



Le mille-pattes

revue du Spiridon romand
mars 2007 N° 100

www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

Président

PHILIPPE ROCHAT

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

Secrétaire

BÉATRICE SUTTER

chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier

PIETRO BOTTONI

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

Fichier informatique

DANIEL LAUBSCHER

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89
daniel.laubscher@citycable.ch

Relations publiques

DENISE BONNY

Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes

JEAN-CLAUDE BLANC

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

Correcteur

ROBERTO DE MUNARI

rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster

DEMETRIO CABIDDU

rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.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:

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@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:

PHILIPPE ROCHAT

chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@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° 101 • 15 juin 2007

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

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

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

Daniel Laubscher

Route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@citycable.ch

Couverture: Cross de Vidy: départ juniors hommes et dames • Photo: Philippe Rochat





Daniela Zahner fait partie de ces «merveilleux sportifs».

le bonjour du Président

MERCI à Corinne, BIENVENUE à Béatrice

À la suite d'une réorganisation au sein de notre comité, notre rédactrice, Corinne Jacob, après trois ans à la tête de la rédaction du mmmille-pattes et après avoir donné entière satisfaction, a quitté cette tâche à fin décembre dernier. Alors, merci Corinne pour ton travail et ta grande disponibilité. Denise Bonny, secrétaire depuis quelques années déjà, quitte ce poste et sera responsable des relations publiques. En effet, Denise aime le contact humain et le dialogue et sera la personne toute désignée pour promouvoir notre mouvement. D'autre part, elle dirige des groupes de walking dans la Broye et prend part très activement à la vie sociale et trouve, néanmoins, le temps de participer à de nombreuses courses pédestres, aussi bien en Suisse qu'à l'étranger. Pour la remplacer, nous avons accueilli avec grand plaisir une autre «mordue» de course à pied, en la personne de Béatrice Sutter. Elle se rend également à l'étranger pour assouvir sa passion de la course à pied et s'est rendue en 2006 sur l'île de la Réunion pour y disputer «La Diagonale-des-Fous», soit 140 km (voir mmmille-pattes N° 97), et ce n'est pas tout plat... L'année dernière, plus près de chez nous, Béatrice a participé au Tour du Mont-Blanc, mais

elle s'est contentée de faire le demi-tour, tout de même... une centaine de kilomètres!!! Alors MERCI à Corinne et Denise et BIENVENUE à Béatrice.

Le sport chez les handicapés

Dans chaque sport, nous trouvons des handicapés qui veulent prouver qu'ils sont aptes à relever certains défis. Sans vouloir prétendre à rivaliser avec les autres concurrents, ils tiennent à participer à certaines épreuves sportives. Lors d'un prochain numéro, nous reparlerons de ces merveilleux sportifs et sportives qui n'ont pas peur d'épingler un dossard sur la poitrine pour se prouver que si l'on VEUT on PEUT. Une preuve de volonté et de persévérance nous est donnée par Daniela Zahner, qui court avec des béquilles et que nous voyons dans la plupart des courses, allant du cross à Vidy au marathon de Lausanne, sans oublier les classiques de montagne. L'année dernière, elle a parcouru le chemin de St-Jacques-de-Compostelle, de Rorschach (SG) à Fistera en Espagne. Elle pratique également l'alpinisme et bien d'autres trucs impensables pour une fille au sourire légendaire.

Notre numéro actuel porte le N° 100 et pour «marquer le coup», nous y avons mis de la couleur. Alors, bonne lecture et bonnes courses printanières. Je vous salue cordialement et au plaisir de vous rencontrer lors d'une course ou ailleurs.

Philippe Rochat

s o m m a i r e

Le Cross Club Nidau 4



Run & Bike, nouvelle organisation 5



C'était vraiment mieux avant? 6-7

25 ans de Talent... pour un trophée 7

Faire de la compétition avec l'âge – Les «secrets» de Philippe Rochat 8-9



Accidents cardiovasculaires 9

Triathlon pour les ultradébutants 10-12



Qui dit mouton, dit peloton 13

La France en courant 14

Encéphalite à tiques 15

mmmille-pattes et Spiridon romand, c'était pour la vie! 16-17



Faites votre choix... Marathon ou semi-marathon? 18

3^e Défi sportif lausannois 19

La légende Robert Tille 20

Le Trophée lausannois 21

Quelles histoires! 22-24



Simon Thomet, espoir du marathon 25

Débat sur le Nordic Walking 26-27

Courir le cross au clair de lune 28

Un Fribourgeois à Madagascar 28-29

Propos de table 30

Cross des Wasimolo – Cross du Nord vaudois 31

Cross de Vidy Lausanne 32

Succès de la Course de l'Escalade 33



Hourra pour le Hara 34-35



Le groupe du CNN prêt pour l'entraînement.



FAITES CONNAISSANCE AVEC Le Cross Club Nidau

Pour en savoir un peu plus et pour connaître la vie de ce club, nous allons le découvrir en quelques lignes. Fondé en 1980 par quelques copains férus de course à pied, il compte actuellement 55 membres, dont plusieurs dames. Chaque mardi, les plus actifs se retrouvent dès 18 heures au collège du Beunden à Nidau, pour l'entraînement divisé en trois groupes, selon le niveau de chacun et chacune. En outre, des séances facultatives ont lieu le jeudi soir de janvier à mai, ainsi que le samedi matin, comme préparation pour les courses de longue distance. Un championnat interne est mis sur pied, qui comprend la plupart des courses régionales; les six meilleurs résultats, ainsi que la participation aux entraînements, sont pris en compte pour l'établissement du classement. Plus que la performance, le CCN cultive l'amitié et la convivialité. Durant l'année, bon nombre d'activités, étendues à toute la famille, sont proposées, telles que week-end à vélo, à ski, pique-nique, marches, soirée fondue, soirée minigolf ou bowling, souper de St-Nicolas, etc. En outre, durant la belle saison, un groupe se retrouve chaque jeudi soir pour des sorties à vélo de course.

Le Cross Club Nidau organise chaque année, en principe le premier samedi de



On ne pratique pas seulement la course à pied dans ce club très convivial, vélo, sorties en famille et bien d'autres activités.

mai (5 mai 2007), son semi-marathon, ainsi que la Classic'Aar (13,3 km); en outre, le Nordic Walking sera au programme dès 2007 sur la distance de 13,3 km. Un gros effort est nécessaire pour maintenir ces courses, puisqu'il faut bien reconnaître qu'elles disparaissent les unes après les autres dans la région, faute de soutien (location des salles, autorisation de police, manque de bénévoles) et une certaine lassitude des organisateurs désabusés par la stagnation de la participation. Ces soucis n'empêchent nullement le Cross Club Nidau d'être une société dynamique à l'ambiance incomparable et

connue loin à la ronde. Pour s'en convaincre, rien de tel qu'un petit galop d'essai le mardi soir, où vous y serez accueilli chaleureusement. ● Ph/Rt

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS:

www.ccnidau.ch
ou son président
Pierre-Louis Wermeille
(membre du Spiridon romand)
Alisiers 21 • Case postale
2340 Le Noirmont

Privé 032 953 10 46 • 079 798 68 81
Prof. 031 350 33 15
mapilou@freesurf.ch



CHESEAU
www.traine-savates.ch

CHESEAU-SUR-LAUSANNE

14^e course populaire

samedi 14 avril 2007

Parcours plat: village, campagne et forêt
Renseignements: 079 326 53 89 ou 021 882 11 20



Cette course compte
pour le Trophée
Lausannois 2007

Délai d'inscription: 2 avril • Internet: 8 avril 2007

villageoise (pour le plaisir)	départ	12h00	gratuit
enfants	départ dès	13h30	1,7 km/3,2 km CHF 7.-
adultes	départ	16h00	10,4 km CHF 20.-
walking	départ	16h00	10,4 km CHF 20.-

Inscription sur place, supplément CHF 5.-

SPIRIDON ROMAND

Concours Escalade 2006

Liste des 40 personnes gagnantes tirées au sort • Ont gagné une entrée gratuite aux Bains d'Ovronnaz

BAILLOD M.-C.	Clos-du-Château 7	2028 Vaumarcus	(1952)
BALLY Marie-Pascale	La Levratte 32	1260 Nyon	(1951)
BARRAUD Jean-Claude	route de Lausanne 33	1052 Le Mont s/Lausanne	(1996)
BAUMBERGER Raphaël	rue du Petit-Faubourg 6	1147 Montricher	(1997)
BERNARD Bryan	La Recrue 1	1147 Montricher	(1971)
BERNARD Fabienne	La Recrue 1	1147 Montricher	(1967)
BOCHONS Eusébio	ruelle de l'Ecusson	1261 Le Vaud	(1952)
CALAME Louis	chemin du Calvaire 19	1005 Lausanne	(1975)
CASSETTA Loubna	chemin de Veilloud 14	1024 Ecublens	(1965)
CASSETTA Vittorio	chemin de Veilloud 14	1024 Ecublens	(1931)
CHOFFAT Paulette	Mont-Blanc 3	1023 Crissier	(1969)
CORADI Carine	Les Vineuves	1325 Vaulion	(1970)
D'AVINO Christelle	Pré-du-Duc	1527 Villeneuve	(1982)
DOLDER Cindy	Roussette 4	2016 Cortaillod	(1956)
DONZALLAZ Patrice	La Colline	1555 Villarzel	(1934)
FIVAZ Bruni	Montolivet 13	1006 Lausanne	(1949)
FOL Robert	chemin Sous-Balme 8	1255 Veyrier/GE	(1963)
FORMICA Pierre	chemin de Floraire 7	1225 Chêne-Bourg/GE	(1957)
FURRER Monique	Croix-Rouge 8	1007 Lausanne	(1947)
GOURDON Alice	rue de la Bavoisienne 126	73000 Chambéry/F	(1957)
GUIGNARD Roland	chemin de la Cure 31	1008 Prilly	(1956)
IMHOF Hélène	route de Taillepie 73	1095 Lutry	(1955)
MARTIN Evelyne	rue du Vieux-Moulin 74	73490 La Ravoire/F	(1955)
MICHOUD Duvier	Charmilles 6	1004 Lausanne	(1962)
MOREL Sylviane	Singine 4	1700 Fribourg	(1950)
OREILLER Etienne	Collège 14	C.P. 100, 1893 Muraz	(1949)
PERNET Béatrice	Riant-Mont 8	1004 Lausanne	(1951)
PILLOUD Denis		1261 Marchissy	(1957)
REZZONICO Philippe	rue Billard 16	1180 Gimel	(1965)
ROSSI DEBONNEVILLE Gabriella	chemin des Marais	1040 Echallens	(1956)
SCHMALZ Regula	route Alois-Fauquex 94	1018 Lausanne	(1943)
SCHMUTZ Béat	Birkenweg 21	3186 Duedingen/FR	(1945)
SCHNYDER Guy	rue de Carraz	74420 Boège/France	
SCHUMACHER Urs	chemin de la Gradelle 36	1224 Chêne-Bougerie/GE	
SPINNER Annelise	Grange-Lévrier 12	1220 Les Avanchets/GE	(1934)
TAREZ Joël	rue du Turet (ou Furet) 88	01210 Versonnex/F	(1961)
TISSOT Yves	Les Lentillières 7	25160 Les Grangettes/France	(1948)
TOSCANINI Valérie	rue de Bernex 308	1233 Bernex/GE	(1977)
VARDINI Rosmarie	Vernes 26	1217 Meyrin/GE	(1940)
WERREN Jacqueline	Mouline 6	1022 Chavannes/Lausanne	(1942)

run&bike



L'organisation du RUN & BIKE change de mains

En effet, cette épreuve de course à pied et VTT sera organisée dès cette année par Jean-Gilles Talin, Pierre-André Clément du magasin SPORT-ATTITUDE à Ecublens et Antonio Scuderi, peinture

Il s'intitulera

RUN & BIKE Sport-Attitude-Scuderi

Le Spiridon romand collaborera à cette édition qui aura lieu

à **CHESEX**
dimanche 14 octobre 2007
dès 10h

sportattitude@bluemail.ch



Les nouveaux organisateurs. De g. à dr.: Pierre-André Clément, «Nino» Scuderi, Jean-Gilles Talin.

C'ÉTAIT VRAIMENT MIEUX AVANT?

Dans le N° 138 (été 2006) du bulletin du Spiridon-Club Ile-de-France, ces lignes d'un lecteur qui signe Kapé: «(...) A travers la revue Courir – Passion (!), j'ai des nouvelles des dinosaures: Moulin, Mournetas, Villeton... et surtout du Père Noël qui raconte depuis l'Ethiopie comment c'était mieux de son temps. Ça me rappelle les amicales d'anciens combattants (...). Les manifs récentes m'ont remémoré un slogan de 68: ce n'est qu'un début, continuons le combat! Le Révolutionnaire de service.»

Le Père Noël n'a pas sursauté, il a Lsouri: moi, des histoires d'anciens combattants? Moi qui les fuis, au contraire, ces écrivains, ces vétérans qui avancent à reculons, en regardant en arrière... Moi qui, dès la fin de Spiridon, ai «largué» tous ceux qui ne savaient parler que course à pied, ne cultivant dans mon jardin que la précieuse fleur des bons vivants, heureux de vivre au présent... Je me souviens de l'un d'eux, rencontré à Nîmes, il y a dix ans. Après deux ou trois jours, ce cadet me dit: «Toi tu n'es pas comme tant d'autres... Tu ne parles jamais de vieilles courses et de performances...» Affaire de goût: au fromage qui sent le rance il en est qui préfèrent la fraîcheur d'un petit séré.

Qu'est-ce donc qui a pu induire en erreur ce lecteur? Certes, j'ai conté récemment des faits des tout débuts de Spiridon. Pourquoi? Parce qu'il fallait une bonne fois les rétablir, ces faits. Pour les plus jeunes, et pour tous ceux qui, disons, sont montés à Venise dans l'Orient-Express. Il m'est arrivé, rarement, d'évoquer les interdictions frappant les femmes, les jeunes et les vétérans, et de voir des incrédules sourire, l'air de dire: Qu'est-ce qu'il nous chante là, le vieux? Alors, oui, j'ai chanté la chanson des jours anciens. Pour la vérité de l'histoire, mais aussi parce que c'était drôle, parfois.

Selon Kapé, il y a plus: ce Père Noël contera «comment c'était mieux de son temps». Alors là... Balivernes, billevesées, gringuenaudes de la pensée...

Mais voici la question posée: **est-ce que c'était vraiment mieux avant?** Autrement dit, est-ce qu'il était plus agréable de courir, à l'entraînement et en compétition, avant?

Tout d'abord, avant... quoi? Car à mes yeux, de septuagénaire, il y a, figurez-vous, plusieurs manières de considérer cet «avant»:

- Avant le jogging-déluge, qui s'est propagé, il y a environ trente ans.
- Avant Spiridon, qui avait démarré au printemps 1972, et qui dura, la revue, jusqu'à l'été 1989.
- Et surtout avant... ce qui arriva: dès 1980-1984, l'irruption du business, de la publicité, des sponsors, et donc du fric mais aussi de la dope dans le sport, et dans la course à pied.

Pour simplifier – et ne pas gonfler l'importance qu'a eue Spiridon – considérons deux temps: avant et après la libéralisation du sport, sa mondialisation, et l'accès du professionnalisme à tous les athlètes d'élite. Foglia dirait: avant que les Jeux olympiques aient passé du sport au show, au spectacle.

L'évolution a profité au coureur-spectateur, cela ne fait aucun doute. Avec cette restriction: trop de spectacle tue le spectacle. Regardez ce qu'est devenu le football, ou le ski, sinon le tennis. Je dis «regardez», parce que, moi, j'en ai soupé. Quand il y a un grand «moment», c'est un peu comme une «grand-messe» pour les croyants, et même pour d'autres: bonheur d'être ensemble et de vivre quelque chose de particulier, sinon de grand, d'émouvant. Mais quand cette «grand-messe» est dite tous les trois jours... Cela ne fait pas des «mécraints», pour sûr, mais des indifférents, saturés.

Reste ce qui nous intéresse le plus: la pratique de notre sport. Ma foi, c'est bien mieux aujourd'hui. Et, comme dirait M. Sarkozy, je m'en vais vous dire pourquoi. Tout d'abord, distinguons:

- a) la course pour le plaisir, pour la santé;
- b) la course en vue de la compétition;
- c) la compétition.

La course pour le plaisir, pour la santé. Comment c'était avant? Flashback, comme disent les Français d'aujourd'hui. Hiver 1963-1964. Je bosse à l'Ecole fédérale de sport, à Macolin. Pour gagner du temps – la nuit tombe tôt en décembre – je viens travailler en survêtement. Dans le couloir je croise bientôt le directeur, un colonel suisse-allemand, qui s'arrête et me dit: «Qu'est-ce que c'est ça pour une tenue?» – Moi, qui viens d'une région où l'on ne va pas par quatre chemins (et

le directeur le sait!): «Monsieur le directeur, lui dis-je, nous sommes bien dans une école de sport?» Question pour question. Lui, fair-play: «Eh oui...» Je passerai là-haut, par les verts pâturages du Jura, cinq ans en tenue d'entraînement. En ce temps-là, je vous jure que cela étonnait, un coureur à pied, même à l'Ecole de sport. Alors le bipède qui aurait voulu courir seulement pour la santé...

Aujourd'hui, justement parce que c'est du passé, je me fiche bien de savoir ce qui s'est passé, avec ou sans Spiridon. Le passé, tu n'as plus prise; le futur, qu'en sais-tu? Reste dont l'instant. Ce qui plaît maintenant au petit vieux que je suis, amateur de délicieux moments présents, c'est de pouvoir aller courir, n'importe quand et n'importe où, sans susciter ni regard étonné, ni remarque de niais, ni le moindre sarcasme de fumeur bedonnant. Un homme, ou une femme, qui court, quel que soit son âge, en 2007 c'est commun. Bref, la pratique de la course est bien plus agréable, et aisée, de nos jours. Pour ne rien dire des savates ad hoc, de l'équipement fonctionnel, et des parcours spécialement conçus pour notre sport.

La course en vue de la compétition. Ou l'importance des chaussures, elles surtout, de l'alimentation, de la boisson, et des soins divers. Cela saute aux yeux: c'est bien mieux maintenant. Avec au moins une restriction: la fameuse libéralisation, vouée à tirer profit de tout, fait que le coureur est bombardé de pubs – toutes avec leur part de mensonge, ou d'outrance – et d'articles de journalistes plus ou moins improvisés. Méfions-nous des journalistes, même s'ils sont en voie de disparition: selon Léon Savary, un Romand du temps d'avant, le journalisme est la profession par excellence où l'on peut parler de tout sans rien savoir.

N'empêche, il y a cette manière encore plus raffinée de s'en prendre à la bourse du coureur anonyme, surtout s'il est néophyte: tel est le but du gourou, habile à organiser de ces stages où le pigeon se sent privilégié, car chèrement plumé sans douleur, parfois jusqu'au croupion! Enfin, j'imagine – d'après ce qu'on m'en dit – que la compétition suscite hélas parfois la tentation de se doper, sorciers à la clé, par la Toile le plus souvent. Mais ils sont de toutes les époques, ces gens qui trichent (se salissent) pour prouver qu'ils

sont meilleurs (plus propres) que les autres... Quelle est cette pathologie? Seul un bon psy nous donnerait une explication plausible.

