

SPIRIT DOON

revue internationale de course à pied

avril-mai 1974 13

ils jouent au marathon !





Le juste milieu

Si l'homme parvenait à trouver, en toute chose, le juste milieu, il redécouvrirait une inestimable source de bonheur ! Mais sa nature est ainsi faite qu'elle le porte aux pires extravagances ! Trop ou trop peu : deux extrêmes qui se rejoignent dans ses actes comme dans ses attitudes, avec une étrange similitude d'effets souvent très malheureux sur sa vie professionnelle, intellectuelle ou culturelle, sportive aussi !

D'un côté, l'« imitateur de champions ! »

Sous prétexte que ceux-ci vivent en ascètes et détiennent les plus hautes vertus, il refuse d'apporter la moindre dérogation à l'ordonnance d'un plan journalier établi dans les plus petits détails. Ni les conditions extérieures, ni les dispositions intérieures, fort changeantes on le sait, ne peuvent l'amener à en modifier une virgule ! Plutôt que de raccourcir un entraînement démentiel, il préfère « sauter » le repas indispensable à la reconstitution des forces vitales ; pour lui, le total des kilomètres est plus important que celui des heures de sommeil. Parce qu'il manque de mesure, il jette le désarroi dans un corps qui n'en demande pas tant, et il nuit à son bien-être et à l'équilibre de ses fonctions organiques.

De l'autre côté, celui qui traite son corps comme on ne le ferait pas d'un véhicule dont on n'a plus usage !

Il y a trois façons de se présenter :

- en « superintellectuel », d'abord ! Il oublie tout ce qui n'est pas du ressort de l'esprit. Il cohabite, pourtant — et sa résignation n'est pas toujours sincère — avec cet autre lui-même souffreteux, rouillé, de plus en plus courbé vers cette terre à laquelle il retourne trop tôt !
- en « super-directeur-général », ensuite ! Soupçonneux, il ne fait confiance à personne. Milliardaire, il a peur de manquer d'argent. Orgueilleux, il compte les zéros de son chiffre d'affaires. Il est inquiet. Ses documents ne le quittent jamais. Il ferme malgré tout son bureau à double tour, grillage les fenêtres de son appartement et s'achète un chien de garde. Sa mauvaise humeur fait fuir son entourage et, le soir venu, il sombre seul et sans nerfs, dans l'hypochondrie la plus profonde.
- en « superparesseux », enfin ! Porte-drapeau d'une impressionnante armée. Ses fauteuils ne sont jamais assez moelleux et sa table toujours trop peu garnie. Il se mouche avec éclat, bâille sans retirer la main de sa poche et ronge le bout de ses cigares. Son ventre l'inquiète, mais il le tient au chaud !

« L'extrême esprit, pensait Pascal, est accusé de folie comme l'extrême défaut ! Comme je refuserais qu'on me mît au haut bout, je refuse d'être au bas bout : non parce qu'il est haut, non parce qu'il est bas, mais parce qu'il est bout ! »

Juste milieu ! Le corps de l'homme, pour se développer harmonieusement, a besoin d'un travail simple mais quotidien. Simple : rien ne l'est plus que la course à pied ; lorsqu'on y a mordu, on ne peut plus s'en passer. Elle devient une condition d'équilibre qui, sans l'allonger nécessairement, rend la vie plus agréable et de meilleure qualité. Or, « ce qui importe, écrit le docteur Alexis Carrel, ce n'est pas d'ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années ! »

Yves Jeannotat

Vous qui avez découvert SPIRIDON et qui désirez obtenir d'anciens numéros... Sachez que tous sont encore disponibles (en quantités plus ou moins limitées). Pour vous guider dans votre choix, voici quelques articles dont nous vous recommandons la lecture :

- N° 0 : **A visage découvert** (radioscopie du marathon) par Steffny
N° 1 : **Vers de bien meilleures performances** (l'entraînement selon van Aaken)
N° 2 : **L'épreuve des 100 km** (en 17 pages illustrées)
Le marathon... pour des enfants ? (van Aaken répond)
N° 3 : **L'entraînement du demi-fond** (par John Bork)
Les courses alpestres (par Tamini)
N° 4 : **Morat-Fribourg** (les 328 performers à moins d'une heure)
N° 3 et 4 : **Interview du vétéran néo-zélandais Jack Foster**
N° 1, 4 et 5 : **Ron Clarke raconte...**
N° 4 : **Résultats COMPLETS des Jeux olympiques** (du 800 m au marathon)
N° 5 : **Les clandestines** (par Tamini)
N° 5 et 6 : **Le coureur de demain** (par van Aaken)
N° 5 : **La course à pied au Kenya** (par Bruce Tulloh)
N° 6 : **Morat-Fribourg vu par l'Américaine K. Switzer**
N° 6, 7, 8 et 9 : **Ces blessures qui vous guettent** (une série d'articles précieux par le docteur van Aaken)
N° 7 : **Pionniers et précurseur africains** (par Tamini)
Le dernier des grands amateurs (par Jeannotat)
N° 8 : **Le marathon de San Blas, raconté par Kathy Switzer**
Deux infarctus... puis trois marathons ! (par Steffny)
Bruce Tulloh chez les Tarahumaras
Les 220 meilleurs performers à plus de 19 km dans l'heure
N° 9 : **En Flandres, tout le monde il court...** (par Mortier)
Ithia (une évocation de N. Tamini)
Le mensonge sportif (par Deshusses) et les réactions de Jeannotat et de Steffny
N° 10 : **L'entraînement selon Lydiard** (par Jeannotat)
N° 10 et 11 : **Qualité ou quantité ?** une étude sur l'entraînement moderne du demi-fond)
N° 11 : **L'homme ne vit pas seulement de pain** (par Tamini)
Nurmi fut-il vraiment un pionnier ? (par Steffny)
Mémorable « Corrida » (par Hyman)
N° 12 : **Un dimanche près d'Ostende** (une évocation de Steffny)
Ménagez donc votre monture (une étude sur l'alimentation par Tamini)
Boston, mère des marathons (par Tamini)

...et les classements (aussi intéressants qu'inédits)... et l'abondant « courrier »
...et les éditoriaux de Jeannotat et de Tamini... et les nombreuses photos « uniques »... et les calendriers de plus en plus complets... etc.

On peut encore obtenir tous les numéros parus en s'adressant à Bourquin (France), Liégeois (Belgique) ou tout simplement à SPIRIDON, 1922 Salvan (CH). Prix payables d'avance :

- 3.— FS ou 4.50 FF ou 40 FB par numéro pour les numéros 0 à 5
4.— FS ou 5.50 FF ou 50 FB par numéro pour les numéros 6 à 9
5.— FS ou 7.— FF ou 50 FB par numéro pour les numéros 10 et suivants
Prière de joindre 1.— FS ou 2.— FF ou 15 FB pour les frais d'envoi.

L'homme ne vit pas seulement de pain (3)

Le fameux régime à trois phases

« Actuellement, écrit le docteur Gérard Debuigne¹, deux catégories de sportifs se présentent du point de vue alimentaire :

— ceux qui mangent n'importe quoi, n'importe quand, se moquant de la diététique et ignorant ses lois avec insouciance.

Ceux-là ont généralement à leur service, il est vrai, un heureux caractère, un admirable tube digestif et de rares possibilités d'assimilation.

Mais ils courent le risque, par ignorance, d'être malnutris, soit par excès, soit par carence en un quelconque nutriment.

— ceux qui prennent à la lettre les conseils, les recommandations.

A vouloir trop bien faire, ils risquent de tomber dans des concepts alimentaires invraisemblables. Ils se laissent séduire par toutes les théories, toutes les publicités, toutes les influences... et se retrouvent devant leur assiette angoissés, seuls et désemparés. »

Au cours d'un premier article², nous avons essayé de montrer à quel point il faut intégrer — ou réintégrer — l'alimentation dans son contexte humain.

Avec le docteur Debuigne nous pouvons affirmer en effet que « la seule « joie de vivre » dont peut jouir le sportif (pour le plus grand bien, par surcroît, de son organisme et de

son moral) est le plaisir de manger selon ses goûts ». Et ce docteur de s'écrier : « Messieurs les Hygiénistes, ne les privez pas de cette détente bénéfique ! ».

Nous avons montré ensuite³ que d'ordinaire l'homme moderne — et donc le sportif également — de nos latitudes mange trop et sans discernement. Et qu'il court ainsi le danger de vivre amoindri et de mourir prématurément. Mais que faut-il donc manger pour bénéficier d'une ration équilibrée (en glucides, en protéides et en lipides) et pas trop riche ? C'était l'occasion d'expliquer le rôle de ces substances dans l'alimentation, et de préciser la composition de toute une série d'aliments qui entrent dans la préparation des mets dont la plupart des sportifs sont friands.

Passant de la théorie à la pratique, nous avons rapidement esquissé, au seuil d'une nouvelle saison de compétition, ce qu'est — fruit des plus récentes découvertes et expériences en la matière — le régime préparatoire réputé idéal pour les coureurs ou les skieurs de fond. Le sujet mérite que l'on s'y attarde quelque peu.

¹ dans « Alimentation du sportif et de l'homme moderne », Editions Amphora, Paris, 1973.

² v. SPIRIDON No 11, p. 25.

³ v. SPIRIDON No 12, p. 5.

Dans le « Guide alimentaire du sportif »⁴, sorte de bréviaire par ailleurs fort complet, ses auteurs ne font pas la moindre allusion à ce régime spécial, à cet « appel » de glucides artificiellement créé et naturellement comblé. L'ouvrage date d'août 1966, et ceci explique cela.

Le docteur Creff distingue entre

- la ration d'entraînement,
- la ration alimentaire durant les 24 heures précédant la compétition,
- la ration de compétition,
- et la ration de récupération.

Nous y reviendrons dans un autre article.

On peut en revanche s'étonner que René Guillet et Jean Genéty, qui viennent de publier un livre aussi remarquable qu'inespéré⁵, ne mentionnent pas du tout les différents travaux qui ont abouti à la mise au point de ce régime spécial. Les deux médecins des Hôpitaux de Lyon se contentent de reprendre la classification donnée par Creff. D'ailleurs, « Notions pratiques de diététique sportive » n'est que l'un des mul-

tiples chapitres de leur ouvrage, lequel vient excellentement — nous pesons bien nos mots — combler une lacune.

Quant au docteur Gérard Debuigne, son livre⁶ date certes de l'an dernier, mais son auteur dit l'avoir écrit en 1966. D'où ici aussi la classification de Creff, et pas la moindre mention de ce que nous allons maintenant examiner d'un peu plus près que dans le précédent numéro.

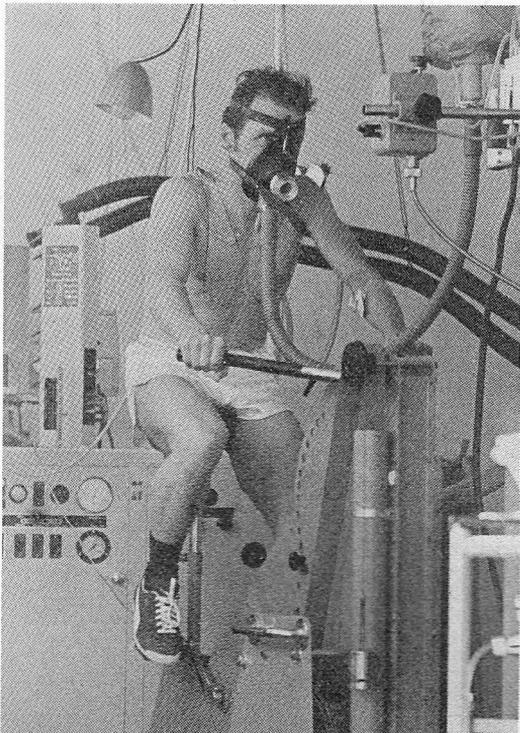
Car il vaut la peine de savoir comment l'on découvre qu'un certain régime alimentaire appliqué durant les 5 jours précédant l'épreuve pouvait constituer pour le marathonien le « nec plus ultra », la solution idéale⁷. La substance de ce

⁴ par le docteur A. F. Creff et L. Bérard, Stock, 1966.

⁵ « Abrégé de médecine du sport », Masson et Cie, 1973.

⁶ qui a pour sous-titre « Diététique et Gastronomie », et dont nous recommandons vivement la lecture, car c'est un ouvrage d'un abord très facile.

⁷ Certains spécialistes, et notamment le Professeur allemand Mellerowicz, ont fort justement attiré l'attention des coureurs sur le danger de répétitions trop fréquentes (plus de 3-4 fois l'an) de ce régime spécial.



Werner Doessegger actionnant un ergocycle à l'Institut de recherches de Macolin (Suisse)

qui suit est tirée d'un texte de notre collaborateur Martin Hyman (« Glycogen stores and increased stamina »), traduit par notre ami Michel Jossen.

Tout commença en laboratoire

C'est vers 1965-1967 qu'une célèbre équipe de physiologistes sportifs suédois se mirent à étudier l'influence du glycogène sur l'endurance.

Il faut savoir que le glycogène, substance capable de se transformer en sucre, est mis en réserve dans le foie et les muscles, afin de fournir aux muscles l'énergie nécessaire à leurs contractions.

