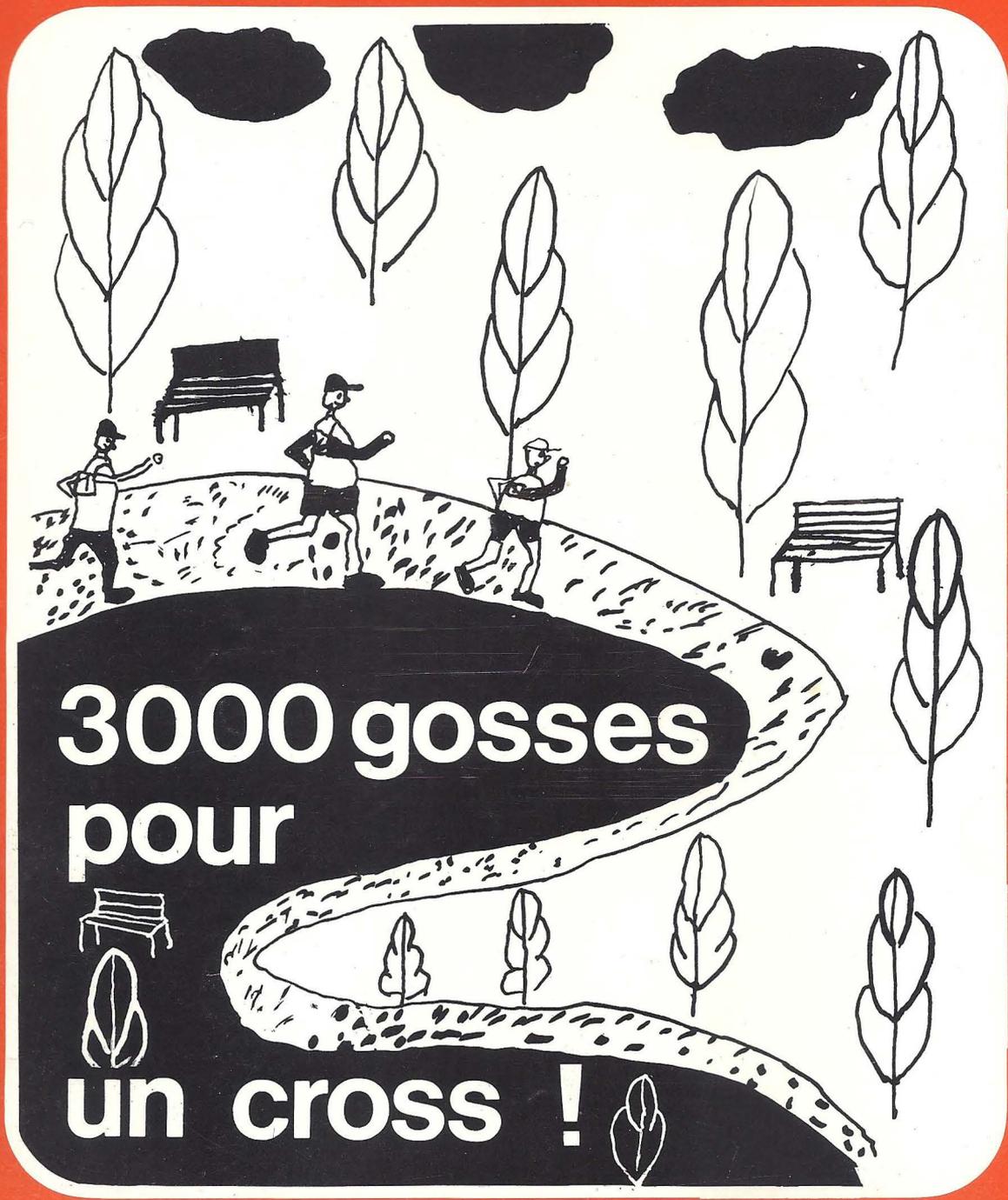
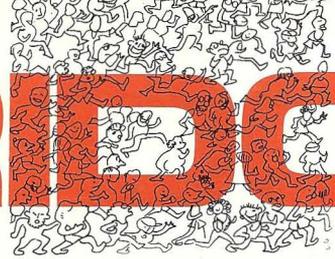


# SPIRIDON

revue internationale de course à pied

no 6 — février 1973

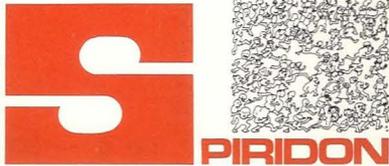


**3000 gosses  
pour**



**un cross !**





Revue internationale  
de course à pied  
box 257 - 4005 Bâle  
numéro 6 - février 1973

*Rédacteur responsable:*

**Noël Tamini**, box 257, 4005 Bâle, Suisse

*Collaboratrices:*

**Micheline Clerc, Françoise de Greck, Fernande Schmid-Bochatay**

*Collaborateur principal:*

**Yves Jeannotat**, 2532 Macolin, Suisse

*Collaborateurs pour la Belgique:*

**Christian Liégeois**, 9 A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau, assisté par **Erik Gyselincq**, Brusselsesenweg 302, 1810 Wemmel

*Collaborateurs pour la France:*

**Jean Ritzenthaler**, 1, route du Vin, Kientzheim, 68240-Kaysersberg, assisté par **René Espinet**, 63, rue de la Solidarité, 93-Montreuil

*Collaborateur pour le Canada:*

**Joël Dada**, 8045 rue Champagneur apt 1, Montréal 303 (tél. 514-2799556)

*Traductions:*

**Micheline Clerc**, Muttentz; **Eva Hejda**, Fribourg; **Michel Jossen**, Schlosswil; **Noël Tamini**, Bâle

*Statistiques:*

**Antonin Hejda**, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg; **Noël Tamini** (marathon)

*Classements et calendrier:*

**N. Tamini**

*Graphisme:*

**Karel Matejovsky**, av. de la Croisette 4, 1205 Genève

*Photographie:*

**Yves Jeannotat**, **Luc Gyselincq** et **Noël Tamini**

*Secrétariat:*

**N. Tamini**

*Service de presse:*

**Y. Jeannotat**

*Administration et comptabilité:*

**Jean-Daniel Dulex**, Bedastrasse 10, 9202 Gossau

*Correspondants:*

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne, au Japon, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Angola, au Kenya, en Italie, aux Pays-Bas, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie et au Nigéria

*Impression et expédition:*

**Etablissements Cherix et Filanosa SA**, avenue Viollier 3, 1260 Nyon

*Régie des annonces:*

SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle

**A L'ABONNOMETRE**

	1.11.	1.12.	1.1.
<b>Suisse (détail)</b>	<b>1.11.</b>	<b>1.12.</b>	<b>1.1.</b>
— Vaud . . . . .	177	184	192
— Valais . . . . .	123	127	131
— Genève . . . . .	100	103	108
— Berne + Jura . . . . .	87	90	94
— Fribourg . . . . .	52	55	55
— Neuchâtel . . . . .	43	44	44
— Bâle . . . . .	20	20	22
— Suisse além. + Tessin (sans Berne et Bâle)	42	43	45
<b>SUISSE (total)</b>	<b>644</b>	<b>666</b>	<b>691</b>
France . . . . .	291	368	427
Belgique . . . . .	90	104	108
Canada . . . . .	26	27	27
Italie . . . . .	19	20	21
CSSR . . . . .	17	19	19
RFA . . . . .	11	15	17
Port., Ang., Esp., Alg. . . . .	7	9	11
GB, NL, Fin., Lux. . . . .	4	4	7
	<b>1109</b>	<b>1232</b>	<b>1328</b>

**ATTENTION !**  
ce numéro est le dernier  
de votre abonnement

En renouvelant immédiatement votre abonnement (attention aux nouveaux prix — voir au bas de cette page — valables pour 6 numéros) vous vous assurez de recevoir le numéro 7 dès qu'il aura paru. Précisez bien : abonnement ou réabonnement ? Et merci de votre confiance.

**Illustration de la couverture:** pour que les tout jeunes puissent eux aussi participer à l'élaboration de SPIRIDON, nous avons proposé aux élèves de la classe de Philippe Theytaz, instituteur et coureur à pied, de dessiner la couverture du présent numéro sur le thème « Trois coureurs en hiver ». Le dessin finalement retenu est dû à Monique Caloz, 12 ans, de Vissoie dans le val d'Anniviers (Valais). — L'illustration de la couverture du numéro de décembre prochain fera l'objet d'un concours, ouvert dorénavant à tous les écoliers, sur un thème analogue.

6 numéros par an : en février, avril, juin, août, octobre et décembre.

Prix de l'abonnement annuel : **SUISSE** : 26 francs (CCP 40 - 24 313, Tamini-SPIRIDON, Bâle). **BELGIQUE** : 300 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 36 francs (CCP 1542-19 P., Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7, C. Budejovice). **ESPAGNE, ITALIE, PORTUGAL ET AUTRES PAYS D'EUROPE** : 28 francs suisses. **CANADA** : 9 dollars (Joël Dada, 8045 rue Champagneur apt 1, Montréal 303; tél. 514-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 37 francs suisses.

Pour tout virement bancaire : compte 133 29 963 Union de Banques Suisses, Bâle.

\* On peut s'abonner plus avantageusement pour 2 ans (48 fr.s., 550 fr.b., 68 fr.fr., 17 dollars can.), mais surtout pour 5 ans : 110 fr.s., 1300 fr.b., 150 fr.fr., 40 dollars can.). Attention ! réduction de 30 % pour étudiants et juniors !

La reproduction de tout ou partie des articles n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

---

# T'avais raison, l'oiseau !

— *L'été à six heures du matin, c'est pure merveille que de s'en aller au boulot en courant. L'hiver, par contre...*

Il avait envie de parler, de s'exprimer non plus seulement avec ses bras et ses jambes, mais avec des paroles. Comme quelqu'un qui a vécu un long temps de solitude, et qui soudain rencontre un visage attentif, bienveillant. Il y avait en lui un trop-plein d'images, d'impressions, de sensations, de pensées. Toute cette toile qu'au fil des heures et des jours un monologue intérieur avait tissée.

Et tout naturellement il s'était mis à parler. Avec, sur le visage creusé de quelques rides, cet air de joie et d'innocence des enfants émerveillés.

— *L'hiver par contre... Primo, il fait tout sombre à cette heure-là. Le froid, passe encore, on peut s'emmitoufler. Mais la nuit !.. Bien sûr, la route est éclairée. Juste ce qu'il faut pour n'apercevoir que des ombres, toujours les mêmes, celles des ouvriers de la première équipe de l'usine voisine.*

*Tiens, un matin, à peine j'étais en train qu'au-dessus de moi, dans l'un de ces arbres qui s'élancent dans le ciel noir, qu'est-ce que j'entends ? Un oiseau qui chantait à tire-larigot ! Dis, t'as déjà entendu un oiseau chanter à tue-tête chez nous à six heures du matin en plein mois de février ? Bon, ce matin-là il y avait dans l'air ce vent du Sud qui vous flanque facilement des ailes aux jarrets. Tu sentais à plein nez l'odeur de la terre, celle qui se réveillerait un mois plus tard sous la caresse d'une averse printanière.*

*Un mois plus tard, d'accord. Mais ce jour-là, qu'est-ce qu'il avait à chanter ainsi l'oiseau ? Je me suis retourné, j'ai regardé en haut vers lui, et je me suis dit : il est fou cet oiseau ! On n'a pas idée de chanter comme ça une heure avant le lever du jour. De chanter ainsi tout seul dans le noir. Dis, l'oiseau, qu'est-ce que tu me chantes là à une heure pareille ?*

*Bien sûr qu'il s'en fichait, car il continuait à jeter son trille à tort et à travers. De fait, c'était plutôt joli sa chanson, ça vous avait un avant-goût du printemps : comme une bouffée de chaleur, une pincée de couleurs... En février, tu sais, ça vous va facilement droit au cœur.*

*Puis, mon chemin suit la grand-route, pas loin du fleuve dégueulasse. De temps à autre une voiture passe. La route traverse une forêt. A l'autre bout, à l'entrée de la ville, y a toujours ce long cri lugubre de quelque oiseau de nuit.*

*Le lendemain à la même heure, « mon » oiseau chantait encore. La nuit était toujours aussi sombre, et lui tout aussi indifférent : il tire-larigotait ses couplets. Pour qui ? pour quoi ? Dieu seul le savait ! Au fond, il me gênait pas, l'oiseau, bien au contraire. « Toi tu chantes, moi je cours, les autres roupillent ! » On était presque des copains, dis, l'oiseau ?*

*A quelques jours de là, un lundi matin, je m'élance... dans de la ouate ! De la neige sous mes savates ! La nature avait tiré sur la bride, la terre se rendormait pour quelques semaines. De nouveau le froid, le silence et la nuit...*

*A propos, et l'oiseau ? que je me dis. Rien. Plus le moindre cri. La neige lui avait sans doute cloué le bec, à jamais. Maintenant oui, l'oiseau, j'étais vraiment seul. Ce matin-là, et d'autres qui vinrent ensuite.*

*Mais dorénavant je savais : l'oiseau, t'avais pas tort. « Tant que tu peux courir, cours. L'hiver peut s'abattre d'un jour à l'autre ». T'avais raison, l'oiseau.*

*Cours pour toi, cours également pour ceux qui ne peuvent pas courir, c'est ce que tu me disais aussi, pas vrai, l'oiseau ?*

Noël TAMINI

# Trois mille jeunes pour un cross!

Est-il besoin de rappeler, avec Raymond Chanon, que l'endurance est, de toutes les qualités organiques, la première à développer chez les jeunes de 10 à 16 ans, et que c'est sur cette base que les autres doivent prendre appui, et non pas le contraire ?

Conscients ou non des éléments d'ordre physiologique ou biologique qui parlent en faveur de cette affirmation, les maîtres d'éducation physique du canton de Genève ont choisi cette « voie de vérité » pour donner le jour à une véritable épreuve de masse, seul moyen permettant de tirer les conclusions valables, au terme d'une démonstration tendant à illustrer des énoncés théoriques !

## L'animation

Quel que soit le domaine que l'on aborde ou la tâche à laquelle on s'attaque dans le monde des jeunes, la réussite n'est possible que sur la base d'une véritable animation. Un maître d'école, maître d'éducation physique ou de branches traditionnelles, un moniteur, un entraîneur, a peu de chance de rallier véritablement à la cause qu'il sert ou qu'il défend, les adolescents qui lui sont confiés, s'il n'est pas un *animateur* d'abord, en d'autres termes, s'il n'est pas « l'âme » du groupe !

L'artiste, s'il n'a que ses mains pour lui, restera toujours bien limité dans son œuvre créatrice. L'éducateur, s'il n'a que ses mains et sa voix pour lui, dirigera des êtres sans vie ; mais, l'animateur qui a pour lui ses mains, sa voix et son cœur, pourra, comme l'écrit Didon, « modeler autrement la pâte humaine, veiller à l'organisation de ce protoplasme vague, indécis, mobile, flottant, le préserver des causes d'anémie, de désordre, et stimuler la vie qui l'agite sourdement » !

C'est très certainement parce qu'ils sont des animateurs avant d'être des inspecteurs que Paul Gilliéron et Jean Hertig, ne se contentant pas d'entrevoir les nécessités actuelles des jeunes, sont passés à l'action. Datant de quelques années, les journées sportives scolaires, qui ne concernent pas seulement le cross-country, mais de nombreuses autres activités, ont rapidement connu un succès inespéré.

Toutefois, parce que cette discipline se prête mieux que toute autre à la participation massive, c'est la course à travers champs qui obtint l'« éclatement » le plus spectaculaire, obligeant les responsables à étudier minutieusement tous les détails d'une organisation de plus en plus compliquée !

« Mais, dit Paul Gilliéron, nous nous y mettons tous, et c'est ainsi que nous parvenons à mener cette énorme entreprise à bonne fin ! Sur l'ensemble des maîtres concernés du canton, il n'en est pas dix qui se refusent à mettre la main à la pâte ! Et encore, ces dix, pour la plupart, ont des excuses valables, ou, si ce n'est pas le cas, l'exemple des autres les incitera, pour ne pas dire les obligera, à changer d'avis l'année prochaine !

## La preuve par trois mille

C'était donc le 19 octobre dernier. Un jeudi après-midi d'automne déjà frais, mais baignant dans une lumière tellement tamisée que la nature, dans un dernier sursaut de vie, semblait s'être vêtue, pour s'endormir, d'un taffetas transparent, tissé d'or et décoré de feuilles mortes. Genève, sur les rives de l'Arve : le « Bout-du-Monde », appelé aussi plus sèchement, « Plaine de Champel ». Le kilomètre et demi de sentiers forestiers, qui ceinture la prairie, je le connais par cœur ! Virages, racines, bosses ou dépressions, tous ces petits accidents de la terre me sont familiers, tant de fois mes pieds les ont touchés et caressés, en de longs entraînements, d'abord ; pour y avoir disputé des dizaines de compétitions, ensuite ; et, depuis quelques années, pour y suivre celles des autres ! C'est le lieu que les maîtres d'éducation physique du canton ont choisi à leur tour, pour y organiser la « journée scolaire genevoise de cross-country ».

Deux mille huit cents jeunes gens, filles et garçons, âgés de 11 à 16 ans, venus librement « tâter » leurs corps sur des distances allant de 1 km 500 à 4 km 500, firent, de cet après-midi, l'événement sportif le plus extraordinaire et le plus émouvant qu'il m'ait jamais été donné de vivre !

Le superlatif, je le sais, constitue une forme du langage dont il faut se méfier. D'un emploi facile, il donne à la phrase une ampleur et un modulé souvent trompeurs, et à la pensée, un souffle plus artificiel que réel ! Dans le cas particulier, pourtant, il n'en est pas d'assez forts, je crois, ni d'assez clinquants, pour dépeindre avec justesse ce que je ressens.

J'ai chanté les couplets de Morat-Fribourg et je pensais, jusqu'au 19 octobre dernier, avoir découvert, dans cette épreuve et dans celles qui lui ressemblent, une des rares, sinon la seule formule magique susceptible de tirer de sa léthargie douloureuse l'homme de ce temps, domestiqué par les artifices d'un monde qui, contre toute logique, échappe à sa domination.



Ce que j'avais oublié en l'occurrence, c'est que le comportement et les agissements de la société se développent sous forme de vagues successives ; que leur consistance, leur ampleur, leur puissance et leur cours sont déterminés dès l'instant où elles prennent forme, et que les interventions qui tentent d'en modifier la nature, après qu'elles ont été lancées, manquent d'efficacité, parce qu'elles ne peuvent être qu'épisodiques et limitées aux structures superficielles.

C'est donc par la jeunesse qu'il est possible d'exercer une influence sur la société et qu'on peut lui faire prendre certaines habitudes salutaires, celle de lutter pour sa santé et de la respecter par exemple. Cela ne veut pas dire qu'il faille négliger le monde des adultes, ne serait-ce que... pour sauver les meubles.

### L'âge tendre

Puisque c'est à l'âge tendre que se dessinent les gestes de l'âge mûr, les adultes d'aujourd'hui sont responsables de ceux de demain ; responsables de leur vigueur intellectuelle, de leur hygiène mentale, responsables de leur épanouissement physique, de ce que «leur jeunesse, comme le disait M. Douglas McArthur, ne soit pas une époque de la vie, mais un état d'esprit et la fraîcheur de ses sources profondes ! »

Ce « coup de pouce », décisif souvent, on sentait, à Genève, à chacun des dix-sept départs lâchant des pelotons formés de 100 à 300 jeunes gens et jeunes filles, qu'il avait été donné. Ces adolescents, capables, comme tous les jeunes, de faire des prodiges lorsqu'ils se sentent concernés, présentèrent de 12 heures à 16 h. 30, un spectacle absolument unique, imposant, édifiant ! Morat-Fribourg est menacé par des difficultés d'organisation et par le comportement hystérique de certains concurrents. A Genève, se succédant de dix minutes en dix minutes, les écoliers donnèrent une merveilleuse leçon de discipline librement consentie : disposés sur une ligne de départ de plus de cent mètres de long, sans « gendarmes », sans corde, je n'ai pas vu un seul participant qui ait eu ne serait-ce que l'idée d'anticiper le coup de pistolet du starter !

### Les distances

Par le choix des distances qu'ils ont inscrites à leur programme, les maîtres d'éducation physique genevois contribuent à faire disparaître certains tabous et à rétablir l'ordre des valeurs physiologiques. Comme je l'ai si souvent répété, le malentendu qui veut que les épreuves d'endurance soient dangereuses pour les jeunes et pour les femmes, est, en effet, loin d'être entièrement dissipé.



Un kilomètre et demi pour les plus jeunes (filles et garçons de 1961 et 1960) ; trois kilomètres pour les moyens (1959 à 1957) et quatre kilomètres et demi pour les plus âgés (1956 à 1952) ! C'est un minimum ! Mais le progrès est grand déjà, et les responsables spécialisés de notre athlétisme, s'ils avaient été présents en plus grand nombre, auraient pu en prendre de la graine. Les écoliers du bout du lac ont, en effet, donné une preuve par 2800 que l'effort d'endurance leur convenait à merveille, puisqu'aucune défaillance due à un épuisement quelconque ne fut enregistrée !

Sans empiéter sur le domaine médical, j'aimerais en terminer avec ce sujet en relevant que ce n'est que lorsqu'il est axé sur la **performance ou le record à tout prix**, que l'effort de longue durée peut présenter quelques dangers pour les jeunes, comme c'est le cas, d'ailleurs, de tout autre effort **démésuré**, à l'âge de l'adolescence ! Par contre, comme le rapporte Raymond Chanon dans son livre « L'entraînement à la course » (Editions universitaires, Paris, 1970), grâce à des études physiologiques très poussées, Van Aaken, Mellerowicz, Reindell, Schlenzing, Dietrich et d'autres encore, ont pu clairement prouver « que les jeunes, que les enfants en particulier, répondaient mieux à des stimuli

du type endurance et que, bien dosés, ils leur étaient plus profitables que les stimuli de vitesse et, surtout, de ceux du type résistance et résistance-vitesse ». « En réalité, dit Van Aaken, c'est l'enfant et le jeune qui sont les véritables coureurs de fond innés, car ils possèdent un volume cardiaque relativement important pour un faible poids du corps ». Quant au Dr Manfred Reiss (RDA), rapporte encore Chanon, il affirme que le « développement de l'endurance de base doit représenter le centre de l'entraînement des jeunes et des enfants surtout ».

« Pour les enfants (7 à 9 ans), poursuit-il, le développement de la qualité d'endurance doit représenter 100 % de l'entraînement de la course. Pour les « jeunes B » (9 à 11 ans), jusqu'à 95 %, et pour les « jeunes A » (11 à 13 ans), de 90 à 95 % du kilométrage total » !

De quoi donner à réfléchir et à méditer aux conservateurs invétérés d'idées fausses mais, hélas, trop profondément ancrées, conservateurs qui ne peuvent « croire » s'ils ne « touchent ou ne voient pas » ! Qu'ils se rendent donc, en octobre prochain, à Genève, peut-être seront-ils convaincus !

Texte et photos : Yves JEANNOTAT

# Panorama mondial 1972

par Antonin Hejda

## 800 m féminin (\*: 880 y - 0,8 sec.)

H. Falck (RFA) 23	1:58,6
N. Sabaita (URSS) 22	1:58,7
S. Zlateva (Bul) 20	1:58,9
G. Hoffmeister (RDA) 28	1:59,2
V. Nikolic (Youg) 24	1:59,6
V. Amzina (Bul) 30	1:59,9
I. Silai (Roum) 31	2:00,0
R. Stirling (GB) 25	2:00,2
A. Hoffman (Can) 25	2:00,2
M. Jackson-Manning (USA) *	2:01,2
J. Pollock (Aus)	2:01,5
M. Sykora (Aut) 26	2:01,5
N. Morgunova (URSS) 21	2:01,5
S. Schenk (RFA) 20	2:01,5
K. Burneleit (RDA) 29	2:01,7
E. Skowronska (Pol) 23	2:01,8
A. Damm-Olesen (DK)	2:01,8
G. Ellenberger (RFA) 22	2:01,9
M. Duvivier (Fr) 19	2:02,0
R. Ruus (URSS)	2:02,1
M. Politz (RDA) 22	2:02,3
M. Kulcsar (Hon)	2:02,4
P. Cacchi-Pigni (I) 28	2:02,5
Ch. Merten (RFA) 28	2:02,7
W. Pöhlhand (RDA) 20	2:02,8
M. Tracey (Irl)	2:03,0
M. Coomber (GB) 22	2:03,0
V. Gerassimova (URSS)	2:03,1
S. Carey (GB) 26	2:03,1
C. Peasley (Aus)	2:03,1
51 féminines à 2:04,8 et moins	

## 1500 m féminin

L. Bragina (URSS) 29	4:01,4
G. Hoffmeister (RDA) 28	4:02,8
P. Cacchi-Pigni (I) 28	4:02,9
K. Burneleit (RDA) 29	4:04,1
S. Carey (GB) 26	4:04,8
I. Keizer (NL) 26	4:05,1
T. Pangelova (URSS) 29	4:06,5
G. Reiser (Can) 17	4:06,7
E. Tittel (RFA) 24	4:06,7
R. Kleinau (RDA) 26	4:07,6
J. Orr (Aus) 19	4:08,1
J. Jehlickova (Tch) 30	4:08,4
B. Boxem (NL) 24	4:08,8
V. Amzina (Bul) 30	4:09,1
J. Smith-Byatt (GB)	4:09,4
W. Sörum (Nor) 21	4:09,7
F. Larrieu (USA)	4:10,4
I. Knutsson (S) 17	4:11,3
T. Kasatchkova (URSS) 22	4:11,6
Ch. Merten (RFA) 28	4:12,6
T. Petrova (Bul) 26	4:12,7
V. Nikolic (Youg) 24	4:12,7
F. Kraker (USA)	4:12,8
J. Allison (GB) 25	4:13,4
T. Kasankina (URSS) 21	4:13,6
J. Van Gerven (Hol)	4:14,0
R. Ruus (URSS)	4:14,2
S. Tyyneleä (Fin) 18	4:14,5
N. Andrei (Roum) 20	4:14,8
S. Ligetkuti (Hon)	4:15,0
50 féminines à 4:18,2 et moins	

## 3000 m féminin

L. Bragina (URSS) 29	8:53,0
J. Smith-Byatt (GB)	9:05,8
P. Cacchi-Pigni (I) 28	9:09,2
I. Bondartschuk (URSS) 22	9:16,0
I. Knutsson (S) 17	9:16,6
N. Taborskaja (URSS)	9:17,6
M. Tchernischova (URSS) 32	9:20,0
S. Vashkova (URSS)	9:20,4
Ch. Merten (RFA) 28	9:22,0
R. Ridley-Lincoln (GB) 26	9:22,6
A. Kolesnikova (URSS) 31	9:26,6
L. Schmurova (URSS)	9:27,4
M. Gavrilova (URSS) 32	9:28,0
M. Slobodenjuk (URSS) 33	9:28,4
I. Zsilak (Hon)	9:28,6
N. Holmen-Wärm (Fin) 21	9:29,2
L. Engström (S) 23	9:29,6

I. Jefimova (URSS)	9:30,4
V. Valzeva (URSS)	9:30,4
P. Yedman (GB) 20	9:30,8
50 féminines à 9:51,0 et moins	

## 800 m (\*: 880 y = -7 sec.)

D. Wottle (USA) 22 ans	1:44,3
P. Vasala (Fin) 24	1:44,5
R. Wolhuter (USA) 24	1:45,0
K. Swenson (USA) 24	1:45,1
J. Ryun (USA) 25	1:45,2
R. Phillips (USA) 21	1:45,3
E. Arzhanov (URSS) 24	1:45,3
R. Brown (USA) 20	1:45,4
D. Fromm (RDA) 24	1:45,4
J. Plachy (Tch) 23	1:45,6
F.-J. Kemper (RFA) 27	1:45,7
M. Boit (Kenya) 23	1:45,9
M. Philippe (USA) 21	1:46,0
R. Ouko (Kenya) 24	1:46,0
C. Campbell (GB) 26	1:46,1
E. Volkov (URSS)	1:46,2
A. Kupczyk (Pol) 24	1:46,3
J. Schmid (RFA) 19	1:46,3
F. Van Zijl (SA) 24	1:46,4
K. Keino (Kenya) 32	1:46,4
G. Rootham (Aus) 24	1:46,5
D. Omwanza (Kenya)	1:46,5
A. Carter (GB) 23	1:46,5
M. Winzenried (USA) 23	1:46,6
H. -H. Ohlert (RDA) 20	1:46,6
P. Meyer (France) 22	1:46,6
F. Aresè (Italie) 28	1:46,6
A. Sans (France) 26	1:46,8
S. Hensgens (Hol) 24	1:46,8
A. Fernandez-Ortiz (E) 24	1:46,8
50 coureurs à 1:47,3 et moins	