Enfin, la pratique de la compétition. Excuse-moi, Kapé, mais là faut que je puise dans mes souvenirs. Tout bien réfléchi, et même si tout vieillard a tendance à embellir son passé, la compétition ça n'était pas mieux avant. En ce temps-là régnait le Règlement, souvent mal bâti, aberrant, avec sa compagne la Lettre⁽²⁾. Et tous ces fonctionnaires-à-cœillères, ces flics acharnés à l'appliquer. Au diable l'athlétisme, la course à pied, quand seul prime le sec Règlement, et l'aigre Lettre!

Et parmi les coureurs – futurs dirigeants, eh oui! – ça n'était pas mieux. Un fait, pour illustrer mon propos. Au début des années soixante, Jeannotat – qui vient de remporter deux fois la course Morat-Fribourg – est professeur de français en Valais, à Sion. Il se présente tout naturellement au championnat, de cross, sauf erreur. Au lieu de bénir cette chance, de se mesurer avec un champion, la dizaine de pauvres diables qui se courent après ont commencé par déposer protêt: selon la lettre du règlement, ce coureur venu d'ailleurs, s'il est admis, doit courir hors concours.

Et l'ambiance d'avant... Un souvenir personnel. Ma première course sur route date d'octobre 1960, à Sion, en Valais, pour une corrida de 7 km. Je m'étais inscrit, bravement, avec les meilleurs, l'élite. Je terminai 13^e – un chiffre porte-bonheur, tiens – et dernier. Quasiment pas de coureurs, et tout autant de spectateurs. N'empêche, on me remit ce jour-là une assiette de céramique avec le dessin de la tour des Sorciers. C'est à peu près le seul prix que j'ai gardé du temps d'avant.

Alors, nul doute que la course de compétition, quand elle est «ce fleuve qui nous charrie», c'est bien mieux aujourd'hui. Sauf que... attention à ce message de l'assiette de céramique: en sport, et dans la vie, méfions-nous des «sorciers». ●

© Noël Tamini

Addis Abeba, 10 janvier 2007

(1) Courir-Passion, périodique de la Confédération nationale des coureurs hors stade: par Jean-Claude Moulin, Café de la Paix, 48 000 Mende (F).

(2) L'Esprit, lui... Tiens, c'est ce que cultivait... Spiridon!



L'arrivée est proche: Jean-Pierre Lavizzari (5), Henri Behar (177) et quelques copains coureurs.



Les principaux organisateurs de cette journée: Arlette et Jean-Pierre sont comblés.

25 ans de Talent... pour un trophée

LA TRADITIONNELLE ÉPREUVE DU CHALET-À-GOBET A BATTU TOUS LES RECORDS

Samedi 9 novembre 2006, Jean-Pierre Lavizzari, fondateur de l'épreuve, était au départ de «sa» course dans les magnifiques bois du Jorat et il fêtait également ses 75 ans. Il était accompagné de ses nombreux amis et 370 coureurs à pied, ce qui fut un nouveau record de participation. Le parcours de 12 kilomètres comprenait une descente corsée et une montée tout aussi rude avec pour compagnon le Talent, la rivière symbolique des coureurs à pied. Aujourd'hui, et ceci depuis quelques années, l'équipe du Service des sports universitaires a repris le flambeau de l'organisation, mais l'esprit du début est resté et nous apprécions toujours cette merveilleuse convivialité. En plus, les inscriptions sont et ont toujours été gratuites, ce qui est de plus en plus rare à

notre époque. Quant au classement, les premières places masculines ont été remportées par deux docteurs, ou plutôt deux futurs médecins, Moritz Höft, allemand, qui termine en 43'12 devant le lausannois Raghav Chawla. Chez les dames, Fanny Berrut remporte la palme en 50'26 devant Edwige Capt de la Vallée de Joux. Tous les concurrents ont reçu un prix souvenir et ont été conviés à boire le verre de l'amitié en partageant d'excellentes saucisses grillées. Merci encore, Jean-Pierre. Il est à noter que la course du Talent fait partie du Trophée lausannois des courses hors stade. ●

Ph/Rt

La prochaine édition aura lieu au Chalet-à-Gobet, samedi 10 novembre 2007.



Philippe Rochat en vue de l'arrivée de la course Zermatt-Schwarzsee.

FAIRE DE LA COMPÉTITION AVEC L'ÂGE

Les « secrets » de Philippe Rochat

Philippe Rochat est le principal rédacteur et animateur du mmmille-pattes. Il organise, photographie, interviewe et rédige. Mais lui-même, voilà plus de 50 ans qu'il court, qu'il court: quelle est sa motivation? Comment reste-t-il, à 73 ans, motivé pour courir et organiser? Que se cache-t-il derrière cet enthousiasme? Quel est son secret?

Voilà 25 ans que je l'ai rencontré et que nous avons partagé de nombreux entraînements et courses avant de réussir à deux, en vétérans, lors d'une course-relais des «6 heures des Cluds» des années nonante (course à pied l'été + ski de fond l'hiver, soit 12 heures), une course d'anthologie où, au dernier tour du ski de fond, nous avons rattrapé la paire Girardet-Schmutz pour les coiffer

au poteau... de 30 petites secondes. Quel souvenir!

Une retraite qui n'en est pas une

A voir Philippe en train de photographier au bord des routes, on pourrait croire qu'il a abandonné la compétition. Ce n'est pas du tout le cas: «C'est vrai que je ne fais plus qu'une dizaine de compétitions par année, j'ai assez porté de dossards et supporte de moins en moins bien le stress avant le départ.»

D'accord Philippe, mais beaucoup de tes lecteurs bien plus jeunes n'en font pas plus et tu as encore gagné la coupe des vétérans dans la «Transmarathon» de 2006 en Italie et participé au BCV Midnight-Run de l'an passé, alors que tu te présentes plutôt comme un accompagnant? «Quand même, vers 60 ans, je me suis plus orienté vers l'organisation: les 20 kil, Spiridon (Run & Bike), le marathon de Lausanne et le Tour du Pays de Vaud avec l'équipe de Robert Bruchez.»

Mais tu as commencé très jeune, les athlètes arrêtent souvent avec la fin des

succès? «J'ai commencé vraiment à avoir des podiums comme vétéran, ce qui m'a motivé à continuer. Et puis j'ai eu une période exceptionnelle vers 87, à 53 ans, deux fois champion d'Europe des polices, en 2h45... devant Lasse Viren, vainqueur du super-marathon d'Islande et de «spéciales» du Paris-Dakar (note: à pied naturellement) et puis, en catégorie vétérans, entre autres, 2^e des 100 km de Bienne, 2^e de Sierre-Zinal...»

Comment as-tu tenu le coup? «J'ai toujours récupéré rapidement. Bien sûr c'est plus difficile avec l'âge, mais au temps de mes meilleurs résultats, je descendais le matin de la Blécherette à la Cité en courant, à midi je faisais un entraînement et le soir... je remontais en courant à la maison. Aujourd'hui, je ne fais guère plus que 50 à 60 km par semaine, alors qu'à l'époque c'était plutôt 160...»

Et quoi encore? «Un peu de vélo en fitness, de l'aqua-jogging, de la raquette en montagne (note: en courant... naturellement), du VTT quand il fait beau...»

Tu n'as jamais été tenté par le triathlon? «J'ai bien essayé une fois en Valais, mais quand l'organisateur m'a vu arriver avec une ceinture pour flotter et que je lui ai dit que je nageais mal, j'ai eu toutes les peines à avoir l'autorisation de prendre le départ.»

Une fibre intacte

Donc tu es resté motivé pour la compétition et tu t'entraînes encore passablement: «Ah, oui, la fibre est restée et je garde l'envie de m'entraîner, tous les jours; quand je rentre de l'entraînement, je pense déjà avec envie à l'entraînement du lendemain, et puis j'aime organiser et regarder les autres courir. Mais ni la photo, ni le spectacle ne remplacent ma passion, la course à pied.»

Si tu devais donner un conseil aux organisateurs vis-à-vis des vétérans? «Comme je l'ai fait dès que j'ai participé à des organisations, je pense qu'il faut soigner les catégories et en ouvrir pour les plus âgés dès qu'elles sont crédibles, c'est-à-dire dès qu'une dizaine d'inscriptions sont là. Sinon les faire courir avec les compétiteurs des 5 ans précédents, comme dans les «age groups» des compétitions internationales.»

Mais comment fais-tu pour rester motivé? «Je me fixe des objectifs, par exemple je prépare actuellement une

participation au demi-marathon du 13 mai autour du viaduc de Millau en France. Il s'agit d'une compétition qui se fera une seule fois. Ils vont fermer l'autoroute du viaduc de Millau pour permettre aux 10'000 coureurs de pouvoir se faire plaisir. Les inscriptions ont été closes après deux mois, tellement il y avait de demandes.»

D'accord, mais ton corps, il suit? «C'est vrai, je n'ai jamais eu de blessure grave; que des bobos vite oubliés, quelques muscles ou nerf sciatique récalcitrants... J'ai peut-être eu une très bonne santé et de la chance, très peu de médicaments, pas besoin d'excitants, dans un sport qui reste très dur par les chocs sur les articulations.»

Hygiène de vie

Et la nourriture? «Vraiment rien de spécial, déjeuner avec un œuf à la coque, un yaourt, un kiwi, une tartine au miel ou à la confiture, du thé citron; à midi en général une bonne soupe aux légumes préparée par ma femme et le soir un peu plus, avec des pâtes ou des pommes de terre, un peu de viande, un verre de rouge ou de rosé par-ci par-là; en cas de grande soif, une bière. Ah oui... j'aime bien la mayonnaise.»

Tes mensurations? «58,5 kg pour 1 mètre 68, pourquoi?» Avec un indice pondéral de 20,7 et un poids correspondant à h-110 tu as un poids d'athlète en forme, félicitations!

Fais-tu de la gymnastique? «Là, je suis vraiment nul et pas du tout souple, mais je vais au bain thermal pour me détendre. C'est pas dur, quand je tombe à ski de fond, j'ai de la peine à me relever.»

Sinon, quels soins? «De temps en temps un peu d'ostéopathie chez un physio; tiens, cela fait longtemps que je ne suis pas retourné chez Michel Perrotet; des formes pour mes pieds chez un bon podologue, sinon...»

Mais, alors, ton secret? «Finalement, avec une vie bien réglée (nous nous levons et couchons tôt), c'est sûrement ma femme qui m'a permis et me permet encore de faire tout ce sport, en m'appuyant et en m'accompagnant très souvent et en me donnant une vie de famille harmonieuse.» ●

Bravo et longue route Philippe
et Jeanine!

Raymond Durussel

PRÉVENIR LES ACCIDENTS CARDIOVASCULAIRES DES SPORTIFS AMATEURS

Les accidents cardiovasculaires n'épargnent pas les sportifs «dit» du dimanche. Le club des cardiologues du sport français vient d'édicter dix règles d'or à l'attention des amateurs d'activité physique. La pratique sportive est bénéfique à la santé à condition de respecter quelques règles élémentaires de prudence souligne-t-il.

Les résultats d'une étude prospective, menée pendant un an auprès des SAMU d'Aquitaine, ont convaincu ces médecins de la nécessité de mener une campagne de prévention. Sur les 127 accidents cardiovasculaires survenus entre mars 2005 et février 2006 – pendant ou dans l'heure suivant l'activité sportive – et recensés par les services d'urgence de Gironde, des Landes, des Pyrénées Atlantiques, 47 infarctus du myocarde et 34 décès ont été enregistrés. En extrapolant au niveau national, cela représente quelque 900 décès par an soit, par exemple, deux fois plus que les noyades, constate le docteur Chevalier, concepteur de l'étude.

Les décès répertoriés concernent à 94% des hommes, amateurs de course à pied, de natation ou de cyclisme, dont la moyenne d'âge atteint 42,7 ans. Cette étude confirme notre expérience de terrain. Certains sportifs amateurs doivent arrêter de faire n'importe quoi, de croire qu'ils ont une immunité sous prétexte qu'ils font du sport, insiste le docteur Chevalier. On voit parfois des barjos qui courent, tombent dans les pommes, se relèvent et continuent à courir.

Cible privilégiée de cette campagne de prévention: les hommes de 35 à 55 ans. L'homme de 40 ans en surcharge pondérale ne peut pas se remettre au sport comme à 20 ans, soutient le cardiologue. Mieux vaut donc écouter son corps et ne jamais sous-estimer les symptômes d'efforts prémonitoires.

Une douleur dans la poitrine, un essoufflement anormal, un malaise ou une palpitation cardiaque, pendant ou juste après l'effort, doivent être signalés à un médecin, recommande le club des cardiologues.

Parmi les règles d'or, certaines relèvent du bon sens:

- respecter un échauffement et une récupération de dix minutes lors de chaque activité sportive,
- boire trois ou quatre gorgées d'eau tous les demi-heures,
- éviter de faire du sport par des températures inférieures à -5 degrés centigrades (le froid sollicitant abusivement le cœur) ou supérieures à 30 degrés (facteur de troubles de la déshydratation).

Vous trouverez les dix règles d'or sur: www.clubcardiosport.com

Cet article, légèrement modifié, signé Sandrine Blanchard, figurait dans la revue du Spiridon Club Languedoc, mais l'article original a paru dans Le Monde du 28.10.2006 et transmis par Gilles Lejosne. ● Philippe Rochat

DUR-DUR, LES PIEDS

Il y aurait «une relation proportionnelle entre la fréquence des blessures et le prix payé pour les chaussures [de course à pied]». C'est la thèse que présente le Dr G. Gremion (Lausanne) dans un prochain article de Mobile, la revue d'éducation physique et de sport de Macolin. Les éléments amortisseurs (gel, air, alvéoles, etc.) des chaussures haut de gamme, efficaces pour absorber les chocs, nous posent sur un petit nuage. Ils endorment notre finesse de perception des aspérités du sol, modifient notre façon naturelle de courir et génèrent pathologies chroniques et accidents. ● jd

DE ZINAL À L'EVEREST

Vous souvenez-vous du vainqueur de la course Sierre-Zinal 1982 catégorie féminine? Un petit bout de femme en 3h19'44", Véronique Billat, professeur de physiologie à l'université d'Evry (F), a publié il y a quelques temps un excellent livre intitulé L'entraînement en pleine nature – Conseils de préparation aux sports outdoor (de Boeck, 2005). Cet ouvrage parle de l'influence de l'environnement sur la performance physique, des objectifs à se fixer en fonction de sa forme, des types de préparation, de la sécurité. Il explique chaque fois la physiologie sous-jacente et comment utiliser les techniques à disposition (fréquence cardiaque, altimétrie). V. Billat entreprend de réaliser en 2007 des mesures physiologiques uniques lors de l'ascension de l'Everest. ● jd



Triathlon...

POUR LES ULTRADÉBUTANTS

Nous vous avons laissé dans le dernier mmmille-pattes à la fin de la natation, quand vous décidez de poser les pieds dans 50 à 80 cm d'eau glauque... Ce moment est un des plus délicats de la compétition: votre corps vient de passer plusieurs minutes porté sans effort à l'horizontale, vos réflexes d'équilibre s'y sont adaptés et votre sang irrigue avant tout vos bras. Le brusque retour à la position verticale, avec la nécessité de courir vers votre vélo, est particulièrement stressant avec, les lunettes à relever sur le front, des pertes d'équilibre et une sensation de grande faiblesse dans les jambes. Donc pas de panique, ce moment est

difficile pour chacun; remettez-vous progressivement dans ce qui est votre spécialité, regardez où vous posez les pieds, car il va falloir courir sur du gravier, du béton, du goudron, des bordures de trottoir, des pavés et tout ça à pied nu et tout en desserrant immédiatement le haut de votre combinaison néoprène qui vous oppresse une fois debout (c'est normal) et en dégageant votre tronc et vos épaules.

Mais où est passé mon vélo?

L'entrée dans la zone de change et retrouver son vélo ne posent aucun problème si vous avez reconnu les entrées et sorties du parc de change, signalé votre vélo ou repéré une publicité face à

laquelle vous bifurquez dans la bonne rangée et surtout si vous vous rappelez votre numéro, car il y a plusieurs dizaines de vélos et pleins de gars et de filles qui courent dans tous les sens en se déshabillant ou en poussant un vélo... Certes, il ne suffit pas de bien faire les repérages pour gagner un triathlon, mais une mauvaise reconnaissance suffit à le faire perdre!

Une fois votre bonnet et vos lunettes jetés sur votre sac, sortez de votre combinaison néoprène et mettez tout de suite le casque et le dossard (dans le dos pour le vélo). Pour les chaussures, deux options: enfiler immédiatement les chaussures de vélo et courir avec

jusqu'à la sortie du parc en poussant le vélo ou bien avoir fixé vos chaussures sur les pédales et à l'arrière du vélo avec un élastique et courir à pieds nus jusqu'à la sortie du parc... Il est interdit de rouler sur le vélo dans le parc qui est souvent un terrain de football. Les pros utilisent la 2^e méthode qui nécessite un long entraînement pour être efficace et provoque un démarrage à vélo avec les pieds posés sur les chaussures, puis, l'un après l'autre, progressivement entrés dans celles-ci. **A déconseiller vivement au débutant.**

De toute manière, talquer les chaussures et pas besoin de chaussettes ni de gants, éventuellement des lunettes, et encore. Bien sûr, pour un Iron man, équipement complet de vélo et micro-massage au passage, mais vous n'y êtes pas encore. Ayez votre compteur kilométrique initialisé à zéro et réglé sur kilométrage. En cas de doute sur le nombre de tours parcourus, on peut toujours vérifier si l'on arrive bien à 20 kilomètres ou seulement à 15... Ce serait trop bête de se faire éliminer parce qu'il vous manque un tour... Profitez du vélo pour bien boire et éventuellement manger (seulement dès la longueur olympique). Un bon truc est de fixer avec du ruban adhésif la barre énergétique ou le sachet de pâte sucrée sur le guidon. Ne pas oublier, avant de fixer ces objets, de déchirer une des extrémités de l'emballage de la barre et de dévisser une fois le sachet de pâte pour casser la bague qui bloque le bouchon.

Drafting or not drafting?

Les règlements pros et populaires ont créé deux courses à vélo totalement différentes: avec le drafting (peloton) autorisé (pros), plus de longue corne de bœuf en avant du guidon. Vous devez absolument essayer de vous intégrer dans un peloton et s'il ne va pas assez vite, ne pas partir tout seul, mais attendre un groupe plus rapide qui dépasse pour filer avec. La gestion à l'intérieur du peloton est celle d'une course de vélo classique, avec les flémards qui ne mènent jamais et les nuls qui font des écarts, etc. Tentez d'organiser le groupe et relayez-vous avec les plus actifs du groupe, pas d'à-coups, c'est uni que le groupe est fort!

Dans les courses populaires par contre, où le drafting est en général interdit, chacun pour soi et respectez la règle (10 mètres d'écart dans la ligne, sinon 2 mètres d'écart latéral quand vous dépassez). En cas de doute allez

demander au speaker **avant la course** si le drafting est autorisé et demandez que la réponse soit diffusée au haut-parleur avant le départ. S'il y a un briefing avant la compétition, demandez-le aussi. Si le drafting est interdit, alors, n'essayez pas de jouer au plus malin, cela finira par une disqualification si l'organisateur est bien organisé. Et quand vous rattrapez quelqu'un, lâchez-le tout de suite pour lui casser le moral (toujours plus facile à dire qu'à faire). Si un concurrent vous «suce les boyaux» écartez-vous et engueulez-le.