Les recherches faites en Suède le furent en laboratoire au moyen d'un ergocycle. On sait qu'il s'agit là d'un appareil actionné par un pédalier, et qui sert à étudier et à mesurer le travail musculaire. Fixe, cet appareil peut être réglé de manière que l'effort requis pour l'actionner varie de « zéro » à « impossible ». Les tests furent pratiqués par des sujets entraînés (des skieurs de fond principalement) et par des gens non entraînés (par exemple, des volontaires recrutés chez les militaires).

Premier but de ces tests : découvrir ce qu'il arrivait à cette réserve de glycogène musculaire durant un exercice prolongé. On voulait savoir en outre s'il était possible — et par quel moyen — d'accumuler une réserve de glycogène exceptionnellement grande.

Comment donc mesurer cette quantité de glycogène accumulée? tout simplement grâce à une biopsie du muscle⁸. On utilise pour cela une aiguille creuse, qui sert à extraire un minuscule échantillon de tissu musculaire de la cuisse. L'échantillon est ensuite examiné au microscope.

Chez un sujet normal, on a ainsi trouvé qu'avant l'effort environ 1,5 % du poids du muscle était composé de glycogène. Notons que les coureurs de fond, vu leur tendance à consommer une grande quantité de glucides, peuvent stocker environ 2 % de glycogène.

Et d'un seul coup les jambes deviennent lourdes

Chacun des sujets devait pédaler à l'ergocycle aussi longtemps qu'il le pouvait ; et l'appareil était réglé à 70 % de la charge maximale que le « pédaleur » pouvait supporter durant une courte période. Au cours de celle-ci, on lui faisait une biopsie du muscle toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que le sujet manifeste les signes d'un épuisement complet.

On a ainsi trouvé que la teneur du muscle en glycogène diminue progressivement, jusqu'à être voisine de zéro. Et à ce moment-là, tout à coup le sujet ne peut tout simplement plus continuer à fournir son effort (mais il pourrait le faire à un rythme plus lent). De fait, en général le sujet réussissait à pédaler ainsi durant 1 h.30 à 2 heures ; d'ordinaire, ce sont ceux qui au départ avaient les plus grandes réserves de glycogène qui ont « tenu » le plus longtemps.

Cherchant de quelle manière accroître les réserves de glycogène du corps humain, les scientifiques ont appliqué plusieurs méthodes. La plus logique consistait à soumettre le sujet à un régime riche en glucides, puisque le glycogène est fait de glucides. Qu'arriva-t-il ? Les réserves de glycogène passèrent de 1,5 à 2 %, et les sujets réussirent à pédaler d'autant plus longtemps à l'ergocycle.

La découverte

Mais les chercheurs suédois allaient faire une découverte beaucoup plus importante : si le sujet commence à utiliser toutes ses réserves de glycogène, et qu'ensuite on le prive de glucides durant une certaine période, qui elle-même précède une période riche en glucides, alors le muscle réussit à accumuler bien plus de glycogène qu'il ne le ferait normalement.

On n'a pas encore réussi à déterminer avec certitude les raisons de ce phénomène ; on suppose tout au plus que l'organisme s'adapterait en accumulant des réserves, en vue d'une nouvelle période de « disette ». Chacun sait par expérience qu'à une période de privation succède en général une période de surconsommation...

Quelle que soit la raison dudit phénomène, les scientifiques suédois avaient trouvé que pour accumuler un maximum de réserves de glyco-

⁸ Il s'agit là d'une opération qui consiste à prélever un fragment d'organe pour le soumettre à un examen microscopique.

En condensé

— 7 : samedi			
— 6 : dimanche		1ère phase	} régime normal <i>entraînement normal</i>
— 5 : LUNDI	longue course (2 h. $\frac{1}{4}$ - 3 heures) pour épuiser les réserves de glycogène		
— 4 : mardi		2e phase	} riche en protides + lipides pauvre en glucides <i>difficultés à s'entraîner</i>
— 3 : MERCREDI			
— 2 : jeudi			
— 1 : vendredi		3e phase	} riche en glucides pauvre en protides + lipides <i>éviter tout exercice</i>
0 : SAMEDI	COMPÉTITION		

gène musculaire, il fallait en l'occurrence procéder ainsi :

1. Epuiser les réserves de glycogène en pédalant à l'ergocycle.
2. Suivre un régime pauvre en glucides.
3. Pédaler de nouveau afin de réduire à zéro le taux de glycogène.
4. Passer enfin à un régime riche en glucides.

On passe à la pratique

On ne s'en tint pas à ces données théoriques, faut-il le préciser. Les Suédois comprirent aussitôt tout le parti que les sportifs d'endurance pouvaient tirer de cette découverte. On décida d'expérimenter la chose avec les cyclistes suédois sélectionnés pour les épreuves pré-olympiques de Mexico en 1967. Malheureusement, l'expérience, qui avait pourtant bien débuté, tourna court. Tout simplement parce qu'à la fin messieurs les cyclistes en eurent assez de ce régime de glucides en surabondance : ils allaient manger au restaurant, ingurgitant force steaks... On en resta là, momentanément.

Au début de 1968, l'« International Athlete's Club » (I.A.C.) britannique⁹ organisa une expérience qu'il plaça sous la direction du Dr Griffith Pugh, du « Medical Research Council ». Dix athlètes d'élite accomplirent à deux reprises une marche de 30 km. La première fois, la moitié d'entre eux avaient auparavant suivi un régime normal, et l'autre moitié le régime spécial. A la seconde fois, on inversa les groupes. Pas tout à fait concluants, les résultats obtenus mirent toutefois en évidence le fait qu'après avoir bénéficié du régime spécial les athlètes marchaient nettement plus vite durant les 10 derniers kilomètres de l'épreuve.

Ron Hill et Bruce Tulloh expérimentent

L'I.A.C. recommanda donc aux spécialistes des longues distances d'expérimenter la méthode nouvelle. Elle le fut dès lors par un certain nombre d'athlètes, et notamment par Ron Hill lors du marathon des championnats d'Europe

d'Athènes en 1969. Ajoutons que cette méthode est maintenant très en vogue également chez les coureurs d'orientation et chez les spécialistes des courses de fond en montagne¹⁰.

En 1970 et en 1971, on fit une série d'expériences au cours desquelles Bruce Tulloh courait durant trois heures sur un parcours tracé sur l'aire d'un aéroport désaffecté. Le rythme initial était le même à chaque essai, mais après un régime normal à la cadence de Tulloh baissait rapidement. Par contre, au bénéfice du régime spécial il parvenait à maintenir jusqu'au bout le rythme initial, et sans être éprouvé pour autant. Il réussit à boucler ainsi 14 tours en trois heures, soit un tour de plus que normalement.

Cela ne fait maintenant plus l'ombre d'un doute : le coureur qui a décidé de se lancer dans une épreuve d'endurance nécessitant plus de 2 heures d'effort continu verra ses capacités nettement améliorées s'il a auparavant appliqué la méthode spéciale.

Celle-ci nécessite cependant quelques remarques :

1. Le régime est recommandé, nous l'avons dit, à tout sportif astreint à un effort continu durant plus de deux heures, Mais **il n'est pas rare que ses effets bienfaisants se manifestent déjà au bout de 90 min.** ; certains coureurs parlent même d'une amélioration ressentie au bout d'une heure d'effort seulement.
2. Le régime spécial ne concerne que **les 5 jours qui précèdent l'épreuve.** Autrement, régime et entraînement normaux (**1ère phase de la méthode**).
3. La durée de la course nécessaire à l'épuisement initial des réserves de glycogène dépend de la cadence adoptée et du taux de glycogène existant au départ. La plupart des athlètes éprouvent **une brusque fatigue**

¹⁰ Saviez-vous qu'il existe en Grande-Bretagne des « fell runner's » assez nombreux — environ 400 — pour participer à un championnat des courses en montagne et avoir créé « *The Fell Runner's Association* », qui possède sa propre revue : « *The Magazine for Fell and Mountain Runners and all who are interested in the sport* » (rédacteur : F. Travis Esq., 13 Hallsenna Rd., Seascale, Cumberland, GB) ? Nous en reparlerons.

⁹ dont Mike Turner, Martin Hyman et Tim Johnston sont des membres éminents.

au moment où ces réserves sont sur le point d'être épuisées. Et cette sensation est précisément d'autant plus grande que le rythme est élevé. Il est préférable de continuer durant un quart d'heure peut-être (à cadence réduite s'il le faut), dès que la fatigue s'est soudainement manifestée.

4. **La 2e phase dure 48 heures.** C'est sans nul doute la période la plus difficile. On se surprend à saliver en passant devant la moindre boulangerie... et pour un peu on ferait des bêtises pour un simple thé sucré, de la confiture, des biscuits et autres délices défendus en cette période. Ce sont deux jours où l'on peut se sentir aussi irritable qu'affaibli. On a tout bonnement l'impression de ne pas pouvoir s'entraîner.
5. **Vient la 3e phase, celle du soulagement :** on va alors emmagasiner le précieux « carburant » et tout semble aller de mieux en mieux. On voudra peut-être vous faire quand même courir durant cette période. Et cela vous semblera plutôt facile. Pourtant, ne l'oubliez pas : en courant vous dépenseriez vos réserves de glycogène, celles que vous êtes justement en train de constituer...
6. Ici comme en toute chose, il faut de la prudence. On fera bien de ne pas attendre une compétition importante pour essayer la méthode ; **on l'appliquera pour la première fois avant une compétition peu importante.** Bien que cela soit rare, il se pourrait en effet que certains supportent mal ce régime, et qu'ils se plaignent, par exemple, de nausées ou de diarrhées.
7. Avec quelle sévérité va-t-on appliquer le régime ? disons que **le mieux est de l'appliquer strictement, mais dans les limites du bon sens.** Les chercheurs suédois préconisent 90 % de lipides et de protéides durant la 2e phase, et 90 % de glucides durant la 3e phase. Même ainsi, ce n'est pas facile. Le pain, par exemple, qui renferme environ 50 % de glucides, contient aussi 10 % de protéides. Et qui donc apprécie vraiment une tranche de pain recouverte de confiture, mais sans une mince couche de beurre !...

Pour savoir « à quels saints se vouer » on fera donc bien de garder sous les yeux la page 8 du No 12 de SPIRIDON, où nous avons clairement indiqué la composition détaillée de quelque 70 aliments principaux.

8. Certains — et notamment le docteur van Aaken — attribuent la plupart des **points de côté** survenant au cours d'une épreuve de fond à une absorption massive de glucides durant **les 24-36 heures précédant l'épreuve.** Comme nous partageons nous-même cette opinion, nous attirons l'attention du lecteur sur ce point controversé. Car tant les chercheurs suédois que les « expérimentateurs » britanniques préconisent de poursuivre le régime glucidique durant les 36 heures qui précèdent l'épreuve. Au lecteur de se faire là-dessus sa propre opinion, alimentée à ses propres expériences.



Le « point de côté » : un... point controversé !
(photo Tamini)

Nous avons jusqu'ici parlé surtout du marathon où, remarque fort justement Michel Bouet¹¹ « le fin du fin reste de savoir s'économiser en dépit d'adversaires qui cherchent essentiellement à contrarier votre allure ». Il y a les marathons, certes, mais aussi les épreuves disputées sur des distances supérieures : les « ultra-marathons » comme on les appelle.

Pas plus de 5 %

« Un coureur qui applique le régime spécial, nous écrit Martin Hyman, sera capable de courir au moins durant 2 h. 1/2 sans avoir besoin d'un apport supplémentaire de glucides. Au-delà — par exemple sur une distance de 50 ou 100 km — il sera bon d'absorber en cours de route une boisson au glucose. »

« Mais attention, poursuit Hyman, il ne faut absolument pas que cette boisson soit trop concentrée. Nos expériences ont démontré qu'une concentration de plus de 5 % peut indisposer le coureur (donc pas plus de 5 g de glucose par 100 ml d'eau !) »

« De même, si par temps très chaud on ne pouvait s'abstenir de boire, le mieux sera de boire **PEU** mais le plus **SOUVENT possible.** »

(à suivre)
Noël Tamini

¹¹ dans « Signification du sport », Editions Universitaires, 1973.

Qu'est-ce qui fait courir les filles de Bulgarie?

Des athlètes bulgares recordwomen mondiales! En athlétisme et en pentathlon, l'équipe féminine bulgare au troisième rang européen! Des athlètes bulgares parmi les dix meilleures du monde!

Ces succès de la petite Bulgarie (8 millions d'habitants), qui a ainsi dépassé nombre de grands pays cultivant une longue tradition d'athlétisme, ont suscité à l'égard des filles de Bulgarie l'intérêt de tous les amateurs d'athlétisme.

La présence de Bulgares aux Jeux de Munich avait été attribuée au hasard. Les succès remportés à Rotterdam furent eux-mêmes considérés comme l'œuvre d'individualités isolées.

Mais après l'élimination (à Varsovie même!) de la forte équipe polonaise, et la participation de la Bulgarie aux finales de la Coupe d'Europe, il était devenu évident pour les spécialistes qu'une force nouvelle méritait peu à peu sa place parmi l'élite mondiale. Les finales d'Edimbourg et de Bonn le confirmèrent: troisième rang sur le plan européen, 4 records mondiaux (saut en hauteur, 800 m, 4 x 800 m et 3 x 800 m), et un certain nombre d'athlètes parmi les dix meilleurs du monde...

J'aime courir, quand je cours je suis heureuse...