## 1500 m

P. Vasala (Fin) 24	3:36,3
K. Keino (Kenya) 32	3:36,8
M. Boit (Kenya) 25	3:37,4
R. Dixon (NZ) 22	3:37,5
I. Ivanov (URSS) 24	3:37,8
F. Van Zijl (SA) 24	3:37,9
Regassa (Eth)	3:38,1
J. Howe (USA) 22	3:38,2
P. Stewart (GB) 25	3:38,2
B. Foster (GB) 24	3:38,2
H. Michael (USA) 23	3:38,3
P. -H. Wellmann (RFA) 20	3:38,4
F. Murphy (Eire) 25	3:38,5
R. Smedley (GB) 21	3:38,5
J. Kirkbride (GB) 25	3:38,7
J. Douglas (GB) 27	3:38,7
A. Krüger (RFA) 30	3:38,8
J. -P. Dufresne (France) 27	3:38,8
M. Guettaya (Tun) 23	3:38,8
B. Wheeler (USA)	3:38,8
T. B. Hansen (DK)	3:38,9
P. Bayi (Tan) 19	3:38,9
K. -P. Justus (RDA) 21	3:39,0
U. Högberg (S) 26	3:39,0
H. Mignon (B) 21	3:39,0
A. De Hertoghe (B) 31	3:39,1
J. Boxberger (France) 23	3:39,2
K. Lumiaho (Fin) 27	3:39,2
F. Aresè (Italie) 28	3:39,3
B. Wassenaar (Hol) 28	3:39,3
P. Päiväranta (Fin) 23	3:39,3
o: pas certain	
50 coureurs à 3:40,2 et moins	

## 5000 m

E. Puttemans (B) 25	13:13,0
L. Viren (Fin) 23	13:16,4
D. Bedford (GB) 23	13:17,2
I. McCafferty (GB) 28	13:19,8
G. del Buono (Italie) 22	13:22,4
S. Prefontaine (USA) 21	13:22,8
I. Stewart (GB) 23	13:24,2
M. Haro (E) 32	13:26,0
J. Alvarez Salgado (E) 29	13:26,4
M. Gammoudi (Tun) 34	13:27,4
D. Black (GB) 20	13:28,0
J. Väätäinen (Fin) 31	13:28,4
F. Eisenberg (RDA) 29	13:29,0
J. Haase (RDA) 27	13:29,4

G. Young (USA) 35	13:29,4
R. Wilde (GB) 27	13:29,6
B. Diessner (RDA) 26	13:31,2
W. Scholz (RDA) 22	13:32,2
G. Eisenberg (RDA) 29	13:32,4
W. Polleunis (B) 25	13:32,4
H. Norpoth (RFA) 30	13:32,6
J. Hermens (Hol) 22	13:32,8
R. Goris (B) 26	13:32,8
N. Puklakov (URSS) 27	13:33,2
N. Swiridov (URSS) 34	13:33,4
P. Thys (B) 26	13:33,4
R. Charafetdinov (URSS) 29	13:33,6
M. Yifter (Eth) 25	13:33,8
V. Fredericks (USA) 22	13:34,0
V. Afonin (URSS) 24	13:34,0
51 coureurs à 13:39,8 et moins	

## 10 000 m

L. Viren (Fin) 23	27:38,4
E. Puttemans (B) 25	27:39,6
M. Yifter (Eth) 25	27:41,0
M. Haro (E) 32	27:48,2
F. Shorter (USA) 25	27:51,4
D. Bedford (GB) 23	27:52,4
M. Gammoudi (Tun) 34	27:54,8
G. Roelants (B) 35	28:03,8
R. Charafutdinov (URSS) 29	28:05,2
P. Andrejev (URSS) 28	28:07,8
G. Fredericks (USA) 22	28:08,0
J. Alvarez Salgado (E) 29	28:08,6
A. Badrakov (URSS) 31	28:09,2
T. Larris (USA) 32	28:12,6
J. Bacheler (USA) 29	28:13,4
J. Haase (RDA) 27	28:14,0
M. Letzerich (RFA) 30	28:14,4
A. Zeddem (Tun) 28	28:14,8
D. Korica (Youg) 27	28:15,8
P. Mose (Kenya)	28:18,2
W. Polleunis (B) 25	28:19,8
V. Zotov (URSS) 25	28:21,0
Bonzet (SA)	28:21,6
V. Motshalov (URSS) 25	28:23,0
J. Jansky (Tch) 32	28:23,2
J. M. Martinez (Mex) 25	28:23,2
B. Diessner (RDA) 26	28:24,0
W. Masresha (Eth)	28:28,0
M. Kuschmann (RDA)	28:28,2
J. Krebs (RDA) 23	28:28,8
50 coureurs à 28:38,8 et moins	

## Marathon (par N. Tamini)

1. Shorter (USA) 25	2:10:30
2. Farrington (Aus) 30	2:12:00
3. Philipp (RFA) 32	2:12:50
4. Hill (GB) 34	2:12:51
5. Shtcherbak (URSS) 29	2:13:16
6. Lesse (RDA) 24	2:13:19
7. Moissejev (URSS) 31	2:13:59
8. Otsuki (Jap)	2:14:00
9. Nikkari (Fin) 24	2:14:02
10. McKenzie (NZ) 28	2:14:11
11. Baranov (URSS) 32	2:14:19
12. Velikorodnykh (URSS) 30	2:14:27
13. Lismont (B) 23	2:14:31
14. Belete (Eth) 24	2:14:52
15. McGregor (GB) 33	2:15:06
16. M. Wolde (Eth) 40	2:15:08
17. Sterljagov (URSS) 31	2:15:14
18. Busch (RDA) 30	2:15:14
19. Tiuhonen (Fin) 25	2:15:15
20. Kopanejev (URSS) 27	2:15:15
21. Kirkham (GB) 28	2:15:17
22. Walsh (Eire) 24	2:15:21
23. Volkov (URSS) 34	2:15:21
24. Pensin (URSS) 22	2:15:22
25. Manners (NZ) 32	2:15:24
26. Le Grange (AS) 23	2:15:34
27. Konjukov (URSS)	2:15:37
28. Suomalainen (Fin) 25	2:15:39
29. K. Moore (USA) 29	2:15:39
30. Merkuhin (URSS) 25	2:15:40
40e en 2:16:12; 50e en 2:16:52; 60e en 2:17:21; 70e en 2:18:00; 80e en 2:18:36; 90e en 2:18:58; 100e en 2:19:10; 110e en 2:19:36; 131e à 2:20:00; 227e à 2:22:00.	

# LES VÉTÉRANS DE LA COMPÉTITION

Y a-t-il un âge qui interdise de s'adonner à la compétition sportive ? Non ! Sans hésitation ! La lutte pour la « place » et pour la « performance » est une des caractéristiques de la nature humaine. Toutefois, un certain danger accompagne cet acte instinctif de volonté lorsque le « physique n'est pas encore, ou n'est plus à la hauteur » des ambitions. Or, il est fréquent que celles-ci prennent de l'ampleur alors que les facultés physiques et les capacités vitales sont, elles, sur le déclin.

En principe, les médecins sont maintenant d'accord pour répondre que la compétition peut être pratiquée jusqu'à l'âge le plus avancé, à condition qu'elle soit nuancée et adaptée au degré de préparation. En outre, il faut savoir que certains sports se prêtent mieux que d'autres à l'exercice compétitif des « vétérans », aussi bien parce que leur pratique ne comporte pas de contacts physiques trop violents que parce que les besoins caloriques horaires qu'ils requièrent ne sont que moyennement élevés.

Dans le domaine de l'athlétisme, la course de fond correspond le mieux à ces exigences. Pour autant que l'entraînement, moyen indispensable de préparation de l'organisme, soit régulier et suffisant et que, comme le dit le Dr Lionel Longueville, elle ne flatte pas « l'orgueil de l'homme vieillissant désireux de démontrer que sa virilité est demeurée inchangée, avec tout ce que ce sentiment comporte d'intense et d'irréfléchi. »

C'est à 40 ans que l'on est convenu de dire d'un sportif qu'il est entré dans la catégorie des « vieillissants ». Cette frontière, très mobile, d'ailleurs, même si elle a quelque chose d'hypothétique, a été choisie parce que, toujours d'après le Dr Longueville, « cet âge paraît être l'extrême bastion de la pleine maturité physique, le moment où l'individu, quel que soit son « métier », sa technique et ses qualités naturelles, est obligé de lutter pied à pied pour préserver son standing athlétique... »

Dans le numéro 31 de l'excellente revue « L'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme », cet éminent spécialiste de l'« homme et des activités physiques », qu'est le Dr Longueville, révèle que, malgré une préparation exemplaire et une

surveillance de tous les instants, l'« efficacité physique baisse de 1 % par an de 40 à 55 ans, de 1,5 à 2 % par an de 56 à 65 ans, et de plus de 2 % après cet âge » ! Il s'agit, bien entendu, de moyennes ! « Dans 21 % des cas, poursuit-il, le « vétéran » est en excellente condition et apte à toute compétition. Dans 32 %, en bonne condition, apte aux compétitions les plus dures, sous réserve d'une surveillance particulière de l'entraînement. Dans 27 %, il doit se ménager, par suite d'une insuffisance de préparation, d'erreurs hygiéniques, de surmenage sportif ou professionnel, de limitation des qualités foncières ou de vieillissement précoce. Dans 16 %, il est inapte à la compétition, mais devrait poursuivre une activité modérée d'entraînement. Enfin, dans 4 % des cas seulement, il est irrémédiablement inapte et ceci pour diverses raisons d'ordre médical ! »

Il est donc bien clair, à la lumière de ces statistiques établies sur la base d'une enquête très sérieuse, que la compétition est possible à n'importe quel âge, pour autant qu'elle soit orientée vers des motivations en rapport avec les buts poursuivis.

Pour terminer, j'aimerais rapporter les trois conseils-clés que les spécialistes de « Santé-service » de notre confrère l'« Equipe » donnent aux vétérans de la compétition :

- A partir d'un certain âge (ce peut être 40 ou 50 ans), il est dangereux de se livrer à des compétitions où le désir de vaincre à tout prix l'emporte sur les possibilités physiologiques.
- Il faut éviter les formes où l'engagement physique est trop violent, trop brutal, car le système cardio-vasculaire supporte moins bien les coups de bélier de l'effort trop intense.
- Il faut se souvenir, aussi, que le sport n'est qu'une partie d'une certaine éthique, que la diététique, l'hygiène du sommeil, le repos, l'organisation du travail, complètent harmonieusement.

Ainsi, grâce à la compétition, la vie pourra être ressentie avec plus d'intensité et il aura été possible de satisfaire à l'adage « mieux vivre pour mieux vieillir » !

**Yves JEANNOTAT**

## Cross de Metz, F, 19 novembre

### Vétérans, 33 classés

1. F. Kail, 43 ans, Schifflange, L	35:23
2. G. Barthe, 40, SMEC	39:03
3. J. Jug, 44, CABHL	39:10
4. D. Montuschi, 40, Metz	40:12
5. B. Auffret, 46, Paris	40:42
6. F. Venter, 41, NL	41:00
7. M. Bourquin, 47, Paris	41:05
8. A. Greff, 52, CABHL	41:57
9. J. Montuschi, 40, Paris	42:17
10. R. Pestouri, 48, Metz	42:18
11. I. Roger, 59, Arras	42:57
12. P. Le Besnerais, 42, SMEC	43:52

## Cross de Vanves, F, 3 décembre

### Vétérans, 46 classés

1. Zamy, USMT	20:48
2. Morvan, M.-Alfort	21:06

## 3. Delépine, ASPP

### 4. Camille, Versailles

5. Belkacem, Paris	21:38
6. Estival, ind.	21:50
7. Mouchet, ind.	22:14
8. Villeneuve, AVPV	22:22
9. Blocier, USMT	22:35
10. Manguin, Paris	22:36
11. Couturier, Au'villiers	22:50
12. Van Hoeck, USMT	22:56
13. Turpault, USMT	23:03

## Cross du Figaro, 17 décembre

### Vétérans I, 5 km

1. Bernard	17:45
2. Stéphani	17:58
3. Wabst	18:02
4. Semperes	18:06
5. Zamy	18:11

## 6. Iceaga

### 7. Monseur

8. Martinez	18:21
9. Rouzé	18:22
10. Gomond	18:26

## Vétérans II, 5 km

1. Fiévez	18:20
2. Lucas	18:32
3. Boutard	18:41
4. Batelaud	18:59
5. Thibaudeau	19:02

## = Vieilles Pointes -, 4 km 500

1. Boudier	17:24
2. Dupire	17:30
3. Terras-Drouot	17:31
4. Michon	18:35
5. Roger	18:54

# La renaissance

par René Frassinelli

Afin que la collaboration des francophones devienne une réalité, me voici prenant le relais des mains de notre ami Wagnon qui, dans le précédent numéro, a relaté cette réunion d'athlétisme, à peine encouragée au début, au cours de laquelle un Français, Noël Tijou, allait pour la première fois courir plus de 20 km dans l'heure. J'étais présent, chers amis, et je vous prie de croire que la facilité de Tijou (et pourtant sur le plan mondial, seuls 6 coureurs ont fait mieux que lui) fut telle qu'on peut prédire que son avenir immédiat se situe dans le marathon. Puisse-t-il comprendre lui-même qu'à Rome (championnats d'Europe) et à Montréal (Jeux olympiques) Tijou peut rejoindre nos « grands » des courses de fond. On ne saurait oublier en effet que la France a déjà fourni quelques-uns des meilleurs coureurs mondiaux tant sur l'heure qu'en marathon :

**Jean Bouin**, qui réussit plus de 19 km dans l'heure avant la Première Guerre mondiale, et les marathoniens **Théato**, **El Ouafi** et **Mimoun**, resp. champions olympiques en 1900, en 1928 et en 1956 nous ont conquis, avec **Joseph Guillemot**, et les crossmen, les rares premières places que nous ayons obtenues dans le seul « sport vrai » qu'est la course à pied.

Responsable national des courses et des coureurs de fond, je suis donc heureux et fier d'essayer, avec l'aide de tous ceux qui me feront confiance, de promouvoir en France une spécialité aussi noble et aussi pure que la **course de marathon**.

Il s'agit tout d'abord de donner (ou de redonner) confiance à nos athlètes, de les aider de toute notre foi en leur prouvant et en leur faisant **se persuader** que les courses de fond et de grand fond constituent une discipline aussi appré-

## Cross du Figaro

Un merci aussi public que cordial à René Espinet, Adrien Belkacem et sa femme, ainsi qu'à Annie et Alain Belkacem, Yves et Denise Seigneuric, Pierre Prévoist, Jean-Marie Wagnon, René Frassinelli, Michel Bourquin et sa femme, Corinne Jacquemin, Mlle Kempff, Jean-Bernard Rogez, Baptiste Aufret, Alain Cochet et sa fillette, Raymond Wambst, de même qu'à plusieurs jeunes inconnus de Vincennes, ainsi qu'à toutes celles et à tous ceux qui ont œuvré si anonymement... que je ne puis les citer.

Tracts et exemplaires du numéro fraîchement paru étaient arrivés au tout dernier moment. Il fallut beaucoup de dévouement et d'improvisation pour réussir — car ce fut une réussite, les nouveaux abonnés en témoignent ! — à faire connaître à un maximum de personnes l'existence de SPIRIDON. Bel exemple des capacités de quelques « mordus » œuvrant sans bénéficier des moyens audio-visuels des grands « machins ». Merci à tous et à chacun... avec le ferme espoir de vous rencontrer au Bois de Boulogne en décembre prochain !

N. T.



*Bessières, un jeune dont on reparlera*

ciable que les courses plus courtes si goûtées du public qui vient y assister autour de l'anneau de 400 m.

Or, si depuis de nombreuses années cette spécialité est restée dans l'ombre, ce n'est surtout pas de la faute de nos pratiquants, mais hélas cela provient trop souvent de l'incompréhension, du manque de confiance de la part de nos responsables, techniciens ou dirigeants.

Puisse cet article résonner comme un appel à tous les « mordus » de la course de fond ! Moi qui suis des leurs, je puis leur assurer que je ressens les mêmes sentiments et les mêmes joies qu'eux.

Avec le concours de responsables fédéraux — il en existe fort heureusement — nous allons tenter de redorer le bien terné blason de la course de fond en France. Jean-Marie Wagnon (un sincère « dingue » des courses de grand fond) sera mon plus précieux auxiliaire. Et toute l'expérience et le savoir d'Alain Mimoun nous seront en outre un atout important.

La prochaine saison, expérimentale, nous essayerons de la construire sur du solide et du sérieux, et le plus rationnellement possible.

Au travers de la masse, c'est-à-dire de tous les coureurs, notre élite nationale se verra offrir un véritable calendrier, que nous voulons par prudence raisonnable.

Le **noyau** de ce programme :

une équipe de France de marathon, qui disputera, le 24 ou le 25 juin prochain, le premier match international du genre : ITALIE-FRANCE- TCHÉCOSLOVAQUIE, une rencontre groupant 8 hommes par pays, 6 comptant pour le classement.

Avant de passer aux **autres éléments** de cette première saison, n'oubliez pas, amis coureurs de grand fond, que je propose un plan de plusieurs années destiné à élaborer un véritable programme, lui-même aboutissant à un état d'esprit, à cette psychologie du coureur de fond, qui hélas manque actuellement chez nous.

— En début de saison : **1 marathon et 1 semi-marathon** (organisés le 1<sup>er</sup> avril 1973 par le S.M.E.C. de Metz).

— En fin de saison : **1 ou 2 marathons** (fin octobre 1973) : 3<sup>e</sup> marathon de Neuf-Brisach, et peut-être une réédition du marathon de Reims,

encadrant :

— les **interrégionales** des 20 km sur piste et de la course de l'heure (29 avril)

— une **épreuve de sélection** de 35 km (20 mai), ouverte à tous les niveaux, pour en dégager l'« équipe de France de marathon »

— des **épreuves plus spécifiques** sur piste, sur 5 et 10 km, en vue des Interrégionales et des championnats de France d'athlétisme, et qui aboutiront aux rencontres internationales de 1973 : avec la Pologne (2 équipes par pays), la Grande-Bretagne et la Tchécoslovaquie, ainsi que la Coupe d'Europe.

Remarquons que l'amélioration obtenue sur les distances inférieures (demi-fond), apporte automatiquement une progression en marathon. Exemple : le champion olympique Shorter qui, avant de remporter le marathon de Munich, avait réalisé moins de 28 min. en finale olympique de 10 000 m.\*

\* Shorter est sans nul doute l'exception qui confirme cette règle : on ne saurait être à la fois grand marathonnien et grand coureur de 10 000 m (voyez les Britanniques et les Japonais). D'ailleurs, hormis Shorter en 1972 aucun coureur ne figure à la fois sur la liste des 30 meilleurs sur 10 000 m et le marathon. N. T.

#### De Shorter à Vartio (2:22:09)

la liste des meilleurs marathoniens de 1972 comprend 236 noms de coureurs. On peut l'obtenir auprès de SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle (Suisse) au prix de FS 2.20 ; FF 2.80 ; FB 26, frais de port compris (en timbre-poste ou coupons-réponse seulement)

Pour les passionnés de marathon, le 1<sup>er</sup> septembre prochain sera une grande fête nationale : le lieu du championnat national n'est pas encore désigné mais les candidatures ne manquent pas, et cela ne trompe pas. Critères de participation : les résultats du marathon national de 1972, les temps réalisés lors des Régionales et Interrégionales de 20 km sur piste (moins de 1 h. 15' en 1973 ; moins de 1 h. 20' en 1972) et ceux obtenus lors des 35 km du 20 mai prochain. 100 participants en 1971, 150 en 1972 : pourquoi pas 200 cette année ?

A ce calendrier viendront officiellement se greffer, dans un esprit de coordination et d'intérêt général : Sedan-Charleville et d'autres semi-marathons (La Ferté-Bernard, Vendôme, Pelloile-Angers, Montceau-Le Creusot, etc.).

Qu'on se le dise : toutes les bonnes volontés désireuses d'organiser des courses de fond sur route bénéficieront toujours de notre encouragement. A condition bien sûr, que ces courses ne concurrencent pas les épreuves de notre calendrier. Enfin, les meilleurs auront la perspective de participer à des marathons internationaux par invitation : Enschede, Berchem, Kosice, etc.

Voilà, chers amis, un premier calendrier, donc susceptible d'être amélioré à l'avenir. Cet avenir qui pour nous a le visage des **Cadets** et des **Juniors**. Ajoutons que c'est sur ma proposition que pour ceux-ci on a créé des épreuves d'endurance sur piste : course de 30 min. pour les cadets et de 45 min. pour les juniors. L'immense succès qu'elles ont eu l'an passé fait espérer et souhaiter qu'elles aboutiront cette année à un véritable championnat national.

Je forme enfin le vœu que le championnat de France de marathon soit encadré par une épreuve pour cadets et par une épreuve pour juniors (distances à déterminer). **Ce serait le championnat de France de nos espoirs de la course de fond !**

René FRASSINELLI

N.B. — Dans un prochain article, notre ami Frassinelli nous parlera de son récent séjour en Somalie française parmi les Danakils et les Issas, peuplades de race éthiopienne.

#### Une célèbre, dense et sérieuse revue de statistique d'athlétisme : START

6 numéros à paraître en 1973 (plus de 80 pages par numéro). Prix global : 8 dollars US, frais de port compris.

S'adresser à V. Visek, Nad lesním divadlem, 14200 Praha 4 - Braník, CSSR.

# Panorama français 1972

(par R. Parienté et N. Couédel, de l'« Equipe »)

## 800 m

Philippe (Ind.)	1:46,0
Meyer (CSN)	1:46,6
Sans (USF)	1:46,8
Gonzales (PTTB)	1:47,1
Sanchez (FCS)	1:47,1
Sibon (PTTB)	1:48,0
Dufresne (USAL)	1:48,7
Caron (SS)	1:48,8
Boxberger (FCS)	1:49,2
Danic (ASAL)	1:49,4
Leborgne (SR)	1:49,4
Samper (PUC)	1:49,7
Pellet (BEC)	1:49,9
Cordoba (PTTB)	1:50,2
Barriau (ASD)	1:50,2
Gringoire (ASPP)	1:50,6
Riou (CAV)	1:50,6
Bazile (FCL)	1:50,7
Renaudie (ESMEVSD)	1:51,0
Bigaud (ECO)	1:51,1
Badaire (FCS)	1:51,2
Mathivet (VGA)	1:51,3
Vandevoir (RCF)	1:51,4
Louette (CSN)	1:51,4
Crocher (CSN)	1:51,7
Fontaine (RCF)	1:51,9
Milanini (AS)	1:52,0
Colin (ESVC)	1:52,0
Adam (RCF)	1:52,0
Demange (RCF)	1:52,4
40e (1:52,9) ; 50e (1:53,2).	

## 1500 m

Dufresne (USAL)	3:38,8
Boxberger (FCS)	3:39,2
Leborgne (SR)	3:39,5
Toussaint (DAC)	3:42,5
Adam (RCF)	3:42,6
Caron (SS)	3:42,6
Benoît (SA)	3:42,8
Delrieu (PTTL)	3:43,0
Cairoche (ASPP)	3:43,9
Viale (CASE)	3:43,9
Demange (RCF)	3:44,4
Louette (CSN)	3:44,5
Blondel (BAC)	3:44,7
Marchal (CAM)	3:45,5
Labeau (ASC)	3:46,0
Lassalle (CAM)	3:46,2
Tellier (RCLR)	3:46,4
Buchheit (SGR)	3:47,5
Fontaine (RCF)	3:47,6
Martin (USM)	3:47,8
Schott (RPS)	3:47,9
Marguet (FCS)	3:48,1
Burnouf (ACD)	3:48,1
Trouvat (ASPP)	3:48,3
Jouan (EAC)	3:48,5
Micouleau (RCF)	3:49,8
Conrath (VB)	3:49,9
Vervoort (ASPP)	3:50,0
Dudouet (DAC)	3:50,0
Masselot (ACD)	3:50,0
40e (3:51,5) ; 50e (3:52,9).	

## 5000 m

Tijou (ESE)	13:37,4
Rault (JAP)	13:38,6
Le Chevallier	13:40,0
Zembri (ESVC)	13:44,8
Levalliant (PTTL)	13:50,4
Rampon (SV)	13:54,6
Lepape (PTTR)	13:55,8
Jourdan (AA)	13:56,2
Gomez (PTTP)	13:57,2
Coux (PUC)	13:57,4
Charbonnel (AS)	13:58,0
Le Flohic (ASPP)	14:00,6
Marguet (FCS)	14:04,0
Dudouet (DAC)	14:05,8
Kolbeck (RPS)	14:08,4

Boxberger (FCS)	14:08,8
Bernard (ASA)	14:10,2
Vervoort (ASPP)	14:11,2
Martin (USM)	14:13,6
Schott (RPS)	14:19,2
Liardet (ASA)	14:19,6
Caraby (CSMPQ)	14:20,8
Gourdet (SR)	14:21,8
Clot (USAL)	14:22,0
Crochon (PTTL)	14:23,4
Chrétien (UST)	14:24,4
Cairoche (ASPP)	14:25,0
Lucas (TUC)	14:29,6
Masseret (SMEC)	14:32,8
Jacquemin (SR)	14:33,0
Borowski (SRV)	14:33,2
40e (14:42,4) ; 50e (14:47,6).	

## 10 000 m

Tijou (ESE)	28:31,8
Rault (JAP)	28:35,2
Le Flohic (ASPP)	28:53,2
Borowski (SRV)	28:53,8
Le Chevallier (BA)	28:57,2
Jourdan (AA)	29:12,2
Gauthier (SR)	29:13,6
Gomez (PTTP)	29:14,2
Kolbeck (RPS)	29:23,2
Prianon (CSF)	29:26,2
Jacquemin (SR)	29:45,0
Cypcra (EAC)	29:53,8
Masseret (SMEC)	30:12,2
Crochon (PTTL)	30:16,0
Geesen (SOB)	30:16,8
Rampon (SV)	30:17,0
A. Lacour (SC)	30:21,4
Sehedic (ULACQ)	30:23,0
Le Gall (CAPA)	30:29,8
Fayolle (PTTP)	30:31,0
Petit (ASPP)	30:31,0
A. Leborgne (GSIP)	30:32,0
Fosse (PTTR)	30:33,8
Caraby (CSMPQ)	30:34,4
Letellier (PTTR)	30:35,8
Lombarey (ASC)	30:44,0
Visticot (ASC)	30:45,0
Duflot (SCMC)	30:45,2
Peronno (GSIP)	30:45,6
Pouliquen (JAM)	30:46,4
40e (31:09,8) ; 50e (31:32,4).	

## Marathon

(par C. Woelfflin et N. Tamini)

1. Lacour (Clermont UC) 32	* 2:18:05
2. Kolbeck (ASPTT Strasb.) 28	2:19:14
Lacour - 2	2:20:49
3. Borowski (SR Vittel), 26	2:22:20
4. Cypcra (A Châlon s/S) 27	2:22:40
Kolbeck - 2	2:23:01
Borowski - 2	2:23:09
Lacour - 3	2:24:04
5. Murat (CA St-Etienne) 27	2:25:47
Kolbeck - 3	2:28:37
Cypcra - 2	2:28:49
6. J.P. Masseret (S. Metz EC)	2:27:16
Cypcra - 3	2:28:00
7. Crochon (ASPTT Lille) 24	2:29:24
8. G. Gauthier (St. Reims) 38	2:30:42
9. Margerit (ASPTT Lyon) 27	2:31:41
10. Lambares (Amiens OC)	2:32:13
11. Wambst (MVMA St-Dié) 44	2:32:37
12. Jacquemain (St. Reims) 29	2:33:08
13. Boussat (S. Metz EC) 30	2:33:10
14. Devilliers (ASPTT Nice) 36	2:33:40
15. Fosse (ASPTT Rouen) 30	2:33:52
16. Cehedic (ULAC Quimp.) 23	2:34:05
17. Mimoun (Ind.) 51	2:34:36
18. Woelfflin (FC Sochaux) 26	2:35:44
19. Bailllette (PS Besançon)	2:36:24
20. Petitarmand (Dijon UC)	2:36:55
21. Geesen (SO Bruay) 28	2:37:25
22. Bresson (RCF) 23	2:38:33
23. Prianon (CS Fontainebleau)	2:39:07
24. Cousinier (S. Metz EC) 22	2:40:31
25. Caraby (CSM P. Quev.) 32	2:41:55
26. Hirtziin (SR Delle) 23	2:42:22

27. Barbier (Amiens UC) 28	2:42:24
28. Alcade (Béziers AC) 39	2:42:46
29. Lasmarrigues (SA Rfört) 31	2:42:55
30. Rascalou (US Métro) 38	2:43:06
31. Michaud (ES Viry-Chât.) 42	2:43:07
32. Sartin (AC Paris)	2:43:13
33. Schoving (CABHL St. Av.)	2:43:53
34. Schmidt CABHL (S. Av.) 23	2:44:10
35. Cacciatori (Aix-les-B.) 28	2:44:44
36. Leblanc (AC Villeneuve)	2:45:03
37. Gontier (ASPTT Poitiers)	2:45:06
38. Veyrat (Amiens UC)	2:45:58
39. Monnot (S. Clermontois) 43	2:46:02
40. Meunier (Che. du Mans)	2:46:29
41. Guilbert (Paris) 33	2:47:06
42. Didime (Guenange)	2:47:34
43. Liot (ACAO) 43	2:48:35
44. Cabus (S. Metz EC) 26	2:49:03
45. Masson (ES Colombes) 32	2:49:25
46. Barges (RAC Gonesse)	2:49:34
47. Vinot (RC Epernay)	2:49:43
48. Curty (Vét. Paris)	2:49:46
49. Glovacki (CO Périgueux)	2:50:35
50. Moneuz (St Fond)	2:51:12

\* à Berchem, distance contestée

N.B. — Ce classement tient compte d'une modification générale du classement du Championnat national, selon publication de la FFA.