Habituez-vous dès l'entraînement à de longues séries en recherche de vitesse, «couché» sur la barre, les avant-bras posés sur les coussins et les mains en proue sur les cornes de bœuf, cela sera utile seul face au vent. En fin de course, ne jouez pas au crac qui va entrer avant les autres dans la zone de changement. Comme vous allez passer à la course à pied, **enroulez un petit braquet** et moulinez en souplesse le dernier kilomètre tout en finissant votre gourde. La tenue spécifique du vélo, c'est casque et chaussures. Pour la bécane, ayez au moins un trois-plateaux avec 24 ou 27 vitesses et des cornes de bœufs sur le guidon. Comptez de mille à CHF 3000.- pour un vélo de course correct, mais cela peut aller vers des sommets vertigineux avec des cadres, des roues lenticulaires et autres accessoires de plusieurs milliers de francs la pièce...

La course à pied

À l'entrée du parc de change, vous descendez du vélo et vous le poussez en courant. Attention, **interdiction de défaire la jugulaire du casque avant l'arrêt complet**. Comme vous avez bien repéré les lieux, vous retrouvez facilement votre place, avec votre casquette et vos pantoufles. Crochez le vélo à la barre car **vous risquez l'élimination pour un vélo jeté par terre**, posez votre casque, enfiler votre casquette. Pour les pantoufles, j'aime bien m'asseoir par terre et les enfilez avec le pied bien vertical et le serrage du système rapide facile à opérer. Cela évite de se pencher vers le sol, de buter en enfilant la chaussure et en risquant de perdre son équilibre, etc. En filant vers la sortie du parc, **retournez votre dossard** qui doit dès lors être devant.

Pour le coureur à pied, la dernière épreuve du triathlon c'est vraiment la «cerise sur le gâteau». En effet, on croit en général que «tout le monde sait cou-

rir», c'est totalement faux. Dans les débuts du triathlon, c'était un vrai plaisir de rattraper des nageurs carrés d'épaules avec leurs petites jambes flageolantes et de les laisser sur place. C'est vrai qu'aujourd'hui les triathlètes de bon niveau sont tous des coureurs à pied corrects, mais en miniséries on trouve encore quantité d'athlètes à l'aise uniquement dans une ou deux disciplines. C'est donc un plaisir total pour le coureur à pied de rattraper des athlètes plus forts dans les autres secteurs, de les déborder sans discussion et d'avoir ainsi le meilleur pour finir.

Mais cela ne commence pas comme une partie de plaisir, le choc est rude après le vélo: les jambes n'obéissent pas, avec une impression de ne plus savoir courir et d'avoir des cailloux dans les chaussures. Toujours se rappeler que c'est encore bien pire pour les spécialistes de natation. Après 500 mètres en général, le rythme est trouvé et les premiers dépassements montrent très vite que l'on va plus vite que les autres.

Ainsi, pour un coureur à pied, le tri n'est jamais perdu même avec un gros écart au début de la course à pied. J'ai le souvenir répétitif de plusieurs triathlons où chaque fois à 2-300 mètres de l'arrivée, je rattrapais le même athlète avec la même tenue bleu ciel; après 2-3 fois, j'ai commencé à lui taper sur



l'épaule en passant avec un «eh oui, ... encore moi» avant de le lâcher systématiquement au sprint final. Il a fallu un tri avec la natation et le vélo un peu plus longs (Vevey) pour que j'échoue juste derrière lui.

C'est cet aléa jusqu'à la ligne d'arrivée qui fait du triathlon une course fabuleuse pour le coureur à pied, car nous savons tous bien que normalement, dans notre spécialité, une fois lâchés, on ne revient pas, sauf sur les très longues distances.

Le matériel de course à pied se résumera donc à une casquette et une paire de chaussures de course dédiée au triathlon. Elle doit être d'un confort total et ne pas du tout blesser les pieds car on court sans socquettes sur 5 ou 10 km. Bien sûr, pour l'Iron man, on a tout le temps de se faire masser les jambes et les pieds et de mettre des socquettes. Les lacets doivent être équipés du système de blocage rapide, soit d'origine, soit bricolé avec des stops à ressorts. Les vélos avec cale-pieds classiques permettent de ne changer qu'un fois de chaussure, mais rares sont les coureurs qui en profitent, car les cale-pieds serrent les doigts de pied et abîment les chaussures de course à pied qui doivent par ailleurs avoir des semelles très fines pour bien tenir dans la sangle.

Conclusions

Le triathlon est la combinaison de trois sports, certes «cardio-vasculaires», mais un peu «contradictaires» musculairement. Si vous avez des prétentions en course à pied, cela va contrarier votre préparation spécifique avec de nombreuses heures dans les deux autres

sports et le développement d'autres muscles que ceux de la course à pied. C'est un choix à faire: développement spécifique ou général de votre corps. D'un autre côté, si vous paniquez déjà devant la «complexité» d'une course à pied et avez de la peine à gérer le matériel, laissez tomber... Et puis, c'est assez cher vu le matériel à acquérir. Enfin, dès que l'on se passionne un peu, ça prend du temps: 50 à 150 km de natation, 2 à 3000 km de vélo, cela fait déjà 2 à 300 heures d'entraînement annuellement... en plus de la course à pied.

Comme disait mon ostéopathe, «il faudrait être millionnaire et ne faire plus que cela»... J'ajouterais «...ou retraité» et aller avec son camping-car dès le vendredi sur les lieux de la compétition, repérer les parcours à pied et à vélo, nager dans le lac, avoir son dossard dès le samedi et voir arriver les copains stressés, au dernier moment le dimanche matin, avant de les battre à plate couture... Le bonheur quoi! Il faut aussi noter que les vétérans sont gâtés au niveau national (3 catégories de 5 ans dès 45 ans) et international avec des classes d'âge de cinq ans (agegroup)

dès 40 ans... jusqu'à V7 actuellement (70 ans et plus... si, si et il y a des concurrents de bon niveau).

Un premier minitriathlon peut se faire bien sûr avec beaucoup moins de préparation et, si l'on trouve cela bien, il faut alors s'organiser, acheter du bon matériel, chercher des piscines couvertes avec sa tenue de bain dans le coffre, prendre une licence pour être dans le coup et bien renseigné et alterner de fin avril à septembre les mini et les distances olympiques. Ce n'est qu'après une ou deux saisons que l'on peut essayer un demi-Iron (1500 m, 90 km, 20 km) et si cela vous tente vraiment, axer une saison sur un premier Iron man... Mais c'est une toute autre histoire que je n'ai personnellement jamais tentée. ●

Alors, on essaie?

Raymond Durussel

ADRESSES INTERNET UTILES:

datasport.com
(inscriptions, résultats);
swisstriathlon.ch
(calendrier, matériel, clubs, licence, championnats).

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



multi-timbres

timbres en tous genres

dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés

spécialité: impression de cartes
sur plastique

service 24 heures!

Bd de Grancy 10, 1001 Lausanne

Téléphone 021 617 93 93

Fax 021 617 94 24

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

QUI DIT MOUTON, dit peloton

Addis Abeba, 6 janvier, veille du Noël éthiopien. – Dans la cour de la maison où je vis, un mouton vague⁽¹⁾, solitaire. Il ne sait trop que faire: il a perdu ses repères: sa pâture et ses congénères. Alors il court, s'arrête, bêle gravement, court encore, s'arrête, bêle encore un coup, et puis se hâte, désespéré, et il bêle, bêle, gravement... Lugubres appels? Que non. Cet animal ignore qu'il sera égorgé demain matin à l'aube, comme des milliers et des milliers d'autres. Parce qu'ici Noël est une grande fête, conviviale, occasion d'une bonne bouffe en famille, après un temps de vrai jeûne. Dans ce pays où les pauvres mangent de moins en moins à leur faim, mais bon...

Et puis les jours suivants aussi, des parents, des amis viendront en visite. «Asseyez-vous... allez, mangez... voyez, c'est déjà servi...» Sur la galette indjéra, du mouton... et du doro-wouatt... «Une p... de sauce si pimentée que le férendj, c'est l'une des premières expressions d'amharique qu'il retient: doro, le poulet, wouatt, la sauce infernale...

Elle est belle cette tradition de Noël, de Pâques aussi, où tout est vivifié, régénéré. Les gens qui viennent vous voir... Juste le temps de vous montrer qu'ils sont vivants, bien portants. Voyez... «Eh bien! mangez...» qu'on leur dit, sans ajouter: «... puisque vous êtes en bonne santé.» On me le proposera pareil demain, dans «ma» famille de Piassa. Tségué (fleur), l'aimable grand-mère dynamique, à peine plus jeune

que moi. Sa souriante fille Tsahay (soleil). Et une ribambelle de gosses: Aaron, Naomi, Naom... Je sais que je les offenserai tous si je n'apparaissais pas, sur le coup de quatre ou cinq heures, un paquet de pâtisseries sous le bras... Voyez... Je suis de retour... Bien portant... «Eh bien mangez, Tamini...» Échi (d'accord), mais juste un tout petit peu de c'te p... de doro-wouatt si brûlant... Avec ces légumes... Et un morceau de mouton...

Exit la brebis, recyclée au mieux, dans la population.

M'est arrivée hier une carte signée Charles V., de Spiridon-Flandres. Avec ses vœux, tout empreints de nostalgie. «Nous sommes encore une trentaine de Spiridoniens... toujours moins... des irréductibles...» Je vais lui envoyer, tiens, une photo du loup d'Abyssinie, lui aussi en voie de disparition.

A propos, début septembre, Marco, de la Casa del Formaggio, organise une randonnée qui fera date⁽²⁾: par les Semien Mountains, au-delà de Gondar, pour fêter le passage de l'Ethiopie à l'an 2000. Avec trois 4000 m à la clé. L'un d'eux, le plus haut sommet du pays, culmine à 4600 m «environ». Après cette expédition, cet «environ» disparaîtra. «Il y aura des Suisses avec nous, m'a dit Marco. Des spécialistes. Ils vont le mesurer avec précision. C'est une région à peu près inconnue encore. J'y suis allé avec un vieux baroudeur du Club alpin italien. De ma vie d'alpiniste, m'a-t-il déclaré, jamais vu des montagnes

d'une pareille beauté...» Mis à part le problème de la raréfaction de l'oxygène, voilà un fort 4000 m à portée de piéton. «Juste 30 m de rocher à la fin.»

Cette région offrirait en outre la plus grande déclivité au monde: la vallée d'en bas est à 500 m. «Et Chamonix – mont Blanc?» ai-je objecté, timidement. Onzième à ce classement, selon Marco.

Or, c'est là, par les monts de Semien, que vit un mammifère rare: le loup dit d'Abyssinie. Quelques spécimens, d'autant plus sympathiques qu'ils sont, à peu près, les derniers. Pour sûr qu'ils ne hurlent même plus. Pour qui, pour quoi?

En cette veille de Noël, ce mouton qui court, s'arrête, bêle, et court encore... N'est-ce pas l'image du coureur des temps modernes? Plutôt désespéré quand il est tout seul. Alors penaud, porté à «bêler», mais inaudible, dans le brouhaha général du sport d'aujourd'hui. Le coureur de 2007 aspire au confortable anonymat des grands troupeaux, pelotons en route vers les vastes pâturages du marathon. Là seulement il se sent à l'aise, simple numéro dans la masse de ses congénères. Là il court, tout son saoul, ou trottine, comme il peut, béat, mais taiseux.

Tondu par des fédéastes et des sponsors de tous poils, le coureur des temps modernes porte un collier, mais il s'en fout... La force du mouton, c'est le troupeau; sa hantise, la solitude; sa vocation, le peloton. De laine, évidemment. ● © Noël Tamini

(1) Laissez-le-moi: vaguer, aller çà et là, tel un... vagabond ou certaines filles «de joie»; du latin *vagus*, errant.

(2) Pour tous renseignements: Marco Viganò mrlemalatte@yahoo.it

R. Germanier & Fils s.a.

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

votre spécialiste en entretien d'installations sportives



BRAVO AU FOOTING-CLUB «LE PIED DU JURA» À BIÈRE

Une section junior qui bouge,
qui bouge...
et cela donne des résultats.

Nous avons le plaisir de féliciter tous les membres du comité du footing-club pour leur dynamisme, ainsi que les bénévoles, parents et coureurs de la section juniors pour les excellents résultats obtenus en 2006 par les jeunes. Alors, bonnes courses 2007!

Les enfants ont participé à 41 courses différentes en 2006, soit un total de 737 km.

35 enfants ont participé aux 4 km de Lausanne. ● Philippe Rochat

RÉSULTAT DES COURSES

Podiums: 37 premières places
20 deuxièmes places
12 troisièmes places

Une grande épreuve française de course à pied va traverser la suisse romande en 2007

Le Comité d'organisation de LA FRANCE EN COURANT en collaboration avec différents partenaires et le soutien de la F.F.A. (Fédération Française d'Athlétisme), va organiser son 19^e Tour du 14 au 28 juillet 2007, d'une distance totale d'environ 2600 kilomètres. Cette épreuve va parcourir de nombreuses contrées de France et fera une excursion en Suisse romande. Il s'agit d'une course en relais par équipes de 8 coureurs et comprenant d'habitude une douzaine d'équipes.

Les organisateurs envisagent pour 2007 de passer par la Suisse en empruntant les routes traversant les cantons de Vaud, Fribourg et Valais samedi 21 juillet, selon l'itinéraire ci-dessous. Les heures de passage y figurent également.

Le Spiridon romand a été contacté pour apporter son soutien en ce qui concerne l'organisation de cette étape dans notre pays. Nous avons accepté de collaborer.

A cette occasion, nous prévoyons de donner la possibilité à une équipe de 8-10 coureurs du Spiridon de participer à une telle épreuve et cela pour l'étape du 21 juillet.

Notre association prendra à sa charge les frais d'inscription.

LA FRANCE en courant

Les coureurs et coureuses intéressés(es) et pouvant assurer une allure minimale de 12 km/heure pourront prendre contact avec moi pour recevoir tous renseignements utiles. En résumé, le parcours de 193 km pourra être fait par 8 à 10 coureurs, soit de 15 à 20 km par personne.

Nous pensons que cela peut être une merveilleuse expérience et nous vous encourageons à tenter cette aventure d'un jour.

Alors, appelez-moi au
021 646 33 35 ou 078 672 13 34

Départ: PONTARLIER	0.0 km	02h30	
Frontière Suisse, L'Auberson	15.0 km	03h45	12km/h
Ste-Croix	21.0 km	04h15	12km/h
Yverdon	40.0 km	05h50	12km/h
Moudon	64.5 km	07h52	12km/h
Romont	77.5 km	08h57	12km/h
Bulle	95.0 km	10h25	12km/h
CHATEAU-D'ŒX	122.0 km	12h40	12km/h
Départ 2 ^e demi étape		12h00	
Aigle	153.0 km	14h35	12km/h
Chessel	161.5 km	15h17	12km/h
Frontière, St-Gingolph	180.0 km	16h50	12km/h
Evian	188.5 km	17h32	12km/h
PUBLIER	193.0 km	17h55	12km/h

Des modifications quant au parcours pourront éventuellement être apportées.

DEMI-MARATHON DU STOCKHORN, 22 juillet 2006

Pour voir son inscription acceptée, le candidat de l'an dernier devait accepter implicitement une déclaration selon laquelle ...je suis d'accord que mon adresse soit donnée aux sponsors de la course (art. 5). Il est vrai que vous êtes dûment averti à l'art. 8 qui stipule que la participation à cette course peut cacher des dangers... Aujourd'hui, 10 février 2007, je n'ai pas retrouvé cette page sur internet. Bonne nouvelle? jd

COUREURS DES BOIS

Quand vous courez en forêt, prenez-vous le temps de lever la tête et d'observer les arbres? Avez-vous déjà rencontré ces ponts de branches greffées entre deux arbres voisins? ...un arbre à deux pieds en terre? ...un arbre harpe? ...des troncs ondés, annelés ou vissés? ...ces enflures sur le tronc appelées loupes, et autres surprenantes visions? Ne manquez pas le N° 88 de La Hulotte, le périodique de l'ami de la nature que Pierre Déom produit depuis quelques dizaines d'années à lui tout seul. Une petite merveille d'équilibre impossible entre textes didactiques érudits mais amusants, illustrations d'auteur talentueuses et mise en page aérée toujours nouvelle. Création de longue haleine tout à fait unique. Information: Librairie «Le pied du Jura» à Romainmôtiers, tél. 024 453 11 49 jd

encéphalite



à tiques

Les cas d'encéphalite à tiques ont doublé depuis 2004.

La recrudescence a été constatée dans toutes les régions touchées par ces «sales bêtes».

De très nombreuses personnes, dont des coureurs à pied, ont été piquées par des tiques et le chiffre a doublé ces deux dernières années en Suisse. En 2006, 259 cas ont été recensés, soit 55 de plus que l'année précédente. La recrudescence des encéphalites est constatée dans différentes régions touchées par les tiques et nous découvrirons dans cet article les régions dites «à risques».

Pour avoir côtoyé quelques coureurs ayant subi de telles piqûres, je pense à Anne Ruchti, excellente athlète de course à pied sur le plan national et multisports, Michel Kohli, Pietro Bottoni et bien d'autres encore, j'ai pu me rendre à l'évidence qu'il faut prendre très au sérieux chaque cas.

Pour en savoir un peu plus, j'ai posé quelques questions au Dr Gérard Gremion, médecin du sport, de façon à prévenir et aider les coureurs à pied et autres promeneurs de nos forêts, de façon à éviter au maximum les piqûres de tiques.

Philippe Rochat: Quelques coureurs à pied et des personnes fréquentant les forêts ont été piquées par des tiques et il peut s'en suivre des conséquences assez fâcheuses. Peux-tu nous renseigner? Tout d'abord de quel genre d'insecte s'agit-il?

Dr Gérard Gremion: La tique est un insecte qui se développe dans les régions tempérées à une humidité relativement élevée. On ne trouve plus de tiques à une altitude de plus de 1300 mètres. La tique (*Ixodes ricinus*) est un insecte exophile, c'est-à-dire qu'il passe l'essentiel de son existence à l'affût sur la végétation en attente d'un hôte de passage. Il s'accroche à tout ce qui bouge et cherche un endroit à piquer. Cette piqûre est totalement indolore. Ce n'est que quelques jours plus tard qu'apparaissent des démangeaisons et une rougeur. 70 à 80% des piqûres passent inaperçues.

Ph. Rt: Y a-t-il des endroits dans la forêt où se trouvent ces tiques?

Dr Gremion:

Comme expliqué ci-dessus, dans les fougères, herbes, buissons à quelque 30 cm au-dessus du sol.

Ph.Rt: Y a-t-il des zones à risques et toutes les piqûres sont-elles infectieuses?

Dr Gremion: La tique peut être infectée par un spirochète, sorte de ver, *Borrelia burgdorferi*, susceptible de provoquer une maladie, la maladie de Lyme qui a été mise en évidence à la suite d'une épidémie à la fin des années 80 dans le Connecticut par le Dr Allan Steere. Mais toutes les tiques ne sont pas infectées. En Suisse les régions à risques sont les suivantes: région de Thoun-Steffisburg, Nord du canton de Zürich (Glat-tal), région de Landquart, cantons de Fribourg et Neuchâtel (Vuilly et Jolimont). Mais les régions où on voit les tiques infectées ont tendance à s'élargir. Dans les régions d'endémie, 30% des tiques peuvent être infectées.