J'aime courir, quand je cours je me sens vivre...

Et moi j'aime la vie!

Svetla Zlatéva

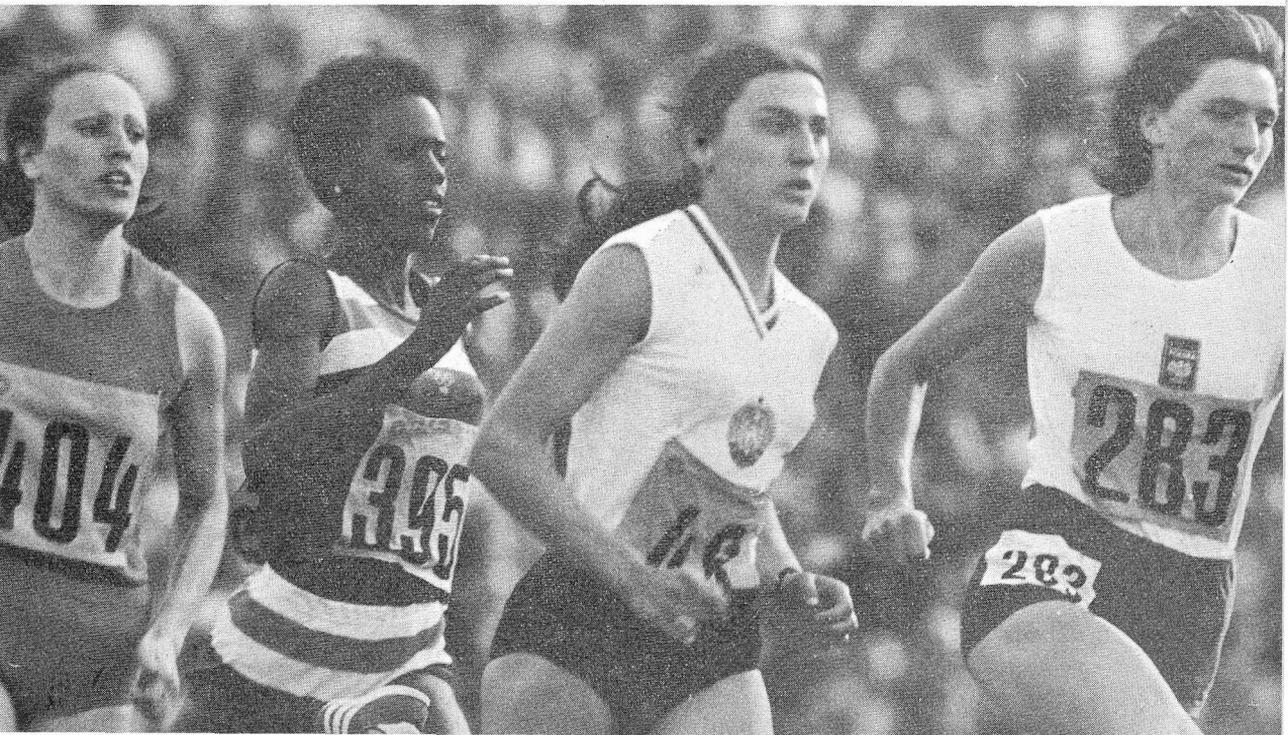
Les coureurs de demi-fond constituent une équipe particulièrement forte: les noms de Svetla Zlatéva (recordwoman mondiale sur 800 m), de Stefca Jordanova (championne d'Europe et recordwoman mondiale en salle), de Tonca Petrova et de Liliana Tomova (co-recordwoman en relais), de Vassiléna Amzina et d'Ivanca Bonova sont maintenant bien connus dans les milieux athlétiques. Six femmes à moins de 2'04"0 sur 800 m dont trois au-dessous de 2 minutes: aucun pays ne possède pareille équipe.

Organisation et transpiration

L'intérêt qu'elles suscitent est tout à fait naturel. Et c'est avec raison que les lecteurs de « Spiridon » s'efforcent de connaître le « secret » de ces succès.

Quelles que soient les explications qu'on en donne, quels que soient les faits que l'on cite, la vérité la voici: organisation et travail, travail et organisation.

Svetla Zlatéva, derrière la Polonaise Elsbjeta Katolik-Skowronska, et devant l'Américaine Cheryl Toussaint et la Yougoslave Vera Nicolic. (Photo Horstmüller, cliché prêté par la revue Condition).



A parcourir les listes des meilleures performances réalisées en 1973, on a tôt fait de découvrir sous la sécheresse des chiffres les germes de points d'interrogation. Par exemple, la modeste Bulgarie est plus que présente sur 800 m féminin : 1. Zlateva (1:57"48 et record mondial) ; 3. Tomova (1:59"52) ; 10. Jordanova (2:01"42) ; 13. Petrovna (2:02"00) ; 39. Bonova (2:03"08) ; 48. Pehlinova (2:04"47). Or, les statistiques d'Antonin Heyda ne mentent pas. Y aurait-il donc quelque intéressant secret à la base des extraordinaires performances des filles de Bulgarie ?

Le 29 août de l'an dernier, on pouvait lire sous la plume d'un célèbre journaliste français : « Les prochains championnats d'Europe devraient confirmer la qualité féminine bulgare, due à la popularité de l'athlétisme dans ce pays, mais sur le plan de l'athlétisme masculin, malgré d'indéniables progrès et certaines promesses des « juniors », il reste encore beaucoup à faire. »

Pourtant, trois semaines plus tard (et, curieusement, juste après le « désastre » d'Edimbourg), le même journaliste écrira : « Pour ma part, j'attache une attention particulière à certaines poussées trop subites, par exemple la brutale montée de l'athlétisme féminin et de l'haltérophilie bulgares, et — pourquoi ne pas le dire ? — du demi-fond belge, voire même finlandais, en 1972. » Insinuez, insinuez, il en restera toujours quelque chose...

Peu porté à subodorer quelque « potion magique » ailleurs que dans le régime de certains colosses (qu'ils soient ou non du pays d'Obélix !), mais désireux d'en savoir davantage, nous avons interrogé là-dessus Alexandre Tchenger, notre correspondant en Bulgarie. Tchenger, qui nous a obligeamment répondu sous la forme d'un article, n'est certes pas journaliste, mais professeur d'éducation physique et entraîneur de demi-fond à l'université de Sofia. N.T.

Ces succès sont en effet le résultat d'une énorme organisation de plusieurs années, le fruit de centaines d'heures d'entraînement, de milliers de kilomètres de course. Ces succès reposent sur l'expérience et les connaissances techniques d'une équipe d'entraîneurs dynamiques ainsi que sur un inlassable dévouement qui alimente l'enthousiasme d'une génération de filles talentueuses.

Il n'est pas encore très éloigné le temps où appliqués à nous hisser au niveau de l'élite européenne et mondiale, nous accordions une attention exclusive à des « étoiles » isolées, qui s'entraînaient intensivement d'après les « systèmes » d'alors (polonais, allemands, néo-zélandais, etc.) Des succès il y en avait, mais ils étaient bien rares. Et nous continuions de courir après l'élite mondiale. Il nous manquait toujours quelque chose.

Nous avions des entraîneurs et ils travaillaient d'arrache-pied. Mais leur travail était précisément limité par le « caractère schématique du système ». Nous avions des compétitrices de qualité, mais elles étaient freinées par les exigences des « standards mondiaux ».

A partir de la masse

Cette période de vénération envers les « systèmes » est maintenant passée... d'ailleurs comme passe toute mode. Des décisions ont été prises à l'échelle nationale afin de développer l'athlétisme à partir d'un sport de masse. On a ensuite accompli un énorme travail d'organisation pour permettre au plus grand nombre d'écoliers, d'étudiants, d'employés, d'ouvriers, de bénéficier d'entraînements d'athlétisme dirigés. Dans nombre de villes, on a créé des centres sportifs où vont les élèves doués qui, tout en suivant des études secondaires, s'entraînent en différents

sports, y compris l'athlétisme. Dans beaucoup d'écoles, on désigne des maîtres d'athlétisme pour les plus jeunes (10-12 ans). On a aussi élaboré un calendrier sportif qui convienne à tous les groupes, conformément à l'âge des participants. On s'est ainsi donné les moyens de détecter dans tous les coins du pays les jeunes talentueux, et de les orienter peu à peu vers les centres sportifs, où ils sont confiés à des spécialistes qui eux-mêmes s'efforcent sans cesse d'améliorer leurs connaissances.

On a d'autre part permis aux entraîneurs de donner libre cours à leur travail de création dont ils rendent compte ensuite sous une forme bien déterminée. Et pour les aider on a constitué des centres d'information scientifique, où ils puisent tous les renseignements qu'ils souhaitent en ce qui concerne la théorie et la pratique sportives sous les formes qu'elles ont dans le monde entier.

On a aussi mis à leur disposition des laboratoires destinés aux recherches biochimiques et fonctionnelles, et qui leur permettent d'avoir rapidement des informations précises sur l'évolution de l'entraînement des meilleurs athlètes qu'ils ont à perfectionner.

Individualiser l'entraînement

Ce qui caractérise le travail de nos entraîneurs c'est qu'à partir de la base, des principes généraux, ils procèdent d'une façon strictement individuelle selon les compétitrices. D'ailleurs, comment pourrait-il en être autrement ? Chacune d'elles n'a-t-elle pas son propre système nerveux, ses propres qualités physiques et aptitudes sur les plans fonctionnel, anatomique et morphologique ? Ainsi donc, si en 1973 T. Petrova a eu besoin de 5000 km pour se hisser à 4'09" sur 1500 m, il n'a fallu que 3000 km à S. Zlatéva pour réussir 1'57"48 sur 800 m.

En athlétisme, le temps des « secrets » est bien révolu. Les moyens d'information actuellement disponibles, et les relations de plus en plus fréquentes entre les entraîneurs et les compétiteurs ont sonné le glas des « secrets ». Les méthodes appliquées dans l'entraînement des coureurs de fond et de demi-fond sont maintenant connues dans le monde entier. Dans les années 1950-1960, c'est l'interval-training qui dominait. Vint ensuite, pendant la période 1960-1970, le temps de l'effort continu. Aujourd'hui, les entraîneurs appliquent toutes les formes possibles de travail et toutes les variantes possibles en matière de préparation, conformément aux aptitudes des compétiteurs et selon les particularités géographiques de leur pays.

Milleures performances réalisées en 1973

800 m	
1:57,48	Svetla Zlateva, 1952
1:59,52	Liliana Tomova, 1946
2:01,42	Stefca Jordanova, 1947
2:02,0	Tomca Petrova, 1947
2:03,85	Ivanca Bonova, 1949
2:04,47	Rositsa Pechlianova, 1955
2:07,2	Rumjana Tchavdarova, 1948
2:08,0	Anca Dantcheva, 1950
2:09,8	Sonja Zacharieva, 1955
2:09,88	Bojanca Novakova, 1946
1500 m	
4:09,0	Tomca Petrova, 1947
4:13,9	Svetla Zlateva, 1952
4:16,7	Rumjana Tchavdarova, 1948
4:21,9	Ivanca Bonova, 1949
4:21,9	Bojanca Novakova, 1946
4:23,0	Anca Dantcheva, 1950
4:28,9	Rositsa Pechlianova, 1955
4:32,2	Tatjana Mikova, 1954
4:35,0	Rositsa Mintcheva, 1954
4:35,6	Christina Pecheva, 1952
3000 m	
9:33,2	Rumjana Tchavdarova, 1948

Nos entraîneurs sont donc aussi bien favorables à la course longue à cadence continue qu'à la course à cadence variable. Ils préconisent tant l'entraînement intensif par intervalles que

l'entraînement fractionné extensif*. Quant à la place qu'occupent au cours de l'année et pour tel coureur les différents moyens d'entraînement, elle varie selon les possibilités du coureur, l'initiative de l'entraîneur, les buts à atteindre aux différentes périodes, les cycles ordinaires et les microcycles mais aussi d'après les exigences du calendrier des compétitions.

En forme au bon moment

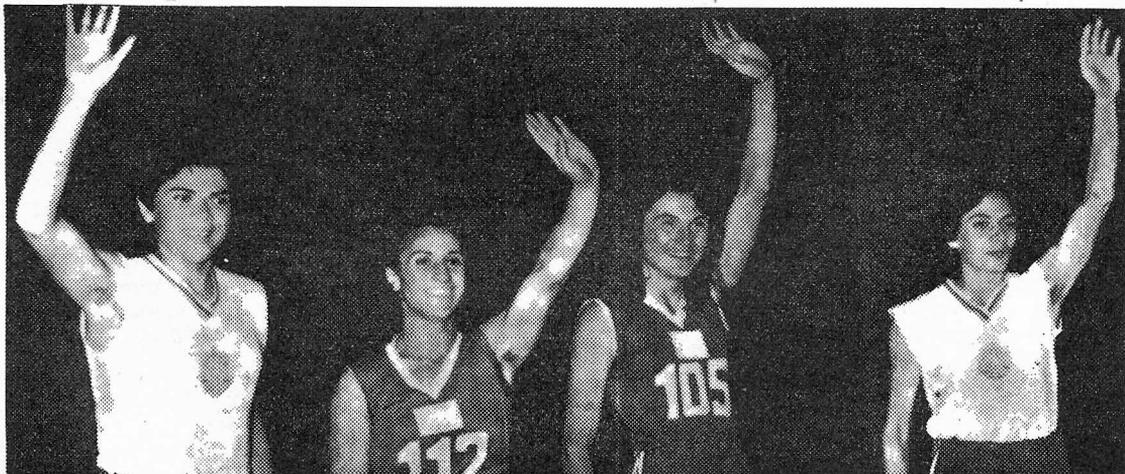
Il ne me paraît pas nécessaire de donner ici des précisions chiffrées ou d'exposer les plans d'entraînement conçus pour telle ou telle de nos compétitrices, qu'il s'agisse d'un cycle d'une semaine ou d'un mois. Comme cela concerne en fait telle athlète à telle époque de son évolution et à tel moment de l'année, cela ne présenterait d'ailleurs aucun véritable intérêt.