## 800 m féminin

Duvivier (ASA)	2:02,0
Besson (BEC)	2:03,4
Baulu (ALCC)	2:05,4
Jouvhomme (RCF)	2:06,3
Dubois-Fourcroy (PTTL)	2:07,4
Mory (SRV)	2:09,1
Rooms (UAI)	2:10,2
Phyllis (CSF)	2:10,6
Thomas (ALCC)	2:11,6
Naveilhann (PUC)	2:11,8
Mombet (PTTL)	2:11,9
Debrouwers (USM)	2:12,1
Auliac (CASE)	2:13,9
Benel (CSME)	2:14,2
Lecas (TUC)	2:14,4
Hérissou (VGA)	2:14,4
Ducamp (Ind)	2:15,1
D'Henry (Ind.)	2:15,2
Hérin (SHS)	2:15,2
Rouzé (SB)	2:15,5

## 1500 m féminin

Mory (SRV)	4:25,0
Phyllis (CSF)	4:30,6
Auliac (CASE)	4:31,4
Nicolas (ALSB)	4:31,5
Rooms (UAI)	4:31,9
Rouzé (SB)	4:32,0
Papelard (SV)	4:34,2
Roggemans (UST)	4:34,3
Deschamps (SDUS)	4:34,5
Carquet (ASCS)	4:37,1
Meliarenne (RCF)	4:37,1
Audibert (CAMNV)	4:37,2
Delebury (ACO)	4:38,0
Hérissou (VGA)	4:40,9
Verriest (PTTL)	4:41,1
Collange (CASE)	4:42,2
Le Cossec (PTTL)	4:43,5
Saugnac (BEC)	4:43,9
Roche (SF)	4:44,5
lcéaga (CSAC)	4:45,3

## 3000 m féminin

Nicolas (ALSB)	9:56,6
Auliac (CASE)	10:03,0
Saugnac (BEC)	10:05,0
Audibert (CAMNV)	10:11,8
Papelard (SV)	10:17,6
Paret (USML)	10:19,2
Navarro (AAJB)	10:21,0
Hérissou (VGA)	10:25,2
Schoving (CABHLUSA)	10:29,0
Deschamps (SDUS)	10:36,4
Collange (CASE)	10:40,4

# LE COUREUR DE DEMAIN <sup>1)</sup>

par le Dr Van Aaken

En cas de blessures ou de douleurs aux genoux, aux pieds, aux tibias, aux articulations de la hanche, etc., il ne faut surtout pas cesser toute activité physique. Si l'on ne peut vraiment pas courir, on s'adonnera à titre de compensation, et durant plusieurs semaines si nécessaire, à un entraînement à bicyclette. La cadence variera selon les capacités de chacun, mais la fréquence du pouls ne dépassera pas 140/min. Le coureur habitué à parcourir chaque jour 40 km à l'entraînement pourra accomplir 120 à 200 km à vélo. Il s'agit en fait de décharger les jambes mais sans les laisser inactives, et de faire que le système circulatoire soit sollicité plus longuement que par la course. On pédalera par exemple durant 120 km en 4 h. 30 environ. Ainsi, le coureur continuera avantageusement à stimuler le travail du cœur et du système circulatoire, afin de maintenir son endurance. Et il ménagera ses réserves bien davantage qu'en courant, c'est-à-dire lorsqu'il doit supporter lui-même le poids de son corps sur telle distance choisie. La cadence sera toujours telle qu'elle garantisse constamment un bon approvisionnement en oxygène, et l'on parvient même ainsi à constituer des réserves.

Il n'est guère d'autre sport complémentaire que l'on puisse recommander à un coureur à pied. Mentionnons tout au plus une certaine forme de gymnastique, destinée à préserver la mobilité de muscles blessés ou à renforcer certains groupes de muscles, afin de prévenir des blessures ou de remédier à telle ou telle faiblesse du système musculaire, osseux ou ligamenteux. En revanche, un entraînement musculaire, au moyen d'haltères par exemple, est tout à fait déconseillé, et cela pour deux raisons capitales : la mise en œuvre du système cardio-vasculaire s'en trouverait diminuée, du fait d'un travail statique, et le système musculaire lui-même se développerait inopportunément, avec pour conséquence une augmentation de poids. Des jambes devenues puissantes grâce à la pratique du vélo, voilà la seule chose que puisse s'efforcer d'obtenir, hors de son entraînement normal, le coureur spécialisé de demain.

## Une formule

Sur une distance de 800 m et plus, le coureur futur sera un marathonien de 185-190 cm et d'un poids inférieur de 20-25 kg au poids dit normal. Pour détecter ou déterminer les capacités d'un coureur de demi-fond et de fond, nous introduisons, dans une formule, outre le volume cardiaque en  $\text{cm}^3$  et le poids du corps en kg, les grandeurs suivantes : capacité maximale d'absorption d'oxygène en litres, longueur de jambe

en dm (la taille en position assise soustraite de la taille en position debout), nombre de pulsations par minute au repos. Ladite formule se présente alors ainsi : volume cardiaque V divisé par le poids du corps P multiplié par la capacité maximale d'absorption d'oxygène C, elle-même multipliée par la longueur de jambe L (enfourchure), cette valeur globale étant elle-même divisée par la fréquence pulsatoire F. Ce qui donne :

$$\frac{(V:P) \times C \times L}{F}$$

Il y a 5 ans, nous avons appelé cette formule indice OSC du nom de notre club de Waldniel : l'Olympischer Sport Club. Huit semaines avant les jeux de Tokyo, cette formule donnait pour Norpoth :

$$\frac{(1243:60) \times 5 \times 9,5}{45} = 22,2$$

Le coureur idéal en ce domaine aura un volume cardiaque de 1250  $\text{cm}^3$ , un poids de 60 kg, une capacité maximale d'absorption d' $\text{O}_2$  de 6,0 l, une longueur de jambe de 9,7 dm et un pouls-repos de 40/min., d'où un indice de 30,2.

L'entraînement du coureur de demain ne différera guère de celui de chacun, qu'il s'agisse d'un coureur « populaire », d'un junior plein d'ambition, d'une femme, d'un enfant ou d'un vieillard. Il lui faudra, répétons-le, courir toujours en équilibre d'oxygène (consommation = absorption), et comme pour se divertir. Même après des heures d'entraînement, il aura toujours su garder intacte l'envie — mais aussi la capacité — de courir encore plus vite. Quelle que soit la classe d'âge, le débutant ne tardera pas à pouvoir courir quelque 5 km par jour. Pour y parvenir, il aura soin d'intercaler tout d'abord de nombreuses pauses au pas (disons : 1 minute tous les 400 m). C'est ainsi que des enfants de 6 ans et des vétérans qui ne débuteraient qu'à 50 ans réussissent facilement à parcourir 5 à 8 km. Ajoutons que même des patients atteints d'un infarctus ont été — et continuent de l'être — entraînés ainsi.

## L'entraînement en altitude

Il faut rappeler que cet entraînement nécessite des efforts plus grands à cause de la raréfaction de l'air. Il faudra alors, pour fournir à l'organisme une quantité d'oxygène vraiment suffisante, s'entraîner ici encore plus lentement qu'en plaine. Un patient atteint d'infarctus et qui en altitude s'entraînerait selon les principes de l'interval-training allemand ne tarderait pas à décéder. Mais comme tant le champion que ce genre de patient n'utilisent qu'un seul carburant vital — l'oxygène — il n'y a pour les deux qu'une seule forme d'entraînement sans déficience d'oxygène : la méthode basée sur l'endurance.

<sup>1</sup> Suite de l'article « Comment vous entraînerez-vous demain ? » paru dans le numéro précédent.

L'entraînement du coureur de demain tend encore davantage à accroître l'approvisionnement des cellules en oxygène, afin que pour n'importe quelle distance à parcourir on puisse soutenir une cadence très élevée en équilibre d'oxygène jusqu'au moment d'amorcer le sprint final et de le faire avec des réserves intactes.

Il faut savoir à ce sujet que dans l'organisme les processus de combustion à base d'oxygène produisent pour les cellules 20 fois plus d'énergie que celle provenant de la séparation des glucides en l'absence d'oxygène, forme de production énergétique sollicitée lors des gros efforts inhérents à l'interval-training et à ses pauses très brèves. Or, étant donné son caractère peu économique et l'état d'asphyxie qu'il déclenche à ce degré d'efforts répétés, l'interval-training provoque dans l'organisme un blocage des ferments de la respiration. C'est-à-dire que dès avant l'arrivée le coureur sera complètement épuisé, il ne parviendra plus à soulever ses jambes, même si comme coureur de 800 m il pourrait courir aisément 100 m en moins de 11 secondes.

La meilleure illustration nous en fut donnée à Mexico lors de la finale du 1500 m, où Keino résista au finish de Ryun grâce à un tempolauf progressivement accéléré couru avec des réserves d'oxygène. Finalement, le coureur de fond l'emporta sur le « finisseur », et Keino y parvint parce qu'auparavant il avait couru plus lentement.

### **C'est surtout en courant que l'on apprend à courir**

Voilà le principe le plus important pour le coureur de demain. Il lui faudra donc délaissier tous ces exercices sportifs annexes qui ne favorisent pas vraiment les mouvements de la course et l'endurance. Pour des coureurs de fond et de demi-fond, l'utilisation des poids et haltères et tout travail de musculation constituant donc un pur non-sens, de même que tous les exercices destinés à accroître la force musculaire et qui détermineront par conséquent une augmentation du poids.

Dans l'entraînement de l'endurance tel que nous le préconisons, la cadence de course est fonction de la capacité limite personnelle de fournir un effort prolongé. Autrement dit, il s'agit de réussir à l'entraînement à demeurer toujours de quelques pour cent en dessous de cette limite, tout en ne l'atteignant (au train de compétition) qu'occasionnellement. A ce propos, on peut situer à 20:1 le rapport de la distance parcourue en endurance à celle accomplie en tempo. Pour un total de 100 km on aurait donc 95 km en endurance et 5 km sous forme de tempolaufs: par exemple, 7 × 700 m, 10 × 500 m ou encore 12 × 400 m, mais sans jamais dépasser le train de compétition. Ainsi, un coureur de 5000 m à 12'45" courra ces 12 × 400 m en 61" tout au plus, mais avec des pauses de 200 m au pas et 400 m au trot, qui lui permettront de récu-

pérer complètement. Un coureur de fond n'aura pas besoin de courir des tempolaufs sur des fractions inférieures à 400 m; sinon, à peine aura-t-il débuté et trouvé sa cadence qu'il lui faudra s'arrêter. En revanche, un coureur de 800 m capable de réussir 1'44", peut sans autre courir 4 × 200 m en 26" ou 8 × 200 m en 27"-27"5. Mais lui aussi aura soin d'intercaler des pauses lui permettant de récupérer complètement, plutôt que d'essayer de savoir ce que son organisme peut supporter.



*Deux marathoniens d'aujourd'hui: le Japonais Usami et le Belge Peiren.*

(Photo SPIRIDON - Gyselinck)

Le marathonnier a tout particulièrement besoin d'un énorme entraînement de l'endurance. Car avant de parcourir 42 km en compétition il aura dû très souvent avoir couru au moins 42 km d'affilée à l'entraînement, afin ainsi d'habituer peu à peu son organisme à cet effort de longue haleine. Tout comme le coureur de 5000 m, par exemple, parcourt lui aussi très souvent 20 km à l'entraînement, le marathonnier devra s'efforcer d'augmenter progressivement ses distances d'entraînement, pour qu'elles atteignent parfois 50, 60, 70, voire 80 km puisque c'est ainsi qu'il va acquérir peu à peu la capacité de courir 42 km au train de compétition.

Il est clair que l'on ne pourra pas se lancer d'emblée sur ces longues distances; il y faudra auparavant 3-5 ans d'entraînement. Mais dès que l'on aura réussi à « digérer » ces très longues distances d'entraînement, il sera bon de les

accomplir une fois par semaine, et de les répéter ainsi durant toute l'année. On ne craindra donc pas, à l'instar des Britanniques ou des Américains, de prendre même occasionnellement le départ d'une course de 50 miles (80 km), sinon de 100 miles.

Deux sortes de tempolaufs conviennent au marathonien :

1. 20 à 42 × 1000 m au train d'une course de marathon ; ou 5-10 × 1000 m à la cadence de sa meilleure performance sur 10 000 m, répétitions toujours entrecoupées de longues pauses au pas.

2. 5-10 × 2000 m ou 3000 m courus resp. en 1'30" et 2'00" de plus que la meilleure performance personnelle sur ces distances. Mais il conviendrait ensuite, pour varier, de terminer à chaque fois l'entraînement par des accélérations-sprints sur 60-80 m, afin d'avoir aussi travaillé toutes les cadences de course. En principe, le marathonien ne doit jamais et en aucune phase de la course contracter une grande dette d'oxygène. Et même lorsque la cadence de compétition est très élevée, son pouls ne dépassera pas 140/min., sinon les effets de la fatigue iraient en s'accumulant, et dès le 30<sup>e</sup> km le coureur aurait nettement ralenti la cadence, les derniers kilomètres se transformant en supplice. Bien entraîné, le marathonien de demain réussira à accélérer sa cadence dès la mi-parcours, terminant l'épreuve par un long sprint.

### Jeûne et vitamines

Afin d'autre part d'obliger les réserves du foie et de la musculature à se reconstituer à partir des propres substances corporelles, et pour bénéficier d'un poids de forme optimal, on intercalera de temps à autre des jours d'entraînement durant lesquels le coureur — le marathonien surtout — jeûnera complètement (hormis peut-être une tasse de café sucré prise pour se stimuler), n'absorbant donc rien durant l'entraînement, même s'il s'agit de la distance du marathon, afin de s'habituer à ne vivre que de ses propres réserves. Au cas où les réserves de glycogène et de glucides s'épuiseraient — mais ce risque ne concerne pas un coureur ayant derrière lui 5 années d'entraînement — l'organisme apprend de cette manière à « enclencher » la transformation des lipides (graisses) en glucides (sucres). Or, c'est précisément là un point critique, qui pour beaucoup de marathoniens survient au cours du dernier tiers de l'épreuve.

Des apports de vitamines peuvent favoriser le métabolisme (assimilation) du marathonien et même du coureur de demi-fond. Disons ici l'importance toute particulière des vitamines du groupe B, constamment utilisées dans la chaîne alimentaire de la respiration cellulaire dite interne, vitamines que l'alimentation moyenne de l'homme moderne ne contient pas en suffisance, notamment parce que ces vitamines sont détruites par cuisson des aliments. On peut certes absorber ces vitamines en tablettes, sous une

forme concentrée, auxquelles on préférera toutefois la levure de bière (en poudre), laquelle renferme la totalité des 13 groupes des vitamines B. Pour ce qui est de la vitamine C, il vaut mieux au contraire l'absorber sous forme de citrons, d'oranges ou de tomates, des vitamines en tablettes perdant trop facilement leur efficacité. Notons toutefois qu'il convient de ne pas exagérer l'importance de ce sujet : est-ce une alimentation spéciale et des tablettes vitaminées qui font le champion, ou le champion qui découvre lui-même peu à peu la nourriture qui lui convient ?

Le coureur de demain doit surtout réapprendre à jeûner. C'est d'ailleurs avec une légère sensation de faim qu'il courra le mieux. Faut-il rappeler à ce propos que tout travail de digestion accompli durant l'épreuve se traduit par une perte d'énergie, puisqu'il détourne une partie de cet oxygène si précieux, et qui l'est surtout lors qu'on s'applique à réaliser une excellente performance.

L'entraînement de notre coureur nécessite une volonté bien trempée et une disposition particulière envers différents problèmes physiologiques. Car seul un travail économique — et reposant sur de véritables connaissances physiologiques permettra au coureur de demain d'exprimer pleinement ses capacités, c'est-à-dire d'aller bien au-delà des performances d'aujourd'hui.

### Le 31 mars à SAINT-YORRE (France) : MARATHON

Finale de la première coupe SPIRIDON !  
(A. Monnot,  
111, route de Vichy, 03270 Saint-Yorre).

Enfin, il est absolument nécessaire que notre coureur se livre à un travail intellectuel durant les moments de loisir qui subsistent ; il ne se privera pas non plus de l'effet délassant d'une bonne musique.

Voici les performances — que nous avons d'ailleurs prédites en 1956 déjà — qui nous paraissent à la portée des coureurs de demain : 1'40" sur 800 m, 3'15" sur 1500 m, 3'30" sur 1 mile, 7'15" sur 3000 m, 12'30" sur 5000 m, 26' sur 10 000 m et 1 h. 55' sur la distance du marathon.

**Docteur Van AAKEN**  
(traduit par N. T.)

N.B. — Faute de place, nous ne pouvons encore exprimer notre opinion personnelle au sujet de l'entraînement conçu par le Dr Van Aaken à l'intention du coureur de demain, champion ou « populaire ». Néanmoins, l'article qui suit, dû à la plume de cet ancien international belge (sur 800, 1500 et 5000 m) qu'est Milou Blavier, nous paraît éclairer l'entraînement sous un jour un peu différent, et montrer qu'en ce domaine très complexe les avis divergent forcément.

Nous donnerons donc le nôtre dans le prochain numéro. Et pour bien passer de la théorie à la pratique, nous publierons en outre — non pas tant l'entraînement des Bedford, des Roelants et des Viren, sujets d'exception... en plusieurs domaines ! — mais le plan d'entraînement qu'à leur demande nous proposons mois après mois à quelques amis. Précisons déjà que leurs performances se situent pour l'instant à 2 h. 35' - 2 h. 50' en marathon et 15' - 16'30" sur 5000 m, et qu'elles sont donc à la portée de la majorité de nos lecteurs. — N. T.

# La vérité est (probablement) entre le fractionné sur piste et la course à travers bois...

L'athlétisme est une variété infinie de spécialités, allant de la vitesse pure au grand fond en passant par les courses d'obstacles et le cross-country, mais comprenant aussi quatre formes de sauts et autant de lancers. Il est donc évident que chaque individu y trouvera toujours, après un certain temps qu'on peut appeler dégrossissage, une discipline répondant à ses qualités naissantes.

Puisque nous nous sommes fait une spécialité des longues distances, attachons-nous au problème de la préparation et de l'entraînement dans cette discipline. J'utilise le singulier car entre le fond et le grand fond, je crois qu'il n'y a guère de différence de conception, mais seulement une question de dosage et de kilométrage.

Certes, je n'ai pas la prétention d'affirmer, ni même d'oser croire que mon point de vue est le meilleur, et que je suis seul à être dans le vrai. Néanmoins, une certaine expérience s'étendant sur 25 ans de carrière sportive, avec une première sélection nationale sur 400 m et une dernière, 17 ans plus tard, sur 5000 m, m'autorise à donner un avis qui, je crois, peut être utile aux jeunes... et aux indécis.

Je commencerai par reconnaître qu'en matière de fond, aucun entraînement n'est mauvais... pour autant qu'il soit bien adapté à l'athlète. Marcel Alavoine, qui forma tant de champions belges de grand fond, à commencer par Gaston Reiff et Etienne Gailly, avait l'habitude de prétendre qu'il vaut mieux un mauvais entraîneur que pas d'entraîneur du tout... Il voulait à la fois dire que tous les entraînements sont bons, à condition d'être appliqués avec un certain discernement, et affirmer que l'athlète a toujours besoin à ses côtés de quelqu'un avec qui il puisse échanger des idées ou, plus simplement, à qui il puisse se confier.

C'est donc en fond que les avis sont les plus partagés et qu'on s'efforce le plus de discerner la vérité... pour autant, répétons-le, qu'il y en ait une. Mais au dessus des divergences, disons de détails, il y a une confrontation : le fractionné ou la course à travers champs et bois ? Comme toujours, presque toujours, pour ne pas être trop affirmatif, il faut garder un juste milieu.

Il est évident que pour un athlète en retard de préparation ou qui doit trouver la forme dans un délai assez court pour une compétition déterminée, le fractionné peut l'amener au but choisi : trouver rapidement la forme. Il est incontestable que trois ou quatre séances de fractionné par semaine doivent nécessairement amener l'athlète en forme. Mais attention ! aussi vite il sera arrivé en forme, aussi vite il perdra celle-ci, car elle ne reposera pas sur une base solide, c'est-à-dire une préparation échelonnée sur plusieurs semai-

nes, voire sur plusieurs mois. Elle aura été acquise au prix d'un déséquilibre physique énorme, puisque l'athlète se sera mis brusquement à s'entraîner ferme pour trouver rapidement la forme.

Par contre, si les longues courses à travers champs et bois donnent le souffle, la résistance, la décontraction et peuvent, par de courts démarrages et des changements de rythme au hasard des dénivellements, être très bénéfiques, il est tout aussi incontestable qu'il est plus difficile d'y travailler sa vitesse de base.

L'idéal est, à mon avis, bien sûr, de pouvoir disposer d'une forêt (ce qui est mieux car l'hiver on est abrité du froid et l'été on y est à l'ombre) et d'une piste\*. Dans ce cas, je crois que deux entraînements de fractionné sur piste suffisent : l'un consacré aux distances relativement courtes (allant du 100 au 300 m en évitant autant que possible le 400 m, qui use terriblement), l'autre aux distances plus longues (du 500 m au 800 m, mais pas davantage car dans ce cas on fait du train, qui fait double emploi avec la sortie en forêt). Les autres jours, c'est la longue promenade en forêt ou dans les champs avec, de temps en temps ou suivant les jours, des accélérations pas trop poussées sur approximativement 100 et 150 m ou des démarrages sur 30 à 50 m. Mais pas plus d'un par tranche de 1000 m.

**Il est bien entendu qu'il ne faut jamais faire une séance de fractionné sur piste le lendemain ou la veille d'une compétition ni deux jours consécutifs.**

Derniers petits conseils : ce n'est pas parce que vous courrez le lendemain qu'il vous est interdit d'aller faire une sortie, même assez longue, en forêt. Un peu de fatigue (vous y êtes quand même habitués puisque vous vous entraînez tous les jours) vous donnera un sommeil un peu plus lourd et, partant, plus réparateur. Enfin, lorsque vous avez une série de distances à parcourir à l'entraînement sur piste (dix fois 300 m, par exemple) maîtrisez-vous au début. Efforcez-vous de les couvrir tous en 45 secondes (toujours à titre d'exemple), et non pas les premiers en 40 secondes et les derniers « à la cravache » en 45 secondes.

N'oubliez jamais que la course est une question de rythme.

Milou BLAVIER

\* Nous ne partageons pas tout à fait les conceptions de notre ami Blavier. Par exemple, pourquoi faut-il forcément disposer d'une piste pour faire du fractionné ? un tronçon de route asphaltée, de chemin de campagne ou de forêt n'est-il pas préférable ? De même, attention au risque de tendinites contractées en pratiquant le fractionné sur piste et sur de courtes distances (100-300 m). Blavier insiste au contraire avec raison sur la nécessité de posséder de solides bases (accumulation de km parcourus à l'entraînement) avant de s'adonner à un entraînement spécialisé. N.T.

## Panorama belge 1972

par Yves Mortier

### 800 m

Herman Mignon (ACG)	21	1:47,5
Johan Van Wezer (DCL) 21		1:48,1
Julien Smet (AAC) 26		1:48,3
André Boonen (Duffel) 29		1:49,3
Willy Guns (Ajax) 25		1:49,6
Robert Roofd (RCB) 23		1:49,9
André de Hertoghe (DCL) 31		1:49,9
Herman Devoldere (MACI) 27		1:50,7
Alain Ebertzheim (CSC) 21		1:50,7
Dirk Berges (AAC) 22		1:51,0
René Bervoets (Lyra) 25		1:51,0
Joseph Goris (AVT) 25		1:51,0
Piet Bouquillon (ARAG) 23		1:51,2
Albert Pauwels (Boom) 24		1:51,2
Edgard Salvé (FCL) 26		1:51,4
Gilbert Van Manshoven (FCL) 26		1:51,5
Gabriel de Geyter (ARAG) 24		1:51,8
Bernard Daune (CABW) 22		1:51,8
José Vandermoulen (NS) 18		1:52,1
Van Krunckelven (WS)		1:52,1
Tony Goovaerts (Lierse) 23		1:52,1
Gilbert Thienpont (ARAG) 27		1:52,2
Pierre Van Hoorick (RCB) 26		1:52,5
Francis Delcour (FCL) 24		1:52,6
Willy Vandenwyngaerden, 27		1:52,8
Eric Reygaert (SCA) 24		1:53,1
Léon Catoir (CSC) 20		1:53,2
Luc Nuyts (Looise) 17		1:53,4
Carlo Grippo (CSE) 17		1:53,4
Robert Heyndrickx (Olse) 21		1:53,5
40e (1:54,6) ; 50e (1:55,3)		

### 1500 m

Herman Mignon (ACG) 21	3:39,0
André de Hertoghe (DCL) 31	3:39,1
Edgard Salvé (FCL) 26	3:40,2
Emiel Puttemans (DCL) 25	3:42,0
Albert Pauwels (Boom) 24	3:43,2
Dirk Berges (AAC) 22	3:44,7
Gilbert Van Manshoven (FCL) 26	3:44,9
Paul Thys (Sgola) 26	3:47,1
Willy Polleunis (DCL) 25	3:47,6
Ed. Van Hauwenis (Boom) 22	3:48,3
André Boonen (Duffel) 29	3:48,3
Joseph Goris (AVT) 26	3:48,4
Piet Bouquillon (ARAG) 23	3:48,8
Bernard Daune (CABW) 22	3:49,3
Johan Janssens (DALO) 26	3:49,4
René Goris (FCL) 26	3:49,6
Jul. Vandendriessche (Ajax) 24	3:49,7
Eric Gyselincq (VS) 27	3:50,6
Norbert Verleyen (TSM) 19	3:50,9
François Blommaerts (Boom) 25	3:51,7
Michel Van Espen (DCL) 22	3:51,8
Liévin De Reymaecker (DCL) 21	3:51,8
André Ornélis (Ajax) 25	3:51,9
Francis Delcour (FCL) 24	3:52,0
François Wauters (Boom) 26	3:52,4
Franky Calus (OB) 19	3:52,4
Gaston Heleven (Hass.) 26	3:52,6
Hanssens (ACO)	3:52,6
François Grillaert (Hamme)	3:52,7
40e (3:54,6) ; 50e (3:56,8)	

### 5000 m

Emiel Puttemans (DCL) 25	13:13,0
Willy Polleunis (DCL) 25	13:32,4
René Goris (FCL) 26	13:32,8
Paul Thys (Sgola) 26	13:33,4
Gaston Roelants (DCL) 35	13:47,0
François Grillaert (Boom) 26	13:49,6
Eric Gyselincq (VS) 27	13:50,0
Karel Lismont (FCL) 23	13:51,8
Gaston Heleven (Hass.) 26	13:52,6
André Ornélis (Ajax) 26	13:54,6
Eddy Rombaux (ACB) 28	13:55,0
José Reveyn (ASVO) 25	13:55,2
Johan Janssens (DALO) 26	13:56,4
Edgard Salvé (FCL) 26	14:00,6
W. Van Renterghem (CSF) 29	14:02,8

Eddy Van Butsele (ACH) 25	14:08,4
Albien Van Holsbeek (SCA) 26	14:13,4
Herman Parmentier (Hek.) 25	14:13,4
Ed. Van Hauwenis (Boom) 22	14:13,6
Hanssens (ACO)	14:13,6
Mark Smet (Sgola) 21	14:16,2
François Wauters (Boom) 26	14:17,6
Léon Schots (FCL) 20	14:18,2
Karel Meyers (Boom) 24	14:18,8
Luc Lievens (NS) 23	14:21,2
François Blommaerts (Boom)	14:21,4
Achille Vaes (Boois.) 28	14:26,0
Wim Meyers (Boom)	14:28,6
Jan Briens (Hass.) 26	14:28,8
Philippe Wathélet (FCL) 21	14:30,6
40e (14:41,2) ; 50e (14:50,8)	

### 10 000 m

Emiel Puttemans (DCL) 25	27:39,6
Gaston Roelants (DCL) 35	28:03,8
Willy Polleunis (DCL) 25	28:19,8
Karel Lismont (FCL) 23	28:41,8
André Ornélis (Ajax) 25	28:50,0
René Goris (FCL) 26	28:52,6
José Reveyn (ASVO) 25	28:55,4
François Grillaert (Boom) 26	28:58,0
Albien V. Holsbeek (SCA) 26	29:08,6
Eddy Rombaux (ACB) 28	29:08,8
Herman Parmentier (Hek.) 25	29:13,6
Eric Gyselincq (VS) 27	29:15,4
W. Van Renterghem (CSF) 29	29:29,4
Pierre De Freyn (VS) 23	29:42,8
Eric De Beck (ARAG) 21	29:45,6
Paul Thys (Sgola) 26	29:49,2
Léon Schots (FCL) 20	29:49,8
Mark Smet (Sgola) 21	29:55,6
Gaston Heleven (Hass.) 26	30:13,0
Henri Schoofs (FCL) 22	30:14,8
Franç. Blommaerts (Boom) 25	30:18,4
Philippe Wathélet (FCL) 21	30:22,0
Roger Michielsens (TACS) 28	30:26,4
Van Onselen (BVAV)	30:39,2
Jan Hendrickx (DALO) 27	30:42,8
Karel Meyers (Boom) 24	30:47,0
Herbert Leyens (Malm) 23	30:48,4
Achille Vaes (Boois.) 28	30:52,0
Georges Van Roy (RCT) 27	30:58,6
Jos Rombaux (OB) 33	30:59,2
puis 40e : Christian Liégeois (ACBBS), 27, 31:29,2 ; 50e : Robert Lismont (FCL) 31:42,4.	