Maintenant, toutes les piqûres de tiques ne déclenchent pas une maladie de Lyme ou un érythème migrant (rougeur qui apparaît à un endroit puis à un autre). En effet, notre système immunitaire se débarrasse efficacement des borrelies et notre système vas s'immuniser contre ces borrelies (séroconversion). 1% seulement des personnes piquées risque de développer le premier symptôme, l'érythème migrant.

Ph. Rt: Quels sont les premiers symptômes ressentis et comment se manifestent-ils?

Dr Gremion: Les manifestations de la borreliose peuvent être divisées en trois stades:

1. L'érythème, à savoir une rougeur qui apparaît quelques jours, jusqu'à 5 semaines, après la piqûre et autour d'elle. Il y a des démangeaisons. Les rougeurs peuvent migrer. Ce stade est dit cutané précoce.
2. Le stade suivant est une généralisation de la maladie au cœur, système nerveux et articulaire. Ce stade survient dans les semaines ou mois après la piqûre. On a de la fatigue, de

la fièvre et des douleurs musculaires et articulaires. Dans les cas rares mais graves on peut avoir une infection du cerveau, une encéphalite qui correspond à des troubles de la conscience, maux de tête et fièvre.

3. C'est le stade chronique qui survient plusieurs années après l'exposition à une tique infectée. Les signes cliniques sont peu spécifiques (neurologiques, articulaires) et demandent des examens compliqués pour établir un diagnostic.

Ph. Rochat: Le traitement à suivre?

Dr Gremion: C'est un antibiotique à prendre pendant 2 à 8 semaines après mise en évidence de la maladie par les tests sanguins, selon sa gravité. Pas de traitement si atteinte légère.

Ph. Rochat: Faut-il se faire vacciner?

Dr Gremion: Les professionnels (bûcherons, ingénieurs forestiers, etc.) qui travaillent en forêt dans les zones à risques, ainsi que les sportifs (coureurs d'orientation) qui s'entraînent dans ces mêmes régions, devraient se faire vacciner. Les militaires qui y sont (Thoune), sans doute aussi. Il n'y a pas de raison de se faire vacciner pour ceux qui s'entraînent dans des régions comme les nôtres (Jorat).

Ph. Rochat: Les piqûres de tiques peuvent-elles transpercer un training ou un collant?

Dr Gremion: Normalement pas.

Ph. Rochat: Quelles sont les parties du corps attaquées?

Dr Gremion: Toutes les parties de la peau peuvent être piquées.

Ph. Rochat: Pour conclure, quels sont les conseils du médecin?

Dr Gremion: Eviter les zones d'endémie et ne pas se coucher dans les broussailles. Mettre des collants pour courir dans les zones où il y a des risques.

Au nom des lecteurs du mmmille-pattes, je remercie très sincèrement et sportivement Gérard Gremion pour ses réponses très pertinentes qui, nous l'espérons, profiteront aux sportifs et autres promeneurs de nos forêts et leur éviteront ainsi ces désagréments très douloureux. ● **Ph. Rt**

MMMILLE-PATTES ET SPIRIDON ROMAND

c'était pour la vie!

La rivellamania, un retour dans le passé

Hello spiridoniens: mis au pied du mur, il fallait bien que je reprenne la plume!

Et comme je ne connais pas l'avenir, ni le mien, ni le vôtre, je vais tenter de me remémorer un peu le passé. Un passé de coureur, le seul qui vous intéresse de prime abord. D'abord les années septante. Peut-être étiez-vous tout juste né. Une belle époque d'après vous? Oui, si l'on n'était pas trop exigeant. La course à pied se popularise, ses adeptes la pratiquent pourtant encore modérément, deux, voire trois fois par semaine pour les plus assidus. Laissez-moi vous dire que la Suisse romande est alors touchée par une envahissante maladie dont le nom est inconnu du Petit Larousse: la rivellamania. Une sorte de virus tournicoton, qui voit le stade de Vidy (devenu par la suite stade Pierre de Coubertin, inauguré le 8 juillet 1977), assailli de toutes parts par des sportifs très avides d'y disputer chaque mercredi des compétitions sur piste, estampillées du label Rivella; épreuves populaires de 3000, 5000 ou 10'000 mètres, pour les plus courageux. Un joli coup de pub pour la marque au sérum lacté. Les magasins de sport, alors peu aptes à tirer profit du filon, saisiront pourtant bientôt tout le parti à tirer de la vente de ce matériel pour pédestriens. Chef de file incontesté dans la hiérarchie des coureurs d'alors, Werner Doessegger, le super-trotteur volant argovien – qui en est déjà, en 1972, à sa huitième victoire d'affilée, plus fringant chaque année qui passe, tout comme Ryffel bien plus tard – contribue alors à dynamiser ce sport qu'est la course à pied.

La clé de la performance à Salvan

Noël Tamini, à travers sa société de diffusion de Salvan et parallèlement à son job de journaliste, chroniqueur et grand globe-trotter, diffusait alors tous azimuts tout ce dont le coureur était en

mesure de rechercher pour son activité, son confort personnel et ses performances. A l'époque, on achetait ses baskets, le t-shirt Spiridon, la casquette orange et tout le reste par correspondance à Salvan, matériel promptement expédié par l'ami Bochatay, le toujours très dévoué second de Noël, si mes souvenirs ne m'ont point trahi. La clé de la performance (croyait-on), chacun était certain de la détenir en absorbant force capsules de sel ou autres aberrations relevant de la croyance populaire ou du «préjugé» commercial. Question chaussures, il n'y avait pas à chercher midi à quatorze heures, la seule marque en vogue et digne de succès pour les avaleurs de bitume, c'était les EB. Des chaussures dures, raides à vous asticoter les tendons vite fait bien fait; eh bien non. Blessures connaît pas, entonnaient en chœur tous ceux qui en étaient les heureux propriétaires. Pourquoi? Peut-être justement parce qu'elles étaient dures. Puis, vinrent les «NB» (New Balance), puis les «Rome», modèles portés par ceux qui ne voulaient pas passer pour un pur amateur. D'ailleurs, on n'avait pas le choix. Ce n'était pas encore l'effet de serre, mais un judicieux effet de mode obligé.

Du bulletin au mmmille-pattes

En 1979, d'aucuns, et pas des moindres, émirent l'idée de la création d'un bulletin qui serait lié au Spiridon-Club de Suisse, appellation contrôlée. Le numéro zéro parut en mars, à titre d'essai. De ce club atypique, parce que ses membres étaient disséminés dans toute la Suisse romande, avec quelques affiliés de l'autre côté de la Sarine, mon bon ami Yves Jeannotat en fut le premier président, remplacé bientôt par Bernard Ogier, qui passera lui-même, plus tard, le flambeau au regretté Gaston Rochat. Déjà à l'affût de cette bête rare qu'est toujours et encore un rédacteur, le Sédunois Ogier lança à la cantonade un vibrant appel pour secouer les consciences dans ce sens. L'heureux élu devait être soutenu dans sa tâche, écri-

vait-il, par les membres du comité. Sainte Mère, quelle chance pour ce futur divin sauveur! Roberto, dépanneur intemporel et scribe inamovible, tel qu'il se décrit lui-même, caricaturait à l'époque: «ça craque et ça grince, mais nous avançons!» Et puis encore: «Pour les articles que vous enverrez, le style n'est pas nécessaire, le cœur suffira.» Un bel exemple d'encouragement. Le numéro un comporte alors 16 pages, avec une seule annonce, proposant la vente de 6 chalets et de 33 appartements à Grimentz. Plus tard, au hasard, une autre annonce frappa les esprits: il s'agissait d'une chaussure révolutionnaire, promue 5 étoiles au test de «Runner Word», la Osaga qui donne l'impression, expliquait l'annonce, «d'être poussé en avant». Tellement révolutionnaire que plus personne n'en parle aujourd'hui. Durant toutes ces années, il faut bien le dire, Le mmmille-pattes vivra un peu dans l'ombre de son grand frère Spiridon, devenu par la suite Foulées.

L'amitié d'abord

Roberto (toujours rédacteur intérimaire) tiendra bien malgré lui la barre de la rédaction jusqu'à «l'avènement» de Dominique Zehfus, en 1984. Sur les routes du pays, c'est le vétéran volant de Gebensdorf (53 ans), Emil Schumacher, qui règne sur la montagne. Le SCS, pour sa part, cherche à créer un esprit sain, avec une devise: «L'amitié d'abord. Ne pas critiquer, mais informer...» Son signe distinctif: la couleur orange et le petit livret rouge propre au club, recueil des courses populaires hors stade qui renseigne les coureurs sur les courses de l'année. Il devient bien vite leur livre de chevet. Suite à quelques menues luttes intestines, la persévérance de Zehfus fait long feu. Un nommé Glanzmann, qui étoffe régulièrement les pages du bulletin, s'apprête déjà à recevoir des offres fournies pour le poste toujours combiement convoité de rédacteur du bulletin qui fonctionne avec un comité spécial. En 1987, le Combiier Jean-Claude Meylan reprend le poste de président, tenu alors par Michel Purro.

La casquette défraîchie, mais orange, de Christian Chevalley

Puis, trois ans plus tard, ce qui devait arriver arriva; le quidam nommé ci-dessus, certes bien intentionné, mais peu conscient du danger qui le guette, propose alors au comité du SCS quelques



Albrecht Moser
et Peter Haid
au coude à coude.
Championnats
suisses de cross
à Bültenschwil.
Février 1982.

améliorations d'envergure à apporter au bulletin, avec le désir qu'il se transforme en revue. Défi lancé. Pris au piège de son idée novatrice, Le mmmille-pattes passa ainsi dans les mains de votre serviteur et tout aussi rapidement de 20 à 48, voire 52 pages, et au format proche d'A4. Pour mémoire, le prix du voyage à Paris, objet d'un concours, fut gagné par Christian Chevalley, le célèbre animateur du «Petit-Trot», personnage à la casquette orange des années folles. Passablement défraîchie (la casquette) depuis lors, mais toujours aussi ostensiblement visée sur sa gargamelle en compétition.

Côté Mouvement, Philippe Rochat, devenu inamovible à son poste, «assurait son avenir» en devenant le nouveau président (à vie?) de ce qui allait être dorénavant le Spiridon romand, dernier bastion des coureurs d'ici.

La belle aventure de votre serviteur à la rédaction aura ainsi duré neuf ans. Neuf années bien remplies à assumer la rédaction, la correction, la maquette, la prospection et la régie des annonces. Tout un programme. A tel point même, qu'un jour un lecteur de la revue, dans une grande propension à me féliciter, me fit parvenir ce message en même temps que sa démission au club: «...Il me semble que le rédacteur exerce une mainmise totale sur la revue qui de-

vient sa revue.» Un lecteur qui avait vu juste. Dommage que M. Scheuner, de Romanel, son auteur, n'ait proposé d'en reprendre les rênes pour changer cet état de choses. Le dernier numéro qui paraîtra sous la plume de JPG sera le N° 75, celui du «Lausanne World Triathlon», organisé à Lausanne comme chacun le sait. Et puis, à nouveau cette question lancinante, résumée dans les propos de Roberto: «Y aura-t-il un mmmille-pattes après Jean-Pierre?»

La Grande Loge des Paluchards (N° 64)

Que dire du passé? Que des moments forts il y en eut. Tels cette lettre datée du 4 avril 1993, du Dr Norbert Sander (American Board of Internal Medicine): «Cher M. Glanzmann, juste un petit mot pour vous dire merci pour le mmmille-pattes que je reçois régulièrement à New York. J'ai toujours grand plaisir à le lire. Il réveille en moi de nombreux excellents souvenirs de la Suisse...» ou une interview exclusive du désormais très célèbre professeur Conconi, de Ferrare. Les nouvelles se succèdent, dont l'une laisse entendre que les coureurs populaires pourraient se doper, l'autre que Serge et Nicole Roetheli sont en passe de terminer leur périple de 26'000 kilomètres et qu'ils ont hâte de retrouver leur Valais natal. Mais aussi que le Dr Turblin, très proche

de notre Mouvement durant de nombreuses années, est frappé, avant de s'éteindre, par cette terrible affliction qu'est la maladie d'Alzheimer. «Courez et vous resterez jeunes», écrivait-il avec pertinence. Merci docteur Turblin, pour le merveilleux exemple que vous nous avez prodigué. Des clins d'œil à l'humour aussi, avec un reportage sur une intronisation dans l'Académie des Paluchards, de la «La Grande Loge» du même nom, le paluchard étant, comme chacun le sait, un canard de Barbarie, aux plumes réversibles nord/sud, qui ne se reproduit qu'en vol.

En parlant de paluchard, un cordial salut, en passant, à notre ami Robert Horst, l'homme aux cinq mille un kilomètres d'entraînement annuels (pas toutes les années!).

Des collaborateurs infatigables

Un autre merci à mes collaborateurs infatigables: à Alberto Tognetti, malheureusement aujourd'hui en petite santé, qui nous a fait vibrer avec ses «Libres propos», à Jacques Décombaz pour ses judicieux «Propos de table», à François Wulliemier pour ses «shorts» récalcitrants, à tous les correspondants occasionnels, à Roberto toujours prêt à mettre la main à la pâte, à Noël Tamini. Métamorphosée par son format proche d'A4 dès 1995, notre revue s'est voulue innovante, altière. Camouflait-elle quelques défauts? L'heure serait alors à cette devise: «La perfectibilité est à la perfection ce que le temps est à l'éternité.» Même si pour nous cette aventure appartient au passé, le moment est de souhaiter que la revue se trouve rapidement un chef de file pour succéder à la rédactrice sortante. Oui, parce que Roberto non plus n'est pas éternel. Et si c'était vous qui alliez vous affubler du titre de réd'en chef? Qui sait...

Ma dernière pensée, avant d'en terminer, ira aux bâtisseurs, pionniers sans lesquels cette vaillante entreprise collégiale n'aurait jamais eu de préambule. Sans les nommer tous, ce furent: Yves Jeannotat, Bernard Ogier, Michèle et Paul Miéville, Ingrid Bracco, Jean-Claude Pont (père de Sierre-Zinal), Jacques Berlie, Noël Tamini, Daniel Laubscher...

Un livre s'entrouvre, une page se tourne. Déjà un nouveau tome: il est dit que «le dernier bastion des coureurs d'ici» ne mourra jamais. ●

J.-P. Glanzmann



RENAULT

soutient votre activité sportive

Renault Bussigny
Chemin du Vallon 30 - 1030 Bussigny - Tél.: 021 706 48 00

Renault Cossonay
Rte de la Sarraz - 1304 Cossonay-Ville - Tél.: 021 863 20 30

Membre du réseau REAGROUP

NI DE LA DISTRIBUTION RENAULT EN EUROPE

quand c'est bien préparé. Avant de prendre part à une telle épreuve, il importe d'en connaître les difficultés, soit le dénivelé, les conditions atmosphériques du pays dans lequel on envisage de se rendre, etc. On ne s'essaye pas brutalement sur 42,195 km, avec seulement la pratique du cross et d'un entraînement de résistance. Ces remarques paraissent évidentes, mais elles ne sont pas inutiles et il ne faut pas oublier que les courses de fond se préparent aussi dans la tête. Les conseils de tous les anciens seront utiles aux «nouveaux marathoniens». Il n'y a pas de honte à choisir un semi plutôt qu'un marathon, lorsque les deux sont au programme. Une telle épreuve permet, à ceux que l'exploit de Spiridon Louys attire mais inquiète à la fois, de faire un essai sur une longue distance sans pour autant se compromettre sur le marathon, où l'on n'est pas certain de terminer honorablement. Il a été créé, il y a quelques années déjà, des meneurs d'allure pour les coureurs populaires, dont certains et certaines ne savent pas très bien doser leurs efforts. En suivant ces «lièvres», ils/elles termineront leur marathon dans le chrono escompté, pour autant que l'on ait suivi un entraînement assez spécifique. En règle générale et pour conclure, un marathon ne doit pas être abordé à la légère, pour éviter aux néophytes de cruelles désillusions et souffrances. Sur le marathon, il est une bonne chose: un temps limite fixé par les organisateurs, de façon à pouvoir assurer une certaine sécurité routière en arrêtant les coureurs attardés.

Alors, je vous souhaite beaucoup de plaisir pour «votre» marathon, mais attention, il y a des fois des désillusions... ● Ph.Rt

Le marathon, c'est beau lorsqu'il est bien préparé.



FAITES VOTRE CHOIX... MARATHON OU SEMI-MARATHON?

Un semi-marathon terminé vaut mieux qu'un marathon terminé à moitié, presque une vérité de La Palice. Parmi tous nos amis coureurs qui vont entamer la saison 2007 des courses sur route, il en est qui n'ont découvert ces courses à pied que récemment et que l'envie, oh combien légitime!, de prendre part à ces épreuves dérange sérieusement. Durant ces trente dernières années, les courses sur route ont connu un brutal développement. En effet, aujourd'hui, on en compte chaque année quelques centaines dans notre pays. Dans cette profusion, les marathons (pour ne citer que les plus importants: Genève, Bâle,

Zürich, Lausanne, Tenero, Winterthur et dès cette année Lucerne, sans compter les marathons alpestres), s'ils ne constituent pas la majorité des courses, sont celles qui suscitent le plus grand attrait. Certes en raison de la valeur historique, presque mythique, dont est empreinte l'épreuve, que peut déclencher dans l'esprit des coureurs le mot «Marathon». Il y a aussi l'aspect découverte d'une ville, d'un pays et de quelque chose de nouveau, seul ou en famille. Pour les organisateurs de marathons, il faut toujours trouver «le truck en plus», une parfaite organisation et un parcours attractif, de façon à décider les coureurs encore indécis quant au choix de leur prochain «défi». De là à croire qu'un coureur est un consommateur de kilomètres, il n'y a qu'un pas. Le marathon c'est comme la cuisine, c'est bon

La salle Paderewski du Casino de Montbenon à Lausanne était quasi pleine lundi 5 février dernier pour récompenser 274 participant(e)s, ayant répondu à l'invitation des organisateurs. Ils/elles étaient venu(e)s retirer leur prix souvenir, à savoir un bol sur lequel était peint un magnifique dessin de Barrigue, ainsi qu'un diplôme attestant qu'ils avaient réussi leur Défi I, II ou Super-Défi. Lors de la soirée, deux magnifiques prix ont été tirés au sort et la chance a souri à deux dames habitant Lausanne: Marie-Antoinette Gummy a reçu un PC portable et Bruni Fivaz un bon-cadeau voyage. L'objectif du Service des sports de la Ville de Lausanne, créateur de cette épreuve, est de voir se développer la pratique sportive au sein de la population en encourageant chacun(e) à participer, sans esprit de compétition (si ce n'est par rapport à soi-même), aux principales manifestations sportives populaires organisées à Lausanne et dans la région. La participation est ouverte à toute personne dès 18 ans révolus et l'inscription est gratuite.

3^e Défi sportif lausannois

274 ATHLÈTES ONT RÉUSSI LEUR DÉFI



Raymond Durussel et Heidi Vaudroz.