Ainsi que je l'ai dit plus haut, on procède individuellement avec chaque athlète. Ce qu'il y a de commun pour toutes nos compétitrices d'élite, c'est la nécessité de s'entraîner de manière à réussir une bonne performance au moment opportun. Pas question de laisser ce choix au hasard. Cet aspect commun, nous l'appelons « direction de la forme sportive ».

Les résultats de ce travail sont maintenant évidents. Il faut bien convenir aussi que nous disposons actuellement d'une génération d'athlètes talentueuses, capables de représenter avec succès notre pays lors des grandes réunions d'athlétisme.

On doit aussi convenir, même si cela n'est pas de gaieté de cœur, que dans 2 ou 3 ans ces filles quitteront la scène sportive. Et le passage d'une génération à une autre — surtout en sport — est parfois très marqué. Il est tout naturel qu'un jour nous reculions de nouveau, nos efforts tendent plutôt à rendre ce recul aussi peu sensible que possible. Nous sommes d'ailleurs en train de former un grand nombre de « filles bulgares » qui manifestent du talent. Nous espérons bien quand

Après le record du monde du 4 x 800 m. De g. à dr. Jordanova, Petrova, Zlatéva et Tomova (photo tirée de « Start », Sofia).



leur temps sera venu, rendre un jour leurs noms eux-aussi familiers.

Une victoire certaine

Je suis loin d'avoir passé en revue tous les facteurs qui déterminent nos succès. J'insiste toutefois sur ce que j'ai dit en début d'article : il y a là-dessous un énorme travail, un travail infatigable, fait avec beaucoup d'amour. Car l'entraîneur qui fait son métier sans amour n'est pas un entraîneur ; de même, une fille qui court par obligation devient une martyre.

« Seul le coureur habitué à une autodiscipline peut réussir, dit Jo Barba, un Américain lui aussi entraîneur d'athlétisme. C'est un travail difficile qui exige une volonté bien trempée, opiniâtre, et une ferme confiance en ses propres forces et en celles de ceux qui s'appliquent à vous aider. Pour la plupart des coureurs, le chemin qui mène au succès est long, bien long, et la victoire n'est jamais assurée. Mais même s'ils n'atteignent pas les objectifs désirés, ceux qui s'engagent dans cette voie remporteront une victoire certaine, bien précieuse : la victoire sur soi-même. Cette victoire déploiera encore son effet longtemps après que les compétitions auront eu lieu, alors même qu'on les aura déjà oubliées. »

C'est là qu'il faut chercher notre secret.

Alexandre Tchenger

Mais pourquoi donc les magnifiques fruits du bel arbre bulgare sont-ils féminins seulement ? telle est la question que l'on peut encore se poser, et à laquelle Alexandre Tchenger nous a ainsi répondu : « *Bien que j'aie insisté sur le fait que nous disposons actuellement d'une génération de filles talentueuses, je m'attendais à cette question. En sport, pour aller au-delà d'un certain niveau, il faut plus qu'un entraînement acharné : il faut encore du talent. Beaucoup de gens font de la musique mais rares sont les grands musiciens. De même, pour une foule de jeunes gens qui font du sport, quelques-uns seulement réaliseront des records mondiaux ou olympiques. Il est évident que nous sommes actuellement dépourvus de coureurs très doués. Après la retraite de Jellev (champion d'Europe de 3000 m steeple à Athènes) et de Tihov (4e à Athènes lors de la même finale), nous passons par un creux. A mon avis, c'est là une situation temporaire. Ce flux et ce reflux sont des phénomènes bien connus en sport, et ils se prêtent mal à des conclusions hâtives ou à des interprétations tendancieuses.* » — En France, la succession de Jazy, Bernard ou Wadoux est toujours vacante. En Allemagne fédérale, quand Norpoth sera-t-il remplacé ? Les Suisses attendront-ils longtemps un autre Laeng, un second Doessegger ? et les Belges un nouveau Moens ? Bref, ce flux et ce reflux sont bien de tous les pays. N. T.

Une épreuve originale (en nocturne !) :

Le Tour des Crêtes

à Haute-Nendaz Station (en Valais)
aura lieu le 3 août prochain à 20 h. 30

Ouvert :

aux féminines (2 km), aux juniors (4 km),
aux populaires et aux seniors (8 km)

Renseignements et inscriptions :

Maurice Michelet, instituteur, CH-1961
Basse-Nendaz, Tél. (027) 4 56 60

8 mai à 14 h. 30

13 km de Chêne

Parcours :

2 boucles autour de Choulex (à 8 km de Genève) ; pour féminines et juniors : 6 km 500.

Prix souvenir

à ceux et celles qui terminent l'épreuve

Taxe d'inscription :

10 FS, à verser au CCP 12-26 64 SFG
Chêne-Bougeries.

Inscription :

J.-F. Ansermet, case 7, CH-1226 Thônex. Tél. (022) 48 18 06

Dimanche 9 juin dès 4 heures à la Ferté-Bernard (Sarthe)



100 km

en deux boucles différentes

Parcours :

entièrement sur route

Epreuve :

ouverte à tous et A TOUTES (aucune licence exigée)

Renseignements et engagements :

jusqu'au 18 mai auprès de J.-P. Franchi, résidence Le Gâtinais, F-72400 Préval

La taxe d'inscription de 15 FF (à verser lors de l'engagement) donne droit au ravitaillement, à l'assurance, à l'écusson et au diplôme (réservés à ceux et celles qui terminent l'épreuve)

100 km...

une longue victoire sur soi-même !

L'été venu, comment alliez-vous au mieux tourisme et course à pied ?
Et si vous couriez en Lozère...

...le dimanche 21 juillet 1974 à Marvejols - Mende (23,3 km) **...le dimanche 18 août 1974 au Grand Prix de Mende (7 km)**

(ouvert à tous et à toutes !)

(dans l'ambiance des fêtes de Mende !)

Diplôme + médaille-souvenir à chacun

Prix à tous les participant(e)s

ENGAGEMENT ET HÉBERGEMENT GRATUITS

De plus, coureurs et coureuses sont

CONVIÉS AU REPAS QUI SUIVRA L'ÉPREUVE !

Renseignements et inscriptions : Moulin-Bégnatborde, Café de la Paix, 48000 Mende (France)

« ...ambiance idéale, en raison de l'enthousiasme des jeunes organisateurs compétents, eux-mêmes coureurs à pied... » (SPIRIDON N° 10).

Situation financière de SPIRIDON de sa création (février 1972) au 31 décembre 1973

CHARGES	Total	En francs suisses	
		1972	1973
Impression de la revue	82 981.65	42 121.85	40 859.80
Impressions diverses	8 089.80	—	8 089.80
Distribution, téléphone, affranchissement	12 121,35	3 338.75	8 782.60
Salaire rédacteur + collaborateurs	—	—	—
Salaire pour auxiliaire de l'imprimerie	3 400.60	1 054.—	2 346.60
Fournitures diverses.	6 907.00	1 198.—	5 709.—
Loyers et taxes CCP.	7 434,60	3 280.—	4 154.60
Promotion et publicité	15 400.90	5 912.10	9 488.80
Total CHARGES	136 335.90	56 904.70	79 431.20
RECETTES			
Abonnements	79 229.54	26 019.05	53 210.49
Ventes au numéro	1 651.05	500.—	1 151.05
Recettes publicitaires	4 505.—	2 761.50	1 743.50
Ventes diverses	1 541.20	70.—	1 471.20
Dons	5 728.21	5 450.—	278.21
Total RECETTES	92 655.00	34 800.55	57 854.45
Déficit	43 680.90	22 104.15	21 576.65

Remarques

A première vue, la situation n'est guère réjouissante. La santé de SPIRIDON exigeant des « soins intensifs », le rédacteur y est allé de ses propres deniers (au total pour 22 857,40 FS). C'était avant tout une question de foi, une sorte de chèque en blanc. Désireux toutefois de « tâter le pouls » des principaux supporters, il a en outre sollicité et reçu des prêts (au total : 8 421,70 FS), à rembourser au cours de 1974 et de 1975. Ces remèdes ont assuré un sursis mais non la guérison.

Cette guérison viendra autant d'une augmentation constante du nombre des abonnés (assez grande pour pallier la défection de certains et permettre de faire face aux frais d'impression croissants), que du succès de la vente de divers articles aussi pratiques (bandes

lumineuses, casquettes, blousons) qu'utiles sur le plan vestimentaire ou publicitaire (T-shirts, maillots, auto-collants). Cette guérison, puis la bonne santé de SPIRIDON sont étroitement liés aussi au succès de la vente du SEUL ARTICLE VRAIMENT INDISPENSABLE AU COUREUR A PIED : **des chaussures EB**, ces chaussures « comme il faut ».

Avant d'acheter tel ou tel de ces articles, songez qu'en le faisant vous allez contribuer au succès de votre revue, à l'amélioration de sa situation financière. Du même coup, vous fortifiez aussi le sport que vous aimez. Au nom de SPIRIDON et de la course à pied : merci.

N. T.

Panorama 1973

par N. Couédel (« L'Equipe »), Y. Mortier (« Lexicath »),
A. Hejda, N. Patenaude et J. Dada

FRANCE

800_m

1:45,8 Philippe
1:47,4 Gonzalez
1:48,2 Sanchez
1:49,0 Meyer
1:49,2 Pellet
1:49,7 Sibon
1:49,8 Boxberger
1:50,3 Bazile
1:50,4 De Daran
1:50,4 Ebertzheim
1:50,5 Charron
1:50,5 Lurot
1:50,6 Lebreton
1:50,6 Marajo
1:50,9 Louvet
1:51,0 Cotton
1:51,1 Delaire
1:51,3 Sans
1:51,4 Caron
1:51,5 Bultez
30e en 1:52,0
40e en 1:52,5
50e en 1:52,7

1500_m

3:36,8 Boxberger
3:39,1 Dufresne
3:41,1 Raudzuel
3:42,4 Vervoort, 36
3:42,6 Benoit
3:43,0 Villain
3:44,0 Adam
3:45,2 Buchheit
3:45,2 Groult
3:45,2 Lurot
3:46,1 Demange
3:46,2 Cairoche
3:46,5 Fontaine
3:46,6 Radenac
3:46,8 Louette
3:47,3 Cotton
3:47,4 Marchand
3:47,6 Cherrier
3:47,8 Tellier
3:48,4 Viale
30e en 3:50,2
40e en 3:51,6
50e en 3:52,7

3000_m.steeple

8:23,6 Buchheit
8:31,4 Villain
8:37,0 Martin
8:44,0 Hérisseau
8:44,2 Masselot
8:48,0 Bombléd
8:49,6 Monnerais
8:53,2 Soubitez
8:54,0 Hollande
8:56,6 Gonzalez
8:57,2 Evard
8:58,8 Martin, SV
8:59,0 Page
8:59,6 Kowal
9:01,0 Lurot
9:01,8 Bretin
9:01,8 Louvet
9:03,8 Micouleau
9:08,4 Hallard
9:09,2 Rivière
30e en 9:18,4
40e en 9:25,8
50e en 9:29,4

SUISSE

800_m

1:46,6 Gysin
1:48,4 Mumenthaler
1:49,5 B. Schneider
1:50,48 Vifian, 18
1:50,7 Delapierre
1:50,8 Winiger
1:51,0 Meier
1:51,2 Haltiner, 19
1:51,5 Grütter
1:51,7 Laubscher
1:51,9 Bühler
1:51,9 von Arx
1:52,0 Ryser, 19
1:52,1 Tallent
1:52,3 Rüeeggger
1:52,3 H. Weber
1:52,4 Minnig
1:52,6 Stöckli, 19
1:53,1 Sommer
1:53,3 Büchi
30e en 1:54,2
40e en 1:54,7

1500_m

3:37,7 Gysin
3:39,2 Meier
3:42,0 Vifian, 18
3:42,3 Rüeeggger
3:44,7 Grütter
3:46,7 Minnig
3:47,0 W. Fähndrich
3:47,4 Feller
3:48,1 Lang
3:48,2 Bühler
3:48,8 J. Fähndrich
3:49,6 Schüll
3:49,6 Winiger
3:50,1 Wehrli
3:50,1 Sommer
3:50,7 Hürst
3:50,8 Mumenthaler
3:51,1 Haltiner, 19
3:51,5 Kaiser
3:51,7 Egger
30e en 3:54,0
37e en 3:55,2