### Marathon (par E. Gyselincq)

K. Lismont (Liège)	2:14:31
W. Van Renterghem (Vorst)	2:16:10
E. Gyselincq (Vlierzele)	2:19:37
M. Peiren (Vorst)	2:20:13
E. Van Ranst (Beerschot)	* 2:22:02
H. Parmentier (Hekelgem)	2:23:28
P. Slachmuylders (Merksem)	2:24:39
R. Verbraeken (Merksem)	* 2:26:28
R. De Coster (Overijse)	2:28:08
E. Demeyere, 43 ans !	2:28:24
Gaerewijn (Houtland)	* 2:29:26
Leyens (Malmundaria)	2:31:31
M. Marchand (Oudenaarde)	* 2:31:48
Beirens (Merksem)	2:32:02
R. Monsieur, 41 ans !	2:32:50
Heylen (Leuven)	* 2:32:57
L. Gyselincq (Vlierzele)	2:33:52
Van Bogaert (Vorst)	2:34:20
C. Liégeois (Bertrix)	2:40:49
Delplanck	2:41:47
G. Scheptlevane (Bertrix)	2:42:05
C. Nauwelaerts (Vorst)	2:42:26
Schosse (Seraing)	* 2:44:04
Glassée (Herentals)	* 2:45:14
Depré (Leuven)	* 2:46:03
Dehoef	* 2:48:17
Wellens (Lyra)	* 2:48:18
* à Berchem, distance contestée	

### 800 m féminin

Marleen Verheuen (ASVO) 18	2:07,0
Sonia Castelein (DCL) 18	2:08,7

Marleen Toebinte (Duffel) 14	2:10,2
Josée Van Santberghe (DCL) 23	2:11,1
Bernadette Van Roy (LAC) 24	2:11,8
Gerda Vermeylen (Duffel) 17	2:12,0
Francine Peeters (AVT) 15	2:12,5
Geertje Meerseman (ESC) 19	2:13,4
Yolande Neyrick (KS) 19	2:14,2
Viviane Depré (Olse) 17	2:14,2
Marie-Rose Verhoeven (WS) 16	2:14,3
Lutgard Van Brempt (DAKS) 22	2:14,5
Monique Van Zaelen (Boom) 15	2:14,5
Monique Vaneecke (RAC) 19	2:14,6
Linda Jans (FCL) 16	2:15,4
Brigitte De Palmaere (VS) 17	2:15,4
Régine Berg (MO) 14	2:15,8
Karine Verscheme (RAC) 17	2:15,8
Van Druffel (SA)	2:16,0
Marie-R. Wijnants (Hasselt) 22	2:16,2

## Maillots SPIRIDON

Les premiers sont déjà vendus. Mais tels des pâquerettes sur le gazon, ils vont ce printemps émailler les pelotons de coureurs. Trois modèles. Trois tailles pour enfants, 4 tailles pour adultes. Une couleur : orange. Nouveaux prix : FS 20.—, 23.— et 27.— ; FF 28.—, 32.— et 37.— ; FB 240, 280 et 330.

Prospectus et commandes : auprès de J.-D. Dulex, Bedaestr. 10, 9202 Gos-sau (Suisse).



### 1500 m féminin

Bernadette Van Roy (LAC) 24	4:23,7
Josée Van Santberghe (DCL) 23	4:29,3
Gerda Vermeylen (Duffel) 17	4:33,4
Geertje Meerseman (ESC) 19	4:33,5
Yolande Neyrick (KS) 19	4:37,6
Viviane Van Emelen (BVAV) 19	4:37,6
Lutgard Van Brempt (DAKS) 22	4:38,0
Odette Boes (SCA) 19	4:38,8
Linda Jans (FCL) 16	4:42,2
Magda Versuijls (DCL) 22	4:43,5
Steels (OEM)	4:45,3
Kathelyne Baeten (VS) 26	4:47,5
Marie-Rose Verloeven (WS) 16	4:47,9
Monique Verscheme (RAC) 17	4:49,0
Wuyts (ACH)	4:49,2
Marie-Rose Winants (Hasselt) 22	4:49,4
Mareen Verheuen (ASVO) 18	4:49,9
Monique Dockx (BVAV) 21	4:50,6
Liliane De Doffeleer (Dend.) 19	4:51,5
Anita Vanden Broecke (ACL) 19	4:52,3

# Une femme qui court est aussi un coureur à pied !

par Kathy Switzer

Ça faisait bien six ans qu'aux Etats-Unis je participais à des courses de fond organisées pour les hommes. Et souvent j'ai couru aussi le risque de m'en faire expulser. Aux Etats-Unis les choses ont peu à peu évolué ; n'empêche que je m'imaginai les Européens beaucoup plus avancés quant à leur attitude à l'égard des femmes qui pratiquent l'athlétisme. Il faut dire que chez nous on se représente facilement les Européens comme des gens extrêmement libéraux. Ce que j'ai pu désirer vivre en Europe !..

Et quand, l'été dernier, l'occasion me fut offerte d'y aller, je piaiffais d'impatience de participer enfin à des courses où, j'en étais sûre, je rencontrerais beaucoup de femmes.

## J'ouvrais de grands yeux

Morat-Fribourg m'intéressait tout particulièrement parce que c'est en soi la plus grande course sur route en Europe, la plus diverse aussi. Elle m'a rappelé notre marathon de Boston ; je désirais donc faire une bonne course et un bon chrono.

Au matin peu avant la course, je me suis trouvée dans un kaléidoscope de confusions. J'avais peine à concevoir que 3000 coureurs allaient s'élancer ensemble pour une course de 16 km. Et puis, j'étais désolée qu'on m'ait de fait refusé un dossard officiel, me condamnant à porter un dossard personnel. Des gens se retournaient sur mon passage, mais cela m'était indifférent. Car moi aussi j'ouvrais de grands yeux : la diversité des tenues, la mélodie de ces langues différentes, tout cela me fascinait...

## Pourquoi cette différence de traitement ?

Juste avant le départ, un vétérinaire, qui se disait du comité d'organisation, m'adressa tout à coup la parole sur un ton menaçant. Si je courais, disait-il, les policiers interviendraient. Mon petit bagage de français s'avéra suffisant pour lui répondre que s'ils voulaient m'expulser, il faudrait tout d'abord qu'ils courent plus vite que moi !. Et que je n'étais pas venue à Morat pour entendre ce genre de choses sans broncher.

Surprise, j'ai pensé tout d'abord qu'en tant qu'étrangère j'avais foulé un sol sacré. Mais je suis avant tout un individu, une personne. Il y avait d'ailleurs là d'autres étrangers, et j'avais le sentiment d'avoir les mêmes droits que chacun de participer à la course. Pourquoi donc cette différence de traitement selon que vous êtes un homme ou une femme ?

Car il y avait beaucoup de différences. Certains de mes camarades coureurs ne me considéraient pas sans quelque appréhension. En deux kilomètres, j'avais réalisé d'autre part que le public n'était pas habitué du tout à voir une femme courir : les gens ne savaient pas très bien comment réagir.

Un public enthousiaste, vibrant, vous aide à mieux supporter une course de fond, l'exubérance des spectateurs vous fait presque oublier votre souffrance. J'ai beaucoup souffert au début de Morat-Fribourg. La première montée me parut interminable ; je compris alors que je ne réussirais pas à obtenir un bon temps.

## Une autre femme courait également

Mais quelque chose d'autre accapara peu à peu mon attention : un paysage fantastique se révélait devant moi, alors que la route semblait monter vers le ciel. Incrédule, je regardais les magnifiques prairies nettement découpées, et ces bois où s'enfonçait la route que je suivais. Je ralentissais même, cela me semblait pourtant sans importance : j'avais l'impression de vivre quelque chose d'autre. Avant même que j'en prenne conscience, mon halètement, et celui des autres coureurs autour de moi, avait fait place aux jolis sons des cloches de vaches... Il n'y avait plus rien d'autre. J'ai couru ainsi, dans une sorte de demi-rêve... jusqu'à ce que je m'aperçoive qu'une autre femme courait également\*. Cela réveilla mon esprit de compétition ; je réussis à la dépasser et j'attaquai de toutes mes forces la dernière, mais pénible et longue montée. Je ne pensais dès lors plus qu'à la course.

On avait probablement annoncé l'arrivée d'une femme. Cette montée est terrible ; pour moi, les encouragements d'une foule enthousiaste m'avaient survoltée. Au sommet, j'étais prête à accélérer encore durant les 3 derniers kilomètres.

## Se faire dépasser par une femme ! plutôt mourir...

Pourtant, même à ce moment-là, j'ai ressenti une impression de tristesse parce que certains des coureurs que je devançais ne pouvaient admettre qu'une femme les dépassât ainsi. Ils ne pouvaient accepter une « chose pareille »... Il y en a même un qui a essayé cinq fois de revenir sur moi et de me dépasser. Son air angoissé ne trompait pas ; et cet air-là ne m'est d'ailleurs pas inconnu. Si j'avais été un homme, il m'aurait laissé passer sans autre. Mais une femme !... plutôt mourir ! Et j'éprouvais comme de la pitié pour ce gars-là, lui qui ne savait pas que, pendant des années, je me suis efforcée de démontrer qu'une femme qui court est un coureur comme un autre. Je savais que ses copains rigoleraient probablement du « pauvre type » et qu'il irait peut-être noyer son « ridicule » dans de l'alcool. Et moi qui m'étais imaginée que les hommes que je dépasserais en Suisse se diraient tout simplement que j'étais plus entraînée qu'eux...

Trois jours plus tard, on prétendit officiellement que les numéros officiels portés par des femmes avaient perturbé le système de classe-

\* La Zurichoise Gaby Schiess, championne suisse de 3000 m.



L'arrivée de Kathy Switzer à Montana.

(Photo Paul Fellay)

ment par ordinateur. A cause de cela, paraît-il, la plupart des coureurs n'avaient pu être classés le jour même. J'étais surprise et embarrassée, moi qui au grand jamais n'aurais perturbé volontairement le travail des organisateurs. Et encore moins gâté le plaisir de mes camarades coureurs.

Mais je sais bien maintenant que dorénavant les féminines seront admises à Morat-Fribourg\*, les organisateurs ne désirant pas que l'afflux de clandestines vienne compliquer leur tâche. Il serait pourtant ridicule de n'admettre les femmes que pour cette seule raison ! Car on va assister en Europe au même phénomène qu'aux Etats-Unis, c'est-à-dire qu'il suffit d'une ou deux femmes pour faire sauter les traditions, et entraîner leurs compagnes dans la brèche ainsi ouverte.

\* Rien n'est moins sûr. En effet, de différentes sources bien informées nous avons appris qu'un membre du comité d'organisation a fait la curieuse proposition suivante : qu'en octobre prochain 3 gendarmes soient postés à la fin de la première montée, avec pour mission... de détecter les clandestines et de les empêcher de courir !!! (au sommet de la première montée ? oui parce qu'au plat, n'est-ce pas, il n'est pas certain qu'un gendarme court assez vite pour...) Soyons lucides : si ce jour-là 3 gendarmes fribourgeois se trouvaient inoccupés, nous leur suggérons de débusquer plutôt les « petits futés » qui, considérant Morat-Fribourg d'un point de vue strictement personnel, prennent leur propre départ à 1, 2, voire 8 km de Morat... N. T.

### Des carcans d'un autre âge

J'ai voulu savoir pourquoi dès maintenant il n'y avait pas plus de femmes à Morat-Fribourg. Moi qui pensais rencontrer en Suisse une foule de filles dynamiques, qui n'accepteraient pas de se laisser imposer des carcans d'un autre âge ! On m'a répondu en souriant : il n'y a pas très longtemps que les Suissesses ont les mêmes droits civiques que les hommes...

Ma plus grande surprise fut de recevoir aussitôt une invitation officielle à courir Sierre-Montana le week-end suivant. Arrivée à Sierre, je fus traitée bien mieux qu'un simple concurrent : on avait pour moi tellement de prévenance que j'en étais éberluée. Je n'oublierai jamais cette course-là ; c'est d'ailleurs elle qui me paraît donner le plus d'espoir aux femmes qui auront le courage de saisir leur chance. Car les «Kathy! Kathy! Kathy! hop, hop, hop!» de mon arrivée à Montana me furent un accueil formidable. Je n'oublierai pas non plus le bouquet de fleurs des organisateurs ni surtout la gentillesse toute simple et sincère des autres coureurs après la course. De quoi réchauffer et illuminer toutes les séances d'entraînement d'un long hiver. De quoi redonner aussi espoir à toutes les femmes qui hésitent encore.

K. SWITZER

# C'ta le 5 novembre et y ava neigé la veille...

(Gabriel B. Duguay raconte en joul\* ce qu'est le cross le plus difficile du Québec, celui de la journée Phil Edwards, à Rigaud)

...y en ava tombé 2 à 3 pouces. Ça fesa déjà un mois que j'attenda la neige qui deva durer assez longtemps pour que j'puisse courir dedans. Avec le passage de l'été j'ava oublié c'que c'éta.

Arrivé au terrain de camping, j'ai été chercher mon numéro, pi j'ai réuni une coupe\* de gars qui voulâ aller voir le terrain avant la course.

Ça commença bin. C'ta platte sur la route de sâbe où passent les chars\*, mé c'ta plain d'trous d'eau, pi couvêrt de neige. Ensuite ça descendâ entre un pakâ d'arbes en ligne droutte, pi le terrain éta plein de feuilles trempes. En bas de la côte, y fallâ traverser un pont avec des trous, ensuite y fallâ monter un\*côte à pic pour r'tomber sul platte mais ça prenâ pas d'temps qu'on tombâ dans une souombe\* pour 15 mètres de long où on calâ dans 6 pouces de bouette\* pi d'eau frette\*. L'eau nous r'volâ jusqu'en haut des g'noux. Quand on r'tombâ sul solide, on s'sentâ pu lé pieds. Ça prenâ la moitié du chemin pour sé réchauffer.

Après la souombe\*, on r'descendâ en r'passant sul pont plein d'trous à monter. En sabe en plusse de ça. Ensuite on r'tombâ encore dans



Peter Quance

(Photo SPIRIDON - J. Dada)



Toujours dans la course...



LA MACHINE  
DE PERFORMANCE INCOMPARABLE...

Agence générale  
pour la Suisse romande et le Tessin

## HERMES SA

bureau complet

Rue Pépinet 3 — 1002 Lausanne  
Téléphone (021) 20 20 31

l'bois mais là ça descendâ en S et pi y fallâ s'accrocher aux arbes parc'qu'à terre c'ta plain d'feuilles pi de bouette\*. Pi là y fallâ passer sur 2 p'tits billots et pi monter dans une vallée en V, pleine de gros trous pareils comme si dé vaches avâ passé par là. Ensuite on s'r'trouvâ sul platte mais là y avâ encore un aute maudit pont troué à traverser. Ça, ça fesa un tour. Pi y fallâ en faire 3 comme ça pendant la course. 3 de 4000 mètres, plus 500 mètres au départ. Là on avâ vu c'que ça avâ d'lair. On étaït prête pour l'dépârt.

Le dépârt officiel est donné. Quand je passâ sul premier pont je disâ « salut ! » aux enfants. Mais la troisième fois, j'leu disâ que j'reviendrâ pu icitte aujourd'hui. J'avâ les pieds gelés, j'éta suivi d'un bon courseur, mais le premier (Peter Quance) avâ fini ça fesa déjà un bon bout d'temps. (Ecrit dans le jargon qu'on parle entre nous)

Gabriel B. DUGUAY, Québécois

\* *joul* : parler populaire des Canadiens francophones, au lexique fortement anglicisé ; *coupe* : groupe ; *chars* : autos ; *souombe* : marécage ; *bouette* : boue ; *frette* : froide.

# Montréal, le...

une chronique de Joël Dada

... 10 novembre

Une chose qu'un Européen ne sait pas forcément, c'est que le Québec est trois fois et demi plus vaste que la France, pour une population de 6 millions d'habitants. Et que la surface du Canada (22 millions d'habitants) équivaut à près de 200 fois celle de la Suisse. D'ailleurs, Montréal est à la même distance de Vancouver que de Paris. Et je connais des athlètes qui y sont allés courir : il leur a fallu trois jours et trois nuits de voiture.

Revenons à la course à pied. Je dois vous dire que Jo Malléjac, s'il fait beaucoup pour l'athlétisme, n'est pas du tout favorable à la marche et à la course de fond au Québec. Il y a deux ans, il disait même que ces deux disciplines étaient le « cimetière québécois de l'athlétisme »... Vous pensez bien qu'à ce taux-là nous, les marcheurs et les coureurs de fond, moins on le voit mieux on se porte ! Et comme nous ne sommes pas des marionnettes, il y a même eu des suspensions dans l'air. Cette année, l'athlétisme sur piste a ramassé sa claque, et au dernier congrès de la Fédération, le bonhomme Malléjac a louangé les marcheurs et les coureurs de fond. Car si l'on n'oublie pas qu'au Québec il y a en tout et pour tout six pistes à Montréal et trois autres dans la province, on constate que ce sont bien les courses sur route qui constituent le réservoir de l'athlétisme.

Or, ce « Monsieur », lorsqu'il est arrivé ici, avait l'optique française : vous voyez ce que cela peut donner... Depuis, faut dire qu'il a mis de l'eau dans son vin ; il essaie même de s'attirer notre sympathie. Mais attention, comme dit le proverbe : « des caresses de chien, ça donne des puces ! »

Quelques mots de la course du Parc Lafontaine (v. les résultats ci-après), organisée depuis plus de 23 ans par le club Mont Royal Francs Amis, le plus ancien du Québec. Cette course se déroule toujours le dernier samedi de septembre dans un parc de Montréal. Cette année, le temps était froid et maussade. Le record de Bob Finlay (1:01:06, en 1967) n'a pas été battu.

Quant aux championnats de cross-country du Québec, ils ont lieu dans la petite bourgade de Lachute, par un temps chaud et ensoleillé. Le vainqueur, Peter Quance, est un anglophone de 17 ans, qui court dans les 130 miles (plus de 200 km) par semaine.

Que font nos coureurs de fond en hiver, maintenant que la neige est déjà tombée ?

Certains chaussent des skis de fond. Ainsi, le Suisse Hansruedi Speich est champion du Québec en cette discipline.

D'autres font de la raquette, un sport uniquement canadien. Si vous voulez, je vous en dis quelques mots. Il existe des raquettes de marche et des raquettes de course (plus petites). Les compétitions ont lieu sur les distances de 100 m, 200 m, 400 m, 800 m et 3 milles pour la course, et 3 milles féminin et 5 milles masculin à la marche. La raquette est presque un sport national : à chaque compétition les organisateurs ont des subventions de l'ordre de 6000 (six mille) dollars. Et la bière, le whisky et le gin coulent à flots ! C'est là qu'on est en plein « joul », l'argot du Québec, une langue bien vivante et marrante. Voici ce qu'on peut par exemple entendre dans cette ambiance : « Lorsqu'on s'est paqu'té ben-ben la face, c'est ben l'fun ! » (= lorsqu'on s'est bien saoulé la gueule, on a bien du plaisir !)\*

Il y en a d'autres enfin qui s'entraînent un peu dans les « arenas » (patinoire couverte). Moi justement, je travaille la semaine comme facteur, et les fins de semaine comme gardien d'« arena » : on gagne sa vie comme on peut ! (...)

L'autre jour, j'ai pu visionner des prises de vues sur le marathon de Lac Mégantic, à l'Office national du film canadien. C'était quelque chose : 6 heures d'images sans son !... Ils vont en tirer un film de 90 min., qui passera dans toutes les écoles du Canada... (...)

\* Un abonné à SPIRIDON va d'ailleurs te faire parvenir un échantillon de « joul », mais à propos de course à pied (v. page 17).

... le 27 décembre

Voici une déclaration de ta compatriote Margrit Hess-Meier au sujet de notre revue : « SPIRIDON n'est pas encore mort ? Elle existe toujours cette revue ? et puis d'ailleurs elle ne m'intéresse pas du tout, et elle est trop chère ! Et d'abord, il y a une revue d'athlétisme en Suisse, bien meilleure et plus intéressante que celle-là ». J'en suis resté bouche bée. Est-ce qu'il y a vraiment en Suisse une autre revue qui concurrencerait SPIRIDON ?\*

De toute façon, le cas de M. Hess est exceptionnel. Pourtant, la plupart des athlètes suisses établis au Canada ont une attitude bizarre, étrange même, au sujet de notre revue. J'en suis vraiment surpris. J'espère que chez toi tu peux les convaincre plus aisément. Autrement, ça doit faire mal d'être trahi par ses propres frères...

Tu me trouves un peu déconcertant au sujet de Malléjac. Entendons-nous : je ne lui en veux pas, il est bien libre de préférer telle discipline à telle autre. Rendons à César ce qui lui appartient. Malléjac a fait un travail énorme et admirable, mais il ne porte pas dans son cœur la course sur route en général, ce qui n'est pas pour aider les coureurs de fond.

**IL ARRIVE MALHEUREUSEMENT** — c'est aussi rare que fâcheux — que des abonnés ne reçoivent pas la revue. Qu'ils soient convaincus que nous nous en excusons sincèrement, tout en les priant de ne pas trop tarder à nous signaler l'anomalie dont ils sont les victimes. Mais les expéditions de chaque numéro sont faites directement par l'imprimerie de Nyon. Au cas où vous auriez donc de bonnes raisons de penser que la poste vous a « oublié », nous vous prions de le signaler, non pas à la rédaction, mais directement à Mme Aeschlimann, expédition de SPIRIDON, Cherix et Filanosa, av. Viollier 3, 1260 Nyon (Suisse). Merci.

Cet hiver, il ne se passe pratiquement plus rien depuis plus de 2 mois. D'abord, il est tombé plus de 50 cm de neige en décembre. Or, malgré les promesses faites, il n'y a toujours pas de stade couvert à Montréal. Et puis ici le sport sent la politique. Il y a le riche et le pauvre, pas de juste milieu... c'est d'ailleurs typique des Amériques. Ce pays capitaliste à outrance produit beaucoup de chômeurs, et c'est justement ce milieu qui fournit la plupart des athlètes. Car lorsqu'on est riche, on peut louer la glace pour le hockey, acheter les équipements de base-ball ou de golf. De toute manière, l'athlétisme est ici dans une misère noire. Peut-être que je suis pessimiste, mais je voudrais te sensibiliser au problème de la course au Québec.

Actuellement, l'entraînement — à Montréal du moins — se fait pratiquement dans la rue... ou pas du tout. Le problème des locaux est le même qu'en Europe. Les écoles qui ont des gymnases (salles de gym) ne les prêtent pas aux clubs, ou alors à des prix extravagants. On en arrive à ceci qu'il n'y a guère plus de 3 locaux accessibles sur 40. De plus, ils sont envahis par toutes sortes d'activités socio-culturelles. Un exemple plus que frappant : des hockeyeurs de 5 ans doivent venir s'entraîner, le samedi, à 3 heures du matin. Je dis bien : à 3 heures du matin !

Et que font les journalistes pendant ce temps-là ? ils parlent de golf, de hockey, de football américain, ils préparent déjà des articles sur l'omnium canadien de golf qui aura lieu en août prochain...

Les compétitions de fond ne débiteront pas avant le 16 avril, avec le fameux marathon de Boston.

Joël DADA

\* M. Hess veut certainement parler de la revue «Start», lancée en décembre 1971, qui paraît assez régulièrement durant la saison et qui concerne toutes les disciplines athlétiques. Chaque numéro comprend une page en français, réalisée bénévolement par Yves Jeannotat. Les lecteurs intéressés par «Start» peuvent s'adresser à R. Bussmann, Rodteggstr. 10, 6000 Lucerne. Mais à moins d'être rendue obligatoire pour chaque athlète, il n'est pas du tout certain que «Start» continuera à paraître dès ce printemps. — N. T.

## Panorama canadien 1972

### Marathon

(par N.B. Patenaude, Sudbury (Ont.))

B. Armstrong (Ont) 24 ans	2:18:46
J. Drayton (Ont) 27	2:19:50
P. Lever* (Ont) 26	2:21:13
B. Moore* (Ont) 32	2:21:43
P. Pearson (Ont) 25	2:22:22
T. Howard (B.C.) 25	2:24:08
J. Cliff (Ont) 27	2:24:17
J. Mowatt** (Ont) 28	2:24:53
B. Shaw (B.C.) 26	2:25:28
G. Harrison (B.C.) 34	2:25:29
N. Patenaude (Ont) 27	2:26:56
D. Scorrar (Ont) 24	2:27:04
D. Frank (Ont) 20	2:27:42
R. Wallingford (Ont) 38	2:27:53
J. Burnett (B.C.) 35	2:27:59
B. Britten (Ont) 18	2:28:05
M. Graham (Sask.) 24	2:31:08
W. Schamberger (B.C.) 26	2:31:37
B. Herriot (Alta) 31	2:32:17
B. Allen (Ont.) 40	2:32:30
R. Pyne (Québ) 25	2:32:40
G. Teal (Ont) 28	2:32:51
M. Aarbo (Alta) 35	2:33:04
J. Taunton (B.C.) 24	2:33:42
J. Doyle (Ont) 35	2:34:26
C. O'Brien	2:34:28
H. Monck (Ont) 34	2:34:38
W. Hopkins (Ont) 30	2:36:00
D. Landriault (Ont) 21	2:36:02
D. Coveney (B.C.) 40	2:36:07
A. Jones <sup>o</sup> (B.C.) 23	2:36:18
R. Taylor (B.C.) 31	2:36:24
G. Laughlin (B.C.) 21	2:36:24
R. Barkhouse (N.S.)	2:36:47
L. Buck (Ont) 38	2:37:46
H. Hendriks (Ont)	2:37:54
D. Anderson (Ont) 28	2:38:06
R. Hanna (B.C.) 22	2:39:14
I. Davies (B.C.) 44	2:45:43
N. Coville (Québ)	2:45:58
R. Price (Québ)	2:47:28
B. MacRae (B.C.) 19	2:49:46
M. Sudlow (Québ)	2:51:15
W. McInnis (Ont) 45	2:51:58
K. Case (Ont) 17	2:53:31
J. Mainguy (Québ)	2:53:55
R. Chouinard (Québ)	2:56:48
R. Imbeault (Québ)	2:59:37

\* émigré de Grande-Bretagne

\*\* émigré de Jamaïque

<sup>o</sup> émigré d'Afrique du Sud

## Panorama québécois 1972

par Joël Dada

### 800 m féminin

Ch. Mc Kinnon (West Island)	2:13,4
S. Traynor (Viking Club)	2:14,7
M. Bonmati (CAUM)	2:20,1
F. Gendron (Concordia)	2:20,7
L. Keeping (Viking Club)	2:21,0
S. Laul (Ind.)	2:21,1
L. Bicknell (Viking)	2:23,5
Ch. Russel (Viking)	2:24,5
L. Veilleuse (Pierrefonds)	2:26,5
L. Laroche (Stade Hullois)	2:26,5

21 athlètes en moins de 2:30,0

### 1500 m féminin

Ch. Russel (Viking)	4:50,5
G. Boucher (Lac Mégantic)	4:50,8
S. Traynor (Viking)	5:03,0
F. Gendron (Concordia)	5:08,4
S. Boucher (LacMégantic)	5:09,2
N. Lamarche (Concordia)	5:10,8
L. Keeping (Viking)	5:12,5
S. Tremblay (CAL Masson)	5:15,0
F. Poirier (CAU Laval)	5:17,2
L. Laroche (Stade Hullois)	5:22,5

### 800 m

S. Jeudi (Concordia)	1:50,5
D. Williams (West Island)	1:53,8
P. Jones (Verdun)	1:54,3
M. Jahouan (Ind.)	1:55,4
D. Mc Lean (Viking)	1:55,6
C. Black (Viking)	1:55,9
D. Hill (Lynx T.R.)	1:56,0
M. Snape (Viking)	1:56,5
J. Laliberté (CA Sherbrooke)	1:58,9
R. Kissel (West Island)	1:59,0

### 1500 m

D. Hill (Lynx T.R.)	3:43,6
M. Jahouan (Ind.)	3:53,0
G. Murphy (MRFA)	3:54,8
G. Lépine (CAUM)	3:56,5
F. Vistiner (MRFA)	4:00,3
P. Brulé (CAUM)	4:02,2
M. Vivier (Ind.)	4:02,4
G. Hebert (St Jean Olymp.)	4:02,6
C. Black (Viking)	4:06,2
J. Wright (West Island)	4:06,4

20e performance : 4:15,7

### 5000 m

P. Guance (Verdun)	14:53,8
F. Vuistiner (MRFA)	15:09,6
G. Lépine (CAUM)	15:20,8
P. Brulé (CAUM)	15:22,6
A. Tchourakine (CAS)	15:27,3
N. Savoie (Viking)	15:35,2
M. Vivier (Ind.)	15:48,6
G. Murphy (MRFA)	15:50,2
D. Laurie (Viking)	16:06,6
R. Chouinard (CAUL)	16:11,6

### 10 000 m

R. Pyne (Stade Hullois)	31:16,8
F. Vuistiner (MRFA)	32:07,4
G. Lépine (CAUM)	32:56,4
P. Pelletier (CAS)	33:25,4
G. Murphy (MRFA)	33:33,5
R. Chouinard (CAUL)	34:40,8
M. Sudlow (MRFA)	35:12,0
N. Savoie (Viking)	36:05,6
B. Beland (St Léonard)	36:05,9
J. Poirier (CAUL)	36:37,0

### Marathon, Montréal, 24 juin

Dans le numéro 3 de SPIRIDON, nous avons publié les 10 premiers des 40 coureurs classés. Or, ce marathon a effectivement été disputé sur une distance de 26 miles et 1476 yards, soit 43 km 195. D'où le classement suivant, officiellement rectifié :

1. J. Drayton, C. Ontario	2:19:50
2. B. Armstrong, C. Ontario	2:20:20
3. J. Cliff, C. Ontario	2:24:17
4. N. Patenaude, C. Ontario	2:26:56
5. D. Frank, C. Ontario	2:27:42
6. B. Britten, 18 ans I, Thunder Bay O.C.	2:28:05
7. M. Graham, Saskatchewan	2:31:50
8. T. Howard, B. Columbia	2:32:11
9. B. Herriot, Alberta	2:32:17
10. R. Pyne, Hull (Québ)	2:32:40
11. R. Wallingford, C. Ontario	2:32:51
12. W. Schamberger, B. Col.	2:33:03
13. J. Burnett, B. Columbia	2:34:04
14. J. Taunton, B. Columbia	2:34:31

### 12 milles (19 km 400), Parc Lafontaine Canada, 24.9.72

Organisée pour la 23e fois, cette course sur route a été remportée en 1970 par le Suisse Ruedi Gisler, du Toronto Olympic Club - 34 classés.