SAMEDI 9 JUIN
COURSE À PIED
WALKING
SPORT HANDICAP

DIMANCHE 10 JUIN
DUATHLON
DU
CANCER

6^{ème} édition 2007
Destiny

En faveur
de la Ligue Vaudoise contre le Cancer
et des enfants malades

Stade d'athlétisme du Croset
Ecublens VD

www.association-destiny.ch

Inscriptions et renseignements
Natel 079 611.13.86

Copyright: This information

ACUBEN
MIGROS pour-est-mobilier
VITABRI
TRIS
GAR
LAUSANNE

Trois catégories sont proposées: le Défi I est destiné à celles et ceux peu habitués à la pratique sportive. Les distances des différentes manifestations sont adaptées à leur niveau. Le Défi II s'adresse aux pratiquant(e)s habitué(e)s à l'effort. Enfin, le Super-Défi est réservé aux sportifs(ves) confirmé(e)s, coutumiers(ères) de ce type de manifestations, désireux(ses) de se confronter à des efforts intensifs et répétés.

Six disciplines sont proposées: course à pied, cyclisme, marche/walking, natation, ski de fond et triathlon.

Ce sont 96 athlètes (Défi I), 153 (Défi II) et 25 pour le (Super-Défi) qui ont réussi leur « challenge ».

Alors bravo à tous et à toutes et rendez-vous pour l'édition 2007.



Le prix souvenir.

Ce ne sont pas que des personnes de la région lausannoise qui ont participé à ce défi sportif, preuve en sont les deux athlètes, Heidi Vaudroz de Leysin et Raymond Durussel de Ballaigues (photo). ●

Ph. Rt

INFOS SUR:
www.defilausannois.ch
ou tél. 021 315 14 23

LA LÉGENDE ROBERT TILLE, COUREUR ÉPICURIEN



Communément parlant, Robert Tille est une «légende». Légèrement gras-souillet, mais pas rondouillard pour un rond, l'homme aimait les courses pédestres comme un panda aime son petit, comme il aimait la vie. Bien dans sa tête, moins dans son corps – n'exagérons rien... – il est aujourd'hui (presque) retraité coureur, mais actif on ne peut plus dans son job d'acheteur professionnel. Et heureux citoyen de Chexbres, avant d'avoir séjourné à Grandvaux, balcons du Léman!

Grand amateur de courses pédestres en son temps, épicurien par excellence, la compétition était finalement, pour lui, la plus importante des choses secondaires. Mais pas au point de ne courir que pour le plaisir. De l'orgueil, il en avait, le bougre! Il faut dire qu'à l'époque, participer à Morat-Fribourg n'exigeait pas encore de s'inscrire à l'Université populaire, pour apprendre l'idiome kényan ou éthiopien. Malheureusement pour lui, mais surtout pour moi, nous courions rarement dans la même catégorie... Tout le contraire du petit cheval de la chanson: lui derrière, les autres devant.

Un jour que, handicapé par une blessure, je jugeais la grande course commémorative helvétique du bord de la route, près de la porte de la vieille ville de Fribourg, Robert Le Magnifique, à

l'affût de chaque opportunité comme à son habitude, eut tôt fait de me repérer dans la foule, alors que moi je ne l'avais pas vu arriver. S'arrêtant à ma hauteur, il me narra alors tout simplement, et avec force détails, la dernière plaisanterie accrochée à son palmarès. «Hé Robert, tu cours Morat-Fribourg!», lui répliquai-je. «J'ai rien à y foutre!», fut sa réponse. Effectivement, car il tenait à venir à bout de son histoire. Et il n'avait effectivement rien à y fiche. Pourtant, si vous lui demandez quel fut son temps cette année-là, il y a fort à parier qu'il va s'en remémorer. Et à la seconde près, je vous prie! Quelque temps plus tard, alors que j'officialisais encore en qualité de rédacteur de la revue que vous tenez entre vos mains, l'ami Robert me remit un document, en me disant: «Glanzmann, tiens ça. Si tu as une fois une idée, tu peux en faire un article.» Chose promise, chose due, l'article ayant suffisamment «macéré» dans mon bouillon de culture, le voilà qui éclate à point nommé pour ce centième numéro. Après six ans que cette épigraphe trônait sur mon bureau, il était temps! Mais qui voit-on donc de si intéressant sur ce document? Robert Tille, en personne, courant Morat-Fribourg en 1975, quarante-deuxième édition du nom, porteur du dossard 2928. Comment donc avait-il fait pour dénicher ce dos-

sard? Encore une question à laquelle lui seul pourra répondre!

Et, ô surprise, tout à côté de la photo (sur le document remis), un texte émanant d'un éminent journaliste, ancien rédacteur en chef de la rubrique sportive de ce qui était encore La Tribune de Lausanne, aujourd'hui décédé, que j'ai personnellement côtoyé et dont j'appréciais beaucoup la verve aiguisée. Vous verrez que Robert avait vu juste en me glissant cette prose. Aujourd'hui, à une époque où même le marathon est banalisé, il n'est pas inintéressant de découvrir l'adéquation des propos de ce confrère d'un autre temps, grand spécialiste de la chose footballistique. Un cliché qui démontre que des anecdotes, telle que celle évoquée ci-dessous, ont de moins en moins cours de nos jours, pour ne pas dire complètement disparu de l'environnement des courses modernes. On remarquera, en passant, que Morat-Fribourg se courait encore sur la distance de 17 kilomètres et que le fameux cuisinier de Crissier se nommait Girardet.

L'essentiel est l'essence mythique de ces courses de longue haleine (le mot est assez juste) dans lesquelles les hommes, vêtus de culottes courtes vont «jusqu'au fond d'eux-mêmes pour voir s'ils y sont».

Le but de la plupart d'entre eux est de se donner un prétexte, l'année durant, d'entretenir une forme acceptable. A cet égard, une course comme Morat-Fribourg est hautement appréciable. Ventre rond, ventre plat: la société de consommation s'écrase sur les chemins de forêt, les pores rendent à la nature le surplus de vins fins et de spaghettis et les routes de nos cantons deviennent le salut des artères, dont on sait qu'elles ont l'âge que l'on a (et vice versa).

Le danger provient des parieurs. Il en est qui, pour leurs 50 ans, leurs 40 ans, leurs 30 ans (les plus attardés) décident derrière trois décis de «courir Morat-Fribourg l'année prochaine» et de s'y engager collectivement sans pour autant s'adonner à la préparation adéquate. Autant est réconfortante l'image d'un homme mûr trotinant ses 17 km avec aisance et dans le sourire, autant est affligeant le spectacle d'un dodu gagnant son repas chez Girardet en se faisant pêter les coronaires. Morat-Fribourg n'est pas une plaisanterie. C'est le résultat d'une décision lointaine, d'un pari avec soi-même et d'une préparation fort longue et dure. Le reste n'est que vanité. Et c'est signé: Raymond Pittet. ● J.-P. GI.

TROPHÉE LAUSANNOIS DES COURSES HORS-STADE: 14 ANS DÉJÀ !

Eh oui!, il y a 14 ans, trois mordus de course à pied, Raymond Corbaz (initiateur) du Footing-Club Lausanne, Daniel Girardet (La Foulée à Bussigny) et Jean-Pierre Glanzmann (Cambe-Gouilles de Lausanne) ont décidé de réunir en un seul faisceau, en collaboration avec les organisateurs, différentes courses à pied populaires des environs de Lausanne. Patrick Gilliland fonctionnait comme secrétaire et, depuis quelques années, le dévoué Patrick est en fait «l'homme-orchestre» du Trophée lausannois.

Pour en savoir plus sur la vie du Trophée, je lui ai posé quelques questions pour les lecteurs du mmille-pattes.

Philippe Rochat: Tout d'abord, Patrick, depuis quand es-tu dans le «circuit»? En tant que secrétaire puis responsable du Trophée?

Patrick Gilliland: En 1995 (2^e édition du Trophée), j'ai débuté comme secrétaire, avant de devenir le responsable du Trophée en 2001 (8^e édition).

Ph.Rt: En 2006, le Trophée a remporté un vif succès. Peux-tu nous donner quelques chiffres quant à la participation, le nombre de coureurs, enfants, adultes, etc.?

P.G.: Notre nouvelle formule, valable depuis 2005, qui prévoit un classement intermédiaire après chaque course, connaît un succès réjouissant. En effet, 119 coureuses et coureurs, âgés de 16 ans et plus, et 39 cadets et écoliers (filles et garçons), âgés de 15 ans et moins, figurent à notre classement final 2006.

Ph.Rt: Est-ce une progression en comparaison avec les années précédentes?

P.G.: Absolument. En effet, le classement final 2005 comptait 94 coureuses et coureurs, âgés de 16 ans et plus, et 39 cadets et écoliers. Alors que l'édition 2004 (ancienne formule) enregistrait 43 coureuses et coureurs âgés de 16 ans et plus, et 30 cadets et écoliers.

Ph.Rt: En 2007, vous aurez également 12 courses au programme, avec une course bonus (Bussigny). De quoi s'agit-il exactement?

P.G.: Dans le cadre de cette course bonus, nous doublons le nombre de points obtenus par les coureuses et coureurs. Nous avons choisi d'introduire le principe de la course bonus afin de mettre l'accent sur une épreuve particulière. La coureuse ou le coureur qui participe à la course bonus peut obtenir au maximum 3500 points, contre 3000 points pour la sportive ou le sportif qui participerait à six courses, mais qui ne se serait pas inscrit à la course bonus.

Ph.Rt: Avez-vous des modifications en vue pour l'avenir, par exemple faire plus de catégories selon les âges?

P.G.: Pour le moment, nous n'envisageons pas d'apporter des modifications au Trophée.

Ph.Rt: Je te remercie, Patrick, pour tes précieuses explications. ●

Avez-vous des questions?

N'hésitez pas à contacter Patrick Gilliland
avenue des Roses 8A, 1009 Pully
Tél. 021 728 26 75
Courriel: pgilliland@vtxnet.ch

Tous les classements peuvent être consultés sur le site du Footing-Club de Lausanne
www.footing-club.ch

Il est à relever que 20 athlètes, enfants et adultes, ont participé à toutes les courses 2006 et ont reçu un prix spécial.

Bravo à: Borgeaud Nathan, Bottoni Pietro, Camilotto Ludovic, Camilotto Maeva, Chevalley Christian, Dejardin Cassandra, Duff John, Ehrbar Jean-Luc, Feusier Alexandra, Feusier Laura, Fiechter Corinne, Jubin Kevin, Maglio Fiorina, Marmillod Yves, Nghiem Béatrice, Ruberto Fabio, Schafteitel Pascal, Von Schinkel Jan, Waheed Brigitte et Willi Jean.

Mon avis personnel sur la course bonus de Bussigny

Il me semble qu'une seule course bonus défavorise un athlète qui ne peut pas y participer, alors que, s'il y en avait trois, le même athlète pourrait rattraper les points perdus lors d'autres épreuves.

Ph.Rt

CALENDRIER DES COURSES 2007

Cross de Vidy, Lausanne
20.01.07

Cross Amis Nature, Chavannes
17.03.07

Le Bambi, Lausanne
31.03.07

Traîne-Savates, Cheseaux
14.04.07

A Travers Pully
25.05.07

Course à Dingler, Savigny
26.05.07

A Travers Romanel s/Lausanne
15.06.07

Course bonus, Bussigny
01.09.07

Course invitée, Romont (FR)
16.09.07

Course des Singes, Lutry
23.09.07

Trophée du Talent, Lausanne
10.11.07

A Travers Prilly
24.11.07

Vous faites toutes les courses et vous recevez un prix spécial.
Six courses sur 12 pour être classé(e).



1983, lors du marathon de Genève. Dominique Zehfus, Werner Nikles et Peter Gaelli (N° 132) qui terminera 1^{er} Genevois, améliorant le record cantonal.

AU RÉTROVISEUR

Quelle(s) histoire(s) !

Cent numéros? Ça commence à compter, pour le journal d'une petite société sportive! Ça montre surtout, il me semble, une certaine suite dans les idées... et même dans l'action. Mon propos, ici, est de vous raconter, en très gros, l'histoire des nonante-neuf numéros qui ont précédé la centième version du myriapode en papier que vous tenez entre les mains.

En mars 1979, Noël Tamini publie le numéro 0 d'un «Bulletin du Spiridon-Club de Suisse» (ou SCS, ancien nom du Spiridon romand). Il ne souhaite cependant pas s'occuper lui-même de la suite

éventuelle. Or, au même moment, je suis chargé de raconter, pour Spiridon, le demi-marathon de la Saint-Blaise, à Coamo (Porto Rico), destination d'un voyage organisé par cette revue. Mon compte-rendu ne déplaît pas au père Noël, qui me trouve le format d'un rédacteur: celui que l'on cherchait, justement. Et, par-dessus le marché, je travaille dans l'imprimerie!... Me voilà embarqué dans l'aventure.

Le titre de la publication a aussi une histoire. Au printemps 1979, est organisée à Genève une foire des loisirs («Loisiram»), qui ne connaîtra que deux ou

trois éditions). Le comité du SCS se réunit à cette occasion dans un bistrot aux environs de ladite foire. A l'ordre du jour, la recherche d'un titre pour le bulletin du club, dont la parution est décidée. Le président d'alors, le Valaisan Bernard Ogier, et moi-même, sans aucune consultation préalable, arrivons à la séance avec une même proposition: «Le mille-pattes». Eclats de rire et adoption instantanée de ce titre. On y ajoutera quelques m, représentant les jambes des coureurs, selon proposition d'un collègue graphiste.

Le démarrage se fait très en douceur, étant donné mon inexpérience. Le premier numéro laissé à mes soins (juin 1979), est encore supervisé par Noël... mais entièrement dactylographié par ma pomme. Dans le N° 2, déjà une polémique (qui prendra les trois quarts du mince cahier!) avec un organisateur valaisan. Une erreur dans le nombre d'exemplaires imprimés me vaut d'être traité de «marchand de tapis» par l'imprimeur auprès duquel je proteste. Le N° 5 signale le renoncement d'Ogier à la présidence et l'entrée en fonction de Gaston Rochat, un spécialiste du ski nordique.

Tout va très lentement, mais avec une certaine sérénité. Commentaires de courses et résultats prennent encore une très grosse partie du cahier. Les membres ne paraissent pas décidés à étoffer ou améliorer l'ordinaire: voilà une tendance qui ne se démentira pas. Dès le N° 12 (mars 82), l'impression de notre bulletin, pour me faciliter la tâche, passe à l'imprimerie qui m'emploie. (Pour les mauvaises langues: non, je n'ai jamais reçu une quelconque ristourne sur le facturé!) Dans ce numéro, par contre, mon premier reportage «saharien», vraiment trop long! Dans le N° 16 (mars 83) apparaissent les premiers textes en allemand, grâce au travail des époux Beck. Avec le N° 19 (déc. 83) cesse ma charge de «scribe» du mmmille-pattes.

Ça paraît provoquer un certain ralentissement, puisque le N° 20 ne paraît qu'en juin 84, sous la responsabilité de Dominique Zehfus, bien plus connu comme coureur d'élite que comme rédacteur. Mais, la tâche lui paraissant trop ingrate, il y renoncera assez vite. Dans le N° 21, par contre, apparaît une signature qui restera: Jean-Pierre Glanzmann y parle de... chevaux. Le N° 26 (déc. 85) voit trois changements: le nouveau président du SCS Michel Purro y signe son premier papier; la rédaction

du bulletin est confiée à un comité; le Tessinois Gianclaudio Lanini fait paraître pour la première fois un papier en italien. Dans le N° 27 (mars 86), j'envahis le bulletin, avec un maxi-reportage (8 pages!) sur le Paris-Dakar des pauvres... coureurs à pied.

Dès le N° 31 (mars 87) apparaît le nom de Jean-Claude Meylan, qui assure la rédaction, malgré la mention «comité spécial» figurant dans le bulletin. Pour la première fois, des pages de la revue Macolin sont reproduites en entier. Mais dès le N° 33 (oct. 87), Meylan est à la fois président du SCS et rédacteur du bulletin. Dans ce même numéro, on retrouve de l'italien. Une signature célèbre apparaît dans le N° 35 (mai 88): celle du regretté Dr Jacques Turblin. Quelques numéros plus tard (N° 40, août 89), une annonce de deuil: la revue Spiridon de notre ami Noël Tamini disparaît. Mais notre père Noël nous revient par sa plume dans le N° 43 (avril 90), signant 11 pages sur les 32 de la revue. Dans le N° 45 (octobre 90), ledit père Noël fait davantage: il annonce la parution de La course de longue vie, son ouvrage le plus récent. Dans ce même numéro, un reportage sur le marathon de Poole (Grande-Bretagne), ville où les Romands comptaient de nombreux amis. A noter encore, dans ce numéro, une photo de Mohamed Boudifa, un coureur doué au malheureux destin.

Dès le N° 46 (janvier 91), un changement radical: «Tonton» Glanzmann arrive à la rédaction et impose d'emblée sa patte, payant à la fois de sa personne et de sa plume. Dès le N° 47 (mars 91), 40 pages de texte, plus couverture! Le N° 48 est encore un très gros numéro. On y fait connaissance avec une championne du ski (Lise-Marie Morerod) reconvertie au triathlon. Mon reportage sur le «Supermarathon des Canaries» me vaudra les acerbes remontrances de l'organisateur. Pour la première fois apparaît, appliqué au mmmille-pattes, le slogan inventé par Glanzmann: «Le dernier bastion des coureurs d'ici». Dans le N° 49 (sept. 91, encore 60 pages!), on fait, en photos, la Grande Muraille de Chine avec Daniela Zahner (présentée aux lecteurs dans le N° 47), sa volonté et ses béquilles. Tamini, de son côté, croit avoir découvert comment les coureuses roumaines peuvent s'entraîner toute l'année et par toutes conditions météo. En avril 91, pour fêter (en retard!) les 15 ans du SCS, paraît un numéro spécial non numé-



Albrecht Moser, Gerhard Matter, Silvestro Martins, Pierre Dominique lors du semi-marathon du Mandement (1983).

té, avec textes des anciens présidents.

Le N° 50 (déc. 91) annonce le changement du nom de notre groupement: on passe du niveau national au niveau le plus rapproché. Le Spiridon-Club de Suisse devient plus simplement (et plus réalistement) Spiridon romand. Dans le N° 51 (mars 92), on tente de lancer une «Coupe Spiridon» (un classement tenant compte des résultats de plusieurs courses): ce sera un lamentable échec. Dans le N° 52 (juin 92), qui compte encore 64 pages plus couverture, on voyage beaucoup: de nos montagnes (Patrouille des glaciers) au Mali africain. Avec le N° 53 (sept.-oct. 92) on atteint un nouveau record de volume, avec 80 pages plus couverture. Cela va de l'Australie du touriste au Dakar des coureurs à pieds. Réapparaît notre ami Beat Schmutz, alors que François Wulliemier inaugure ses «Shorts». Le N° 54 (déc. 92) fait une grande place au 1^{er} marathon de Bucarest, couru par quelques Romands, qui aura comme suite une aide en matériel pour les Roumains. Le N° 55 (mars 93) souhaite la bienvenue à notre nouveau (et toujours en place, heureusement) président Philippe Rochat, dont le nom avait déjà fait son apparition dans nos pages. On y rencontre aussi, pour la première fois, le nom de Serge Roetheli.