3000_m.steeple

8:37,2 Minnig
8:38,2 Wehrli
8:44,0 Feldmann
8:44,6 Kaiser
9:01,0 Weber
9:08,0 Hürst
9:09,2 Umberg
9:17,8 Heim
9:18,6 Hünmel
9:20,8 Zbinden
9:23,0 Parpan, 18
9:25,8 Mangold
9:27,0 Hunkeler
9:29,4 Sekinger
9:31,6 Trunz
9:32,8 Neidhart
9:34,2 Dünner
9:35,2 Bosshard
9:35,2 Meyer
9:37,4 Capaul
30e en 9:57,0

BELGIQUE

800_m

1:46,3 Van Wezer, 22
1:46,8 Mignon, 22
1:48,2 Van Damme, 19
1:49,2 Hoof, 24
1:49,2 Boonen, 30
1:49,3 Reygaert, 25
1:50,5 Nevens, 19
1:50,5 De Gruyter, 21
1:50,9 De Geyter, 25
1:51,0 W. Permentier, 23
1:51,3 De Hertoghe, 32
1:51,4 Salvé, 27
1:51,4 Ebertzheim, 22
1:51,5 Gervoyse, 23
1:51,7 Van Krunckelsven, 25
1:51,9 Van Aken, 25
1:52,1 Thijs, 20
1:52,2 De Saedelaer, 23
1:52,4 Van Laer, 21
1:52,6 Guns, 26
30e en 1:53,8
40e en 1:54,5
50e en 1:55,2

1500_m

3:38,0 De Hertoghe, 32
3:38,9 Mignon, 22
3:40,4 Puttemans, 26
3:42,0 Polleunis, 26
3:43,6 Thijs, 27
3:43,9 Reygaert, 25
3:44,4 Van Espen, 23
3:45,0 Salvé, 27
3:46,0 Schots, 21
3:46,0 Smet, 22
3:46,1 Nevens, 19
3:46,4 Ornelis, 26
3:46,5 Boonen, 30
3:46,6 Bouquillon, 24
3:47,1 Maschelier, 27
3:47,4 Verleyen, 20
3:47,7 Baudot, 17
3:48,4 Van Mullem, 22
3:48,6 Daune, 23
3:49,0 Wauters, 27
30e en 3:51,0
40e en 3:52,2
50e en 3:52,9

3000_m.steeple

8:29,6 Thijs, 27
8:40,2 Roelants, 36
8:44,6 Leyens, 24
8:55,4 Daune, 23
8:57,4 Moraux, 22
9:02,6 Lievens, 24
9:04,6 Goris, 26
9:05,2 Desmet, 20
9:06,4 Godts, 21
9:06,6 Ceunen, 21
9:07,6 Schots, 21
9:11,0 Van Hoisbeek, 27
9:12,2 Geens, 18
9:18,4 Seville, 22
9:22,2 Van Campfort, 25
9:23,0 Lebon, 23
9:23,4 Broccko, 25
9:26,6 Geirnaert, 22
9:26,6 Boursie, 25
9:27,4 Van Osselaer, 28
30e en 9:44,2
40e en 9:57,6
50e en 10:37,2

CANADA

800_m

1:48,0y Chapman
1:48,9 Makolosky
1:49,5 J. Craig
1:49,6 P. Craig
1:50,3y Mercer
1:50,7 Richardson
1:51,1y Weiker
1:51,1 Elmer
1:51,7 Feeny
1:51,7 Gordon
1:51,7 Adams
1:51,8 Housley
1:52,0 Reid
1:52,5 Peel
1:52,7 Karila
1:52,7 Reynolds
1:53,0 Steel
1:53,0 Judy
1:53,0 Bakker
1:53,1 Iowe
1:53,1 Kazmorec

1500_m

3:44,8 McLaren
3:46,3 Elmer
3:47,0 Craig
3:47,7 Groarke
3:47,1 Kerr
3:48,3 Mercer
3:48,7 Pearson
3:49,0 Lockhart
3:49,8 Adams
3:50,6 Steel
3:50,8 Stride
3:51,2 Spir
3:51,7 Sharp
3:51,8 Peel
3:51,9 Housley
3:52,1 Hill
3:52,6 Richardson
3:52,9 Randall
3:53,4 Chapman
3:53,4 Makalosky

3000_m.steeple

8:55,4 Hughson
8:57,6 Kerr
8:57,9 Hutchison
9:01,2 Sax
9:05,6 Trapp
9:07,9 Britton
9:09,0 Stride
9:09,2 Corbett
9:12,4 Lepine
9:15,8 Elmer
20e en 9:36,8

5000_m

13:38,4 McLaren
13:47,2 Shaughnessy
13:49,2 Groarke
14:03,0 Howard
14:04,8 Tocheri
14:24,2 Hamilton
14:25,0 Duhaime
14:28,4 Rowieson
14:28,4 Maxwell

Panorama 1973

FRANCE

5000_m

13:46,2 Buchheit
 13:47,8 Rampon
 13:48,2 Cairoche
 13:49,2 Liardet
 13:49,6 Rault
 13:50,6 Le Flohic
 13:53,2 Coux
 13:53,8 Jourdan
 13:56,8 Levailant
 14:01,6 Charbonnel
 14:02,0 Marguet
 14:03,6 Kolbeck
 14:10,2 Burnouf
 14:10,6 Géraudie
 14:11,4 Dufresne
 14:11,8 Martin
 14:12,0 Gomez
 14:12,0 Dudouet
 14:13,0 Tijou
 14:15,4 Masselot
 30e en 14:24,4
 40e en 14:33,6
 50e en 14:39,8

10.000_m

28:27,0 Tijou
 28:27,2 Rault, 37
 28:43,8 Liardet
 28:44,2 Levailant
 28:53,2 Kolbeck
 29:02,8 Jourdan
 29:22,0 Le Flohic
 29:22,6 Gomez
 29:27,0 Prianon
 29:30,6 Gauthier, 38
 29:45,2 Martin
 29:49,4 Cypcura
 29:59,0 Le Chevallier
 30:00,8 Schneider
 30:03,0 Kheddar, 36
 30:08,4 Charbonnel
 30:19,0 Biteau
 30:21,6 Jacquemin
 30:32,2 Lecoïn
 30:33,0 Boin
 30e en 31:08,0
 40e en 31:25,8
 50e en 31:36,0

Marathon

2:17:26 Margerit, 28
 2:18:19 Kolbeck, 29
 2:21:18 Caraby, 33
 2:22:48 Leroy, 23
 2:23:19 Jacquemin, 30
 2:25:38 Fosse, 34
 2:25:52 Pechon, 26
 2:28:27 Alcade, 40
 2:28:58 Keddar, 36
 2:29:06 A. Lacour, 33
 2:29:47 Eudier, 27
 2:31:03 Lubet, 29
 2:32:19 C. Benoit, 24
 2:34:02 P. Barbier, 23
 2:34:23 Meunier, 25
 2:34:49 Petitarmand, 36
 2:35:30 Murat, 28
 2:36:50 E. Sehedic, 23
 2:37:20 Mounes
 2:38:47 Gasch
 30e en 2:41:25
 40e en 2:44:04
 50e en 2:47:47

SUISSE

5000_m

13:37,8 Meier
 13:49,0 Moser
 13:53,6 Rüeeggesser
 14:03,2 Ryffel, 18
 14:07,0 Dössegger, 35
 14:11,0 Lang
 14:12,6 Hürst
 14:16,4 Berset
 14:17,0 Minnig
 14:18,4 Walti
 14:20,0 Menet
 14:25,6 Schüll
 14:27,4 Kaiser
 14:30,0 Rohrer
 14:30,4 J. Fähndrich
 14:32,6 Schneider
 14:32,8 Feldmann
 14:34,2 Wehrli
 14:35,0 J. Wirth
 14:36,0 Umberg
 30e en 14:53,2
 37e en 14:58,4

10.000_m

28:47,8 Moser
 29:12,4 Dössegger, 35
 29:15,8 Menet
 29:38,6 Kaiser
 29:43,0 Hürst
 29:44,6 Walti
 29:47,0 H. Wirth
 29:47,6 J. Fähndrich
 29:49,6 Schneider
 29:52,4 Schüll
 29:58,6 Umberg
 30:06,0 Corbaz
 30:18,0 Huber
 30:26,4 Reiser
 30:32,6 Dähler
 30:34,4 M. Jäggi
 31:00,2 Zbinden
 31:09,8 Vidal
 31:33,0 Baudet
 31:40,6 Schüpbach
 30e en 32:11,6
 40e en 32:28,8
 46e en 33:00,2

Marathon

2:22:50 Balmer, 24
 2:24:48 Schüpbach, 28
 2:28:01 Schüll, 22
 2:29:25 Rohrer, 23
 2:29:39 M. Jäggi, 26
 2:31:40 Scheiber, 34
 2:34:07 Sidler, 39
 2:34:37 Hasler, 32
 2:36:03 Theytaz, 28
 2:37:03 Bleuel, 22
 2:37:27 Corbaz, 29
 2:37:45 Dähler
 2:38:15 v. Wartburg, 33
 2:38:38 Funk, 27
 2:38:39 Gisler, 30
 2:40:09 Portmann, 29
 2:41:02 Tschanz, 37
 2:41:33 Borer, 45
 2:42:29 Hejda, 28
 2:43:11 Hirschi
 30e en 2:46:14
 40e en 2:51:08
 50e en 2:53:38

BELGIQUE

5000_m

13:14,6 Puttemans, 26
 13:36,6 Lismont, 24
 13:38,2 Grillaert, 27
 13:43,0 Polleunis, 26
 13:43,8 Schots, 21
 13:44,4 Roelants, 36
 13:44,8 Thijs, 27
 14:46,4 Salvé, 27
 13:57,0 E. Rombaux, 29
 13:59,6 Smet, 22
 14:04,8 E. Gijselincx, 28
 14:05,8 H. Parmentier, 26
 14:07,6 Ornelis, 26
 14:08,8 V. Renterghem, 29
 14:11,8 Wauters, 27
 14:12,0 Heleven, 27
 14:12,8 Van Mullem, 22
 14:13,2 De Beck, 22
 14:13,6 Schoofs, 23
 14:14,0 Van Butsele, 26
 30e en 14:38,6
 40e en 14:42,8
 50e en 14:47,8

10.000_m

28:07,6 Polleunis, 26
 28:16,6 Smet, 22
 28:27,4 Roelants, 36
 28:28,6 Puttemans, 26
 28:55,4 Lismont, 24
 29:01,2 Rombaux, 29
 29:05,6 J. Janssens, 27
 29:13,2 Schots, 21
 29:18,8 Parmentier, 26
 29:22,6 E. Gyselincx, 28
 29:34,0 Heleven, 27
 29:35,6 Schoofs, 23
 29:38,2 De Freyn, 24
 29:40,4 Ornelis, 26
 29:52,0 Thijs, 27
 29:54,4 Hendrickx, 28
 30:00,6 Hanssens, 27
 30:11,0 Vanderhoeven, 25
 30:11,4 Leyens, 24
 30:21,2 Mauws, 22
 30e en 30:50,4
 40e en 31:31,6
 47e en 31:49,6

Marathon

2:18:15 V. Renterghem, 29
 2:18:56 Stevens, 28
 2:23:04 Slachmuylders, 31
 2:23:11 Duprix
 2:24:25 De Saever
 2:26:53 Vergisson, 42
 2:29:25 Ancion, 21
 2:31:14 Verdickt
 2:31:29 Liégeois, 28
 2:31:36 Beirens, 33
 2:34:09 Schepetlevane, 31
 2:35:52 W. Peeters, 23
 2:39:04 Verbaeken
 2:39:07 Thonon, 29
 2:40:14 Monseur, 43
 2:43:05 Loye, 31 (F)
 2:46:12 H. Peeters, 35
 2:46:26 Mannaert, 32
 2:47:38 Schosse, 35
 2:48:40 Wauters
 30e en 2:59:23

CANADA

3_milles

13:08,4 McLaren
 13:30,8 Tocheri
 13:46,7 Vanderkraats
 14:04,0 Finlay
 14:23,0 Hamilton

6_milles

28:18,2 Howard
 28:30,4 Shaughnessy
 28:35,2 Tighe
 30:13,0 Pimm
 13:16,2 Legge

Marathon

2:13:26 Drayton, 28
 2:13:30 Armstrong, 25
 2:18:59 Howard, 26
 2:19:10 Moore, 33
 2:20:09 Schamberger, 88
 2:20:13 Shaw, 28
 2:20:16 Tighe, 27
 2:21:42 Patenaude, 28
 2:23:35 Lever, 27
 2:24:10 Pearson, 26
 2:24:42 Christenson, 25
 2:25:03 Stackhouse, 25
 2:25:21 Hanna, 23
 2:25:28 Taunton, 25
 2:25:56 Herriot, 32
 2:27:01 A. Taylor, 47
 2:27:08 Landriault, 22
 2:27:44 Pyne, 26
 2:27:48 Laughlin, 22
 2:28:24 Neville, 24
 30e en 2:32:43
 40e en 2:36:44
 50e en 2:39:31

Pionnière

A Neuf-Brisach (France), le 28 octobre de l'an dernier, une Française de 18 ans courut le marathon en 3 h 10'44", à la stupéfaction de beaucoup mais pour la plus grande joie des « spiridoniens ». Trois jours plus tard toutefois, dans la revue suisse « Schweizer Turnen », organe officiel de la Société fédérale de gymnastique, un journaliste écrivait tout bonnement, à propos de la participation d'une féminine (Marikje Moser) à Morat-Fribourg et de la performance de la Suissesse Gabriela Schiess au marathon de Donaueschingen : « On peut dorénavant penser que le 5000 m, le 3000 m steeple, tout comme le lancer du marteau, deviendront des disciplines pratiquées par des femmes. La chose n'est pas invraisemblable si l'on se souvient que — et même aux Jeux olympiques — le grimper au mât et le saut du fossé ont figuré naguère parmi les disciplines masculines. Puisse toutefois la raison prévaloir, pour que malgré l'émancipation des femmes l'athlétisme sache préserver son élégance, en l'occurrence sa féminité. »

Voilà qui est parler en méconnaissance de cause ! Car d'une part ce journaliste ne dit rien du lancer du javelot ou du poids, et d'autre part nous doutons bien qu'il ait jamais vu courir une Inger Knutsson, une Kirsten Carlsen, une Miki Gorman, sinon une Chantal Langlacé, une Denise Seigneuric, une Marikje Moser, une Gabriela Schiess, et tant d'autres encore... Il y aura toujours des goujats !