1. J. Park, Ottawa	1:04:06
2. R. Chouinard, Québ.	1:06:31
3. H. Monck, Otta.	1:06:52

4. M. Sudlow, MRFA	1:07:58
5. P. Pelletier, Sherb.	1:08:08
6. J. Poirier, COQ	1:08:35
7. A. Tchoukarine, Sherb.	1:08:56
8. J. Mainguy, Ind.	1:09:12
9. Y. Paradis, COQ	1:09:44
10. R. Quevillon, MRFA	1:10:34
34. Gauthier, 72 ans	

### Vétérans (3 milles, 25 classés)

1. R. Michaut, MRFA	16:01
2. E. Whitlock, WI	16:57
3. C. Raphael, YMHA	17:27

### Féminines (1,5 mille, 15 classées)

1. M. Racette, PAT	7:58
2. F. Poirier, CAVL	8:08
3. M. Lechasseur, PAT	8:09
4. F. Paquin, PAT	8:39
5. N. Jollicœur, Ind.	9:10

### Cross, Lachute, Canada, 21.10.72 Champ. du Québec

Juniors + seniors féminines, env. 3000 m, 5 classées

1. G. Boucher, Lac Mégantic	14:17
-----------------------------	-------

Juniors masculins, env. 8000 m, 18 classés

1. J. Laliberté, Sherbrooke	33:02
2. P. Carie, CAMPI	33:51
3. P. Jones, Verdun	33:52
4. Y. Ménard, Sherbrooke	34:26
5. D. Pankowitch, Verdun	34:34

Seniors masculins, env. 12 000 m, 35 classés

1. P. Quance, 17 ans, Verdun	45:41
2. R. Pyne, S. Hullois	47:13
3. G. Lépine, CAUM	47:21
4. A. Tchoukarine, Sherbrooke	49:39
5. N. Coville, MRFA	49:41
6. C. Murphy, MRFA	50:23
7. M. Sudlow, Sherbrooke	50:42

### Cross, Camping Choisy, Canada, 5.11.72

Juveniles, garçons, 8 km, 5 classés

1. G. Montcalm, Indép.	39:15
2. J.C. Grenier, Campi	40:28

Féminines, 5 km

S. Lithgow, Toronto S.	25:53
------------------------	-------

Seniors, 12 km, 16 classés

1. P. Quance, Verdun Légion T.	49:16
2. R. Pyne, Indép.	51:50
3. G. Murphy, MRFA	52:10
4. P. Carry, Campi	55:25

### Cross, 12 km 300, Victoria (Col. britannique), 2.12.72

Match Canada - USA

1. G. McLaren, Canada	38:43
2. J. Johnson, USA	39:04
3. K. French, Canada	39:11
4. D. Shughnessy, Canada	39:15
5. T. Howard, Canada	39:17
6. T. Hale, USA	39:51
7. L. Switzer, USA	39:56
8. D. Wiborn, USA	40:15
9. D. Kardong, USA	40:27
10. R. Hughson, Canada	40:34

Féminines, 3 km 400

1. D. Brown, USA	11:38
2. O. Dobratz, USA	11:47
3. G. Reiser, Canada	11:49
4. M. Crowley, Canada	11:55
5. C. Morgan, Canada	12:02
6. A. Hoffman, Canada	12:05
7. V. Foltz, USA	12:07
8. J. Grace, Canada	12:09
9. S. Miller, Canada	12:10
10. T. Wright, Canada	12:16
11. K. McIntyre, USA	12:24

# Grappillons

## Pour le plaisir ou pour le « business » ?

(...) Il n'est sans doute plus temps de battre en retraite devant des réalités qui, de toute façon, finiront par s'imposer tôt ou tard. Comme existait déjà le « boxing business », industrie à ramifications multiples prospérant sur des échanges de horions, se développe depuis quelques années le « running business », entreprise du même genre, quoique de dimensions plus modestes, prenant appui sur les pas des coureurs à pied.

Retour aux sources, pensera-t-on, en évoquant les paris considérables qui entourèrent la naissance de l'athlétisme en Angleterre. Par l'intermédiaire des règlements de la Fédération Internationale, les aristocrates anglais surent imposer le désintéressement, et les quelques entorses constatées au cours de l'histoire ne concernèrent jamais que des champions parvenus au faite de la gloire. Ainsi ce coureur français très connu fut-il disqualifié en 1932 pour avoir attendu un peu trop longtemps, à Paris, après avoir donné son engagement en Bretagne et en Alsace, que les enchères montassent. Quelquefois transgressés dans le passé, les règlements sont aujourd'hui unanimement bafoûés.

Progressivement, s'est établie une véritable bourse des valeurs fluctuant au gré des résultats. Tel « crack » britannique qui défrayaît naguère la chronique mais fit piètre figure dans les compétitions olympiques et perdit, de surcroît, ses records, doit à présent raisonnablement limiter ses exigences.

Exigences dont on aura une idée lorsqu'on saura que, pour obtenir la participation de quatre vedettes internationales, des organisateurs parisiens durent, l'an dernier, déboursier quelque 30 000 francs. Malheureusement, le prestige d'une épreuve dépend davantage de la notoriété des noms en tête d'affiche que du nombre de participants. Lorsqu'un budget est épuisé, ceux qui n'ont pas été engagés n'ont plus qu'à aller courir leur chance ailleurs. Il en résulte de temps à autre l'aberration sportive suivante : les meilleurs spécialistes français s'éparpillent dans le pays cependant que d'excellents crossmen étrangers ne rencontrent que des seconds plans en un lieu donné.

Rares sont ceux qui échappent à cette loi de l'offre et de la demande appliquée au fonctionnement du jarret. Les organisateurs tentant de s'y soustraire se heurtent inévitablement à l'incrédulité générale et provoquent des suspensions, chaque concurrent redoutant de faire gratuitement un effort pour lequel d'autres seraient payés.

Il n'est probablement pas excessif d'estimer que le « cachet » d'une grande vedette de la course à pied s'élève pour un seul cross à 5000 francs, somme à laquelle il faut ajouter les frais de voyage et de séjour. On est loin de la limite de 100 dollars imposée à la valeur des prix, et non à des versements en espèces, par les règlements internationaux. Du moins la survivance des règlements empêche-t-elle, ainsi que cela se pratique dans les critères cyclistes, qu'on fasse avancer les coureurs à grand renfort de primes. Nécessaire, le mal est ainsi circonscrit.

Paradoxalement, c'est aux Etats-Unis, pays où l'argent est le moteur de toute chose, qu'on a vu fleurir sur les maillots l'inscription suivante : « Run for fun. »

Il serait donc encore possible de courir pour le plaisir ?

Raymond Pointu, « Le Monde », Paris

## L'argent ne fait pas le bonheur du cross

(...) Tout le monde est bien d'accord : le cross, s'il n'est pas encore en perdition, est certainement en péril. Surenchères, tractations en coulisse, marchandages sont devenus secrets de polichinelle. Tout le monde sait ce qu'il se passe. Mais personne n'a le courage, la volonté de mettre les choses au point.

Bien sûr, c'est délicat. Certes, il faut procéder prudemment.

Mais il faut agir quand même. Il faut déchirer le voile de l'hypocrisie.

(...) On ne peut pas citer de noms, ni de chiffres. Nous n'en citerons donc pas.

Il n'empêche que le public a le droit de savoir que des athlètes sont payés pour courir. Que les sommes demandées deviennent très substantielles.

Que l'on nous comprenne bien : il est tout à fait normal qu'une vedette, qui après tout fait l'affiche et est supposée attirer le public, en retire une contrepartie. Il est normal que des hommes qui passent un grand nombre d'heures par jour à s'entraîner, qui s'imposent parfois de grands sacrifices, en soient récompensés.

Les athlètes est-européens, athlètes d'Etat oserions-nous écrire, sont de véritables professionnels. Les athlètes américains, par les bourses d'université qu'ils reçoivent, le sont aussi. Pourquoi pas les Belges ? En vertu d'une idée d'amateurisme vieillotte et périmée. Ça ne tient pas.

Il faut donc que soit reçue l'idée que l'on paie des athlètes pour courir. Mais il faut aussi réglementer ce « néo-professionnalisme ». (...)

Cela éviterait peut-être la surenchère entre athlètes.

Du même coup, les organisateurs de cross n'accuseraient plus de déficits importants comme maintenant. Parce qu'ils sauraient à quoi s'en tenir et prévoir leurs dépenses.

A propos des organisateurs, il faut bien reconnaître, cependant, que certains d'entre eux exagèrent également. Et il nous est revenu que des sanctions sévères pourraient être prises contre eux. A voir... (...)

Yves Mortier, « Les Sports », Bruxelles

## Un besoin treize mille fois affirmé

(...) D'année en année, le nombre des candidats au cross du Figaro n'a fait que croître, passant de 2500 en 1961 à 13 000 en 1972. Dans une France réputée non sportive, on ne s'imaginait pas qu'il y eût tant d'amateurs pour cette galopade à travers le Bois de Boulogne.

(...) Comme pour certain journal célèbre, cette compétition semble être réservée aux enfants de 11 à 84 ans. Du moins est-ce l'éventail des âges des engagés. Entre ces deux extrêmes, une foule — c'est bien le mot — d'hommes et de femmes qui se sont donné rendez-vous, qui avec des membres de leur famille, qui avec des amis, et tous un peu avec eux-mêmes. Car il ne suffisait plus à la plupart de trotter le dimanche matin à travers les sous-bois : il leur fallait se confronter avec quelques milliers d'autres non plus dans un exercice libre mais à la faveur d'une compétition.

En ouvrant celle-ci à la multitude des non-licenciés, le cross du Figaro fait une démonstration presque par l'absurde : ce même dimanche, il y avait moins de spectateurs dans l'immense Parc des Princes, pour voir jouer 22 footballeurs et courir un excellent arbitre, que de participants au cross du Bois de Boulogne.

On pourrait dédaigner pareil engouement, et ne voir en cette manifestation que l'aspect folklorique, s'il ne s'en dégageait une leçon aussi simple que peu retenue : à travers ces treize mille participants, ce sont mille et un talents cachés que n'importe quel entraîneur pourrait découvrir. Et cette découverte se ferait mieux encore si, enfin, la Fédération d'athlétisme (ou qui ?) se décidait à porter le fer en province en imitant ce qui se fait une fois seulement à Paris. Quel bon entendeur faut-il saluer ici ? (...)

Il suffirait, pour le convaincre, de lui faire écouter les confidences des vainqueurs des courses des non-licenciés. (...) Offrez-leur de prendre une licence et vous verrez qu'ils ne refuseront pas de venir grossir les rangs des athlètes. Comment l'auraient-ils fait jusqu'à présent puisqu'ils ne connaissent rien de leurs possibilités ? Combien devront attendre, comme M. Maurice Quinet, concurrent des « vieilles pointes », d'avoir 66 ans pour aborder leur première compétition ?

(...) Ils n'étaient que 80 non-licenciés à participer au cross du Bois de Boulogne en 1962, 125 l'année suivante, et seulement 226 et 248 en 1964 et en 1965. Et puis, brusquement, ils sont venus plus de 400 en 1966, leur nombre ne cessant d'augmenter au fil des ans pour atteindre les 1814 inscrits en 1972. On ne voit pas ce qui pourrait ralentir cette progression, chaque mois de décembre apportant la preuve que de partout peuvent naître les vocations. (...)

François Simon, « Le Monde », Paris

Les explications et recommandations qui vont suivre ne sont pas tant destinées au corps médical qu'aux coureurs et aux entraîneurs, aux praticiens. Je m'exprimerai certes en médecin que je suis, mais aussi en me référant à mon expérience de coureur à pied. Il se trouve que mes indications seront fréquemment en contradiction avec celles de la médecine traditionnelle. C'est que, blessé mais entraîné, l'homme ou la femme présente en réalité des symptômes pathologiques différents de ceux de la plupart des autres malades.

Le sportif qui se blesse en pratiquant son sport n'ira pas consulter un médecin pour s'entendre dire qu'il est malade, ou qu'il va devoir se ménager, mais bien pour savoir en combien de temps il sera suffisamment rétabli pour reprendre (au plus tôt !) l'entraînement et la compétition.

Il va presque sans dire que toutes les blessures graves touchant les os ou les articulations — et en particulier les blessures consécutives à un accident — ne sont pas l'objet de cette série d'articles. Notre propos est en effet de décrire les soins à donner aux blessures les plus courantes qui frappent trop souvent les coureurs et les empêchent de pratiquer convenablement leur sport favori. Il n'est donc pas question de nous pencher sur des cas particuliers.

Cela dit, abordons le sujet des **déchirures musculaires**.

Il est bien rare qu'un coureur de 1500 m ou de marathon soit victime d'une déchirure à la cuisse qui ne lui permette pas de s'adonner, le lendemain déjà, à un léger footing. En revanche, la fréquente **déchirure au mollet** est longue à guérir, car elle se situe le plus souvent au point de liaison du muscle avec le tendon d'Achille. Et c'est précisément l'une des parties les plus sollicitées à chaque foulée.

Il est étonnant de constater que ce sont des exercices de forte extension qui favoriseront la guérison de cette blessure musculaire. On aura toutefois soin de ne pas exagérer lors de ces exercices, afin d'éviter que la déchirure ne se ramifie dans les parties avoisinantes. Nous conseillons en ce cas de faire chaque jour des exercices de gymnastique basés sur l'extension de la musculature du mollet et l'élévation sur la pointe des pieds. Puis l'on pourra se remettre à courir très légèrement, bien à plat sur la plante du pied ; le faire de préférence en salle tout d'abord, afin d'habituer le mollet à se mouvoir, et à supporter presque sans douleur le poids du corps.

Outre les pommades « qui chauffent », l'application durant la nuit de compresses humides (mouchoirs ou linges imbibés d'eau chaude et solidement retenus par une bande élastique) s'est avérée très efficace. Répété plusieurs nuits, ce traitement permet d'activer la circulation sanguine et d'accélérer considérablement la guérison.

Et voici le test qui indiquera le mieux s'il est possible de pratiquer de nouveau un entraînement régulier : courir, mais sur le gazon, quelques 350 m à allure très légère, entrecoupés de pauses au pas. Si l'on réussit à courir ainsi une distance de 3-4 km, et même si l'on ressent au début une légère douleur, le traitement peut être considéré comme probant.

Mais attention : avec ce genre de test on ne s'étonnera pas que les douleurs disparaissent progressivement... ou qu'elles deviennent si fortes qu'il est bientôt impossible de continuer à courir. En ce dernier cas, parcourez encore 1-2 km au pas, et reprenez le traitement par compresses, pommades chauffantes, extensions, rayons et massages par effleurlements. Une semaine plus tard, on doit pouvoir renouveler le test, mais avec succès cette fois-ci.

## Le docteur Van Aaken

...va beaucoup mieux. Amputé des deux jambes à 63 ans à la suite d'un accident de voiture, il a finalement réagi ainsi que nous l'espérons : avec une heureuse rage de vivre... et le désir de continuer à dispenser aux coureurs ce qu'ils attendent de lui. Il nous prie de remercier chaleureusement tous les lecteurs de SPIRIDON — ils sont nombreux — qui ont répondu à notre appel, lui écrivant quelques mots d'encouragement et de sympathie. Il tient aussi à leur dire que cet élan de solidarité a joué un rôle capital à un moment où il tardait à se remettre du terrible choc de l'accident et de l'opération.

En revanche, si au cours des 3-4 km d'essai les douleurs ont été en diminuant, continuer le test jusqu'à 10 km ou plus, mais en intercalant fréquemment de petites pauses au pas. On constatera dès lors, au bout de quelques jours à peine, qu'on est en mesure — parce que la blessure est pratiquement guérie — de prolonger la durée de l'effort tout en accélérant la cadence, ce qui tendra à favoriser une complète guérison.

**L'inflammation du tendon d'Achille**, ou la tendinite, est un chapitre délicat. En cas d'enflure, de rougeurs ou de « crissement » (analogue au bruit d'un pas sur de la neige fraîche) du tendon, un repos actif s'avère judicieux. C'est-à-dire qu'on ne cessera pas la pratique de la culture physique, mais sans exercices de saut, tout en soumettant le tendon à une extension répétée et à certains efforts par fléchissement des jambes et du tronc ; les pieds demeureront toujours posés bien à plat, comme pour soulever un poids. Des compresses sont aussi recommandées, au début tout au moins. Elles seront composées d'un mélange d'alcool (méthylique) et d'eau, à doses égales (1:1), et on les fera alterner avec des compresses d'ichtyol à 30 %.

Un autre procédé a aussi fait ses preuves depuis peu\*. Mais son emploi nécessite une

\* Cet article du Dr Van Aaken date de 1968. Nous y apporterons, cela va de soi, tous les compléments que son auteur jugera utiles.

## L'idéal serait de courir

mais rares sont les plages de sable fin,  
les pistes recouvertes d'aiguilles de pins...

Mais ne rêvez plut, tout cela HUNT vous l'offre  
avec sa nouvelle chaussure Sapporo...

## pieds nus !



**LA CHAUSSURE DE SPORT  
DE QUALITÉ SUÉDOISE**



- légère
- souple

- facile à entretenir  
(cuir fin de chevreau)
- semelle absorbant les chocs
- support de voûte plantaire
- talon surélevé } tendons
- tige rembourrée } protégés

**58.—**

(port compris)

**SPORT-IMPORT  
HEINZ GEHRIG**

*Modèles en tous genres  
de Fr. 35.— à Fr. 60.—*

*Pointes,  
pointes d'entraînement,  
survêtements,  
spécial marathon,  
marche, etc.*

**Renseignements et commandes à M. Jossen, 3082 Schlosswil, tél. (031) 91 16 32**

certaine prudence. C'est l'utilisation de l'« Infiltrina DMSO ».

A l'aide d'une bouteille spéciale, on répand ce produit sur l'emplacement douloureux, de sorte qu'une très fine couche humide recouvre la peau. On laisse sécher durant 30 min. environ, puis on fait disparaître, au moyen d'un tampon d'ouate, les éventuels restes d'humidité. Contrairement aux indications qui accompagnent ce produit (de la firme von Heyden AG, Munich), je recommande, au lieu de trois applications par jour, une seule. Cela une heure avant le coucher, après avoir pris un bon bain de pieds à 45 °C, dans une solution de 5 l d'eau pour 500 g de sel de cuisine. A l'endroit douloureux, la circulation sanguine sera ainsi accélérée. Le fait que l'utilisation de l'Infiltrina soit prohibée durant une période de 60 jours après un traitement de 3-15 jours montre bien qu'il faut s'en servir avec beaucoup de circonspection. Disons même que les sportifs à la peau particulièrement sensible et qui sont prédisposés aux réactions de forme allergique feront mieux de renoncer à ce produit.

Beaucoup de personnes se plaignent aussi de ressentir, aussitôt après l'utilisation de l'Infiltrina, un goût désagréable et d'avoir pour plusieurs heures une haleine particulière, caractéristique. C'est là certes un désavantage. Toutefois, en suçant des tablettes à la menthe ou des bonbons acidulés on peut y remédier partiellement. Le traitement à l'Infiltrina présente l'avantage de faire disparaître rapidement les dou-

leurs, comme c'est aussi le cas après un bain de pieds très chaud ou une bonne mise en train. Ce traitement facilite en effet la mobilité du membre atteint et contribue à diminuer l'enflure locale. On compte environ 30 minutes jusqu'à ce que les douleurs s'atténuent; cet état peut ensuite durer plusieurs heures. Aussi recommandons-nous d'y recourir soit une demi-heure avant l'entraînement, soit — comme nous l'avons précisé plus haut — le soir, alors que les douleurs, après l'entraînement, sont susceptibles de troubler le sommeil. **Mais dans tous les cas, on s'en tiendra à un seul traitement journalier.** Le mode d'emploi de ce produit (en flacon de 50 ml) donne tous autres renseignements utiles.

Est-il bon de préciser ici qu'en citant tel ou tel produit déterminé, nous le faisons sans la moindre idée de publicité, mais uniquement en nous référant à notre propre expérience de médecin, d'entraîneur et de coureur à pied. Et sans avoir consulté les firmes qui produisent ces médicaments. Il n'est pas question pour nous de tester tel remède, mais de faire connaître au lecteur les résultats d'observations et d'expériences personnelles.

Dans un prochain article, nous reviendrons sur l'inflammation du tendon d'Achille, avant d'aborder le cas d'autres blessures (périostites, blessures des genoux, déchirure de ligaments, ampoules et chaussure idéale, courbatures, etc.).

**Docteur Van AAKEN**

(d'après une traduction d'Yves Jeannotat)

# Courrier

**Christian Perrotte, 48 An. France, 93500 Pantin (France)**

Votre revue correspond à beaucoup de mes idées quant au mode de vie de l'homme moderne. Je n'ai pas pu vous envoyer mes encouragements plus tôt car je suis étudiant et très occupé. J'essaie de faire connaître la revue autour de moi, mais sans beaucoup de succès jusqu'ici : en effet, il est déjà difficile de faire courir les Français, leur faire sortir leur portemonnaie pour acheter une revue de course à pied semble une folie. Si vous pouviez m'envoyer quelques numéros de propagande, je les distribuerai autour de moi, et qui sait ?

*Merci à ce nouvel ami de SPIRIDON. Rappelons à tous les autres que des numéros de propagande sont à leur disposition, qu'ils peuvent obtenir en s'adressant à la rédaction.*

**Jan Allemeersch, St.-Arnoldsuslaan 20, 8200 St-Michiels-Brugge 2 (Belgique)**

(...) Pourquoi pas, de temps à autre, publier des articles sur Puttemans, Lismont, Paul Thys, Gaston Roelants, afin de gagner du terrain en Belgique ? Les lecteurs des autres pays peuvent s'y intéresser aussi car ces coureurs-là ont atteint, ou presque, la classe mondiale. (...) Dans SPIRIDON, on ne trouve pas assez d'articles sur le demi-fond (800 m, 1500 m). Une question, par exemple : comment s'entraînent les coureurs de demi-fond suisses ? (...)

*Contrairement aux revues analogues, SPIRIDON ne s'intéresse pas tant à ce qui sépare un grand coureur de la masse des anonymes ou des spectateurs qu'à ce qui en fait un être humain auquel le lecteur peut facilement s'identifier. Donc pas question d'accentuer les différences mais de chercher des points communs et de les souligner. C'est dans cet esprit que Jeannotat présentera prochainement le mécanicien Werner Doessegger, qui travaille autant ou même plus que la moyenne des lecteurs, et qui néanmoins a déjà couru le 10 000 m en 28:23,0. De même, Christian Liégeois va nous parler de ce sportif exemplaire que fut et demeure Aurèle Vanden Driessche. Comme on nous assure qu'un Lismont travaille « autant que vous et moi », nul doute qu'à ce titre-là il mérite déjà d'être davantage connu des lecteurs. — Au sujet du demi-fond suisse, parole est donnée à notre ami et collaborateur Michel Jossen (3:47,8 sur 1500 m et 2 h. 50' en marathon en 1972), plusieurs fois sélectionné en équipe nationale : « Les coureurs de demi-fond suisses — du moins les cadres de l'équipe nationale — s'entraînent selon une méthode inspirée de l'Allemand Paul Schmid, qui l'a lui-même « adaptée » de l'entraînement préconisé par le Néo-Zélandais Lydiard. Il y a 4 périodes dans l'année : préparatoire (travail de l'endurance), pré-compétitive (travail de la résistance, courses en tous terrains), compétitive, et post-compétitive (repos actif). Cet entraînement diffère sur quelques points de la méthode de Lydiard : pas de très longues distances, et utilisation en hiver du circuit-training pour améliorer la condition physique générale. »*

**Denis Dugast, 2, r. Jules-César, 75012 Paris**

(...) Je suis aussi marcheur de compétition et je souffre aussi de notre isolement qui est encore plus grand que le vôtre. Alors, à l'occasion parlez un peu de la marche (...)

*Toute réflexion faite, il vaut mieux que SPIRIDON (revue internationale de COURSE A PIED) ne succombe pas à la tentation de se disperser. Elle atteindrait bien vite un certain niveau d'incompétence. Soyons honnêtes : appliquons-nous plutôt à parler toujours mieux du seul sport que nous connaissons bien. Et nul doute que les marcheurs, les skieurs de fond et les autres sportifs qui nous lisent nous en sauront gré eux aussi.*

**Odette Roig, 84, r. d'Anvers, 69007 Lyon (France)**

J'ai fait la connaissance de la course de fond tout à fait par hasard, et je peux vous assurer que je ne suis pas prête à l'abandonner. J'avais lu sur un SPIRIDON l'annonce des 100 km de Millau. Je voulais connaître

« ça », j'étais emballée. Auparavant, je courais sur piste, du sprint au demi-fond (performances moyennes). Mais ces réunions prenaient vite un caractère trop officiel et, sortie de mes footings en nature, je n'éprouvais plus la même sensation dès que j'avais lacé mes « pointes » près de la piste.

À Millau, ce 17 septembre 1972, j'eus une toute petite déception : deux féminines seulement au départ (ma sœur et moi, en l'occurrence !). J'avoue que je m'attendais à mieux. Pourquoi ne pas se lancer dans le grand fond, nous, les femmes ? Et pourquoi, vous SPIRIDON, ne pas nous parler un peu de l'entraînement du sexe soi-disant faible ? Pourtant nous sommes, j'en suis persuadée, un bon nombre à aimer courir pour le simple plaisir de courir et non pour celui de gagner. Les 100 km, c'est extraordinaire ! — je devrais dire les 64 km puisque j'ai dû arrêter, barrée par le délai limite (il fallait courir, ou marcher, les 64 premiers kilomètres en moins de 9 heures et j'y suis arrivée avec une demi-heure de retard !).