Le N° 56 (juin-juillet 93) est imprimé (tentative rarement renouvelée par la suite) sur papier recyclé. Est-ce pour cette raison que les numéros de page réapparaissent? Dans le N° 58 (déc. 93), notre mmmille-pattes confirme son soutien aux Roumains, en leur consacrant

une douzaine de page, à l'occasion du marathon du Bucarest. Surprenant pour un canard censé traiter de course à pied, le N° 59 (mars 94) consacre six pages à la... pierre de curling (avec arrière-fond médical). Je ne sais pas si l'on a changé d'imprimeur (ou de matériel informatique): les photos du N° 60 (juin 94) paraissent meilleures et nettement moins... grisonnantes. Et il y en a davantage. Le N° 62 (déc. 94) est le dernier numéro paraissant au format A5. «Tonton» y relate son voyage en Australie aux World Masters Games. Serge et Nicole Roetheli partent pour leur «Défi américain». Et voici le nouveau mmmille-pattes! Au format 21x28 cm et datant de mars 95 (et non 94 comme imprimé), le N° 63 prend l'aspect que nous lui connaissons encore aujourd'hui. Tamini y remet les pendules à l'heure, refaisant l'historique des différentes publications utilisant le nom Spiridon. Premières nouvelles du «Défi américain». Dans le N° 64 (juin 95) un reportage sérieux, sur une... plaisanterie dans le fil de l'actualité, provoque la démission d'un membre naïf. Dans le N° 66 (déc. 95), on parle pour la première fois largement du triathlon (celui de Lausanne).

Année nouvelle, nouveau calendrier de parution pour notre bulletin. Avec le N° 67 (avril 96), on passe de quatre à trois parutions par année. Importants articles sur le fameux (à l'époque) «test Conconi». Si Le mmmille-pattes était un timbre-poste, son N° 68 (août 96) serait un trésor pour collectionneurs: il a été tiré par erreur au format A4. Cela ne

l'empêche pas de contenir la (peut-être) véritable histoire du premier marathon olympique, par Noël Tamini. Pour varier la matière, le N° 69 (déc. 96) parle même de tennis! Le N° 70 (avril 97) consacre quatre pages à la course genevoise de l'Escalade, mais autant au hockey canadien avec, en sus, la première reprise des «papiers» de l'excellent journaliste, tout aussi canadien, Pierre Foglia. Pour le N° 71 (août 97) l'ami Alberto Tognetti fournit une interview très fouillée du célèbre Dr Conconi. Mais pour le N° 72 (déc. 97), on revient sur terre, à cause d'un soulier perdu... Le N° 73 (avril 98) nous présente le rédacteur en apprenti typo, ainsi que, du même, un titre d'article tonitruant: «Poussière et dieu de l'univers». Dans le N° 74 (août 98), il est question d'un Philippe Rochat, qui n'a rien à voir avec notre président, mais est bien l'époux de la très amèrement regrettée Franz Moser. Outré par des mensonges évidents, dans le N° 75 (déc. 98), je me fends (et je suis encore surpris par mon audace) d'un papier bête et méchant, mais toujours actuel, sur le prétendu combat contre le dopage. Pour le N° 76 (avril 99), notre père Noël nous parle de courses et coureurs d'Afrique, pas encore à la mode en ce temps-là.

Entre les numéros 76 et 77, patatra! Tonton Jean-Pierre s'en va, laissant le mmmille-pattes dans la... vous savez où. Et voilà que le vieux Roberto est sorti des tiroirs et invité à se mêler encore... de ce qui fait une bonne partie de sa retraite. Il traîne avec lui, à la mise en page, Jean-Claude Blanc, pour qui notre canard n'est pas du tout une nouveauté. Et l'on repart avec le N° 77 (août 99), qui compte un excellent reportage de Daniel Laubscher sur la Juracime, la fête sportive et montagnarde des années impaires. Une nouveauté pour le N° 78 (déc. 99): le premier «Run & Bike» du Spiridon romand, raconté par Tonton Jean-Pierre, qui reste tout de même un membre fidèle de l'équipage. Une célébration au cœur du N° 79 (avril 2000): les 25 ans de notre groupement, né «Spiridon-Club de Suisse» au printemps 75. A signaler aussi une interview de Jean-Claude Pont, «monsieur» Sierre-Zinal. Les Roetheli à nouveau sur les routes du monde. Dans le N° 80 (août 2000) on ose, pour la première fois en 21 ans, montrer toutes ensemble les têtes des «comitards» su SR. Non, pas de démissions à la suite de cela.

Magnifique photo en couverture du N° 81 (déc. 2000). Une fois n'est pas

coutume, compte-rendu (poursuivi au numéro suivant) non pas d'une course, mais de trois conférences ou colloques se rapportant à la course à pied. Dans le N° 82 (avril 01), alors que les Roetheli continuent leur «tour du monde» en traversant l'Afrique, je me vois obligé – à propos du couple valaisan – de mettre au point certaines choses, pas claires pour tout le monde. En prime, reportage de J.-Cl. Blanc sur son voyage au Népal. Lequel J.-Cl. se charge, dans le N° 83 (sept. 01), de modifier le graphisme de notre titre! Et un ample reportage de Daniel Laubscher sur la 9^e Juracime. Dans le N° 84 (déc. 01), je tente de faire mes adieux au mmmille-pattes. L'aqua-fit, nouvelle spécialité, fait son apparition dans nos pages, lesquelles voient aussi le retour de François Wullemier en conteur. Dès le N° 85 (avril 02), youpi!, on a trouvé une nouvelle tête pour notre canard: enfin une femme! Une professionnelle de l'écrit, doublée d'une passionnée des courses de montagne: Francesca Sacco débarque. Mais, en page 3, une photo qui nous serre le cœur... Inédit pour le N° 86 (août 02): couverture en couleurs. A l'intérieur, apparition d'une nouveauté, le walking (appeler cela «marche», ça ferait évidemment trop popu!). Notre président s'affiche en couverture du N° 87 (déc. 02), sur arrière-plan de Cervin: ça c'est une photo! A l'intérieur, réapparaît Alberto Tognetti qui, malgré sa santé précaire, défend son ami Francesco Conconi. Pour le N° 88 (avril 03), J.-Cl. Blanc relate son «trek» au Sikkim, alors que J.-P. Glanzmann rédige un adieu touchant à un ami coureur, trop tôt disparu. Patricia Seifert, notre secrétaire, se fend, dans le N° 89 (août 03), d'un reportage enthousiaste sur la 10^e Juracime, sur fond d'une très belle photo de Franklin Imfeld s'étalant sur les pages centrales. Entre ultraraid, triathlon et notre R&B, le N° 90 (nov. 03) est un numéro pour le moins varié, avec, côté prose sélecte, deux pages empruntées au Québécois Foglia.

Changement de la garde pour le N° 91 (avril 04): Francesca s'en va, laissant la place, heureusement, à une autre femme: Corinne Jacob. Est-ce la raison qui explique la présence de dizaines de femmes en couverture? Du sommet de l'Aconcagua (6959 m), Serge Roetheli nous envoie ses amitiés. Dans un coin du N° 92 (août 04), une ci-devant Conseillère fédérale parle sport d'agrément, c'est-à-dire «pour se faire plaisir»: voilà une vraie «scoop». Dans le

N° 93 (déc. 04), le père Noël des coureurs, qui ne nous a jamais abandonnés, raconte la traversée de l'Europe centrale... derrière un tracteur, par une équipe de coureurs bienfaiteurs. Le N° 94 (mars 05) est presque entièrement consacré au 30^e anniversaire du Spiridon romand et, pour l'occasion, s'octroie, une autre couverture en couleurs. En juillet 05 (N° 95), deux sujets dominent l'actualité: le «baptême du feu» des meneurs d'allure du SR au marathon de Genève, et le retour en Suisse des époux Roetheli après leur tour du monde. Peu à peu, les photos prennent le dessus sur le texte, dans notre bulletin: pour le N° 96 par exemple (nov. 05), elles occupent plus de la moitié de la surface imprimée. Les sujets, toujours très nombreux à vrai dire, sont plus illustrés que traités par la plume. C'est une évolution que les progrès techniques permettent: la qualité des reproductions s'est en effet nettement améliorée.

Ma promenade dans les anciennes pages de notre mmmille-pattes s'arrête ici. Les numéros de 2006 sont suffisamment récents pour que l'on s'en souvienne encore.

J'ai sans doute oublié de mentionner certains contributeurs (par exemple le plus que fidèle Jacques Décombaz!) ou journalistes d'occasion qui, tous, ont «nourri» nos pages: mon survol de ces nonante-neuf numéros a sans doute pris trop de hauteur. Mais c'est grâce à eux que nos pages se sont ajoutées les unes aux autres, pendant plus d'un quart de siècle. Que tous, mentionnés ou non, soient ici très chaleureusement remerciés et félicités pour leur dévouement. Bonne lecture de ce centième numéro! ●

Roberto

Ian Thompson remporte le 1^{er} marathon de Genève, en 1983.





Haile Gebreselassie et Simon Thomet

SIMON THOMET

Espoir du marathon

Champion suisse «espoirs» du marathon à 20 ans, Simon Thomet améliore dans la foulée le record fribourgeois de la distance.

En guise de cadeau d'anniversaire, Simon Thomet s'offrait le titre de champion suisse espoirs du marathon en 2h47'38. C'était le 28 octobre 2006 lors de la 31^e édition du marathon de Bâle. Coup double pour le jeune athlète, qui atteignait son objectif d'améliorer le record fribourgeois (ancien 2h58'), corollaires d'une minutieuse préparation.

Même si le sociétaire du CA Belfaux avait vécu sa première expérience du marathon à Tenero, les 42,195 km de Bâle n'ont pas été un long fleuve tranquille. «Après un départ légèrement au-dessus de ma moyenne kilométrique, je retrouvais mes marques au quinzième kilomètre. Au trentième, j'ai ressenti un fléchissement, voire un passage à vide, laissant planer quelques doutes, d'autant que je n'avais aucune information sur ma position. En rejoignant un coureur de ma région, que j'avais en point de mire, et simultanément l'annonce de mon rang m'ont redonné confiance

et stimulé. Et j'ai terminé l'épreuve en forme physique satisfaisante» se souvient le jeune marathonien. Confiant, avec le recul, qu'un meilleur chrono était réalisable en étant moins esseulé dans la second semi. Concédant par ailleurs que les conditions étaient réunies pour accomplir un bon résultat. Décor naturel sur les bords de la «langen Erlen», météo et température idéales, parcours plat, même si le circuit de quatre boucles devient monotone.

Rencontre avec Haile Gebreselassie, son modèle

Caressant d'autres projets sportifs, le double vainqueur, en catégorie junior, de la Coupe fribourgeoise des courses hors stade, l'ambitieux athlète souhaitait sortir des sentiers battus. Se découvrant quelques aptitudes pour l'endurance, l'épreuve mythique le titillait. Et dans la foulée, pourquoi pas battre le record cantonal? S'inspirant du programme d'entraînement d'Haile Gebreselassie, son modèle et sa référence, avec qui Simon eut l'honneur de sympathiser à deux reprises, la distance était à sa portée, compte tenu des kilomètres accumulés hebdomadairement.

Dans les pas de son père ...

Certes, la valeur n'attend pas le nombre des années. Car chez les Thomet, la course à pied est une institution et se pratique en famille. Avec l'exemple de son père Guy, de ses frères aînés Martin et Samuel, c'est tout naturellement que Simon s'est fondu dans le creuset familial dès ses premiers pas.

Les souvenirs parlent et alimentent la chronique... «Trente ans plus tôt, le même titre aurait couronné mon père si la catégorie avait existé. En effet, à 22 ans, Guy Thomet courut le marathon de Bâle à la même période en 2h29'», relate Simon, lorgnant déjà vers le grand fond, triathlon, voire l'Ironman.

Elève en terminal de l'ECG (Ecole de culture générale), Simon vient d'achever son travail de diplôme intitulé «Quelques observations pour courir un marathon dans des conditions idéales». Synthèse de sa préparation physique et mentale, l'aspect nutritionnel, sa philosophie de la discipline. Ou une autre manière de partager le récit d'une belle aventure personnelle et source de références.

Les défis de 2007

«L'année 2007 s'articulera sur deux pivots: étude et sport», dévoile Simon à une encablure des examens finaux de l'ECG, sésame qui lui ouvrira les portes de la HES (Haute Ecole Sociale). Et la remise en jeu de son titre en novembre prochain à Tenero. Objectifs qui n'empêcheront pas ce cinéphile de continuer à se passionner pour les films des années sixties ou de consacrer du temps à la lecture et au théâtre.

L'avenir tend les bras à ce dynamique jeune sportif avenant et généreux. Mens sana in corpore sano (tête saine dans un corps sain). ● **Marianne Baechler**

EN ABRÉGÉ

Simon Thomet, né le 21 septembre 1986, jumeau de François, étudiant

Club: CA Belfaux

Palmarès:

2005 vice champion suisse semi-marathon à Lausanne

2003 et 2005 vainqueur junior Coupe fribourgeoise

2006 Morat-Fribourg: 1h03

Autres sports:

squash, tennis; collaborateur régulier chez Trilogie Sport.

NORDIC WA



Chaque partie a rédigé son exposé sans connaître celui de la partie adverse. Elle en a ensuite pris connaissance, avant d'apporter sa conclusion. Danièle Golay Schilter a plaidé pour, Jacques Décombaz a plaidé contre.

POUR

Pour le bon usage d'une paire de bâtons!

En tant qu'adepte, modeste, de la course à pied, et monitrice AllezHop de «nordic», c'est un réel plaisir et un honneur que de m'adresser aux lectrices et lecteurs du mmmille-pattes! En leur souhaitant d'avoir accès une prochaine fois à la plume d'une personnalité reconnue dans le monde de la course comme du nordic (Markus Ryffel, pour ne citer que lui...).

Comment ne pas être pour la marche avec bâtons? On peut ne pas être, je le conçois, pour la raquette, par souci de la faune fragilisée par l'hiver; certains sports attirent la critique à cause du dopage, mais ne pas être pour le nordic

walking, si banal, si inoffensif, dont la plupart des adeptes parcourent sagement chemins goudronnés et sentiers balisés, barre de céréales dans la poche?

En feuilletant le Guide 2007 des courses populaires, je distingue un motif à polémique: de plus en plus d'organismes ouvrent leur course et «événement» aux marcheurs, nordiques ou pas. Etre bousculé par un «nordique» déchaîné nous brandissant ses bâtons au visage, sur l'étroit sentier d'une course de montagne, démontre que la cohabitation entre coureurs et marcheurs dans ce genre d'environnement exige une meilleure organisation. Plus important, quel est le sens de transformer cette pratique en sport de compétition, avec dossard et chrono à la clé? D'autres répondront à ma question.

Mais revenons à nos bâtons. Dans une région comme la nôtre, où la marche avec bâtons tend à passer pour une activité pépère et une mode passagère, il n'est pas inutile de commencer par rappeler l'origine sportive de la marche nordique. Ce sont les fondeurs finlandais – je parle de l'élite – qui com-

mencèrent en effet à la pratiquer comme entraînement d'été, cela dès les années 30!

Quand ils sont utilisés correctement, c'est-à-dire pour se pousser énergiquement en avant, ces fameux bâtons mettent en effet à contribution la musculature du tronc et des bras. A la clé, une dépense énergétique et une consommation d'oxygène plus élevées, à vitesse égale, que dans la marche, et une tonification musculaire du haut du corps, souvent affaibli chez les sédentaires et, qui sait?, même chez quelques coureurs...

Pour contribuer à ce résultat, on va développer chez les participants aux cours une forme de conscience corporelle: position des épaules, inclinaison du corps dans la marche, posture générale, etc. On va les inciter à empoigner et appuyer fermement sur les bâtons, ainsi qu'à déployer un grand mouvement arrière du bras. Alors, rétorqueront les sceptiques, et tous ces gens qui traînent leurs bâtons à bout de mains au bord du lac, quels avantages en retirent-ils? Eh bien, au moins ils sortent et ils bougent!

Ce qui m'amène au point central: si Swiss Athletics, AllezHop, Ryffel Running, Swiss Ski, Helsana et autres s'investissent pour la formation de moniteurs, installent des parcours, organisent des rencontres, c'est bien parce que la marche nordique est une manière abordable et agréable de lutter contre la sédentarité et ses méfaits.

J'accueille dans mes cours des personnes de tous âges, n'ayant jamais ou peu fait de sport. A chaque fois, quelques-unes se mettent à sortir régulièrement, seules ou en groupe, et découvrent les plaisirs et les bénéfices d'une activité physique régulière en plein air. Mais je rencontre aussi un

d'altitude avec deux bâtons. Le skieur alpin pique le sien pour amorcer son virage. Le skieur de fond se propulse avec les bras pour glisser mieux et gagner en vitesse (ou s'il use parfois de bâtons en été, c'est pour un entraînement spécifique des bras en prévision de l'hiver). Ces usages sportifs font sens, ils remplissent une fonction relativement à la gravité ou à la dynamique.

Le «nordic walking» consiste à marcher à grand pas, généralement sur un chemin ou une route, en faisant usage d'un bâton arrimé à chaque main. Il y a là quelque étrangeté. La poussée des bâtons pendant la marche ne répond à aucune nécessité. Elle contrarie le mouvement naturel du corps, qui doit pour s'y opposer altérer la démarche. Voilà que le choix de marcher avec des bâtons entraîne le besoin d'une technique à apprendre pour nuire le moins possible aux réalités physiologiques. Il faut des chercheurs en biomécanique pour mettre au point un bon usage de bâtons inutiles, pour «se prémunir contre les blessures et les tensions, dans le dos et les épaules en particulier»; un équipement spécifique (cane télescopique, pointe amortie, poignée sanglée) pour régler la flexion des bras, supprimer le choc au sol et la contraction rythmique des doigts créés par l'usage même de l'objet. S'ensuivent des moniteurs certifiés qui vont passer plusieurs heures à vous désapprendre la marche à pied.

Pourquoi n'est-ce pas une bonne idée de marcher avec des bâtons lorsqu'on est en bonne santé? Nous donnant plus d'assiette pendant la marche, les bâtons induisent un relâchement proprioceptif de notre sens de l'équilibre. Seule une partie de cette aptitude dont nous usons en permanence nous vient de la vue et de l'oreille interne. Le reste est fondé sur l'attention inconsciente que nous portons à la position de nos membres, à l'état de tension ou d'allongement de nos muscles, une intéroception que nous cultivons, par exemple en essayant de nous maintenir debout sur un seul pied nu, et que le «nordic walking» n'entretient pas.

La marche avec bâtons soulagerait les genoux et les chevilles et ménagerait les articulations. Cet argument est aussi absurde que de conseiller une alimentation semi-liquide sous prétexte que cela soulage les dents et les mâchoires. La marche ne fait guère tra-

vailler les bras, il est vrai, mais faut-il pour cela les solliciter dans un geste contre nature? C'est la posture verticale, libérant les membres antérieurs, qui a rendu possible la dextérité des mains de Homo et le développement de son cerveau. La marche sert d'abord à se rendre d'un endroit à un autre, c'est mettre un pied devant l'autre et recommencer; il est extravagant de la compliquer pour prétendre en faire «un sport complet» qu'elle n'est pas. Le «nordic walking» est un artifice consumériste.