« Il semble, écrivait en 1971 le statisticien français Alain Bouillé, que la première femme qui ait participé à un marathon authentique soit la Française Marie-Louise Ledru, qui termina 38e sur 78 partants du Tour de Paris, le 29 septembre 1918. Son temps ne fut pas enregistré mais on peut penser qu'il se situe entre 4 h et 5 h. Madame Ledru était une marcheuse réputée qui avait à son actif Paris-Rouen et Paris-Evreux. Le premier temps régulièrement enregistré pour une femme fut celui de la Britannique Piercey, qui réalisa 3 h 40'22" sur le parcours classique de Windsor à Chiswick en 1926. »

D'ailleurs, voici l'évolution du marathon féminin d'après les meilleures performances enregistrées :

3:40'22"	Violet Piercey, GB	3.10.1926
3:37'07"	Merry Lepper, USA, 20	16.12.1963
3:27'45"	Dale Greig, GB	23.05.1964
3:19'33"	Millie Sampson, NZ	21.07.1964
3:15'22"8	Maureen Wilton, CAN, 13 !	8.05.1967
3:07'26"2	Anni Pede-Erdkamp, RFA, 27	16.09.1967
3:02'53"	Caroline Walker, USA, 16	28.02.1970
3:01'42"	Beth Bonner, USA, 19	9.05.1971
3:00'35"	Sara Berman, USA, 35	30.05.1971
2:55'22"	Beth Bonner, USA, 19	19.09.1971
2:49'40"	Cheryl Bridges, USA, 23	5.12.1971
2:46'36"	Miki Gorman, USA, 38	2.12.1973

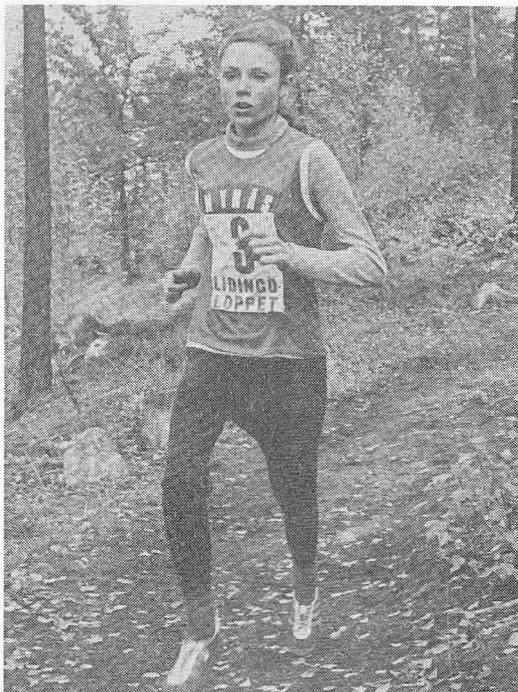
Nous sommes fermement persuadé que dans 3-4 ans déjà la performance d'une Miki Gorman

(sa photo a paru à la p. 13 du No 13 de SPIRIDON) aura été améliorée par près d'une dizaine de femmes. Et que la meilleure performance sera très proche de 2 h 30... Rappelons que le docteur van Aaken a prédit qu'un jour une femme réussira moins de 2 h 20' sur la classique distance de 42 km 195.

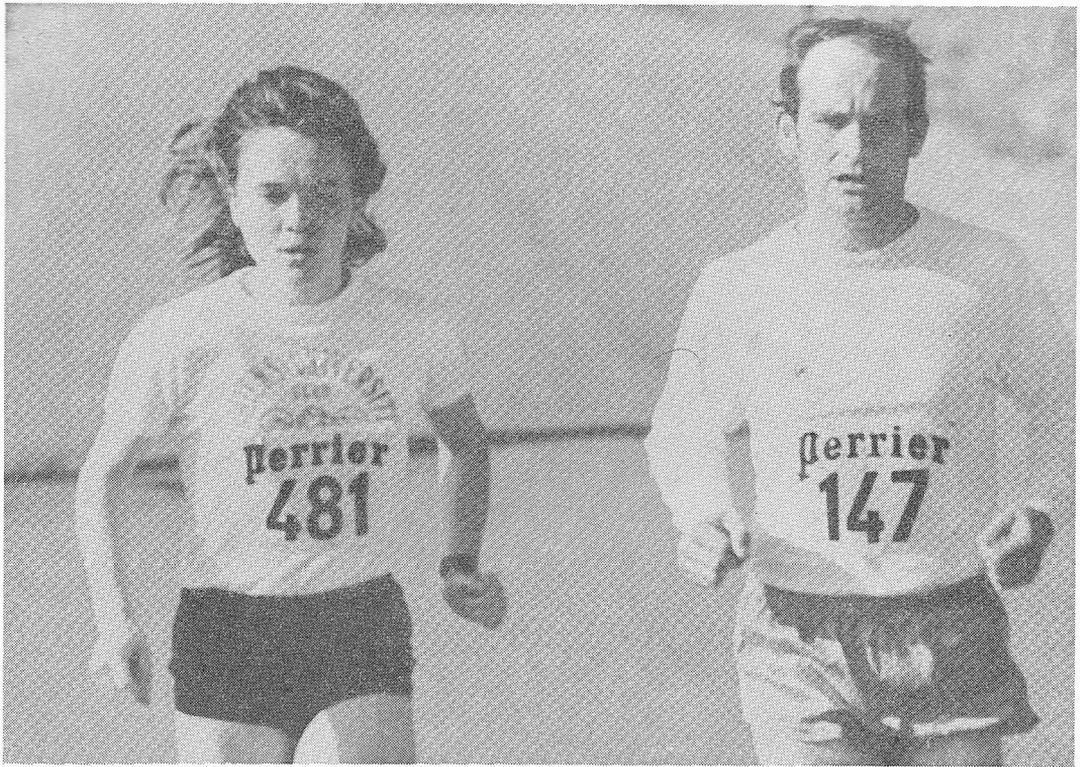
En attendant, rendons aux pionnières ce qui leur revient, et remercions-les d'avoir... osé se lancer dans cette aventure qui paraît encore au-dessus des forces de la plupart des hommes. A cet égard, nul doute que la réussite d'une Chantal Langlacé aura dessillé les yeux de beaucoup de coureurs à pied. Souhaitons que beaucoup d'autres Françaises osent maintenant quitter le 1500 m ou le 3000 m (où les confinent l'archaïsme des règlements et une flagrante méconnaissance de la physiologie féminine), et se lancer sans trop d'appréhension sur les traces de leur jeune compatriote.

Nous remercions Philippe Barbier, ex-entraîneur de Chantal Langlacé et marathonien lui-même, de nous permettre de faire la connaissance de cette pionnière.

N. T.



Née en 1955, la Suédoise Inger Knutsson a déjà réussi 4'07"5 sur 1500 m et 8'58"4 sur 300 m. Ici, à la Lidingöloppet, le 7 octobre 1973, elle sera première (en 57'19") au terme des 16 km (Photo G. Lundgren)



Au marathon de Neuf-Brisach : Chantal-la-pionnière et Martin-le-néophyte (photo N. Tamini)

Amiens, 18 heures, un soir d'hiver.

La bruine n'en finit plus, oblique par le vent, luisante sur l'asphalte...

Il y a un grand carrefour par devant l'hôpital, que les phares des voitures balayent sans répit. L'avertissement strident d'une ambulance gèle un instant le va-et-vient fantomatique des silhouettes et des voitures. L'endroit est diaboliquement sinistre.

C'est par là qu'elle sortira bientôt, dans l'indifférence du regard d'autrui.

Encore toute la ville à traverser par les encombrements à leur point culminant. Et puis là-bas, sur la colline d'en face, la Cité Scolaire d'où partent toutes nos chevauchées nocturnes.

Se sentir un peu plus vivre

Il y a bien du désagrément à s'en aller dans le vent qui vous prend de partout, parmi les flaques mal discernées dans la pénombre, car la nuit est souvent sans lune et sans étoile. Mais quand le moteur physiologique se met à tourner d'un ronronnement limpide, quand le coureur s'est peu à peu fondu à son milieu, quand les yeux se sont rodés à l'alternance du clair et de l'obscur, quand après le prélude des chantiers des quartiers neufs et des faubourgs tristes on

revient dans la lumière des grands boulevards, c'est toute la ville qui renaît, la pensée qui foisonne, les plaisanteries qui pleuvent, le dialogue qui s'éternise, l'impression étrange de se sentir un peu plus vivre que le monde qui vous entoure et s'étonne de nous voir passer.

Bonne partout, excellente nulle part

Pour Chantal, tout cela est devenu affaire d'habitude.

Moi je me demande comment elle en est arrivée là, car au vrai rien ne l'y poussait, si ce n'est peut-être une sorte de détermination. Celle-là même que j'ai pu percevoir un dimanche d'octobre 1968 où Chantal vint au club pour la première fois. Celle-là encore qui transparissait quand je la retrouvai, puisant dans ses dernières ressources, à trois kilomètres du terme du marathon de Neuf-Brisach, et pressant sans doute que cet ultime effort allait désormais donner un autre relief à l'image que l'on pouvait se faire d'elle-même.

Lors de sa première séance d'entraînement, Chantal passa des haies. Puis, l'hiver venu, elle tâta un peu du cross, et enfin s'essaya au javelot l'été suivant. Bonne partout, excellente nulle part, elle progressa dès lors régulièrement dans

les trois disciplines sans que son entraînement ne privilégiât jamais l'une d'elles : 33 m au javelot, 12''6 au 80 m haies, 1'45'' au 600 m en 1971, les performances étaient sensiblement équivalentes. Et pourtant, il fallait bien se rendre à l'évidence : elle n'avait guère le gabarit qui lui permit un jour d'exceller au javelot, et l'écartement croissant des obstacles ne manquerait pas de lui poser des problèmes insolubles sur les haies, discipline dans laquelle sa vitesse très moyenne ne lui autorisait que des progrès limités.

Matière à création ou à routine ?

En demi-fond, c'est autre chose. Et puis l'on peut toujours monter les distances. Alors, dès l'hiver 1971-1972, tout changea. L'entraînement perdit un peu de son caractère d'aimable divertissement pluridisciplinaire, gagna en régularité, en ordonnance, en intensité. Si bien qu'à l'été de 1972, Chantal réalisait 2'18'' au 800 m, 8e temps français junior de l'année.

Comme elle allait demeurer dans la même catégorie, 1973 s'annonçait sous d'heureux auspices. C'était oublier que les épreuves du bac coïncidaient exactement avec la période des compétitions importantes. Et ce n'était pas du tout cuit. La prudence m'incita à n'accroître que très modérément les programmes d'entraînement de Chantal, et à ne pas abandonner le 800 m, dont la préparation est un peu moins exigeante, bien qu'une 5e place aux championnats de France de l'UOSS eût mis en évidence de réels progrès en endurance. 4e Française (2'15'9), mais l'écueil scolaire franchi, Chantal n'avait tout de même pas trop perdu son temps. En juillet 1973 toutefois, elle n'en pouvait visiblement plus. Arrivant au plus mauvais moment pour elle, un stage national la persuada notamment qu'il y avait de par la France bien plus rapide et bien plus douée qu'elle, et qu'en toute objectivité le 800 m la verrait toujours jouer un rôle discret à l'échelon supérieur. Alors pourquoi s'obstiner à traiter un sujet dont elle ne tirerait jamais la quintessence, et qui désormais ne pouvait plus lui offrir matière à création, mais à routine ?

Trouver autre chose, certes, mais n'était-ce pas se heurter aux règlements stérilisants de la FFA ? L'été nous offrirait ses derniers beaux jours qui poussent à l'évasion et l'état de clandestinité donnait à l'expérience un frais parfum d'aventure. Et ce fut l'escalade : un 3000 m en 10'34'' un soir tiède et serein sur le tartan de Saint-Denis, les 24 km face au grand courant d'air humide de Sedan à Charleville, et enfin, en apothéose, le marathon de Neuf-Brisach, où comme par enchantement tout s'ordonna pour en faire une journée d'exception.

Pour que dure la passion

Quand elle fut revenue de Neuf-Brisach, Chantal se rendit compte que c'était bientôt l'hiver, qu'avec lui tout devenait plus difficile, que les sollicitations se multipliaient, que son petit public admettait mal certaines défaillances,

Chantal Langlacé, née en 1955, 155 cm et 47 kg, élève-infirmière à Amiens.