C'est une épreuve à essayer ; une expérience que vous renouvellerez. Cette souffrance, aussi bien physique que psychique, vous l'aimerez ; cette joie d'avoir réussi un tour de force sur vous-même, vous la rechercherez. Un conseil cependant : ne vous engagez pas à la légère, comme je l'ai si bien fait ! (sans entraînement, sinon quelques courts footings au mois d'août, en solitaire — puisque, pendant les congés scolaires, ces « minets de la piste » (j'entends par là sprinters, sauteurs ou lanceurs...) se reposent des longs efforts de juin-juillet). Sinon, à part quelques énormes ampoules, vous pourriez bien avoir des « pépins » plus graves du côté des jambes... Non, vous ne le regretterez pas. Mais vous réfléchirez et vous vous entraînerez en vue du 100 km suivant en vous jurant de le terminer, sans le moindre ennui. L'année prochaine, le samedi 15 septembre 1973 à Millau (Aveyron), j'espère que nous serons nombreuses à arriver au bout...

Voilà, cher SPIRIDON, c'est tout.

Et j'espère trouver dans un très prochain numéro quelques conseils : j'ai 21 ans et suis une nouvelle venue dans le grand fond. J'en aurais donc bien besoin !

Je souhaite très longue vie à SPIRIDON que mon frère m'a fait connaître. C'est la revue dont j'ai besoin ! et dont auraient besoin tous mes ami(e)s coureurs. Aussi, s'il vous reste des « spécimens », je pourrais m'en charger et les distribuer. (...)

P.S. — J'aimerais que la rubrique « féminines » soit, de temps à autre, plus étoffée. Et il y aura aussi des Cheryl Bridges en France, en Suisse, en Belgique.

*L'intérêt ainsi manifesté par une jeune fille pour notre revue et pour la course de grand fond dépasse presque nos espérances. Le numéro de décembre aura certainement persuadé notre correspondante et ses sœurs de notre désir sincère de faire que dorénavant les filles et les femmes qui aiment la course de fond puissent, comme nous, la pratiquer tout à leur aise.*

**Claude Pittier, 1861 Panex-sur-Orlon (Suisse)**

(...) SPIRIDON me renseigne sur ce qui se passe dans le monde entier, et donne parfois l'élan qui me manque pour aller m'entraîner quand les conditions sont mauvaises. (...)

J'aurai bientôt 16 ans et je fais partie d'une société de gymnastique dont les membres ne s'intéressent pas beaucoup au cross-country. Je n'ai donc pas les renseignements sur l'inscription et l'heure des courses. Dans le dernier numéro de SPIRIDON, vous avez publié la liste des courses en Suisse romande, mais en indiquant seulement le lieu. Puis-je avoir de plus grands renseignements sur ces courses ?

*La plus belle fille du monde... Quant aux renseignements, que nous possédons, nous ne les publions pas forcément : nous désirons au contraire inciter les organisateurs à profiter de la « tribune » de SPIRIDON pour donner, mais par voie d'annonces, les renseignements qui intéressent les coureurs. Une annonce publiée dans la revue SPIRIDON ne réussira jamais à déséquilibrer un budget ; par contre, elle touchera à coup sûr environ 6000 lecteurs au moins. D'ailleurs, certains organisateurs l'ont déjà compris... et ne le regrettent pas.*

**F. Abbet, Haut du Village, 2616 Renan (Suisse)**

(...) Si je ne m'abonne que dès le numéro 6, c'est qu'un copain de mon club m'a prêté les numéros pré-

cédents. Les copains, ce qui les rebute c'est le prix de l'abonnement car, vois-tu, ils sont étudiants, ou sont encore à l'école. Alors, 26 fr. s. ? Ne penses-tu pas que c'est le prix de l'abonnement qui empêche beaucoup de gens de se décider ?

Tout d'abord, nous consentons à une réduction de 30 % pour les juniors et les étudiants (v. au bas de la p. 2 de la couverture), ce qui ramène le prix d'abonnement à 18 fr. s. pour cette catégorie de lecteurs. N'est-ce pas également un côté « pas comme les autres » de SPIRIDON ?

D'autre part, comment dire « trop chère » d'une revue... dont nous n'arrivons pas encore — et de loin pas — à payer les frais d'impression ! Et si la perspective de supporter nous-mêmes 10 000 à 15 000 francs de déficit nous avait « rebutés » ? Et si la nécessité de consacrer bénévolement et durant en tous cas deux ans tout ou partie de leurs loisirs avait « rebuté » les différents collaborateurs ? C'est donc bien parce qu'il nous est si cher que SPIRIDON ne peut pas l'être trop pour ses lecteurs.

Enfin, n'est-ce pas toi-même qui au début de 1971 écrivais au « Miroir de l'athlétisme » pour te plaindre du fait qu'en Suisse on ne faisait rien pour ceux qui désirent pratiquer la course à pied...

#### Mohamed Krimi, B.P. N° 19, Plateau Saulière, Alger

(...) Si je me suis abonné à SPIRIDON, c'est plus particulièrement dans le but de trouver d'utiles bases d'enseignement pour l'entraînement de la course à pied. Et j'espère que tous les pratiquants comprendront ce côté « pas comme les autres » de cette revue, qui n'offre pas seulement l'avantage appréciable d'être rédigée par des pratiquants, mais qui s'inspire également de choses vécues et n'est, par conséquent, pas une revue figée se contentant de donner des résultats, mais qui les critique et cherche à aller au fond des choses. (...)

#### Alain Guittard, prof. d'EPS, Ecole de métiers E.D.F., 12400 St-Affrique (France)

Je ne suis pas du tout consterné du fait que mon article sur les 100 km de Millau ait été gentiment reconduit.

Je m'étonne cependant que l'intérêt que nous portons à la course à pied ne soit pas réciproque d'un pays à l'autre. En effet, je ne vois pas pourquoi les Français s'intéresseraient aux courses suisses ou finlandaises, alors que ces deux mêmes pays ignoreraient ce qui se passe chez nous (...)

Ce qui a été extraordinaire à Millau, c'est qu'une poignée d'hommes ait réussi, sans aucune aide extérieure, et au milieu de l'indifférence, voire de l'incrédulité, à organiser une telle épreuve. (...)

Le plus déçu a été mon ami Cottureau qui se classa troisième à Sittard et ne vit pas les résultats de cette épreuve dans le dernier numéro de SPIRIDON. (...)

Je n'ai pas vu non plus d'étude critique (bienfaits ou conséquences néfastes sur la physiologie de l'individu), car il est bien certain que celui qui réalise 100 km en moins de 8 heures, et quel que soit son niveau, soumet son organisme à une véritable agression. A-t-on pesé les réactions que cela entraîne sur le plan cardio-vasculaire ou simplement tendino-ligamenteux ? (...)

M. Guittard nous a écrit une longue lettre et nous lui avons répondu de manière détaillée. Résumons cette réponse à l'intention de nos lecteurs : SPIRIDON est une revue de course à pied, et non pas une revue de grand fond. Nous avons pourtant le sentiment d'avoir consacré — et de continuer à le faire — aux 100 km (v. numéro 2) un intérêt plus que mitigé. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous n'avons pas jugé bon de publier le long article proposé par M. Guittard. L'autre raison : nous essayons autant que possible de ne pas régionaliser ni particulariser notre revue, mais de lui garder un véritable caractère international. De faire en sorte que la majorité des articles et des classements intéressent le plus grand nombre possible de lecteurs, à quelque pays qu'ils appartiennent.

D'autre part, Cottureau s'est entre-temps souvenu qu'il possédait lui-même le classement des 100 km de Sittard, qu'en dépit de leurs efforts ni CONDITION ni SPIRIDON n'avaient réussi à trouver. Elle disparaît heureusement

cette habitude qu'ont certains de conserver pour eux le classement de telle grande épreuve d'intérêt général... et de se demander ensuite pourquoi SPIRIDON ne l'a pas publié !

Enfin, on peut dire d'une épreuve de 100 km ce que l'on dit des 16 km 400 de Morat-Fribourg, ou des 42 km 200 d'un marathon: on en vient à bout sans le moindre risque si — comme le dit très bien Odette Roig dans ce même « Courrier » — l'on s'est astreint à un entraînement approprié (v. à ce sujet le numéro 2 de SPIRIDON).

Et que M. Guittard se rassure : grâce à SPIRIDON, Suisses, Finlandais et Danois s'intéressent de plus en plus aux courses françaises. N'y avait-il pas des Suisses aux 100 km de Millau, et des Danois à la « corrida » de Neuf-Brisach ?

#### Pierre Le Besnerais, 4, Allée des Aubépines, Le Ban St-Martin, 57000 Metz

(Coureur de fond, ingénieur E.T.P. et père de cinq enfants, M. Le Besnerais dirige le Stade Messin Etudiants Club, qui a organisé avec grand succès le premier cross de la ville de Metz (1500 participants) et qui va mettre sur pied le 1er avril prochain le marathon de Metz.)

(...) Il ne faut pas se faire d'illusions, nous sommes condamnés à des réussites énormes pour sensibiliser le citoyen moyen. 1500 coureurs ne peuvent pas encore éclipser 11 joueurs de football (même médiocres) ou 7 joueurs de handball, en tout cas à Metz c'est ainsi.

Nous avons ajouté au marathon du 1er avril un demi-marathon, pour ceux qui ne se sentiraient pas assez entraînés. Et nous fixerons des temps limites tels que les marcheurs pourront aussi participer.

Nous avons eu des difficultés considérables avec notre Fédération, plus axée sur l'Elite que sur la Masse, bien qu'elle s'en défende. (...) Nous avons obtenu l'accord fédéral avec la restriction que les 34 coureurs français classés « nationaux » n'auront le droit de courir que le semi-marathon.

Nous souhaitons que de nombreux marathoniens étrangers viennent démontrer que le marathon est une course comme une autre — et que c'est en courant des marathons qu'on devient... marathoniens ! La légende du « marathon qui tue » a la vie dure. Et comme il est exclu que des athlètes nationaux courent sans forcer... Quel orgueil mal placé !

Nous voulons, à cause de ces réticences en particulier, frapper un grand coup le 1er avril, avec une manifestation groupant un très grand nombre d'étrangers. (...) Croyez que nous ferons en sorte que tous les participants venant de loin quittent Metz avec un bon souvenir de notre région, et de notre pays. Et Metz n'est pas très loin de la Suisse ; la preuve : nous y venons courir !

Ne serait-il pas possible de fréter un ou plusieurs autocars suisses qui transporterait les coureurs voulant venir à Metz ? (...) Nous recherchons aussi une formule permettant d'offrir l'hébergement à des conditions de prix les plus basses possibles. Il ne faut pas qu'une question d'argent vienne empêcher le grand rassemblement des coureurs de fond à Metz le dimanche 1er avril. (...)

Il va sans dire que la manifestation organisée par les dynamiques Messins a le soutien total de SPIRIDON. Ne serait-ce que parce qu'au 8 janvier dernier, 26 membres du SMEC, dont plusieurs filles, avaient déjà souscrit un abonnement à SPIRIDON...

#### Petites annonces :

Par mot : FS -.50 ; FF -.70 ; FB 6 (payable d'avance). Délai limite pour le N° d'avril : 20 mars. (SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle).

Alain COCHET, Kinésithérapeute rééducateur, « Le Panoramic », 3, Square de Fontenay, 92 Clamart (tél. : 644.37.91) s'engage à transmettre à SPIRIDON, à titre de prêt, les sommes versées par les clients venus se faire masser en se référant à la revue SPIRIDON.

Cède « Miroir de l'athlétisme » Nos 55-100, et Athlétisme-Magazine Nos 7-42. Prix à débattre. Philippe Hirtzlin, 148, r. de Courtavon, 68940 Pfetterhouse (France).

# Qui est votre "meilleur sportif de l'année" ?

par Noël Tamini

Bien qu'à cette époque l'on ait éculé, galvaudé, essoré et trituré tous les superlatifs imaginables, à la fin de chaque année les journalistes de tout poil s'escriment à désigner le « meilleur sportif de l'année », celui auquel en Suisse on attribue même... le mérite sportif ! Bien sûr, c'est là simple jeu de société, que l'on aurait donc tort de prendre au sérieux.

N'empêche... N'empêche qu'il faut au populo des H.L.M. et des campings, à celui des autoroutes du vendredi soir et des tire-fesses du samedi, il lui faut son content de demi-dieux modernes, plus ou moins vénérables. Et plus ou moins vénérés le temps que brûlent la myrrhe et l'encens fournis par les journalistes. Alors... autant jouer le jeu, n'est-ce pas !

C'est ainsi que l'excellente revue américaine « Runner's World » désigna en décembre le « meilleur coureur de l'année ». Dans ce but, elle s'était adressée à trente spécialistes, dont... le rédacteur de SPIRIDON ! 25 d'entre eux ont joué.

Il fallait tout d'abord désigner par ordre d'importance les cinq coureurs jugés les meilleurs de 1972. Notre classement : 1. Akii-Bua ; 2. Shorter ; 3. L. Bragina ; 4. Viren ; 5. Tanninen et H. Falck. Et celui de « Runner's World » : 1. Viren (120 points) ; 2. Shorter (50) ; 3. Borzov (46) ; 4. Puttemans (32) ; 5. Akii-Bua (30) ; 6. Keino (18,5) ; 7. Vasala (18) ; 8. L. Bragina (17), etc.

On avait demandé de désigner aussi les plus beaux fleurons de différents groupes de disciplines et d'âges. Résultats (entre parenthèses : notre « meilleur ») :

Sprinters et hurdlers masculins : (Akii-Bua), Borzov (16 points), puis Akii-Bua (8).

Sprinters et hurdlers féminins : (M. Zehrt) R. Stecher (10,5), M. Zehrt (3), H. Rosendahl (2), etc.

Coureurs de 800 - 10 000 m : (Viren) Viren (25).  
Féminines, 800 m et plus : (L. Bragina) L. Bragina (19).

Coureurs de fond : (Shorter) Shorter (22).

Meilleur coureur junior : (G. Reiser) n. de votes insuffisant.

Meilleur coureur vétéran : (Foster) idem.

Nos choix, cela va de soi, étaient tout à fait subjectifs. Ainsi avons-nous accordé la palme à John Akii-Bua autant pour la valeur intrinsèque, technique, de sa victoire olympique sur 400 m haies, que pour la signification et le retentissement de cet exploit. Qu'un Africain, en l'occurrence Ougandais, ignorant nos « laboratoires », nos « praticiens médico-sportifs », nos « préparateurs psychologiques », nos « diététiciens », nos pistes synthétiques et tous les « avantages » de notre civilisation, vienne à Munich faire exploser d'un seul coup un grand record, sa saine joie et beaucoup d'a priori, n'était-ce pas un puissant germe d'espoir pour tous les oubliés de notre monde de surabondances de toutes sortes ! Voilà pour le choix d'Akii-Bua.

Est-ce dire que John Akii-Bua est « meilleur sportif » qu'André Monnot, Pierre Le Besnerais, Gilbert Reymond, Jean et Maurice Nicolas, Hermann Spengler, Maurice Coquoz, Jean Ritzenthaler... pour ne parler que de quelques-uns que nous connaissons bien et dont on ne parle guère ? Que non pas !

« Les frères Nicolas ? tu les connais, toi ? » avait demandé Roelants à Ornelis, lorsque je leur en avais parlé. Et Roelants, avec un sourire un peu condescendant : « Non, jamais entendu parler de ces deux compatriotes ! »

Puisqu'il en est ainsi, souffrez, amis lecteurs, que nous préférions à « ceux dont on parle », à « ceux qu'éclairent les feux de l'actualité », quelques sportifs qui n'émergent guère de la masse des coureurs à pied. Il faut dire qu'ils sont davantage des hommes, et que l'on n'a d'ailleurs jamais cru bon de les jucher sur ces piédestals faits de l'argile du temps qui passe.

Les frères Nicolas, je les ai vus l'an dernier au semi-marathon d'Arville, dans les Ardennes belges. Ce sont de petits gars râblés, qui frôlent la quarantaine, mais qui ne ratent jamais le terme de l'épreuve. Ne dit-on pas de Jean qu'à l'instar de l'Américain Ted Corbitt (plus de 150 marathons sans le moindre abandon !) en 22 ans de compétition il n'a jamais cédé à la tentation

LA   
SUISSE

SOCIÉTÉ D'ASSURANCES SUR LA VIE  
SOCIÉTÉ D'ASSURANCES CONTRE LES ACCIDENTS  
LAUSANNE

de votre côté,

quoi qu'il arrive...

de s'arrêter avant la ligne d'arrivée, courant notamment 18 Sedan-Charleville... en 18 ans ! Jusqu'il y a peu, les frères Nicolas exerçaient tout simplement la profession de bûcheron. Au sommet de l'une des « méchantes » côtes d'Arville, Jean est passé trois fois pendu à mes basques. Et trois fois j'entendis alors quelques enfants s'époumoner : « Vas-y papa ! Allez, tu l'as ! » « Il l'eut » en effet...

André Monnot, c'est l'un de ces rares vétérans français qui réussissent encore à courir le marathon en guère plus de 2 h. 40'. Monnot, c'est surtout cet infatigable organisateur de courses d'endurance. Soigneusement dosées, bichonnées et réparties tout au long de l'hiver. « C'est surtout pour les enfants que je fais ça, m'écrivit-il. Pour leur apprendre à courir économiquement, sans s'asphyxier ». En somme, pour leur apprendre le plus tôt possible ce savoir-vieillir qui est une forme active du savoir-vivre. Monnot est père de huit enfants, tous en âge de scolarité.

A le voir se traîner loin derrière les premiers, longtemps on pouvait se demander ce que le Suisse Gilbert Reymond faisait là, derrière les coureurs à pied. Car, son teint pâle, voire souffreteux, l'assimilait davantage à un spectateur qu'à un coureur... Et puis, peu à peu, sans jamais

se décourager, se fiant à sa propre ténacité et aux judicieux avis de son mentor Jeannotat, Reymond a progressé. Lentement mais très très sûrement. Le voici à moins de 2 h. 40' en marathon, lui qu'on avait naguère jugé trop malingre pour l'affubler d'une tenue et d'un équipement militaires. Lui auquel le nouveau responsable national des coureurs de fond\* n'a pas jugé bon d'adresser ne serait-ce qu'une simple circulaire lui indiquant la direction des portes de l'équipe nationale. Reymond, dont les conditions de vie sont tout sauf favorables à l'éclosion de performances, est un simple ouvrier non spécialisé. C'est peut-être pour cela aussi qu'il faut l'admirer beaucoup.

Le meilleur sportif de l'année ? ne serait-ce pas ce médecin qui, dans sa chambre d'hôpital, essaie inlassablement de mouvoir ses moignons de jambe. Cet homme souriant à la pensée de se savoir maintenant plus que jamais utile à d'innombrables sportifs, qui désormais vont aussi courir un peu pour celui qui ne le peut plus...

\* Il est vrai qu'en l'occurrence on a plutôt fait appel à un brave garçon dévoué, que les voyages n'effrayent pas, qui n'a certes jamais été coureur à pied mais qui ferait un excellent guide touristique s'il parlait le français, Mais laissons cela pour le moment !

## Brièvement

Il convient que vous sachiez que toute la rédaction, le secrétariat, l'administration, la correspondance avec les abonnés, la mise en page, les corrections, les traductions, etc., tout cela et d'autres choses encore, représentent presque totalement sur le seul rédacteur. Et que cela durera le temps qu'il faudra pour que SPIRIDON puisse tout d'abord payer ses frais d'impression, avant de songer à s'offrir les services d'une personne employée à tiers-temps ou à mi-temps. D'autre part, les distances qui séparent les collaborateurs les uns des autres et le fait que SPIRIDON est une véritable revue internationale compliquent encore la situation. Néanmoins nous essayons de toutes nos forces de faire que votre revue paraisse aussi normalement que telle autre réalisée par des professionnels. Nous pensons y avoir jusqu'ici réussi. Pourtant, une période de service militaire (les Suisses étant citoyens... et soldats !), de vacances, une maladie ou un accident peuvent tout à coup perturber la bonne marche de SPIRIDON. D'autant plus que nous recevons régulièrement plus de 20 lettres par jour. Chers lectrices et lecteurs, nous vous remercions d'avance de bien vouloir en tenir compte avant de vous impatienter. — Et ce qui vaut pour le rédacteur vaut aussi pour Ritzenthaler, Jeannotat et Liégeois, gens eux aussi très occupés... à vous bichonner le SPIRIDON qui vous plaît ! Pour eux aussi : merci.

Nous avons sollicité personnellement plus de 60 personnes qui nous avaient toutes manifesté leur attachement à la revue. Une trentaine d'entre elles nous ont répondu. Nous les en remercions cordialement... surtout celles qui ont eu la franchise de nous répondre négativement, nous proposant d'ailleurs à chaque fois une solution intéressante.

**Samedi 15 septembre à 16 heures**

à Millau (Aveyron)

**100 KM A ALLURE LIBRE**

Temps limite : 24 heures

Renseignements : **A. Guittard, Ecole EDF, 12400 St-Affrique (France).**

Précisons que pour un déficit d'environ 18 000 FS le montant des prêts jusqu'ici accordés atteint 6300 FS. Quant aux personnes qui n'ont pas encore pris une décision, et qui donc n'ont pu nous la faire connaître, nous les prions de bien vouloir nous répondre aussitôt qu'elles seront en mesure de le faire. D'avance merci.

## Voici les correspondants de SPIRIDON aux Pays-Bas, en Espagne et chez les Flamands

*Harry Janssen*, né en 1941, habite à Oss, où il travaille en qualité d'employé dans une firme de produits pharmaceutiques. Janssen n'est pas tout à fait le dernier venu en course à pied, puisqu'il a déjà réussi 1:10:21 sur 20 km, 1:31:16 sur 25 km et 2:37:41 pour les 42 km 200 du marathon.

Né en 1947, technicien en électricité, *Juan Puig Llistuella* habite Barcelone. Désireux de devenir ingénieur, il s'en va travailler le matin à l'usine, avant de suivre les cours à l'université. Comme il trouve encore le temps de s'entraîner le soir, il a déjà réussi quelques bonnes performances : 2'00"0 sur 800 m et 4'08"8 sur 1500 m. Mais il s'orientera dorénavant vers le 5000 m et le 10000 m, qui sont précisément les disciplines de prédilection de ses compatriotes Haro et Salgado.

Deux des frères *Gyselink*, *Luc* et *Erik*, tous deux Flamands, nous ont eux aussi offert leur collaboration. Luc en qualité de photographe, Erik comme journaliste (classements belges et contacts avec les Flamands, aux côtés de Liégeois). Luc, qui est né à la fin de 1946, a déjà couru le 5000 m en 15'42"6, le 10 000 m en 32'43"0, ainsi que 17 km 890 dans l'heure, mais surtout 2 h. 33'52" en marathon. Quant à Erik, plus connu que Marc et Luc, il est rédacteur d'un hebdomadaire sur la construction. Ses performances constituent une belle « carte de visite » : 1'54"6 sur 800 m (1970), 3'48"1 sur 1500 m (1969), 8'04"8 sur 3000 m (1972), 13'49"9 sur 5000 m (1972), 29'15"4 sur 10 000 m (1972) et 2 h. 19'37" sur la distance du marathon en 1972 également. — Après Christian Liégeois, Milou Blavier et les frères Gyselink, un autre Belge a spontanément offert ses services à l'équipe de SPIRIDON. Il s'agit d'*Yves Mortier*, journaliste et étudiant, mais aussi statisticien d'athlétisme, qui nous donnera de temps à autre quelques articles. Celui qui paraît à la page 20 de ce numéro a naguère eu les honneurs de l'« Equipe. »

A tous et à chacun : merci de bien vouloir apporter votre pierre à la construction de SPIRIDON, revue et amicale internationale. N. T.

# Fukuoka 1972

Contrairement à beaucoup de ses compatriotes, le Suisse Alfons Sidler n'attend pas d'être invité pour s'en aller courir à l'étranger. En plus de 20 ans il a roulé sa bosse sur tous les continents, passant aussi avec brio du demi-fond prolongé au marathon. En effet, il fut champion national sur 5000 m, 10 000 m et en cross-country, avant de le devenir — à 38 ans, l'an dernier — en marathon, et de participer à ses premiers Jeux olympiques. C'est d'ailleurs en 1971 et en 1972 (en « montant » vers le marathon !) qu'il a amélioré toutes ses meilleures performances personnelles, tant sur 1500 m (3'53"6), sur 3000 m (8'18"0), sur 5000 m (14'19"0) que sur 10 000 m (29'44"6).

Voici quelques impressions dont il nous a gentiment fait part au retour de Fukuoka :

*Ce qui m'a impressionné, c'est surtout l'énorme public — des gens de tous âges — massé pour voir les coureurs. Un public toutefois peu enthousiaste.*

*75 Japonais et 7 étrangers au départ ; temps limite : 2 h. 30 pour ceux-là, et 2 h. 25 pour ceux-ci... L'Australien Clayton mena un train d'enfer durant 15 km. Comme je l'ai vu ensuite à la TV, il le fit si bien qu'il réussit parfois à décamponner quelque peu Nikkari, Farrington, et Shorter, le vainqueur du marathon de Munich. Grosse surprise pour moi, peu avant la mi-parcours : au bord de la route, un coureur marchait. C'était Clayton, blessé aux tendons d'Achille, et qui allait abandonner.*

*Ken Moore, l'autre Américain, déçut quelque peu, lui qui s'était classé 4e à Munich. Il faut dire qu'après les Jeux il est tout d'abord parti en vacances avec sa femme, une ravissante Hawaïenne. Précisons que Moore n'est pas du tout « n'importe qui » : c'est un journaliste dont les articles (pour le « Sports Illustrated » notamment) sont très cotés.*

*Ce que fut ma course ? J'ai débuté trop vite. 15'30" aux 5 km, 31'30" aux 10 km, 48'00" aux 15 km, 1 h. 05'00" aux 20 km. Puis... un long calvaire ! Des points de côté, tout d'abord. Je ralentis alors un peu afin de récupérer. Mais du même coup je perdis la cadence, puis les pieds commencèrent à me brûler. Les derniers kilomètres, je les ai courus « sur des braises » !*

*L'organisation ? un modèle du genre. Les Japonais sont d'ailleurs passés maîtres dans ce domaine, puisque l'on compte chez eux près de 30 marathons par an. La popularité de ce sport y est forcément devenue très grande. Mais elle ne l'est pourtant pas autant que celle des longues courses-relais sur route, qui permettent de voir à l'œuvre un énorme réservoir de coureurs. Il faut rappeler quand même que dans ce pays, à côté du base-*

*ball, d'importation américaine, le marathon — pas plus d'ailleurs que la gymnastique — ne fait le poids. D'autre part, les courses sur piste ne sont pas très prisées... et le Japon ne possède pas encore la moindre piste synthétique. Par contre, la course sur route à la cote au Japon : le soir après l'épreuve les organisateurs donnent une grande « party » au Grand Hôtel Nishietsu. Et le Tout-Fukuoka s'y pressait.*

(propos recueillis par N.T.)

\* Contrairement à ce que l'on prétend souvent — en Suisse notamment — les marathoniens japonais, tout comme d'ailleurs les Britanniques, montrent bien qu'il ne faut pas forcément être bon coureur de 10 000 m pour réaliser une grande performance en marathon. Il faut bien plutôt aimer la course sur route, tout simplement. N.T.



Portant le N° 52, Alfons Sidler

**La course :** 82 partants, dont 7 étrangers. — 12 °C et 52 % d'humidité au départ, à 12 h. 30 ; 13 °C et 44 % à 14 h. 30.

Aux 5 km : Clayton et Shorter (14:52), puis Nikkari et Farrington (14:54), McGregor (15:03), Otsuki et Kimihara (15:17).

Aux 10 km : en tête Clayton, Shorter, Nikkari et Farrington en 29:45, puis Otsuki, Kimihara, McGregor et Kitayama en 30:49.

Aux 15 km : Shorter, Farrington et Nikkari en 44:59, Otsuki, Kimihara et Kitayama en 46:28, McGregor en 46:49. Clayton abandonne peu après, blessé au tendon d'Achille.

Aux 20 km : Shorter, Farrington et Nikkari en 1:00:16, Otsuki, Kimihara et Kitayama en 1:02:28, McGregor, 1:03:15.

Aux 25 km : Shorter, Farrington et Nikkari en 1:15:34, Otsuki, Kimihara et Kitayama en 1:18:02, McGregor en 1:19:31.

Aux 30 km : Shorter a accéléré (1:31:03), suivi de Farrington (1:31:08) et de Nikkari (1:31:55), puis Otsuki, Kimihara et Kitayama (1:34:00) et McGregor (1:36:19).

Aux 35 km : Shorter (1:46:56), Farrington (1:47:29), Nikkari (1:48:36), Otsuki (1:49:38), Kimihara (1:50:22), Kitayama (1:50:27), McGregor (1:52:53).

Aux 40 km Shorter (2:03:21), Farrington (2:04:28), Nikkari et Otsuki (2:06:26), Kimihara (2:07:37), Kitayama (2:08:34), McGregor (2:09:34).