POUR: conclusion

Rassurez-vous, vous sauriez encore marcher, et même courir, après un cours de nordic! Et si vous craigniez être tombé dans le piège du consumérisme, rappelez-vous que le développement du cerveau humain l'a poussé à imaginer maints artifices pour se mouvoir, certains utiles, d'autres bien plus nuisibles ou absurdes que les bâtons. La technologie dans nos sociétés a si bien libéré l'humain de l'effort que sa santé peut en pâtir. Bougeons, à notre guise, de toutes les manières possibles! Et foin des oppositions manichéistes et élitistes, entre naturel et artificiel, ainsi qu'entre Homme (femme?) sain et «rétrogradés» de l'évolution, victimes de l'âge, du poids... ou de la mode!

CONTRE: conclusion

L'artifice du geste, la captation d'un nouveau public par le marché du loisir et l'inélégance du zombie itinérant restent à mes yeux des défauts remarquables de la marche nordique (et dites-moi quel intérêt il y a à dépenser plus d'énergie pour une vitesse... égale?). Il y a, semble-t-il, concordance de points de vue quant à la nécessité de distinguer les objectifs, la marche nordique étant adaptée à la rééducation et la réhabilitation, la course à pied au sportif aguerri et compétitif. Une concession enfin pour reconnaître que, certes, mieux vaut être nordique et socialisé qu'inactif et solitaire. ●



LKING

public d'anciens coureurs blessés, devant éviter les impacts, et de sportifs soucieux de varier leur entraînement d'endurance. Ce qu'offre le nordic: à plat, il remplace un long jog, par exemple; en vallonné ou en pente, on travaille plus haut dans les pulsations et par intervalles.

Etre pour la marche nordique, c'est être pour la remise en mouvement d'un maximum de gens et pour la variété dans l'entraînement de l'endurance. A vos bâtons!

Signé: une deux-pattes commutable en quatre-pattes

CONTRE

Homo s'est mis debout il y a plus de quatre millions d'années. Cette longue évolution a façonné un corps remarquablement apte au déplacement bipède en tout terrain et à vitesse variable. Or, après footing et jogging, une nouvelle vague nous vient de l'Ouest, portée cette fois par l'industrie des équipements du sport. Sous l'aura de la nouveauté et la caution scandinave, elle veut promouvoir une variante de cette aptitude acquise du fond des âges: la marche à pied.

Chaque individu de notre espèce parcourt l'histoire humaine en accéléré au cours de sa vie, du bébé à quatre pattes à l'adulte sur deux pattes. Il finit souvent son existence, dit la plaisanterie, vieillard et sa canne, sur trois pattes, dans une rétrogradation anthropologique. La quadrupédie, elle, s'impose à l'accidenté avec ses béquilles, la sextupédie au handicapé obèse avec son tintebein. Cela est légitime.

Chez l'homme sain, l'himalayiste chargé de 25 kg répartit sa charge et maintient son équilibre sur le sentier



Catégorie M 40

- 1^{er} Claude Nicolet
- 2^e Alex Geissbuehler
- 3^e Bertrand Gauch
- 4^e Jean-Pierre Bifrare

COURIR LE CROSS AU CLAIR DE LUNE

Gageure relevée par le CA Gibloux Farvagny/FR le 3 février 2007

Au clair de la lune, mon ami Pierrot, prête-moi ta plume pour écrire un mot... sur le «Cross de la Pleine Lune» qu'organisait le Club Athlétique Gibloux Farvagny/FR le samedi 3 février 2007. Cette compétition inédite en était à sa deuxième édition. Dans la perspective d'étoffer la participation, l'idée de «redonner l'envie de courir le cross-country et de lui insuffler une nouvelle dynamique par le biais d'une épreuve courue à la pleine lune» a germé dans l'esprit de Gilles Barras, président sortant du club sarinois comptant 170 membres. Relevant que cette formule sera reconduite à l'avenir, à l'exception du championnat cantonal prévu en journée. Un concept couronné de succès, puisque les organisateurs ont enregistré 446 classés sur plus de 500 inscrits. Bravant le froid, la bise et une prairie devenue bourbeuse au fil des courses, des distances allant 900 à 9000 mètres

étaient proposées aux différentes catégories

Les meilleurs éléments de l'élite, tant féminine que masculine, étaient présents sur la ligne de départ. Chez les dames, Régula Zahno-Jungo, comme à l'accoutumée, a immédiatement pris le large, laissant ses proches poursuivantes Andréa Hayoz et Sandrine Schornoz à 1 minute 30. Voulant éviter d'être «coiffé» sur la ligne d'arrivée par le retour du quadragénaire Jacques Krahenbuhl, à l'instar du championnat fribourgeois quinze jours plus tôt, Adrian Jenny (M20) en tête de bout en bout, a progressivement creusé l'écart. Il s'impose avec une poignée de secondes devant J. Krahenbuhl et David Girardet. Dans les catégories vétérans, hormis l'une ou l'autre exceptions, dues à l'arrivée de «jeunes», les leaders ne sont pas «tombés de la lune» et ont conservé leur place sur la plus haute marche du podium.

Courir au clair de lune reste une démarche sympathique qui séduit à un moment où d'aucuns chausseraient leurs babouches... ●

Marianne Baechler

Pierrette Barbey, cat. F50 (3^e)



Jacques Schelbach (1938), cat. M 60



UN FRIBOURGEOIS

Expatrié à Madagascar, Gilbert Paudex crée un club d'athlétisme proche de la capital Antananarivo. Ou l'art de conjuguer sa passion de la course à pied et l'aide aux sportifs les plus démunis.

Larguant les amarres helvétiques, Gilbert Paudex s'installe sur l'île de Madagascar et crée le Club athlétique de Bevalala.

Un accident de travail, la restructuration de son entreprise, puis le licenciement décidèrent Gilbert Paudex de Fuyens/FR, ébéniste, ancien membre du CARC Romont, à larguer les amarres, pensant être encore utile ailleurs. Il y a une dizaine d'années, sa caisse à outils et sa valise sous les bras, le fribourgeois (70 ans cette année) retourne à Madagascar où il avait déjà séjourné, à l'instar de sa fille Nathalie. Homme d'action, altruiste et engagé depuis longtemps dans les causes humanitaires (Raoul Follereau, Albert Schweitzer à Lambaréné/Gabon), il ouvre et finance, au moyen de sa rente AVS, un atelier de formation professionnelle de tournage sur bois, assurant annuellement deux places d'apprentissage. «Oh! Tout n'a pas été facile. Ici on est loin de la rigueur helvétique. Malgré les ressources naturelles, minières et touristiques, malheureusement pas ou mal exploitées, une pauvreté indicible, à l'origine d'une certaine insécurité, règne sur cette magnifique île» analyse Gilbert, décrivant un exemple qui ne fait pas exception: l'achat d'un terrain n'appartenant pas au vendeur...

La création du club Bevalala ou «Beaucoup de sauterelles» en malgache

C'est en pratiquant son sport sur les terres appartenant aux Jésuites que cet ancien vice-champion du monde de marche en vétéran sur 20 et 30 km (1996 et 1997) a attiré le regard de quelques coureurs malgaches. Ceux-ci, courant la plupart du temps pieds nus (raisons économiques obligent), sollicitèrent ses conseils. Très rapidement le groupe s'étoffa. «Ces jeunes sportifs méritaient d'être encadrés et je me suis laissé convaincre par les religieux du Centre de formation professionnel. Un

s'installe à Madagascar

programme d'entraînement fut élaboré» se souvient Gilbert Paudex, qui fonda le club en 2003. Lequel compte aujourd'hui 55 membres de 10 à 25 ans. Au terme des deux séances hebdomadaires, le Suisse leur prépare, à ses frais, la «potée de maïs» saupoudrée de soja, de malt et d'un peu de sucre. «Nous ne bénéficions d'aucune aide de la Fédération ou du Ministère des sports, ni de sponsors. C'est dommage, car il y a un réservoir de bons athlètes, mais faute de moyens et d'infrastructures, pas de miracle» déplore Gilbert.

Durant la saison 2004/2005, cinq cross furent organisés et quatre en 2006, deux semis et un marathon, quelques courses et les championnats nationaux. A l'arrivée, juste un verre d'eau est proposé et quelques petits prix fabriqués par les apprentis de l'atelier de tournage. Actuellement, les coureurs bénéficient d'une piste de 370 m en terre battue, parsemée de cailloux. Entourant le terrain de foot, elle devient impraticable en cas de pluie. A proximité, la maison d'accueil sert à la fois de salle de réunions et de vestiaire.

En collaboration avec les religieux, le projet de construction d'un stade digne de ce nom – nouvelle piste avec huit couloirs, gradins et éventuellement tribune couverte et deux terrains de basket-ball –, est en bonne voie de réalisation. Et «si on trouve rapidement le solde du financement, l'inauguration pourrait être envisagée pour 2007 et recevoir les Jeux des îles de l'Océan Indien, soit Madagascar, Maurice, Réunion, Seychelles, Comores» projetait le Suisse, relevant que «l'unique stade, édifié il y a une trentaine d'années par les Français, est en mauvais état, faute d'entretien». Aux dernières nouvelles, c'est là que les Jeux se dérouleront, l'achèvement du projet tardant pour des raisons pécuniaires, mais également météorologiques (inondations, éboulements, etc.).

A la fin de l'été 2005, Gilbert emmena en Suisse un bon élément de Bevalala. Au lendemain de son arrivée, chaussé de godasses fatiguées, procurées au dernier moment par l'ancien marcheur Pascal Charrière, Fabien Randrianarison décrochait facilement la victoire à Marly,



au nez et à la barbe des meilleurs fribourgeois. La course en forêt de Romont, Morat-Fribourg et la Chupia Panté à Marsens furent encore au menu du jeune paysan de 21 ans, qui utilisa le petit pécule accumulé lors des compétitions à l'achat d'un zébu et d'un cochon. Et emporta dans ses bagages de quoi habiller les membres du club...

En 2006, le duo est de retour accompagné d'Emma Harisoa (23 ans), cousine de Fabien (21 ans). Généreusement invités par les organisateurs – les frais d'hébergement demeurant à la charge de Gilbert –, les Malgaches ont trusté les victoires et places d'honneur des courses fribourgeoises de cette fin d'été (Morat-Fribourg: Fabien 57'04 et Emma 1 h 09). Le regard déjà tourné vers leurs objectifs sportifs 2007: cross, semi, meeting en mai et Jeux des îles en août, avec en perspective la sélection pour les JO 2008. A relever que, malgré le soutien inconditionnel de leur coach suisse, les athlètes du Club de Bevalala ne jouissent pas du confort ni d'avantages comparables aux nôtres sur le plan nutritionnel, médical, ou tout simplement des infrastructures sportives.

Par son inlassable engagement en faveur des sportifs et des plus démunis, Gilbert Paudex est l'illustration de la politique des petits pas en matière de solidarité et d'aide efficace au développement. ● **Marianne Baechler**

TEMPS RÉALISÉS PAR FABIEN:
5000 m 14'57" – 10.000 m 30'19"
semi 1 h 08'

Il vit dans une case sans eau courante, ni électricité, situation ordinaire sur cette île de l'Océan Indien de dix-huit millions d'habitants et quatorze fois la superficie de la Suisse, la France et le Benelux réunis. Revenu moyen par habitant CHF 34.-/mois; 60% de chômage.

Si vous voulez aider:
Association Hiratra SOS Madagascar
Banque Cantonale de Fribourg
1680 Romont
compte N° 20 10 400.248-03 • CCP 17-49-3
ou si le marathon international
du 28 octobre 2007 vous tente:
e-mail: dada_gil@yahoo.fr

Gilbert Paudex adresse de chaleureux remerciements à tous les amis suisses pour leur généreux accueil, leurs invitations et particulièrement le CA Fribourg pour le matériel offert (perches, disques, boulets, starting-block).

propos de table

Guerrier de fin de semaine

Notre «weekend warrior» a prévu de s'éclater samedi (un duathlon de 2h15) et de se finir dimanche (compétition VTT de 3h). La semaine, c'est costard-cravate, sauf l'entraînement dur du mercredi soir. Notre gars a plus qu'un noyau de cerise sous la coupole. Ce n'est pas le genre à vouloir casser la machine, il voudrait bien la rouler sans pépin de santé jusqu'à 2500 Mb (millions de battements de cœur). Le moins qu'il puisse faire en la circonstance, c'est de prendre soin du carburant, du refroidissement et de la lubrification.

Les perturbations majeures

Au plan nutritif et énergétique, la première épreuve a des effets aigus typiquement à quatre niveaux: perte d'eau (égale à 180% des apports journaliers ordinaires), perte de sel (40%), de glucides (60%) et de graisse (90%). Il est évident que la compensation de ces pertes est une condition du rétablissement de la capacité de performance. Au plan organique, les muscles ont été malmenés (tensions, froissements, dommages aux membranes des fibres et aux éléments contractiles), ils ont besoin d'être réparés. Les protéines corporelles ont été relativement épargnées dans le sens qu'elles ont contribué de façon très mineure à la dépense calorique. Cependant, certaines ont été dégradées, tant au niveau des protéines de structure que des protéines actives

dans la défense immunitaire et la protection contre les agressions oxydantes. Les processus de rénovation ont besoin d'un apport alimentaire renouvelé d'acides aminés.

L'effort fatigue et amoindrit. La phase de repos qui suit est souvent négligée, alors que c'est à ce moment de repos apparent que l'effort d'entraînement prend forme et va se traduire par une amélioration ultérieure des capacités physiques. En état de fatigue et d'épuisement des réserves, l'organisme est extraordinairement avide de ce qui lui est nécessaire. Cet état ne dure que quelques heures, mais c'est lui qui permet d'accélérer le rétablissement et de faciliter le processus de surcompensation menant un état mieux entraîné, à condition que la nutrition soit au rendez-vous. Sauf récupération intelligente, l'effort est un véritable gaspillage!

Objectifs

Notre guerrier intelligent veut non seulement être parfaitement compétitif pour sa course de VTT, il veut aussi mettre à profit les efforts de fin de semaine pour optimiser la progression de son entraînement. Pour cela, il lui faut prendre en considération les aliments requis, les quantités requises et le facteur temps.

Récupération intelligente

C'est immédiatement après l'effort et dans les deux heures qui suivent que l'assimilation des glucides (pour leur transformation et leur stockage en glycogène) et des protéines alimentaires (pour amorcer la synthèse des protéines endogènes, structurales ou fonc-

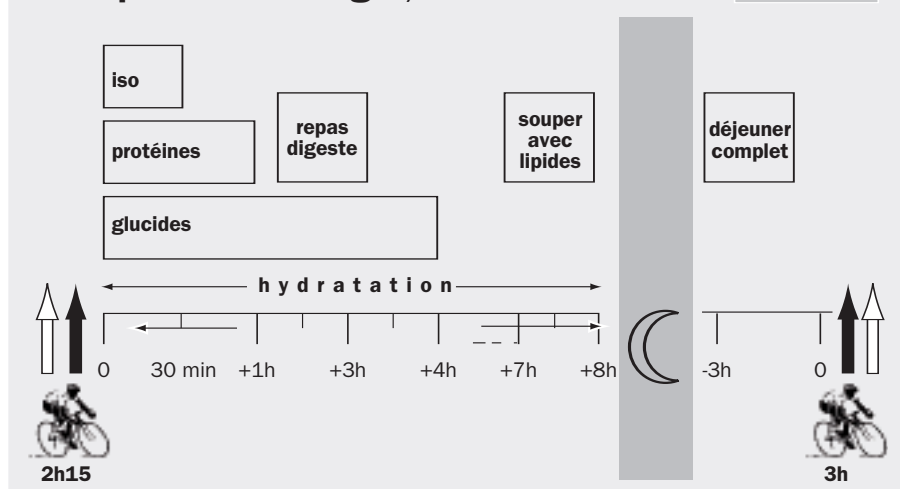
tionnelles), est la plus active, si on lui en fournit la substance. Il faut d'abord se réhydrater avec efficacité, grâce à une boisson appropriée et digeste. Pour les glucides, le guerrier favorisera les sucres simples (sucre, maltodextrine) à intervalles fréquents, sans négliger les aliments contenant des féculents. Pour les protéines, sa préférence ira à des aliments légers riches en acides aminés essentiels (poudre de lait ou de petit lait) sous forme liquide, ce qui accélère l'assimilation. Pour les graisses, il attendra quelques heures. Il est important que glucides et protéines soient délivrés dans la première phase. Ensuite seulement, un apport de graisse, essentiellement des huiles végétales, le samedi soir au souper (par exemple sous forme de pâtes «carbonara»), servira à accélérer la reconstitution des réserves lipidiques localisées à l'intérieur des fibres musculaires pour y être brûlées le lendemain. Le sel (de cuisine) sera facilement remplacé en deux repas, mais on peut aussi en mettre une pincée dans la première boisson de réhydratation.

Quantitatif

Voici un exemple chiffré d'alimentation post-effort pour la récupération accélérée, très schématique, parmi plusieurs variantes possibles. Notez qu'il y a chevauchement des besoins dans le temps et que la forme liquide, très assimilable, est à préférer durant les premières heures.

0-30min:	0,5-1 litre de boisson isotonique
0-1h:	protéines (40 g), de préférence boisson
0-4h:	glucides (4-5 g/kg de poids), de préférence boisson
A 2-3h:	repas léger
A 7-8h:	repas avec des lipides (1 g/kg)
Matin suivant (3-4 heures avant le départ):	un bon déjeuner complet

Deux compétitions rapprochées: récupérer – recharger, et vite!



Enfin, deux remarques. Le ravitaillement pendant l'effort lui-même contribue à la stratégie. D'autre part, cette méthode de récupération poussée ne devrait être utilisée que quand elle se justifie vraiment, car elle perturbe un peu, momentanément, l'application des recommandations générales pour un bon équilibre alimentaire. ●

Jacques Décombaz

25^e CROSS DES WASIMOLO 29 octobre 2006

I dée géniale que celle d'intituler cette course à la manière d'un SMS. Le mérite de l'inventeur est d'autant plus grand que ce néologisme a une double fonction: celle de situer le village de Molondin comme tête de l'épreuve et, en outre, de mettre en garde les participants contre un excès de vitesse préjudiciable à leur sécurité. Jean Willi, qui en connaît un bout depuis le temps qu'il arpente les reliefs les plus tourmentés de ce pays, m'avait averti: aux deux tiers du parcours, il y a une méchante descente en escaliers. Sehr gefährlich, pensais-je. Message dissuasif reçu, d'autant plus que le prénom avait un accent de sincérité qui ne laissait aucun doute sur la véracité de son propos. Obstiné malgré ce préavis, je me promis d'aborder ce passage au ralenti, ce qui est un doux euphémisme, penseront ceux qui connaissent mon allure de croisière.

Molondin, ravissant village à l'est d'Yverdon et au sud d'Yvonand, se trouve au cœur d'un paysage digne de trois étoiles dans un guide touristique. Non loin se trouve la Tour St-Martin-du-Chêne, vestige d'un château médiéval, qui vaut à elle seule le déplacement. Pour les randonneurs au pied sûr, il est loisible de s'aventurer sur l'un des contreforts du vallon des Vaux, profondément encastré dans la géologie molassique de cette partie du canton.

Ambiance de fête en ce dimanche d'automne. Le parcours de 11,4 km, vallonné à souhait, conduit du centre de Molondin jusqu'à Chêne-Pâquier. De là, par un chemin boueux, on parvient au Pont-du-Covet pour remonter vers Chavannes-le-Chêne, avant d'obliquer en direction du vallon des Vaux. Entrée en forêt, puis long cheminement en lisière jusqu'à... la fameuse descente en escaliers. Abordée avec précaution, ce secteur s'est révélé conforme à l'attente, mais les organisateurs avaient fait du bon boulot en tendant des barrières de protection et en répandant de la sciure sur les ponts jalonnant la remontée dans le vallon en direction de Molondin.