- de 1968 à 1971 : 2 ou 3 entraînements hebdomadaires sans spécialité définie
- 1972 : 4 entraînements hebdomadaires, spécialisation en demi-fond
- 1973 : 5 (puis 6 dès septembre) entraînements hebdomadaires. Débuts en grand fond
- 1974 : 6 entraînements hebdomadaires
- En 6 séances, Chantal effectue 3-4 à dominante d'endurance (8-12 km en général, mais une séance de 15 à 20 km également) ; 1-2 séances à dominante de résistance ; 1 séance de travail généralisé à dominante de vitesse.
- Au total elle court chaque semaine environ 50-60 km. Mais à l'approche du marathon, la séance d'entraînement la plus longue s'accroît progressivement. Ainsi, et sauf accident, les cinq derniers lundis avant « Boston », Chantal aura effectué successivement 25, 30, 35, 40 et 45 km.
- Son allure d'endurance moyenne oscille entre 12 et 13 km/h sur terrain relativement plat.
- Records personnels : 400 m en 61''6
800 m en 2'15''9
1500 m en 4'48''6
3000 m en 10' 34''6
marathon en 3 h 10'44''

et que si l'entreprise était passionnante par son aspect pionnier et la remise en question perpétuelle qu'elle sous-entend, elle impliquait délibérément certains choix. Pour le moment, elle a choisi d'aller plus avant. Aussi la verra-t-on à Boston* où l'on pourra se faire une opinion plus exacte de sa performance à l'échelon mondial, car la diversité des parcours peut rendre les comparaisons hasardeuses.

Il faut pourtant admettre que courir le marathon au niveau supérieur avec des horaires de cours de travail qui n'autorisent aucune possibilité d'entraînement de 8 heures du matin à 6 heures du soir, tout au moins les jours de semaine, c'est presque exclure toute autre forme d'activité distractive ou culturelle. C'est pourquoi, afin d'éviter un déséquilibre dont on perçoit mal les effets à long terme, la préparation du marathon ne doit constituer qu'un aspect temporaire — un mois ou deux fois l'an — de l'activité athlétique de Chantal. L'alternance d'objectifs divers — cross, marathon, courses sur route de kilométrage intermédiaire, 3000 m piste — quelques périodes de repos ici et là, l'acceptation du caractère relatif des résultats, il faut bien des solutions de sagesse pour que dure la passion dont il a été dit qu'elle fait vivre.

Ph. Barbier

* Chantal Langlacé avait quitté l'Europe avec un entraîneur, mais sans amis ; elle est revenue de Boston sans entraîneur, mais avec plusieurs amies et amis conquis par sa gentillesse et sa (trop grande) réserve. Trop accaparé par ses études, Barbier a dû en effet cesser de l'entraîner. Avec cette incroyable détermination manifestée dans les derniers km du marathon de Boston, Chantal a décidé de continuer seule, persuadée que les difficultés, professionnelles ou autres, sont autant de stimulants, autant d'obstacles à surmonter. Elle sait d'ailleurs qu'elle bénéficiera dorénavant de toute l'assistance que nous pourrions lui fournir.

N. T.

« ... une longue expérience me permet de conseiller les différents modèles « EB » à tous les gens qui pratiquent la course à pied, que ce soit sur route, sur chemins de forêts ou de campagne. Car les modèles de la firme « EB » sont actuellement ce qui se fait de mieux en la matière... »

Docteur van Aaken



Pour vous lecteurs, SPIRIDON a choisi et éprouvé avec succès sept modèles :

Long Jog

le modèle « courant »¹

Arthur Lydiard Road Runner

le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais¹

Lydiard spécial

le modèle « super »¹

Universal

le modèle « tous terrains »¹

¹ Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Interval (pour cross et piste)

le modèle « à talon compensé » et pointes interchangeables

Marathon

comme son nom l'indique

Sao Paulo

le « nec plus ultra » pour la compétition sur route (un bijou de 140 g, à semelle « nid d'abeille »)

Un nouveau succès de SPIRIDON : tous ces modèles sont maintenant livrables (par des coureurs à pied !)

En France

par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par Michel Languille) 24 avenue du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf
et par Jean-Claude et Lily **Reffray**, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille

En Belgique

par Christian **Liégeois** (assisté par Jean-Marie Ancion) 9 A Warmifontaine, 6620 Neufchâteau

En Suisse

par Alain et Antoinette **Zuber**, Cité Vieusseux C 3, 1203 Genève (tél. : 022/45 49 94)

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

Classements

Rectifications, adjonctions, concernant le N° 12

10.000 m, Christchurch, NZ, 25.1.
 4. Bedford, Angleterre, 28:14,8
 5. Shaughnessy, Canada 28:14,8
 Panorama 100 km 1973
 7:39 Lachât, CH 16.6.
 Panorama marathon, féminines
 3:20:13 D. Collins, Canada, 20
 3:27:12 S. Taylor, Canada, 29
 3:27:20 M. Brzezinska, Canada, 24
 3:42:08 A. Murphy, Canada, 13:
 Panorama mondial, piste
 1000 m: 2:17,4 Fromm, RDA
 5000 m: 13:28,2 Bedford, GB
 13:30,7 Sviridov, URSS
 13:48,8 Kantanen, Fin
 3000 m st.: 8:32,6 Egido, Espagne
 10.000 m: 28:15,6 Shimoneelis, URSS
 3000 m f.: 9:13,0 Dobronina, URSS
 (Antonin Hejda)

Courses sur piste

10.000 m, Pereira, Colombie, 26.1.
 1. Domingo Tibaduiza 29:11,3
 2. Jairo Correa, 1955 30:27,6
 5000 m
 1. Domingo Tibaduiza 14:12,3
 2. Jairo Correa, 1955 14:15,6

1 heure, Bellville, AS, 25 février

1. F. Le Grange 20km158RN
 47:58 aux 10 miles, RN
 59:33 aux 20 km, RN
 2. Farrell 19km454
 3. Keyser 19km075

Champ. d'Europe en salle Göteborg, Suède, 9-10 mars

800 m
 1. Luciano Susanj, Youg. 1:48,07
 2. Andras Zsinka, Hongrie 1:48,50
 3. Josef Plachy, CSSR 1:49,49
 4. Rolf Gysin, Suisse 1:50,70
 5. Michal Skowronek, Pol. 1:51,28
 6. Philippe Meyer, France 1:57,48
 1500 m
 1. Henryk Szordykowski, Pol. 3:41,78
 2. Thomas Wessinghage, RFA 3:42,04
 3. Włodzimierz Staszak, Pol. 3:43,48
 4. Petre Lupan, Roumanie 3:44,67
 5. Frederik Hagberg, Suède 3:47,00
 6. August Asgeirsson, Islande 3:55,57
 3000 m
 1. Émil Puttemans, Belgique 7:48,48
 2. Paul Thijs, Belgique 7:51,76
 3. Pavel Penkava, CSSR 7:51,79
 4. Arne Kvalheim, Norvège 7:53,34
 5. Raymond Smedley, GB 7:54,43
 6. Josef Jansky, CSSR 7:55,00
 7. Antonio Burgos, Espagne 7:56,25
 8. Jan Kondziar, Pologne 8:07,75

800 m féminin
 1. Elżbieta Katolik, Pol. 2:02,38
 2. Gisela Ellenberger, RFA 2:02,54
 3. Gunhild Hoffmeister, RDA 2:02,59
 4. Rosemary Wright, GB 2:05,19
 5. Valentina Gerassimova, URSS 2:10,76
 1500 m féminin
 1. Tonka Petrova, Bulgarie 4:11,00
 2. Karin Krebs, RDA 4:11,33
 3. Tamara Kasatchkova, URSS 4:14,45
 4. Ileana Silai, Roumanie 4:17,12
 5. Mary Stewart, GB 4:19,00
 6. Ludmilla Bragina, URSS 4:20,80
 7. Urszula Prasek, Pologne 4:21,26
 8. Bozena Sudicka, CSSR 4:21,45
 9. Doris Gluth, RDA 4:23,06
 10. Wenche Sörum, Norvège 4:23,19
 11. Nadeshda Varcabova, CSSR 4:25,19

XIes Jeux d'Amérique centrale et des Caraïbes, Santo Domingo, 7-12 mars

800 m
 1. L. Civil, Cuba 1:48,43RJ
 2. L. Medina, Cuba 1:48,68
 3. H. Lopez, Venezuela 1:48,99
 1500 m
 1. L. Medina, Cuba 3:44,18RJ
 2. J. Gonzalez, Venezuela 3:44,52
 3. C. Martinez, Mexique 3:44,90
 5000 m
 1. V. Mora, Colombie 13:54,46RJ
 2. J. Correa, Colombie, 19 14:03,00
 3. J.S. Nery, Mexique 14:04,00
 10.000 m
 1. D. Tibaduiza, Colombie 30:39,42RJ
 2. R. Perez, Costa Rica 30:41,02
 3. P. Miranda, Mexique 30:41,10
 800 m féminin
 1. C. Bradley, Mexique 2:04,55
 2. Penton, Cuba 2:05,43
 3. Nava, Mexique 2:05,89
 4. Truste, Cuba 2:06,06

20 km, Nice, F, 17 mars

1. Medda, Draguignan 1:04:48,5 et 18km401
 2. Laugier, Toulon 1:07:31 et 17km543
 3. Bardon, Hyères 1:08:40 et 17km480
 4. Marzocchi, Bastia 1:10:27 et 16km948

Cross-country

8 km, V.Tarnovo, Bulgarie, 20 janvier

1. J. Lautzschmann, RDA 25:03
 2. P. Suchan, CSSR 25:09
 3. P. Jordanov, Bulgarie 25:09
 4. S. Hofmann, CSSR 25:34
 5. S. Kotev, Bulgarie 25:40
 6. E. Mlecko, Pologne 25:42
 7. M. Stefan, Roumanie 25:50
 8. R. Toms, RDA 25:34
 9. J. Jansky, CSSR 26:08
 40 classés (Tcheng)

Féminines (2 km)

1. B. Dobrodjinska, Pologne 7:00
 2. R. Pentlinovska, Pologne 7:03
 3. A. Dentcheva, Bulgarie 7:08

10,830 km, Gap, F, 20 janvier

Champ. de Provence
 1. Liardet, Sault-Apt 35:22
 2. Bordet, Briançon 36:44
 3. Lambert, Gap 36:49
 4. Bouvier, Marseille 37:00
 5. Reffray, Marseille 37:50
 6. Verney, Vitrolles 38:03
 puis Louvet, Legodinec, Gauthier, Hubaud, Font, Dufresnes, Germain, Liardet, Waty, Sylvère, Bruno, Béanaz, Blais, Bernard...108 classés (Reffray)

8 km, Wingene, Belgique, 20 janvier

1. Polleunis, Louvain 25:17
 2. Lismond, Liège
 3. Janssens, Lommel
 puis Tagg (GB), Thys, Schots, Vaes, Rombaux, E.Gyselincq, Van Holsbeeck, Grillaert, Vonk (NL), Van Renterghem, Schout (NL), Maesschalck, Karst (RFA), Heylen, Daune, Parmentier, De Freyne... (Gyselincq)

...km, Vedrin, Belgique, 26 janvier

Champ. international des cheminots
 1. Smet, Belgique
 2. Leyens, Malmédy
 puis Maesschalck, Duquerooy (F), Salvé, Wilkinson (GB), Schoofs, Barzanov (Bul), Mounes (F), Van Roy...

9,2 km, Longjumeau, France, 3 février

1. Boxberger, Sochaux 31:23
 2. Dufresne, Liévin 31:55
 3. Bucheit, Reichsoffen 32:12
 4. Villain, individuel 32:16
 5. Adam, RCF 32:20
 6. Kheddar, AS Montferrand 32:23

7. Marguet, Sochaux 32:30
 8. Rault, ASP Police 32:34
 9. Bareh, Djibouti 32:39
 10. Vervoort, ASP Police 32:51
 11. Martin, Vanves 32:55
 12. Vanderperre, Lille 33:00
 13. Delaby, Sochaux 33:07
 14. Cunière, USOAM 33:09
 15. Moussa, Djibouti 33:19
 16. Gaditto, Djibouti 33:21
 puis Nallard, Brière, Michaud, Wichniarek, Hamed, Hérisséau, Bessières... 106 classés (Nallard)
 Féminines, 3km200, 57 classées
 1. Jouvhomme 14:33
 2. Métiarenne 14:39
 3. Demerisse 14:50
 4. Debennerot 15:05
 5. Hérisson 15:13
 puis Rebello, Massy, Charrière, Villory, Charbonnel, Desmedt, Sanson, Brodski, Lejeune, Chevalier (Seigneuric)

9 km, Hannut, Belgique, 3 février

1. E. Puttemans, Leuven 24:04
 2. E. Bonzet, A.Sud *24:13
 3. E. van Mullem, Leuven 24:14
 4. E. De Beck, Leuven 24:16
 5. P. Thys, Boechout 24:22
 6. Uhlmann, RFA 24:24
 7. W. Krüger, RFA 24:25
 8. K. Lismond, Liège 24:30
 9. L. Schots, Liège 24:37
 puis Mamabola et Keyser (AS), Smet, Jungbluth (RFA), Slater et Briscoe (GB), Falconer (Ec.), Främcke, Dewill, Leibold et Gorbunov (RFA), Leyens, Gunston (Ec.), Hutmacher et Engel (GB), Schoofs, Peeters (RFA), Rombaux, Karst (RFA), Farrell (AS), Vanderhoeven...
 *13:31,2 sur 5000 m un mois plus tard

8,4 km, Mol, Belgique, 27 janvier

1. Ewald Bonzet, A.Sud 25:15
 2. Bastwadi, A.Sud 25:20
 3. Karel Lismond, Liège
 puis Thijs, Keyser (AS), Janssens, van Butell, Farrell et Mamabola (AS), Broeckx, Ceunen, Van Roy, Blockx, Heylen (138 classés)

Env. 10 km, San Sebastian, E, 27.1.