## Le classement :

1. Frank Shorter, USA	2:10:30,0
2. John Farrington, Australie	2:12:00,4
3. Kenichi Otsuki	2:14:00,6
4. Seppo Nikkari, Finlande	2:14:02,8
5. Kenji Kimihara	2:15:52,8
6. Donald McGregor, GB	2:16:42,4
7. Yoshinobu Kitayama	2:17:07,0
8. Michinori Kuroki	2:19:21,0
9. Yoshiro Mifune	2:19:59,9
10. Ikunori Iwami	2:20:26
11. S. Tanaka, 2:20:52. 12. A. Nitta, 2:21:10. 13. K. Moore, USA, 2:22:01. 14. Y. Morita, 2:22:43. 15. J. Suemori, 2:37:07. 16. Y. Hamada, 2:23:26. 17. M. Yoneshige, 2:23:38. 18. K. Yamasaki, 2:24:15. 19. F. Yato, 2:24:32. 20. M. Hayakawa, 2:24:38. 21. K. Uchino, 2:25:24. 22. I. Sasaki, 2:25:48. 23. A. Sidler, CH, 2:25:52. 24. S. Masuda, 2:25:53. 25. N. Masubuchi, 2:26:20. 26. K. Takami, 2:26:36. 27. Y. Uegaki, 2:26:40. 28. T. Ijiri, 2:27:05. 29. M. Katoaka, 2:27:38. 30. K. Nakata, 2:27:39. 31. N. Sadanaga, 43 ans, 2:27:45. 32. M. Nakamura, 2:28:00. 33. M. Sugiyama, 2:28:26. 34. Y. Nakajo, 2:28:07. 35. T. Kawasumi, 2:28:26. 36. F. Oba, 2:28:59. 37. S. Sato, 2:28:59. 38. N. Takata, 2:29:15. 39. O. Homma, 2:30:03. 57e et dernier, M. Okubo, 2:45:24.	

# Classements

## Rectifications et adjonctions

### 1 heure, Bruxelles, 20.9.72

Résultats finalement homologués :

1. G. Roelants	20 km 784
2. W. Polleunis	20 km 518
3. F. Grillaert	19 km 638
4. E. Rombaux	19 km 628
5. Van Campfort	18 km 606
6. J. Heylen	18 km 383
7. E. Debeck	18 km 296
8. H. Peeters	18 km 148
9. L. Gyselinck	17 km 890
10. C. Brassine	17 km 479
11. Meysens, Anzin, F	15 km 600

### Panorama suisse 1972

#### Marathon :

A. Rohrer, Lucerne 2:35:58

#### 10 000 m :

B. Schüll (GGB) 31:30,0

### Records nationaux améliorés

#### à Munich : 10 000 m

Tchécoslovaquie (J. Jansky) 28:23,2  
Portugal (C. Lopes, 25) 28:53,6

### Record de France sur 20 km piste :

Noël Tijou, 59:11,8 (et non 59:12,0)

### Marathon de Berchem (Antwerpen)

« Il est permis de croire, nous écrit Erik Gyselinck, que la distance réelle n'atteignait pas 42 km, mais tout au plus 41 km, voire 40 km. Peiren lui-même est d'avis qu'il faut ajouter au moins 2' aux temps réalisés en 1972 ». Et cela nous remet en mémoire les controverses au sujet de la distance exacte parcourue par Clayton, à Antwerpen également, en 1969. Il est intéressant de donner l'avis d'E. Gyselinck sur ce « marathon » où Clayton fut chronométré en 2 h. 08.33,6 (meilleure performance mondiale) : « J'ai la conviction, déclare Gyselinck, que le parcours de 1969 était lui aussi trop court. J'ai suivi ce marathon en voiture, hormis deux tours de piste, plus la sortie du stade et l'entrée, et donc hormis au total plus ou moins 1 km. Or, le compteur de la voiture ne marquait pas tout à fait 40 km... » Seule solution — celle adoptée en l'occurrence pour le demi-marathon d'Onex, les 25 km de Bienne et le marathon de Neuf-Brisach : mesurer le parcours au moyen de la roue ou roulette spécialement conçue à cet effet. Comment procède-t-on à Berchem ? N. T.

Classement du marathon de la cat. 60-69 ans de la Rencontre mondiale des 15-16.9.1972 pour vétérans.

1. T. Jensen, Suède, 65	3:02:25
2. U. Miller, 61, USA	3:05:45
3. K. Weichert, 60, RFA	3:11:34
4. S. Lee, 60, GB	3:17:18
5. F. Roll, 63, RFA	3:19:40
6. E. Harrison, 63, GB	3:22:15
7. M. Hietanen, 61, Fin	3:23:46
8. A. Blumensaat, 61, RFA	3:24:13
9. J. Systad, 60, Suède	3:29:41
10. J. Mertens, 60, B	3:36:28
17. G. Letteliier, 60, F	3:44:31
24. J. Salobert, 65, F	3:54:30

50 classés

## Courses sur route

### 100 miles (160 km 900) sur piste, Durban, AS, 16 octobre

Au départ (13 heures), 57 coureurs dont une femme. Temps limite : 24 heures.

1. Derek Kay, 40 ans	11:56:56
(record mondial; ancien record)	
D. Box, AS, 12:15:09)	
2. E. Dansie	13:42:49
3. D. Hamilton	13:53:27

### 100 km, Sittard, NL, 11-12 août 1972

1. A. Bremm, 36 ans, RFA	6:58
2. J. Heymen, RFA	7:17
3. S. Cottreau, F	7:24
4. R. Sossen, B	7:26
5. H. Lachat, CH	7:51
6. K. Voegeli, vét., CH	8:42
7. H. Bengler, RFA	9:11
8. P. Arbellius, Fin	9:36
9. M. Pionnier, F	9:41
11. E. Buhlmann, CH	9:51
22. E. Maria Wesphal, 55, RFA	10:46

249 classés

### 50 miles route, Rocklin, USA, 15.10

1. R. Smith, 45 ans	6:01:45
2. D. Beardall	6:10:03
3. F. Krebs	6:20:14
4. D. Cortez, 14 ans !	6:26:12
5. C. Bristol	6:27:22
8. R. Paffenbarger, 49	7:13:07
9. P. Reese, 55	7:34:16
12. Eileen Waters, 26	8:07:10
14. D. Wilson, 12 ans !	8:24:32

26 partants, 19 classés

### Pike's-Peak Marathon, Manitou Springs (Col.) USA, 13 août 1972

Ce marathon très particulier fut organisé pour la première fois en 1936. Départ à... 2078 m d'altitude, puis les coureurs montent durant 21 km 100, atteignant 4629 m !!! Un classement est établi pour cette fraction du marathon. Retour par le même chemin, et autre classement pour la distance totale. En août dernier, il y avait 213 partants, 157 classés après 21 km 100, et 101 au classement général. *Vainqueur absolu* : Chuck Smead, 21 ans : 2:09:30 pour la montée (record) et 3:44:21 au total. 55 autres classés pour cette catégorie (19-34 ans).

#### Classements de la montée :

12 ans et moins, 8 classés :

1. C. de Cuittis, 11 ans 4:10:37

13-15 ans, 18 classés :

1. J. Hunsacker, 15 3:25:14

16-18 ans, 18 classés :

1. B. Hawthorne, 16 2:39:14

35-39 ans, 15 classés :

1. B. Merrit, 39 2:52:21

40-49 ans, 17 classés :

1. M. Midstokle, 41 2:42:26

50-59 ans, 13 classés :

1. F. McCabe, 54 3:00:50

60-69 ans, 3 classés :

1. W. Stack, 65 3:46:13

70 ans et plus, 3 classés :

1. R. Fahl, 74 6:05:59

Féminines, moins de 15 ans,

3 classées :

1. E. A. de Cuittis, 14 4:28:26

Féminines, 15 ans et plus, 9 classées :

1. D. Messenger, 29 3:28:26

### Marathon, Lengenfeld, RDA, 23.9.72

1. Schönfeld	2:25:08
2. Langer, CSSR	2:26:07
3. Dehne, junior	2:38:08
4. Strupp, 56, CSSR	2:42:14
5. Kliem	2:45:35

### Marathon, Holbæk, DK, 22 octobre

1. K.A. Söltoft	2:28:26
2. P. Helmer	2:29:55
3. R. Nawrocki	2:30:30
4. M. Findal	2:34:07
5. O. Oestergaard	2:35:41
11. H. Werge	2:56:09

22 partants, 19 classés  
Werge est notre correspondant pour le Danemark.

### Marathon, Gaverina, I, 22.10.72

1. F. Amante, 26 ans	2:19:35
2. I. Trentorini, 22	2:20:06
3. L. Conti, 35	2:23:42
4. V. Mellito, 27	2:24:10
5. R. Zanatta, 27	2:24:43
6. P. Galizzi, 31	2:26:35
7. F. Barattoni, 25	2:30:35
8. A. Angeletti, 21	2:31:19
9. W. Galimberti, 33	2:33:55
10. S. Casarone, 21	2:34:14

29 classés

### Marathon, Budapest, 29 octobre 1972

63 partants, 54 classés

1. F. Szekeres	2:22:38
2. V. Homoki	2:25:34
3. I. Mozes	2:27:08
4. J. Babinyec	2:28:24
5. K. Cvícek, CSSR	2:30:39
6. D. Simon	2:31:09
7. Z. Prochaszka, CSSR	2:31:15
8. O. Pfefer	2:33:05
9. B. Toth	2:33:05
10. E. Merenyi	2:33:46
14. J. Stehlik, CSSR	2:36:50
32. J. Strupp, 56, CSSR	2:56:33
35. <i>Sarolta Monzpart*</i>	2:59:53

\* championne du monde 1972 en course d'orientation

### Marathon, Refrath, RFA, 29 octobre

192 partants, 138 classés

1. Schleberger	2:26:01
2. Urbach	2:29:24
3. Müller	2:32:10
4. Poschmann	2:32:37
5. Paetsch	2:34:42

#### 50-59 ans

1. Haupt, 57	3:10:38
2. Vossen, 55	3:13:38

#### 60 ans et plus

1. Weichert, 60	3:05:44
2. Tempel, 71 !	3:17:33

### Mémorial Buchenwald, Weimar, RDA

Minimes, 5 km, 5 classés

1. A. Ziemann, 13 ans	18:26
2. H. Krüger, 11	18:51

Cadets B, 7 km 500, 9 classés

1. F. Bauer, 14	26:09
2. H. Fritz, 14	26:50

Cadets A, 15 km, 9 classés

1. F. Janovy, 16	54:59
2. P. Rossmann, 17	56:22

Seniors, 25 km, 36 classés

en montée du 4e au 13e km

1. J. Truppel, 21	1:24:51
2. D. Kinosh, 21	1:27:06
3. B. Arnold, 23	1:27:57
4. D.D. Schönfeld, 24	1:30:13
5. W. Dittich, 24	1:31:23
6. F. Gottert, 32	1:32:07
7. G. Schlesier, 37	1:33:27

**25 km, Göltzschtal, RDA, 22.10.72**

1. Roth	1:24:10
2. Lorenz	1:24:47
5. Putzke, cadet A	1:28:28

**Vétérans**

1. Dressel	1:37:13
------------	---------

**Cadets B, 15 km**

1. Weller	52:32
-----------	-------

**25 km, Griesheim, RFA, 22.11.72**

près de 200 partants

1. Mielke	1:21:23
2. Will	1:22:40
3. Schn. Strittmatter	1:23:00
4. Bastian	1:24:06
5. Reitz	1:24:22

**Vétérans**

1. Fuhrmann	1:34:18
2. Arendt	1:35:27

**15 km, Bensberg-Refrath, RFA, 25.11**

1. Usami, Japon	46:07
2. Mielke, Köln	46:34
3. Girke, Wolfsburg	47:50
4. Poschmann, Rhein-Berg	48:06
5. Schirmer, Bonn	48:19

**Féminines, 15 km**

1. L. Diehl, Leverkusen	1:05:10
2. M. Teichmann, Bonn	1:05:47
3. B. Kraus, 16 ans	1:08:36

**20 km et heure, Busto Arsizio, I, 14.10.72**

1. F. Amante	1:03:02 - 19 km 017
2. G.B. Bassi	1:03:20 - 18 km 989
3. M. Binato	1:03:24 - 18 km 940
4. F. Ambrosioni	1:03:40 - 18 km 888
5. I. Tentorini	1:03:35 - 18 km 867
6. L. Acquarone	1:04:54 - 18 km 551

**20 km, Rome, 4 novembre 1972**

1. N. Tijou, France	1:00:58
2. W. Doessegger, Suisse	1:01:31
3. G. Mielke, RFA	1:03:25
4. U. Risi, Italie	1:03:32
5. P. Mazzeo, Italie	1:03:37
6. M. Stoffny, RFA	1:04:09
7. V. Sebastiani, Italie	1:05:23
8. A. Moser, Suisse	1:05:25
9. F. Kolbeck, France	1:05:36
10. N. Meloni, Italie	1:06:13
11. M. Repetti, junior, Italie	1:06:49

**12 km, Trento, I, 29 octobre 1972**

1. W. Doessegger, CH	36:39,3
2. H. Menet, CH	38:11,2
3. A. Brutti	38:43,3
4. M. Binato	38:43,7
5. G.B. Bassi	38:57,0
6. I. Tentorini	39:05,0
7. P. Gretter	39:16,0
8. G. Barbaro	39:23,0
9. L. Conti	39:28,0
10. A. Tomasini	40:13,0

**11 km, Korso, Fin, 1.1.73**

départ à 00 h. 00, 30 classés

1. M. Salonen	35:20
2. R. Ahvenainen	35:46
3. K. Balmer, CH	35:49
4. P. Heikkinen	35:55
5. K. Koskinen	36:24

**10 km 300, Neuf-Brisach, F, 15.10.72****Seniors et vétérans, 123 classés**

1. F. Kolbeck*, ASPTT Str.	31:32
2. Schott, RPSM	32:21
3. C. Liégeois, Belgique	32:40
4. D. Nallard, Sochaux	32:44
5. P. Dejonge, Belgique	32:49
6. M. Delaby, St-Dié	33:00
7. D. Joliot, Sochaux	33:09

8. R. Blein, Vittel	33:20
9. C. Blum, Suisse	33:27
10. J.M. Ancion, Belgique	33:51
11. G. Schepetlevane, Belg.	33:56
12. Y. Mouchet, Vittel	34:03
13. E. Luescher, Suisse	34:09
14. A. Tain, St-Louis	34:25
15. R. Wambst, vét., St. Dié	34:32
17. C. Woelfflin, Sochaux	34:48
20. H.R. Dinkel, Suisse	35:05
22. J. Nicolas, Belgique	35:17
28. R. Doessegger, Suisse	36:06

\* La veille à Paris, Kolbeck avait couru 19 km 470 dans l'heure.

**8 km 900, Sao Paulo, Brésil, 31.12.72**

147 partants, 114 classés	
1. V. Mora, Colombie (record)	23:24,2
2. M. Perez, Mexique	24:06
3. P. Päivärinta, Finlande	24:17
4. D. Black, GB	24:23
5. T. Kantanen, Finlande	24:24
6. W. Polleunis, Belgique	24:31
7. J. Bachelier, Etats-Unis	24:33
8. L. Viren, Finlande	24:37
9. L. Haro, Mexique	24:49
10. M. Letzerich, RFA	25:08
11. N. Mustata, Roumanie	25:15
12. S. Tuominen, Finlande	25:19
13. U. Högberg, Suède	25:23
14. R. Martini, Italie	25:32
15. W. Girke, RFA	25:38
16. J. Elias, Guatémala	25:38
17. O. Alves, Brésil	25:47
18. P. Yamaguchi, Brésil	25:48
19. J. Carrizo, Argentine	25:53
20. A. Kvalheim, Norvège	25:54
23. Tavares, Portugal	26:08

**8 km 900, Luanda, Angola, 31.12.72**

1. Dzoma, Rhodésie	26:11
2. C. Lopes, Portugal	26:18
3. Bonzet, Afrique du Sud	27:44
4. Muambuji, Portugal	27:49
5. A. Pinto, Portugal	28:04

**7 km, Neuf-Brisach, F, 31.12.72**

1. D. Joliot, Sochaux	22:36
2. J.C. Courrier, R. L'Etape	23:25
3. J.M. Ancion, Belgique	23:29
4. C. Mangin, Delle	23:30
5. J. Lavaine, Héricourt	23:32
6. C. Woelfflin, Sochaux	23:44
7. U. Dysli, Suisse	23:58
8. F. Welker, jun., Thann	24:17
9. A. Johanna, jun., N.-B.	24:18
10. M. Clemente, Colmar	24:19
17. H. Werge, Danemark	25:13
21. J. Ritzenthaler, N.-B.	25:25
59. W. Noack, RFA, 60 ans	

**7 km, Sion, CH, 16 décembre 1972**

550 inscrits, 463 classés

**Seniors et vétérans, 72 classés**

1. J.P. Berset, Belfaux	21:11
2. R. Corbaz, S.Lausanne	21:13
3. L. Carroll, S.Genève	21:39
4. B. Woelfflin, Naters	22:06
5. D. Leuba, Ol. Ch.-de-Fonds	22:09
6. R. Pitteloud, Sion Ol.	22:21
7. S. Schaller, Lausanne S.	22:24
8. B. Longden, S. Genève	22:25
9. P. Theytaz, CA Sierre	22:38
10. R. Vogt, S. Genève	22:46
11. S. Gmünder, Düringen	23:08
12. G. Granger, Troistorrens	23:11
13. B. Gilliéron, Lausanne S.	23:44
14. A. Genoud, Sion Ol.	23:54
15. R. Truffer, vét., Sion	23:55
22. H. Ecœur, vét., Ch. Bourg	24:28
34. G. Hirschler, vét., Sion Ol.	25:10

**Féminines, 2 km, 14 classés**

1. R. Messmer, S. Lausanne	7:04
2. E. Fioramonti, S. Genève	7:10
3. E. Vogler, S. Lausanne	7:11

**Juniors, 3 km, 24 classés**

1. Be. Cretienand, Sion Ol.	9:10
2. F. Wuillemier, S. Lausanne	9:13
3. M. Amez-Droz, Courtelary	9:18

**Cadets, 2 km, 33 classés**

1. P.A. Blaser, Courtelary	6:08
2. P. Favre, Iséribles	6:17
3. P. Vetter, CA Sierre	6:19

**5 km 800, « Jean Bouin », Barcelone, 17.12**

16 catégories, 3000 inscrits, 2481 classés

1. L. Stewart, GB	16:37,4
2. R. Newble, GB	16:38,8
3. M. Thomas, GB	16:40,0
4. J. Hidalgo	17:20,8
5. J.M. Morera	17:30,6
6. V. Egido	17:32,0
7. R. Garcia	17:39,6
8. H. Risi, I	17:41,0

**6 km 300, Funchal, (Madère), Port., 30.12**

1. Najde, Suède	18:45
2. Julio, Portugal	18:49
3. Assis, Portugal	18:58
4. Older, Norvege	19:07

**Cross-country****10 000 m, Chicago, 25 novembre 1972****Championnat national masculin**

1. F. Shorter (Fla)	30:42
2. E. Leddy (Tenn/Eire)	30:46
3. J. Bachelier (NC)	30:50

4. N. Cusack (Tenn/Eire)	
5. J. Lunn (Colo)	31:01
6. P. Duffy (Nev/GB)	31:02
7. K. Misner (Fla)	31:04
8. P. Talington (Ohio)	31:07
9. M. Keogh (NY/Eire)	31:09
10. T. Smith (Calif)	31:11
11. D. Tibaduiza (Nev/Col)	31:12
12. T. Elliott (Ohio)	31:12
30. P.J. Leddy (Tenn/Eire)	31:45
32. P. Shaughnessy (Ont)	31:47
35. K. Breen (Tenn/Eire)	31:49
36. R. McBride (Tenn/Eire)	31:50

266 classés

**Env. 4 km, Long Beach, USA, 25.11.72****Champ. national féminin, 111 classées**

1. F. Larrieu	13:27
2. D. Brown	13:34
3. K. McIntyre	13:53
4. V. Eberly	13:56
5. V. Foltz	13:57
6. C. Walker	13:58
7. M. Decker, 14 ans	14:18

**10 km 500, Granollers, E, 7.1.73**

plus de 2000 participants

1. C. Stewart, Angleterre	31:46
2. McKean, Ecosse	31:52
3. Paukkonen, Finlande	31:56
4. Hidalgo, Espagne	31:57
5. Blinston, Angleterre	32:04
6. Mattila, Finlande	32:09
7. Cheriffi, Tunisie	32:13
8. Leiviskaa, Finlande	32:17
9. Meyers, Belgique	32:22
10. Bouguerra, Tunisie	

**8 km, Erpel, RFA, 3 décembre 1972**

1. Philipp, Darmstadt	24:43
2. Mielke, Köln	24:59
3. Poschmann, Rheinberg	25:09
4. Collisy, Koblenz	25:18
5. Girke, Wolfburg	25:34
6. Holtz, Barmer	25:35

**Féminines, 2 km**

1. J. Smith, GB	5:34
2. C. Merten, Leverkusen	5:42
3. E. Tittel, Leverkusen	5:43
4. S. Schenk, Frankfurt	5:45
5. Windbrake, Köln	5:47
6. P. Yeoman, GB	5:49

**12 km, Wittenberg, RDA, 4.12.72****Championnat national**

1. J. Haase	37:44
2. M. Kuschmann	38:00
3. W. Scholz	38:28
4. W. Cierpinski	38:38
5. U. Geese	38:48
6. B. Schüller	38:55

**Pistards, 4 km**

1. J. Hemmerling	12:43
2. F. Baumgartl	12:43

**Féminines, 2 km 300**

1. I. Claus	7:53
2. K. Clausnitzer	7:53

**Juniors, 8 km**

1. M. Schröder	26:12
----------------	-------

**Cadets A, 4 km**

1. S. Nordwig	12:49
---------------	-------

**Cadets B, 3 km**

1. F. Tillak	9:28
--------------	------

**Cadettes A, 1 km 500**

1. P. Mewis	5:30
-------------	------

**Cadettes B, 1 km 500**

1. M. Schulz	5:46
--------------	------

**Ecoliers, 2 km 300**

1. Schelmat	7:47
-------------	------

**Ecolières, 1 km 500**

1. Ambrosius	6:00
--------------	------

**9 km 800, CHP Genève, 3.12.72****Au total 280 classés****Licenciés, 71 classés**

1. W. Doesseger, Aarau	30:36
2. J.P. Berset, Belfaux	30:57
3. S. Cacciatore, Aix-les-B.	31:21
4. H.P. Stauffacher, Zurich	31:44
5. B. Longden, Genève	33:04
6. J.F. Pahud*, Lausanne	33:19
7. D. Leuba, Ch.-de-Fonds	33:27
8. R. Vogt, Genève	33:31
9. R. Pitteloud, Sion	34:30
10. G. Thiercelin, Bâle	34:53
11. A. Genoud, Sion	35:04
12. C. Darne, Bellegarde	35:05
13. L. Grolimund, Genève	35:19
14. L. Bleuel, Bâle	35:20
15. F. Dériaz, Baulmes	35:29
le 30e en 36:15, le 40e en 37:32, le 50e en 39:46, le dernier en 49:58.	
67. Kathy Switzer, USA	46:18

\* responsable national des coureurs de fond juniors

**Vétérans, 9 classés**

1. H. Ecœur, Chêne-Bourg	36:17
2. G. Hirschier, Sion	36:57

**Féminines, 1 km 400, 34 classées**

1. E. Fioramonti, Genève	5:38
2. G. Gambarini, Cortailod	5:49
3. M. Pochon, Cortailod	5:50
4. M. Bruscazzin, Chambéry	5:54

**Juniors, 5 km 200, 13 classés**

1. B. Lafranchi, Langenthal	18:35
2. F. Schmocker, Spiez	18:36
3. J.P. Balmer, Olten	18:45
4. A. Rosset, Thonon	19:30

**7 km 500, St-Blaise, CH, 7 décembre****Championnat suisse universitaire****Etudiantes, 4 classées**

1. G. Schiess, Zurich	8:10
-----------------------	------

**Etudiants, 60 classés**

1. T. Feldmann, Berne	23:46
2. J. Weber, Zurich	23:56
3. M. Jossen, Berne	23:58

4. T. Scholl, Zurich	24:41
5. C. Bosshard, Berne	24:54

**9 km 100, Therwil, CH, 10.12.72**

Cross dit national : 20 concurrents en élite, 24 en juniors et 24 timorés en cat. B

1. H. Menet, Zurich	29:28
2. B. Schüll, Berne	29:34
3. J. Fähndrich, Lucerne	30:25
4. T. Scholl, Zurich	30:49
5. H. Capaul, Zurich	31:13
6. J. Odermatt, Gettnau	31:25
7. B. Leuba, Ch.-de-Fonds	31:35
8. C. Gassner, Chur	31:37
9. U. Siegenthaler, Langenthal	31:39
10. C. Blum, Aarau	32:11

**Juniors, 3 km 900**

1. F. Saladin, Liestal	12:37
2. F. Schmocker, Thun	12:49
3. B. Ryser, Langenthal	12:50
10. M. Amez-Droz, Courtelary	13:23

**10 km 500, Metz, F, 19 novembre 1972**

Près de 1500 concurrents pour ce... premier cross de la Ville de Metz, mis sur pied par l'équipe du dynamique pratiquant Pierre Le Besne-rais, qui va organiser le premier marathon de Metz (1er avril prochain).

1. Borowski, Vittel	31:51
2. Johnston, B/GB	32:12
3. Bragard, CABHL	33:00
4. Masseret, SMEC	33:15
5. Schmitt, CABHL	33:21
6. Simonnet, Vittel	33:23
7. P. Reiher, RFA	33:30
8. Desvignes, SMEC	33:30
9. Boussat, SMEC	33:30
10. Didime, Guéangne	33:55
11. Guendouz, CABHL	34:22
12. Cotet, Nilvange	34:32
13. Cabus, SMEC	34:42
14. Lemoine, Vittel	34:50
15. Henry, Nancy	35:10

**Féminines**

1. N. Mory, Vittel	11:10
2. Schoving, CABHL	11:18
3. Sylvestre, M.-Jœuf	11:33
4. Hérissou, St-Maur	12:26
5. Lanfranchi, M.-Jœuf	12:33

**Juniors**

1. Charron, Vittel	23:18
2. Schmitt, Brumath	23:23
3. Dreyer, Brumath	23:30
4. Demaestri, CABHL	24:27
5. Roche, ASG	24:28

**9 km, Volvic, F, 26 novembre 1972**

1. Puttemans, Belgique	26:10
2. Tijou, Epinal	26:21
3. Boxberger, Sochaux	27:00
4. Stewart, GB	27:16
5. Nicolas, Sochaux	27:22
6. Marquet, Sochaux	27:29
7. Van Mullem, Belgique	27:43
8. Staynings, GB	27:47
9. Darbi, Maroc	27:49
10. Kervennec, Sochaux	27:56
11. F. Lacour, Clermont-Ferrand	27:57
12. Matthews, GB	27:58
13. Cherrier, Vanves	28:02
14. Nallard, Sochaux	28:09
15. Joliot, Sochaux	28:13
16. Long, GB	28:15
17. Martin, Vanves	28:17
18. Murat, St-Etienne	28:19
19. Labesse, Vanves	28:30
20. Auliac, St-Etienne	28:37

146 classés

**8 km, Vanves, F, 3 décembre 1972**

1. Puttemans, Belgique	22:53
2. I. Stewart, Ecosse	23:03

3. Black, Angleterre	23:16
4. L. Stewart, Ecosse	23:33
5. Tagg, Angleterre	23:44
6. Blinston, Angleterre	23:46
7. Bouguerra, Tunisie	23:49
8. Le Flohic, ASPP	24:21
9. Van Mullem, Belgique	24:24
10. Micouleau, RCF	24:32
11. Cairoche, ASPP	24:40
12. Van Espen, Belgique	24:41
13. Guennassi, Tunisie	24:56
14. Vervoort, ASPP	24:59
15. Labesse, SV	25:01
16. Gourdet, SR	25:04
17. De Remacker, Belgique	25:05
18. Martin, SV	25:07
19. Pelletreau, CAM	25:08
20. Blondel, BAC	25:12
21. A. Gammoudi	25:12

**Juniors, 6 km**

1. Bessières, SCMC	19:38
2. Mirada, RCF	19:38
3. Mallet, WH	19:44
5. Bernadet, ACN	

**Féminines, 4 km**

1. Papelard, SV	15:15
2. Jouvhomme, RCF	15:46
3. Deschamps, USSD	15:51
4. Barrot, Pau	16:03
5. Benel, CSME	

**12 km, Cross du Figaro, Paris, 17.12**

Environ 13 000 inscrits au total de 31 catégories

1. Tijou, ESE	38:28
2. Rault, JAP	38:39
3. Kolbeck, RPS	38:51
4. Liardet, ASA	38:56
5. Le Flohic, ASPP	39:06
6. Borowski, SRV	39:16
7. Le Vaillant, ASPTTL	39:18
8. Cairoche, ASPP	39:23
9. Jourdan, AA	39:24
10. Burnouf, ACD	39:35
11. Gauthier, SR	39:46
12. Wichniarek, ASPP	39:52
13. Gomez, ASPTTP	39:53
14. Jacquemin, SR	40:02
15. Schneider, ASPTTR	40:06
16. Charbonnel ; 17. Lacour ; 18. Leroy ; 19. Joannez ; 20. Monnerais ; 21. Martin ; 22. Cypcra ; 23. Peronno ; 24. Vervoort ; 25. Vetier ; 26. Crochon ; 27. Keddar ; 28. Masseret ; 29. Gribouva ; 30. Murat.	