Animé d'une certaine fierté intérieure pour avoir «bu l'obstacle» sans égratignures, je pus rejoindre le village et y savourer sa joyeuse animation tout en identifiant, parmi une foule d'inconnus, les amis «vétérans 2» Jean Guex et Paul

Michellod, parvenus au but quelques minutes avant moi.

En ce qui concerne les résultats chiffrés, le meilleur temps sur la distance de 11,4 km a été réalisé chez les dames par Edwige Capt. Dans le palmarès masculin, victoire de Claude Derendingen devant Pierre Fournier chez les seniors, de Francisco Pasandin en vétérans 1 et de François Vallotton en vétérans 2. Au total, 304 concurrents. Signalons encore qu'une épreuve dite «populaire» de 5,4 km (mais sans escalier...) réunissait 71 participants(e)s.

Wasimolo, avec ou sans radar... ●
Pierre-François Etter

P.S. Souvenirs, souvenirs... Il y a pas mal d'années, je m'étais vu interdire par les organisateurs une ultérieure participation à cette course, ayant osé critiquer, dans ces pages, l'aménagement de cette fameuse descente. Il semble, heureusement, que les choses aient évolué... Roberto

CROSS DU NORD VAUDOIS, YVERDON 18 novembre 2006

R eportons-nous à l'automne dernier. Inspiré «à l'insu de mon plein gré» par le processus de délocalisation en vogue, j'avais repéré dans le guide des courses populaires une épreuve dont le mérite, d'un point de vue essentiellement égoïste, était de me fournir un contingent de kilomètres afin de parfaire ma participation au Trophy FSA.

Cap donc sur Yverdon, à proximité immédiate du lac de Neuchâtel. L'organisation était assurée par l'Union Sportive Yverdonnoise. De prime abord, j'eus quelque peine à trouver l'emplacement du bureau des inscriptions et des dossards ainsi que celui des vestiaires, la signalisation me paraissant plus que discrète pour le profane que j'étais; la parole suppléant aux écrits, je pus néanmoins rejoindre à temps l'aire de départ, sur le sable (sic!) à quelques pas du rivage.

La manifestation réunissait au total 189 concurrents, dont une forte proportion d'enfants sur des distances adaptées à leur âge. Le parcours pour adultes, lui, consistait à tourner quatre fois sur la boucle de 1,9 km tracée sur des chemins et sentiers forestiers au profil plat. En lice, 64 coureurs masculins; le meilleur temps a été réalisé par Pierre Fournier dans la catégorie seniors, alors que Francisco Pasandin se

classait premier des 38 vétérans (majoritaires en nombre). Chez les dames, victoire de la talentueuse Ludivine Dufour devant Edwige Capt, 13 concurrentes seulement.

En résumé, joli parcours dans une ambiance sympathique qui mériterait une participation plus fournie. ●

Pierre-François Etter

POUR LE 100^e NUMÉRO du *mmille-pattes*, LE COMITÉ DU SPIRIDON REMERCIE LES PERSONNES QUI Y ONT PRIS PART:

Marianne Baechler, Danièle Golay Schilter, Jean-Pierre Glanzmann, Jacques Décombaz, Raymond Durussel, Noël Tamini, Roberto De Munari, Jean-Claude Blanc, Pierre-François Etter, Pierre-Louis Wermeille, Dr Gérard Gremion, Jean-Louis Wermeille, Fabienne Cellérier Probst.

Sans oublier un grand MERCI à tous nos annonceurs. Le Comité



QUELQUES SORTIES Bienvenue à tous!

TOUR DU VUACHE Dimanche 1^{er} avril

(environ 26km) course à pied, VTT et vélo
Rendez-vous: 8h Parking mairie de Plan-les-Ouates
Guy et M.-Thérèse Schnyder
0033 450 39 16 22

TRAVERSÉE DU MONT-DE-SION Dimanche 22 avril

(20km) course à pied, VTT, vélo et marche
Rendez-vous: 8h Parking mairie de Plan-les-Ouates
Jean et J. Perone – 022 752 27 46
Jacinto Picamal – 022 796 61 84

TOUR DU LAC DE SAINT-POINT Dimanche 20 mai

(20km) course à pied, VTT, vélo et marche
Rendez-vous: 8h Place Carantec, ou sur place à 9h15
Odile Cuénat – 022 733 26 86 – 078 722 43 49

VALLÉE VERTE – (17km) course à pied Dimanche 15 juillet

Rendez-vous: 9h Boège, France, place de l'Eglise
Guy et M.-T. Schnyder – 0033 450 39 16 22



Départ des vétérans.

L'ÉLITE NATIONALE AU RENDEZ-VOUS 2^e Cross de Vidy Lausanne



Maxime Zermatten de Sion (766), vainqueur chez les juniors.

Le cross de Vidy a vécu, samedi 20 janvier 2007, une deuxième édition passionnante. Les 600 coureurs – toutes catégories confondues – ont pu apprécier le parcours herbeux tracé à travers le Parc Bourget. Alors que les adeptes de la course à pied se défoulaient sur un sol relativement peu glissant par rapport à la pluie tombée les jours précédents, les athlètes de l'élite nationale profitaient de ce cadre idyllique pour se

mettre en forme et préparer la saison sur piste. Le Footing Club Lausanne, le Lausanne-Sports Athlétisme et le Stade Lausanne Athlétisme ont mis leurs forces en commun pour organiser cette manifestation. Le public, assez parsemé pour une telle épreuve, a assisté à de belles luttes et cela dans tous les pelotons et spécialement chez les élites, où l'Éthiopien de Lausanne, Chengere Tolossa a parcouru les 8 kilomètres en

24'17". Mais il a dû batailler ferme pour lâcher dans les derniers 100 mètres le Bernois Philippe Bandi. Une organisation parfaite a laissé un excellent souvenir aux coureurs. A l'issue de la journée, Raymond Corbaz, responsable avec son club de la partie technique, était assez content de la participation chez les adultes, mais serait heureux à l'avenir de compter environ 200 jeunes de plus, mais que faire? Personnellement, je ne pense pas que la question financière puisse entrer en ligne de compte. En effet, une finance d'inscription de CHF 5.– par enfant ne doit pas être une excuse pour ne pas participer à un magnifique cross. Au mois de janvier, chez les jeunes, il n'y a vraiment que les «mordus» de course à pied qui s'entraînent, alors que d'autres préfèrent peut-être les sorties à ski?

Des questions auxquelles il est bien difficile de répondre. ● Ph. Rt

TOUS LES RÉSULTATS SUR
www.footing.club.ch
ou www.ls.athlétisme.ch
ou www.stade-lausanne.ch



Au stand du Spiridon romand, trois «mordus» de la course à pied. De gauche à droite: Daniel Laubscher, Jean-Louis Bottani, «big boss» de l'Escalade, et Daniel Oppliger, coureur au palmarès impressionnant.

TOUJOURS LE MÊME SUCCÈS POUR la course de l'Escalade

Il n'est plus besoin de présenter la superbe course qu'est «l'Escalade», dans la ville de Calvin, avec près de 20'000 coureurs venus de toute la Suisse et d'ailleurs. A sa tête, un homme compétent et dynamique, sans compter ses qualités humaines, lequel est le créateur de ce «phénomène pédestre» du bout du lac et que tout le monde connaît: Jean-Louis Bottani, lequel peut compter sur l'aide de plus de 800 bénévoles. Pour les coureurs, on peut presque dire que c'est le «dessert», après une saison bien chargée de courses pédestres de tous genres. Le samedi 2 décembre dernier, comme chaque premier samedi de décembre, il y avait une ambiance extraordinaire aux Bastions et dans les rues de la vieille-ville. La course de «La Marmite» terminait en beauté une merveilleuse

journée, aussi bien pour les participant(e)s, jeunes et moins jeunes, que pour les milliers de spectateurs ne ménageant pas leurs applaudissements. La Course de l'Escalade, organisée par l'association du même nom avec la collaboration technique du Stade Genève, club d'athlétisme, et le soutien logistique et financier de la Ville de Genève et du Canton de Genève, retrouvera pour sa 30^e édition, la 2^e Course du Duc partant de Reignier (F) pour rallier les Bastions sur une distance de 18 kilomètres, avec un parcours vallonné mais à la portée de tous.

Il est également à noter que, les sept dimanches précédant la course, des entraînements collectifs sont organisés dans différentes localités des environs de Genève. Plus d'un millier d'adeptes de la course à pied viennent bénéficier

des conseils techniques et pratiques de moniteurs compétents et dévoués, sans oublier la partie nutrition, très importante pour tous les athlètes. ● Ph. Rt

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

concernant la 30^e édition de l'Escalade, vous pourrez consulter en temps voulu le site internet:

www.escalade.ch

HOURRA

pour le HARA

DU BON USAGE DES MUSCLES DU TRONC

L'espace abdominal est chez nous, L'pauvres humains, le lieu de tous les dangers. Soumis à des fonctions multiples et contradictoires, il est tout à la fois pivot exposé aux forces provenant des membres, garant d'une respiration fonctionnelle et vigile d'une pression interne adéquate, propice au confort des viscères. Lourde tâche dans le contexte d'une posture incertaine que notre statut de bipède encore inachevé rend plus complexe encore. Dès lors, inutile d'aggraver la situation par des exercices de musculation inadaptés qui péjorent encore cette statique délicate et augmentent exponentiellement le risque de dysfonctionnements graves: hernies hiatales, inguinales ou discales, incontinences, descente d'organes, constipations et autres joyeusetés sont trop souvent le résultat de mouvements inadéquats et pas toujours après cinquante ans...!

CONSTATATIONS

Sur un plan moteur, la fonction prioritaire du tronc est d'être un pivot. Contrairement aux membres, destinés essentiellement au mouvement, la structure de cet espace est conçue pour servir de point fixe. Si l'amplitude articulaire dégagée par la colonne vertébrale permet à l'occasion de grands déplacements, surtout en flexion et en extension, l'observation de nos gestes quotidiens et celle de l'anatomie conduit à ce constat: l'espace abdominal est le centre de triage des tensions du corps, un centre qui absorbe et transmet les forces, garant d'une juste pression. Pour assurer avec aisance cette fonction délicate et essentielle, les muscles qui tapissent cet espace doivent se mettre en équilibre. La musculature profonde formée par le diaphragme, le périnée, le transverse abdominal et les paravertébraux lombaires est prévue pour fonctionner en synergie, en équilibre de tension subtil, automatique, et garantir ainsi un tonus de base harmonieux (Fig. 1).

Au-dessus de cette musculature de soutien, essentielle au gainage du tronc, se trouvent les grands muscles destinés au mouvement: grands droits de l'abdomen, grands dorsaux et trapèzes sont dédiés au déplacement des membres supérieurs sur le tronc et du thorax sur le bassin, ou inversement, et n'interviennent pas dans cette délicate fonction de gainage. Pis, ils peuvent entraver les muscles du plan profond en leur étant antagonistes. Par exemple, la sollicitation du grand droit (le muscle aux tablettes de chocolat) empêche la contraction du transverse inférieur. Dès lors, si, pour d'obscures raisons esthétiques, l'on s'obstine à renforcer à l'excès les muscles superficiels sans s'occuper du plan profond, on risque fort de créer un déséquilibre nocif entre les couches musculaires, avec les dangers de pathologies de surcharge que cela comporte.

SOLUTIONS

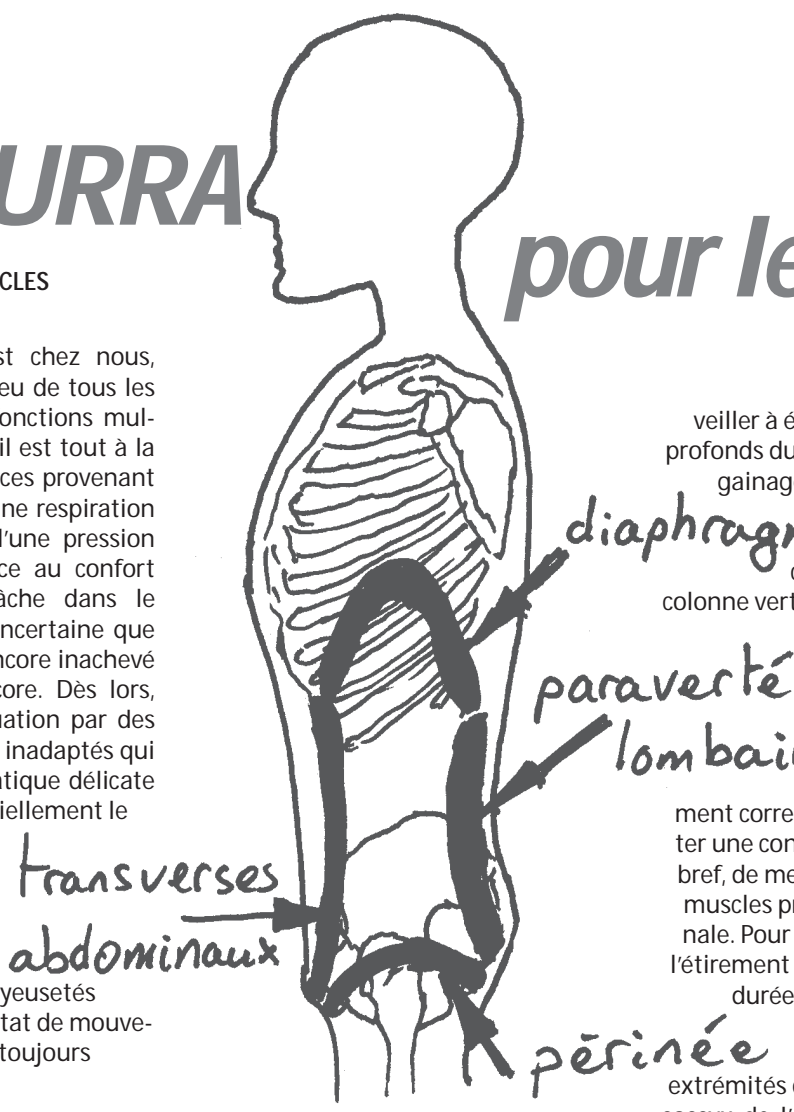
Lors de vos exercices de musculation «abdo-dorso», il faut impérativement

veiller à éveiller le tonus des muscles profonds du tronc, afin de protéger, par gainage, l'espace intra-abdominal. Pour cela, il suffit d'associer à l'exercice un étirement actif de la colonne vertébrale. Cet **auto-grandissement** permet de solliciter les paravertébraux profonds et le muscle transverse, d'assurer un fonctionnement correct du diaphragme, de susciter une contraction réflexe du périnée, bref, de mettre en état de vigilance les muscles profonds de la paroi abdominale. Pour être effectif, il convient que l'étirement reste actif pendant toute la durée de l'exercice.

Pour s'étirer activement, il s'agit d'éloigner les deux extrémités de la colonne, c'est-à-dire le coccyx de l'occiput. Autrement dit, on va d'une part pousser légèrement le pubis en avant, sans contracter les fessiers, et d'autre part pousser le crâne vers le haut et l'arrière. La posture est facilitée s'il y a un contact sur le sol ou contre une paroi, auquel cas coccyx et occiput vont y prendre activement appui. Sans contact, il faut maintenir la traction en imaginant repousser une charge sur la tête. La contraction active du périnée (serrer les sphincters) augmente encore le tonus du transverse et des paravertébraux. Elle est particulièrement indiquée chez les femmes soumises à une fréquente distension du plancher pelvien.

De plus, il faut toujours faire l'effort sur l'**expiration** afin de ne pas augmenter la pression intra-abdominale par la descente inspiratoire du diaphragme. En prolongeant l'expiration dans l'étirement actif, on sollicite davantage la musculature profonde.

En observant ces deux principes, **auto-grandissement actif et effort sur l'expiration prolongée**, on s'assure du





gainage de l'espace abdominal. Dès lors, il devient possible d'associer à la posture ainsi verrouillée des exercices sollicitant les bras et les jambes, avec ou sans résistance. Tous les exercices de gainage sont indiqués. Ils impliquent l'auto-grandissement et une contraction synergique des muscles profonds. On peut les faire debout, assis, à quatre pattes, sur le dos ou le ventre, de côté, en suspension, contre le poids du corps ou tout autre résistance, avec des appuis symétriques ou alternés (mains, avant-bras, genoux, pieds...). Si l'on s'appuie sur un plan mobile (tapis mousse, trampoline...), on ajoute un élément important: la proprioception. Les quelques exemples ci-dessous ne sont pas exhaustifs, ils peuvent être pratiqués en maintien de la posture ou en y associant des mouvements de membres, l'important étant de garder le centre verrouillé. (Fig. 2 à 8).

Veillez toujours en cours d'exercice à basculer légèrement le pubis, à maintenir l'étirement actif (pour ne pas pousser dans le bas du ventre) et à rythmer l'effort par des expirations prolongées.

VÉRIFICATION

Si l'exercice est effectué correctement, il ne doit jamais y avoir de pression dans le bas du ventre. En posant la

main sous le nombril, l'abdomen ne doit pas repousser le contact, mais au contraire, se durcir et se creuser. Il faut donc définitivement renoncer aux exercices actifs qui rapprochent les épaules du bassin dans un effort qui forcément implique une augmentation de la pression intra-abdominale.

Nota Bene: La contraction synergique des muscles profonds de l'espace abdominal n'est pas le produit d'un mouvement, volontaire (il n'y a pas de mouvement), mais le résultat d'une adaptation tonique. Ce tonus de base est conditionné par le juste équilibre des tensions musculaires et viscérales et le bon alignement des pièces osseuses. Dès lors, il ne faut pas chercher à serrer le muscle en rentrant le ventre volontairement, ce qui entrave la respiration, contrarie les viscères et rigidifie la posture. Si l'on désire activer le tonus de soutien dans le quotidien (assis, debout, en marchant...), le geste juste n'est pas de rentrer le ventre mais de s'autograndir, ce qui tonifie de façon automatique le transverse (palpable en bas du ventre), le périnée, le diaphragme et les paravertébraux, sans obstruer la respiration ni la marche, les fessiers étant relâchés et le ventre souple.

CONCLUSION

Les exercices impliquant la musculature profonde du tronc ont pour effet de galber la silhouette, améliorer les fonctions respiratoires et viscérales, renforcer le tonus profond (le hara des Orientaux) et donc d'augmenter la vitalité et les performances sportives tout en prévenant les pathologies de surcharge. En développant et en harmonisant le tonus de cette zone pivot, on améliore la circulation de son énergie vitale. En retrouvant ses points d'appui physiologiques, les crispations inutiles peuvent lâcher. Mâchoires, épaules, thorax et fessiers s'en trouvent soulagés et peuvent goûter à nouveau au plaisir du mouvement. Alors, hurra pour le hara car, concernant la statique aussi, la vraie force est affaire d'harmonie intérieure! ●

Fabienne Cellérier Probst
Physiothérapeute et membre active
des «Pieds-de-Vigne».

Référence principale:
Dr Bernadette de Gasquet
Abdominaux: arrêtez le massacre,
éd. Robert Jauze, Paris 2003.

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