lors de la course cycliste du duathlon, et qui ont assuré un maximum de sécurité.

Il n'est pas inutile de préciser que

Destiny va remettre un chèque à la Ligue contre le cancer. Tout au long de l'année, cette association organise des manifestations, tels repas de soutien et autres, toujours sous l'impulsion de Serge Avondo, afin de soutenir et aider des enfants nécessiteux en leur offrant des petits voyages et vacances, cela en collaboration avec le professeur Francioni, du service pédiatrique du CHUV. ●

Ph.Rt

Pour plus de renseignements, résultats et photos, consultez: www.association-destiny.ch

8^e édition
samedi 7 octobre 2006
CHÉSEREX
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.

Finances:
Adultes: CHF 16.- par personne
Enfants et juniors: CHF 6.- par personne
Sur place, majoration de CHF 8.- par équipe

Gratuit pour les membres du Spiridon romand
Collaboration: COVA Nyon
Renseignements: 021 646 33 35
ou 078 672 13 34
site Spiridon: www.spiridon.ch

Potions contre courbatures?

Les courbatures apparaissent généralement le lendemain d'un exercice inhabituel éprouvant. Elles font suite à des microdéchirures des filaments contractiles du muscle (voir MP N°72, p.13). La douleur atteint un sommet après 24 à 72 heures, puis diminue et disparaît en 5-7 jours (Figure). C'est un phénomène distinct des douleurs musculaires survenant pendant un effort, qui sont liées à des substances dont l'accumulation temporaire affecte les terminaisons nerveuses ou à un «étouffement» musculaire dû à une ischémie locale.

Quels phénomènes se cachent derrière ces symptômes douloureux si inconfortants? La survenue tardive des courbatures nous incite à les associer au processus de réparation des dommages tissulaires. La force musculaire, mesurée quantitativement à l'aide d'appareils ergométriques, demeure diminuée pendant toute la période des douleurs. On est loin de comprendre encore tout ce qui se passe, mais l'observation des altérations biochimiques donne quelques pistes.

Altérations biologiques associées

La destruction des microstructures fibrillaires entraîne une réaction inflammatoire. Celle-ci résulte de la production de médiateurs biologiques en cascade, cellules ou molécules aux noms barbares (monocytes, macrophages, prostaglandines, histamines, kinines, protéases, phospholipases...) dont la fonction de petits soldats est de nettoyer le champ de bataille, détruire et éliminer les éléments endommagés, reconstruire un «treillis» contractile plus résistant (donc moins extensible) que le précédent et nettoyer la place. Parmi les armes de ces soldats, on trouve des électrons particulièrement agressifs (superoxydes, radicaux libres). L'inflammation engendre un œdème, cause directe de douleurs sourdes plus ou moins sévères lorsqu'on tente de contracter le muscle atteint. Détruire pour mieux reconstruire, voilà la dualité paradoxale (un bien ou un mal?) de la fonction inflammatoire.

Tentatives de prévention ou de soins

Toutes sortes de méthodes ont été essayées sans grand succès pour préve-

nir la survenue des courbatures ou en diminuer les douleurs: stretching, massage, application de glace... Les essais d'intervention par voie nutritionnelle n'ont pas manqué non plus. Nous en présentons deux.

Huile de poisson

Les huiles de poisson riches en acides gras poly-insaturés sont connues pour réduire la production de substances pro-inflammatoires. Des volontaires ont reçu une supplémentation d'huile de poisson pendant 30 jours, suite à quoi ils ont été soumis à des contractions «excentriques» (= élévation en résistance à une force extérieure) de l'articulation du coude. Ils ont ensuite été suivis pendant 1 semaine et comparés à des volontaires recevant un placebo (un leurre). Dans les 2 groupes il y a eu, à un degré identique, une diminution significative de la force, de l'angle du bras en relaxation, un développement de courbatures et une augmentation du diamètre du bras (œdème). Les indicateurs sanguins de réaction inflammatoire sont restés inchangés (peut-être parce le dommage se limitait à la zone musculaire réduite d'un seul bras). En conclusion, la supplémentation a été sans effet (1).

Vitamine C (acide ascorbique)

La vitamine C est connue pour être un puissant antioxydant à même de tamponner le stress oxydatif cellulaire. Une étude récente a examiné l'effet d'une supplémentation prolongée de vitamine C (1 g/jour) sur la production

de substances agressives, les courbatures et la fonction musculaire après 30 min de course en descente (-15% pente). De nouveau, il y avait un groupe de référence qui recevait un placebo à la place de la vitamine C. Les 2 groupes ont enduré un décours de courbatures identique. Résultat étonnant, la force des muscles *quadriceps*, mesurée lors de tests en concentrique et en excentrique, est restée péjorée de 10% à 7 et à 14 jours chez le groupe supplémenté, alors que le groupe de référence avait entièrement récupéré. En revanche, seul le groupe de référence a présenté une élévation de la concentration sanguine de marqueurs de dommage oxydatif. Les auteurs ont conclu que la vitamine C atténue la production de marqueurs de peroxydation après une course en descente sans influencer les douleurs. En revanche, elle pourrait inhiber la récupération de la fonction musculaire (2).

Conclusion

La réaction inflammatoire et douloureuse liée aux courbatures est peut-être inséparable du processus de régénération. La supplémentation de vitamine C après un exercice générant des courbatures est une fausse bonne idée. Non seulement elle est inutile, mais elle peut être néfaste à la performance future. La meilleure stratégie est encore la prévention, qui passe par la pratique d'entraînements progressifs «en excentrique». ●

Jacques Décombaz

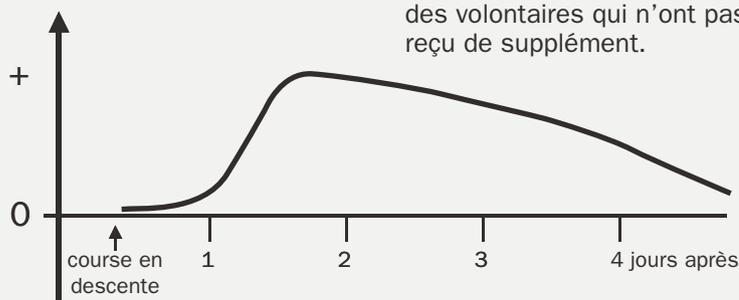
(1) Lenn et coll. Med Sci Sport Exerc 2002, 34:1605.

(2) Close et coll. Br J Nutr 2006, 95:976.

La vitamine C contre les courbatures? non, et peut-être bien qu'au contraire...



Courbatures: profil de l'intensité de douleur
(avec ou sans vit. C)



avec supplémentation de vit. C, les douleurs sont inchangées, mais la récupération de la force est **plus lente** que la récupération des volontaires qui n'ont pas reçu de supplément.

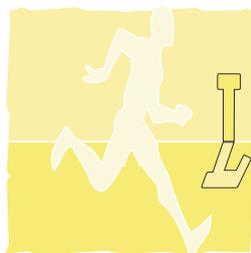
www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

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

running
cyclisme • vtt
ski • snowboard



Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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