**Féminines, 3 km**

1. Rouzé, SB	11:22
2. Debrouwer, USM	11:33
3. Neliarenne, RCF	11:37
4. Navarro, AAJB	11:40
5. Jouvhomme, RCF	11:46
6. Mory, SRV	11:54
7. Schoving, St. A.	11:55

**7 km, Hasselt, B, 19 novembre**

1. E. Puttemans, Leuven sans temps	
2. E. Van Mullem, Leuven à 80 m	
3. G. Heleven, Hasselt à 100 m	
4. J. Janssens, Lommel	
5. J. Briers, Hasselt	
6. J. Ferson, Bree	
7. Van Roy, Lommel	
8. J. Laureyns, Looi	
9. Hendrickx, Lommel	
10. Visschers, NL	

Environ 100 partants

**7 km, Bierbeek, B, 26 novembre 1972**

1. M. Thomas, GB	22:07
2. H. Nijstadt, NL	22:14
3. L. Schots, Liège	22:27
4. H. Scharn, NL	22:40
5. P. Vonck, NL	22:41
6. B. Daune, Brabant W.	22:42
7. J. Janssens, Lommel	

8. J. Briers, Hasselt
9. G. Hanssens, Overijse
10. A. Vaes, Booischot
11. Claus, RFA
12. J. Hermens, NL
13. Pittevels, Looise
14. Horst, RFA
15. Van Roy, Tienen

#### 7 km, Zwevegem, B, 3 décembre

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1. E. Debeck (Gent)             | 22:11 |
| 2. A. Ornelis (Ajax Gent)       | 22:24 |
| 3. E. Gyselinck (Vlierzele)     | 22:34 |
| 4. J. Geirnaert (Ajax Gent)     | 22:44 |
| 5. E. Rombaux (Blankenberge)    | 22:57 |
| 6. M. Stevens (Gent)            | 23:11 |
| 7. A. De Hertoghe (Leuven)      | 22:20 |
| 8. H. Glorieux (Ajax Gent)      | 23:22 |
| 9. W. Van Renterghem (Vost)     | 23:27 |
| 10. M. Vaeyens (Ninove)         | 23:34 |
| 11. G. Van Laere (Ajax Gent)    |       |
| 12. J. Boute (Kortrijk)         |       |
| 13. R. Van Dorpe (Gent)         |       |
| 14. M. Gyselinck (Vlierzele)    |       |
| 15. F. Van De Vermet (Houtland) |       |
| 20. D. Joudret* (Ronse)         |       |
- 111 classés

\* vétérans ; 4e du Cross des Nations en 1957 à Waregem.

#### 7 km 800, Strabroek, B, 3 décembre

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Gaston Roelants (Leuven)      | 24:36 |
| 2. Roger Clarck (GB)             | 24:44 |
| 3. Paul Thys (Boechout)          | 25:03 |
| 4. Dave Bedford (GB)             | 25:03 |
| 5. Karel Lismont (Liège)         | 25:30 |
| 6. Gaston Heleven (Hasselt)      |       |
| 7. Frans Wauters (Boom)          |       |
| 8. Achiel Vaes (Booischot)       |       |
| 9. Piet Vonck (NL)               |       |
| 10. Marc Smet (Boechout)         |       |
| 11. Frank Grilllaert (Hamme)     |       |
| 12. Denis (NL)                   |       |
| 13. Johan Kijne (NL)             |       |
| 14. François Blommaerts (Boom)   |       |
| 15. R. Lismont (Liège)           |       |
| 16. Leon Moreels (Antwerp)       |       |
| 17. Dirk Berges (Antwerp)        |       |
| 18. Plasmans (Antwerp)           |       |
| 19. Jos Heylen (Looi)            |       |
| 20. Paul Van Campfort (Boechout) |       |
- Environ 100 classés

#### 7 km, Villerot, B, 10 décembre

- |                  |       |
|------------------|-------|
| 1. W. Polleunis  | 21:32 |
| 2. E. Gyselinck  | 21:51 |
| 3. M. Bernard, F |       |
| 4. W. Devos      |       |
| 5. J.L. Sohier   |       |
| 6. D. Broscko    |       |
| 7. Marzee        |       |
| 8. Swalus        |       |
| 9. Bosmans       |       |
| 10. Deprez       |       |
- 87 classés

#### 7 km 800, Opprebais, B, 10 décembre

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. E. Puttemans    | 26:40 |
| 2. P. Thys         | 27:25 |
| 3. E. Van Mullem   | 27:27 |
| 4. K. Lismont      | 27:36 |
| 5. A. Ornelis      | 28:05 |
| 6. Ford, GB        | 28:35 |
| 7. H. Glorieux     |       |
| 8. J. Janssens     |       |
| 9. G. Van Laere    |       |
| 10. W. Daune       |       |
| 11. A. De Hertoghe |       |
| 12. Van Roy        |       |
| 13. Boursie        |       |
| 14. Sibret         |       |
| 15. Robinson, GB   |       |

#### 7 km, Erembodegem, B, 17 décembre

- 151 classés
- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 1. K. Meyers, Boom          |        |
| 2. A. Van Holsbeek, Anderl. | à 10'' |
| 3. E. Nystadt, NL           | à 15'' |
| 4. R. Schoofs, Luik         | à 25'' |
| 5. R. Hill, GB              |        |
| 6. P. Vonck, NL             |        |
| 7. A. Vaes, Booischot       |        |
| 8. H. Parmentier, Hekelegem |        |
| 9. B. Daune, Brabant Wallon |        |
| 10. H. Scharn, NL           |        |

#### Leuven, B, 24 décembre 1972

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. E. Puttemans (D. Leuven)   | 20:53 |
| 2. W. Polleunis (D. Leuven)   | 21:36 |
| 3. G. Heleven (Hasselt)       | 21:45 |
| 4. E. Rombaux (Blanken)       | 21:46 |
| 5. J. Janssens (Lommel)       | 22:08 |
| 6. A. De Hertoghe (D. Leuven) |       |
| 7. A. Moser (Suisse)          |       |
| 8. Op Den Oord (Pays-Bas)     |       |
| 9. Viugen (Pays-Bas)          |       |
| 10. H. Leyens (Malmédy)       |       |

#### 12 km, Belfield, Eire, 31.12.72

- Champ. national de cross-country
- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. D. McDaid         | 37:14 |
| 2. D. McGann         | 37:33 |
| 3. J. Phelan         | 37:37 |
| 4. M. McNamara       | 37:46 |
| 5. T. O'Riordan      | 38:00 |
| 6. E. Coghlan        | 38:10 |
| 7. S. O'Sullivan, 37 | 38:20 |

#### 8 km, Ninove, B, 31 décembre 1972

- env. 80 participants
- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1. E. Puttemans, Leuven     | 22:26 |
| 2. G. Roelants, Leuven      | 22:27 |
| 3. L. Schots, Liège         | 23:24 |
| 4. R. Schoofs, Liège        | 23:30 |
| 5. E. Van Mullem, Leuven    | 23:30 |
| 6. W. Van Renterghem, Vorst |       |
| 7. A. Vaes, Booischot       |       |
| 8. H. Parmentier, Hekelegem |       |
| 9. R. Maus, Schaarbeek      |       |
| 10. J. Pollet, Aalst        |       |

#### 8 km 500, Brasschaat, B, 7 janvier

- env. 100 participants
- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. G. Roelants, Leuven | 26:21 |
| 2. D. Bedford, GB      | 26:37 |
| 3. Grenville Tuck*, GB | 26:44 |
| 4. P. Thys, Boechout   | 26:55 |
| 5. Graham Tuck*, GB    | 26:56 |
| 6. H. Nystadt, NL      | 27:12 |
| 7. G. Heleven, Hasselt | 27:14 |
| 8. M. Smet, Boechout   | 27:16 |
| 9. J. Janssens, Lommel | 27:20 |
| 10. H. Scharn, NL      | 27:39 |

\* il s'agit de jumeaux

#### 8 km, Arlon, B, 14 janvier

- Seniors
1. Leyens (Malmédy) ; 2. Pusterla (Milan) ; 3. Daune (B. Wallon) ; 4. Boursie (Arlon) ; 5. Aitmann (Luxembourg) ; 6. Barrattoni (Milan) ; 7. Michel (Vigne, F) ; 8. Moreau (Arlon) ; 9. Collingborne (Windsor) ; 10. Lufft (Darmstadt) ; 11. Dejonge (Bertrix) ; 12. Rondelli (Milan) ; 13. Bock (Schiff-flange, Lux.) ; 14. Cousinier (Metz) ; 15. Sibret (Dampicourt) ; 16. Allen (Windsor) ; 17. Scally (Gasgow) ; 18. Metzger (Rellingen) ; 19. Liégeois (Bertrix) ; 20. Bouchat (Jambes) ; 21. Boussat (Metz), 84 classés.
- Interclubs : 1. Milan (20 points) ; 2. Bertrix (53) ; 3. Arlon (55) ; 4. Metz (67).

#### Coupe des clubs champions

1. Morrison (Glasgow)
2. K. Lismont (Liège) à 15 m

3. L. Stewart (Glasgow)
  4. Rushmer (Tipton)
  5. Schoofs (Liège)
  6. Rollison (Tipton).
  7. Fowles (Cardiff).
  8. Evans (Cardiff).
  9. Blanire (Glasgow).
  10. Salvé (Liège).
  11. Cantoreggi (Milan).
  12. Schots (Liège).
  13. Philipp (Darmstadt).
  14. Doessegger (Aarau).
  15. Richard (Tipton).
  16. Veronese (Milan).
  17. Conti (Milan).
  18. Wedlock (Glasgow).
  19. Walti (Aarau).
  20. Will (Darmstadt).
  21. Binato (Milan).
  25. R. Lismont (Liège).
  27. Plain (Cardiff).
  28. Weber (Aarau).
  32. De Menego (Milan).
  35. Blum (Aarau).
  38. Lauenborg (Odense).
  44. Roche (Aarau). 45 classés.
- Interclubs : 1. FC Liège (29 points).
2. S.H. Glasgow (31).
  3. Tipton H. (51).
  4. S.G.P.P. Milano (65).
  5. Cardiff AAC (72).
  6. ASC Darmstadt (78).
  7. BTV Aarau (96).
  8. C. Arnhem A. (144).
  9. I.G. Odense (152).

Protêt déposé par les Ecosais (Glasgow) parce que... Schots avait couru avec le maillot de piste du FC Liégeois sur son maillot de cross (sic !). Aussitôt le protêt refusé, les Ecosais quittèrent la salle... (Liégeois).

#### 9 km, Wingene, B, 21 janvier

- Critérium des As : 20 partants ; (course seniors-B : 155 partants)
- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. G. Roelants (Leuven)        | 28:08 |
| 2. E. Puttemans (Leuven)       | 28:15 |
| 3. W. Polleunis (Leuven)       | 28:43 |
| 4. M. Tagg (GB)                | 28:47 |
| 5. P. Thys (Boechout)          | 28:53 |
| 6. E. Van Mullem (Leuven)      | 28:57 |
| 7. K. Lismont (Liège)          | 29:02 |
| 8. E. Gyselinck (Vlierzele)    | 29:06 |
| 9. A. Van Holsbeek (Anderl.)   | 29:06 |
| 10. A. Ornelis (Ajax Gent)     | 29:14 |
| 11. K. Meyers (Boom)           |       |
| 12. L. Philipp (RFA)           |       |
| 13. J. Janssens (Lommel)       |       |
| 14. E. Rombaux (Blankenberge)  |       |
| 15. Frähmke (RFA)              |       |
| 18. Will (RFA)                 |       |
| 19. H. Mignon (Geraardsbergen) |       |

#### Jeux panafricains

##### Lagos (Nigeria) 10-18 janvier

- 10 000 m (30 partants)
- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| 1. M. Yifter (Ethiopie)  | * 29:04,6  |
| 2. P. Mose (Kenya)       | 29:05,8    |
| 3. R. Juma (Kenya)       | 29:24,3    |
| 4. T. Fetessa (Ethiopie) | 29:47,7    |
| 5. M. Musa (Soudan)      | 30:10,1    |
| 6. B. Siaka (Sénégal)    | 30:10,1    |
| 7. A. Zaddem (Tunisie)   | sans temps |
| 8. Sealbaye (Tchad)      | sans temps |
- \* Panne du chrono électrique; temps pris au chronomètre à main.

##### Marathon

Départ à 15 heures, par 33 °C

- |                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1. M. Wolde (Ethiopie)    | 2:27:32,02 |
| 2. L. Bedane (Ethiopie)   | 2:28:16,00 |
| 3. R. Maboza (Swaziland)  | 2:34:17,68 |
| 4. R. Diamini (Swaziland) | 2:43:16,48 |
| 5. B. Fordjour (Ghana)    | 2:48:12,82 |
| 6. A. Musa (Nigeria)      | 2:49:12,64 |
| 7. M. Andeh (Nigeria)     | 2:55:31,10 |
| 8. Nguoumandji (R.C.A.)   | 2:58:05,31 |

Dans le prochain numéro : résultats des autres courses des Jeux panafricains, avec reportage et photos de Fred SCHWITTER, correspondant de SPIRIDON pour le Nigeria.

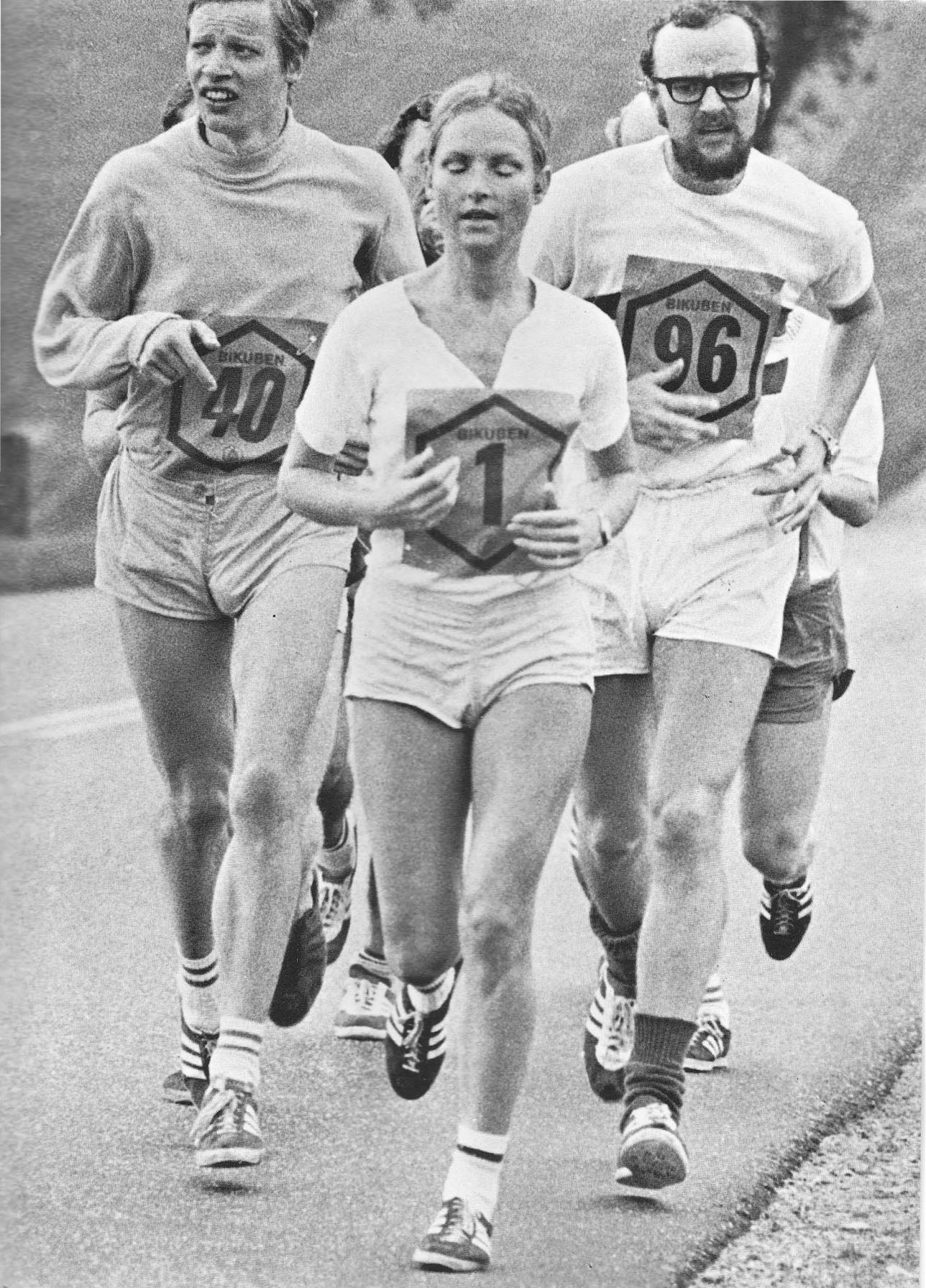
# Calendrier

En caractères **gras** : les épreuves que SPIRIDON peut recommander spécialement à ses lecteurs.

- Indét. Lux : Marathon (projet)  
 18.2. CH : Zurich, cross national  
 18.2. F : Mommenheim (Alsace), cross (Steinmetz, 22, r. du Moulin, 67 Mommenheim)  
 18.2. F : Vincennes, route de la Pyramide, stade Léo Lagrange, cross, 11 épreuves (R. Espinet, 63, r. de la Solidarité, 93100 Montreuil)  
 24.2. F : St-Yorre, coupe SPIRIDON, 8e épreuve  
 25.2. Lux : Differdange, cross  
 25.2. F : Faisanderie, 11 km par équipes de quatre coureurs.  
 25.2. B : 7 cross, dont Champ. national féminin à Vilvoorde, et 6e Gr. Pr. Stad Poperinghe  
 25.2. I : San Giorgio-Lignano, cross international  
 3.3. GB : Londres, Champ. national cross  
 4.3. E : Gigon, Champ. national cross  
 4.3. Port : Cascais-Lisboa, 21 km relais à 5 coureurs  
 4.3. CH : Le Mouret, Champ. national cross  
 4.3. F : Angers, Champ. national cross  
 4.3. B : Waregem, Champ. national cross (parcours du 17.3.)  
 10-11.3. NL : Rotterdam, Champ. d'Europe en salle  
 10.3. F : **St-Yorre, coupe SPIRIDON, 9e épreuve**  
 11.3. F : Paris, Challenge Léon Bernstein (UAI Paris)  
 11.3. F : Colombes, 6 km, Prix E.S.C.  
 17.3. B : Waregem, Cross des Nations  
 18-19.3. I : Ravenne, 30 et 50 km pour hommes et femmes (dès 13 ans)  
 18.3. F : Faisanderie, 10 km, critér. S.F.  
 18.3. F : Gigouzac (Pyrénées), cross  
 18.3. RFA : Huchem-Stammeln, 25 km  
 18.3. CH : **Sierre, course du Soleil**, 11 km 200  
 25.3. F : **Montceau-Le Creusot**, 19 km 500 (Nallard, 17, av. Chabaud-Latour, 25 Montbéliard)  
 24.3. RFA : Achern, 25 km  
 24.3. CH : **Biel, 25 km** (Löffel, ETS, 2532 Macolin)  
 25.3. F : Querqueville, heure et 20 km (1/2 h. pour cadets ; 3/4 h. pour juniors ; féminines bienvenues ! s'adresser à Dubois, r. des l'Egalité 10, 50120 Haumeville)  
 25.3. F : Vincennes, cross V.P., 9 km (9 h. 30)  
 25.3. I : S. Vittore O., Cinque Mulini (cross)  
 31.3. F : **St-Yorre, marathon**, finale de la coupe SPIRIDON, plus **14 km pour enfants** (A. Monnot, 111 route de Vichy, 03270 St-Yorre)  
 1.4. F : **Metz, marathon et demi-marathon** (P. Le Besnerais, SMEC Athlétisme - Palais des Sports, 57000 Metz)  
 1.4. Por : Lisbonne, marathon  
 1.4. F : Paris (Parc St-Cloud), 30 km pour vétérans  
 1.4. F : Relais à travers Paris  
 1.4. Fin : Turku, marathon « Arthur-Lydiard »  
 4. Can : Calgary, marathon (L. King, 816 Cannacres. Calgary, Alberta)  
 6.4. Gr : Marathon - Athènes, marathon classique (Assoc. hellén. d'athl. amateur, 25, Papanestimiou, Athènes)  
 8.4. CH : **Onex, 21 km 100** (Spengler, Vermont 33, 1200 Genève)  
 8.4. F : Faisanderie, course-handicap  
 14.4. RFA : Markredwitz, Champ. nat. cross  
 14.4. CH : **Bienne, marathon** (CS La Heutte)  
 15.4. CSSR : Prazsky marathon (TJ RH Stranice)  
 15.4. F : La Ferté-Bernard - Bonnetable, 26 km (J.-P. Franchi, Rés. du Gâtinais, 72 Préval)  
 15.4. F : Villié-Morgon, 7 km handicap  
 15.4. I : Monza, cross di Primavera  
 15.4. DK : Marathon, Champ. national  
 15.4. Fin : Hämeenlinna-Lahti (relais 77 km) par équipes de 8 coureurs

*Quand la Danoise Kirsten Carlsen mène la danse — ici en plein marathon couru en 3 h. 10' 05" — tout le monde n'est pas forcément à la noce..!*  
 (Photo Poul Petersen)

- 16.4. USA : Boston, marathon (W. Cloney, Boston Garden, North Station, Boston 02114, Mass.)  
 21.4. RFA : Paderborn, 25 km  
 28.4. RFA : Dortmund-Landsdrop, 50 km  
 29.4. F : Interrégionales 20 km piste  
 29.4. CSSR : **Hluboka, 25 km** (SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle)  
 29.4. I : Torino-Pino-Chieri, 15 km  
 5. F : Fontainebleau, 100 km (projet)  
 1.5. I : **Turin-St-Vincent, 96 km**  
**PRINCIPALES ÉPREUVES ULTÉRIEURES**  
 5.5. RFA : **Werther, marathon**  
 11.5. CSSR : Prague, marathon  
 17.5. Can : Saskatoon (Sask.), 10 milles route  
 19.5. Tur : Ankara, marathon (BTG Md. Atletizm Feder., Ankara)  
 19.5. NL : Maasluis, marathon (K.N.A.U., Nachtegaalstr. 67, Utrecht)  
 19.5. CSSR : Otrokovice, marathon (Ch. national)  
 20.5. GB : **Isle of Man, 25 km**, Renc. mondiale des vétérans (N. Ashcroft, 16 David Av., Lane Ends, Warrington/Lancash.)  
 20.5. Fin : Korson Höllkä, marathon (plusieurs cat.) plus demi marathon pour féminines  
 20.5. Can : Ottawa, 10 milles route (Champ. national)  
 26.5. Can : Vancouver, marathon (J. Taunton, 604-1330 Harwood Str., Vancouver 5)  
 6. Can : Calgary, marathon (L. King)  
 2.6. RFA : Dülmen, marathon  
 2.6. CSSR : Povazsky maratón (Nove Mesto n. Vahou) Vahou)  
 2.6. I : Maratonina del Naviglia, 20 km  
 3.6. GB : Manchester, Maxol Marathon  
 3.6. I : Marciadura, 25 km **course alpestre** (Sci club Oltre il Colle)  
 8-9.6. CH : Biel (Bienne), 100 km  
 9.6. DK : Naerum, marathon SNIK (D.A.F. Vester Volgade 11, 1552 Copenhagen V)  
 10.6. RFA : Huum, marathon  
 17.6. F : Italie-France-CSSR, marathon (8 coureurs par équipe)  
 24.6. CH : RFA-Pays-Bas-Suisse, 30 km  
 1.7. B : Semi-marathon des Trois Provinces (Gérard, 37 r. G. Fiévet, 6330 Sombreffe)  
 1.7. Can : Toronto, marathon (L. Buck, 19 Avonmore Sq., Scarborough, Ont., 266-3762)  
**Organisateurs de France, de Belgique, de Suisse ou d'ailleurs**  
 Ensemble, nous pouvons contribuer au succès de votre course et à celui de SPIRIDON. Comment ? en nous versant resp. 20 FF, 180 FB ou 15 FS pour faire figurer votre adresse COMPLÈTE au calendrier de SPIRIDON.  
 Et si vous désirez que votre course ne passe vraiment pas inaperçue des 10 000 *lecteurs* de SPIRIDON : souscrivez une petite annonce (50 FF, 450 FB ou 40 FS) ou une grande annonce d'une demi-page (140 FF, 1300 FB ou 120 FS).  
 Mettez donc toutes les chances de votre côté sans risquer de déséquilibrer votre budget !  
 13-14.7. Fin : Suomi-Lauf, 100 km (P. Perttula, 01450 Korso)  
 14.7. F : Bisheim, 20 km (piste synthét.)  
 12.8. B : **Bertrix, 20 km route** (Grand Prix des frères Nicolas)  
 CH : **Vissoie, 16 km 400**  
 2.9. CH : Weinfelden, marathon (Ch. national)  
 8.9. F : **Millau (Aveyron), 100 km (v. annonce)**  
 15.9. CSSR : Kosice, marathon de la Paix (organ. Vybor, M.M.M., J. Bacika c. 11, Kosice)  
 7.10. CH : **Morat-Fribourg, 16 km 400 (CAF)**  
 14.10. CH : **Sierre-Montana, 14 km**  
 28.10. F : **Neuf-Brisach, marathon SPIRIDON**



J.A. 1260 Nyon

N° 6

M. Jean-Pierre FRANK  
6, ch. du Frêne

1004 LAUSANNE

Prix des annonces: 1 page: 400 fr. s.; 1/2 page: 210 fr. s.; 1/4 page: 120 fr. s.; 1/8 page: 65 fr. s.; couverture: + 20 %  
Prix spécial pour organisateurs de courses.

Régie des annonces : SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle.

**Samedi 14 avril à 10 heures**  
**MARATHON DE BIENNE**

Parcours aller-retour.

Aucune licence exigée. Temps limite : 8 heures.

5 catégories (dont une pour les féminines !)

Nombreuses médailles d'or, d'argent et de bronze...  
à l'effigie de Spiridon Louis !

Programmes : W. Nydegger, Mettlenweg 36, 2500 Biel  
(Suisse).

**Dimanche 25 mars à 10 h. 30**  
**5e MONTCEAU\* - LE CREUSOT**

19 km 500 vallonnés (record : 1 h. 3'45", Gomez)  
**Pas de taxe d'inscription.** Prime de départ pour tous  
les concurrents.

Nombreux prix spéciaux (4 bouteilles de Bourgogne)  
pour coureurs étrangers.

Renseignements et inscriptions : Dominique Nallard,  
17, av. Chabaud-Latour, 25000 Montbéliard (France).

\* à 200 km de Genève, mais à la « hauteur » de  
Fribourg.

**Dimanche 1er avril à 12 heures**

**1er marathon de Metz**

**en une seule boucle. Temps limite : 7 heures**

**et demi-marathon (21 km 100)**

Deux courses que SPIRIDON peut vous recommander cordialement !

Renseignements et inscriptions :

P. Le Besnerais, SMEC Athlétisme, Palais des Sports, 57000 Metz (France).

Metz peut devenir le grand rassemblement de printemps des coureurs à pied (à l'instar de Neuf-Brisach en automne) car il n'est qu'à 3 heures de Bruxelles, de Bâle, de Frankfurt et de Paris... et d'autant plus que les organisateurs font l'impossible pour que tout participant, d'où qu'il vienne, quitte Metz avec le désir d'y revenir avec ses meilleurs amis !

**Samedi 24 mars à 13 heures**  
**25 KM DE BIENNE**

Parcours aller-retour, départ et arrivée à Nidau.

4 catégories d'âge.

Médaille-souvenir à tout concurrent terminant  
l'épreuve en moins de 3 heures.

**Taxe d'inscription :** Fr. 12.— (y compris la liste des  
résultats).

**Délai d'inscription :** 28 février 1973 (sceau postal !)

Inscriptions : Hr. Löffel, EFGS, 2532 Macolin (Suisse)  
Tél. (032) 2 78 71 / 2 27 78.

**Samedi 7 avril à 14 heures**  
**DEMI-MARATHON (21 km 100)**  
**D'ONEX (Genève)**

**Inscriptions :** Herman Spengler, Vermont 33,  
1202 Genève - Tél. (022) 33 80 12 / 33 15 46.

**Taxe :** Fr. 12.— (liste de résultats comprise) à verser  
au CCP 12 - 35 77, Club Hygiénique Plainpalais,  
Genève.

**Délai :** 30 mars 1973 (sceau postal !)