1. M. Haro, Espagne 30:43
 2. Lopes, Portugal 31:03
 3. Brown, GB 31:14
 4. De Beck, Belgique 31:21
 5. Tagg, GB 31:25
 6. Haddou, Maroc 31:30
 7. Patterson, GB 31:40
 8. Amakdou, Maroc 31:44
 9. Mora, Colombie 31:45
 10. Kuha, Finlande 31:50
 11. Simões, Portugal 31:55
 12. De la Parte, Espagne 31:58
 13. Scharn, Hollande 31:59
 14. J. Haro, Espagne 31:59
 15. Lem, GB 32:02
 16. Pinto, Portugal 32:10
 17. Fernandez Gaytan, Espagne 32:11
 18. Vaes, Belgique 32:14
 19. Nystad, Hollande 32:20
 20. Cantoreggi, Italie 32:21
 21. Chenna, Maroc 32:33
 22. Hidalgo, Espagne 32:34
 23. Levaillant, France 32:36
 24. Vivatello, Italie 32:37
 25. Kiiholma, Finlande 32:39
 28. Penela, France 32:50
 29. Jourdan, France 32:55
 32. J. Martinez, Mexique 33:15
 33. Warnke, Chili 33:16
 38. Wauters, Belgique 33:48
 40. S. Gonzalez, Mexique 33:52
 Féminines, 3 km
 1. Väterö, Espagne 10:06
 2. Van Santberghe, Belgique 10:19
 3. Gargano, Italie 10:23
 4. Debrouwer, France 10:19

9. Mangano, Carabinieri 39:56
 10. Vaiani-Lisi, Carabinieri 40:05
 (Oneto)

9 km, Auffargis, France, 24 février
 1. Hérisseau, Montgeron 31:30
 2. Martin, Vanves 31:52
 3. Gerbaud, Paris 34:47
 puis Oursel, Durieux, Carré...

Vétérans, 6500 m
 1. Martins, SA Montrouge 24:10
 2. Gottardo, V. Pointes 24:48
 3. Vinet, AC Paris 24:57
 puis Derrien, Féleaud, Desbled...
 (Le Guennec)

12 km, Montfermeil, France, 24.2.

Champ. national F.S.G.I.
 1. G. Bessières, Chatillon 40:01
 2. S. Bretin, Châlon 40:09
 3. J.P. Louvet, Vitrolles 40:25
 4. J.M. Lucas, P. Quevilly 40:40
 5. H. Quiniau, P. Quevilly 40:47
 6. Gailliez, Douai 40:56
 7. M. Bonnot, Châlon 41:03
 puis Monte, Héreau, Petit, Martinet,
 Ziane, Saillard, Simonet, Jouvencelle,
 Cantalupi, Abric, Sanglier, Monneret,
 Matis, Picco, Mursch, Segura, Samson,
 Nane, Lelant...

113 classés (Seigneuric)

Juniors, 7 km, 87 classés

1. P. Rouztoux, Mtfermeil 23:12
 2. Champagne, Romilly 23:25
 3. Moreau, Romilly 23:40
 puis Terry, Clément, Buisson, Boizard,
 Perchat, Cremet, Longefay, Auffray, El
 Mabrouk, Trambly, Conte, Clarke...

Féminines, 3km500, 47 classées

1. M. Deschamps, St-Denis 13:25
 2. J. Flocon, Marly 13:34
 3. David, Méry 13:38
 puis Rana, Delarivière, Castagnet,
 Gauthier, Breuiller, Seigneuric, Du-
 bois, Dejours, Desmedt, Petit ...

12.000 m, Jevpatoria, URSS, 2-3 mars

1. A. Badrjankov 35:48,0
 2. R. Scharafetdinov 35:48,0
 (encore en tête, bras levés, à 10 m du
 fil)

3. P. Andrejev 35:59,8
 4. B. Kusnezov 36:04,8
 5. V. Jarulin 36:05,2
 6. S. Baidjuk 36:06,8

8000 m

1. M. Shelobovski 23:28,6
 2. L. Moissejev 23:30,2
 3. M. Anichtchenko 23:34,0
 4. A. Gedminas 23:35,8
 5. M. Onutchin 23:36,2

Féminines, 3000 m

1. L. Demtchenko 9:43,4
 2. M. Istomina 9:46,2
 3. A. Veisa 9:46,6
 4. N. Medvedjeva 9:48,8

Féminines, 2000 m

1. T. Pangelova (Teder) 6:13,2
 2. L. Soroka 6:16,4
 3. T. Galstjan 6:17,8
 4. G. Tcherepanova 6:18,4

14km500, Sheffield, GB, 2 mars

Champ. de Grande-Bretagne

1. D. Black 47:42
 2. B. Ford 47:48
 3. A. McKean 47:50
 4. P. Stanning 47:54
 5. F. Briscoe 47:57
 6. G.J. Tuck 48:01
 7. R. Patterson 48:03
 8. M. Beever 48:06
 9. J. Brown 48:06
 10. M. Tagg 48:09
 puis Smedley, Simmons, Bliston, Gil-
 senan, Alder, Wilde, Turner, Roberts,
 Harrison, Stevens, Lem, Wild, Eley,
 Kenyon (49:03)... 968 classés !

Juniors, 9km600, 218 classés

1. N. Coupland 33:11
 2. D. Long 33:13
 3. M. Kearns 33:23
 4. G. Morgan 33:53
 5. J. Odlin 34:00
 6. R. Crabb 34:06
 puis Elliott, Saunders, Barnett, Steere,
 Rutter, Sloane, May...

12 km, Monza, Italie, 2 mars

Championnat national
 1. Fava, Fiamme G. 36:42
 2. Solone, Carabinieri 36:46
 3. Lauro, Carabinieri 37:16
 4. Tomasini, ALCO 37:30
 5. Bigatello, Riccardi 37:31
 6. Arese, ALCO 37:43
 7. Vaiani-Lisi, Tevere 37:47
 8. Cindolo, ALCO 37:53
 9. Cantoreggi, Norditalia 37:55
 10. Zarcone, Aereonautica 38:01

Féminines, 4 km (Oneto)

1. P. Cacchi, SNIA 13:08
 2. Gargano, Palermo 13:32
 3. Egger, Merano 14:17
 4. Lovisolo, Fiat 14:18

12 km, Laredo, Espagne, 3 mars

Championnat national

1. M. Haro 37:10
 2. De la Parte 37:26
 3. Hidalgo 37:38
 4. B. Ruiz 38:05
 5. F. Gaytan 38:06
 puis Navarro, Aguilar, Mateo...

Féminines, 4 km

1. Valero 15:27
 2. Lucas 15:40

11km190, Leimsfeld, RFA, 3 mars

Ter champ. national de cross!

1. Uhlemann, Bonn 35:53
 2. Frähmcke, Itzehoe 36:00
 3. Jungbluth, Bergh. 36:04
 4. W. Krüger, Phönix 36:08
 5. Karst, Saar OS 36:09

puis Leibold, Leimbach, Gorbunov,
 Philipp, Soukup, Schulten, Kelsch, Will,
 Betz, Engel, Angenvoorth (106 classés)

Féminines, 4km370

1. Köfferschläger, Barmer TV 16:20
 2. E. Wellmann-Tittel, Leverkusen. 16:28
 3. Teske, Darmstadt 16:32
 4. Klemme, Gött. 16:46
 5. Kieninger, St. Georg 16:48

puis Rosenthal, Detmers, Oppermann...

Juniors, 8km430

1. Zahn, Passau 27:31
 2. Lederer, Hoechst 27:46
 3. Gebhardt, Lingen 27:49

12 km, Waregem, Belgique, 3 mars

Championnat national

1. E. De Beck, Louvain 37:01
 2. K. Lismont, Liège 37:15
 3. Smet, Sgola 37:36
 4. Van Mullem, Louvain 37:52
 5. Puttemans, Louvain 37:52
 6. Schots, Liège 38:23
 7. Vaes, Boosichot 38:26
 8. Thijs, Sgola 38:39
 9. Grillaert, Hamme 38:47
 10. E. Giselinck, Vlierzele 39:07

11. Schoofs, puis De Hertoghe, Maes-
 chalk, Van Holsbeck, Leyens, Vaeyens,
 Rombaux, Parmentier, Stevens, Janssens,
 Salvé, Marzée, Dewanker, Arys, Person,
 Callius, VanderHoeven, Michielsen,
 Broesko, Wauters, Moreaux, Daune, Rot-
 tiers, Van Roy, G.Lismont, Mauws, Mot-
 tard, Huybrechts, Poppe, DeFreynne, De-
 vos, Pittevels, Heylen, Peeters, Van
 Noten, Castiaux... 222 partants

Juniors, 7km, 205 partants

1. Dessort, Dour S. 22:32
 2. Schoofs, Liège 22:39
 3. Geens, Duffel 23:14

4. Ceulemans, Lyra 23:29
 puis De Groot, Van Rompaye, Rombaux,
 Foucquet, Laureyns...

12 km, Schaffhouse, CH, 3 mars

Championnat national

1. F. Rüegsegger, Berne 37:13
 2. W. Doessegger, Aarau 37:26
 3. W. Meier, Zurich 37:40
 4. K. Hürst, Berne 37:42
 5. J.P. Berset, Belfaux 37:44
 6. B. Schüll, Courroux 38:06
 7. N. Minning, Fribourg 38:16
 8. G. Kaiser, Brühl 38:25
 9. A. Moser, Berne 38:30
 10. F. Rüfenacht, Zurich 38:32
 11. H. Wehrli, Zurich 38:34
 12. F. Schneider, Zurich 38:37
 13. M. Jäggi, Fribourg 38:41
 14. H. Lang, Zurich 39:06
 15. J. Fährdrich, Lucerne 39:07
 16. T. Funk, Berne 39:11
 17. C. Bosshart, Zoug 39:19
 18. A. Sidler, Lucerne, 40 39:32
 19. R. Umberg, Berne 39:39
 20. S. Briault, Bâle 39:45

puis Wildschek, Schäfer, Walti, Schei-
 ber, Dobmann, Wey, Reiser, Gassner,
 Heim, Vuadens, Feller, Siegenthaler,
 Schweizer, Steffen, R. Bucher, Lieber-
 herr, Scholl...

68 classés

Féminines, 4 km, 10 classées

1. M. Moser, Berne 14:09
 2. A. Fischer, Egliwil 14:38
 3. M. Zehnder, Zurich 14:46
 puis Pecka, Morel, Herzog...

Juniors, 6 km, 58 classés

1. B. Viffian, Lucerne 18:38
 2. M. Ryffel, Berne 18:45
 3. Grossenbacher, Langenthal 19:03
 4. B. Lafranchi, Langenthal 19:11
 5. P. Gälli, Winterthur 19:24
 6. B. Kuhn, Stein-Baden 19:30
 7. H. Christen, Gettnau 19:34
 8. H. Frey, Lucerne 19:38

puis Ulrich, Hauser, A. Kuhn, Parpan,
 Aevi, Schneider, Baumann, Wiss ...

Juniors féminines, 2km500, 16 classées

1. M. Fäsi, Aarau 8:35
 2. S. Bänggell, Zurich 8:42
 3. G. Bonvin, Flanthey 9:00
 4. D. Nyffenegger, Aarau 9:01
 5. E. Gubler, Genève 9:20
 puis Geel, Widmer, Beney...

4 photos du Cross des Nations

1.-(ci-contre) Un regrettable lapsus

nous avait fait prendre René JOURDAN

(voir page 18 du no 12) pour Lucien

RAULT (ici à l'arrivée à Monza) ...

Rappelons qu'à 38 ans le Français

Rault a réussi l'exploit de rempor-
 ter - pour la première fois ! - le

titre de champion national de cross-
 country.

2. - La Française Joëlle Audibert,

ici devant l'Anglaise Glynis Good-
 burn et l'Irlandaise Mary Lynch,

avait ce jour-là des adversaires à

la mesure de ses moyens, ce qui

n'est de loin pas toujours le cas

dan s pays.

3. - Peu connue encore, la Finlandai-
 se Nina Holmen (notre photo), 2e

dernière Paola Canchi.

4. - Très décontracté et tout frais

vainqueur des Juniors, Richard

Kimball, 18 ans, accède à la noto-
 riété.

(Photos N. Tamini)









Critériums La Faisanderie, F, 3 mars
Vétérans (40-49), 11km300, 53 classés

1. Stéfani, SF	42:26
2. Martinez, USMG	43:08
3. Gomond, CS	43:37
4. Garnier, USM	44:15
5. Manem, ASB	44:28

Vétérans (50-56), 11km300, 26 classés

1. Caminada, USOB	48:23
2. Boffety, ASVP	50:35
3. Larrouque, CASG	50:50
4. Lucuron, ASVP	50:58
5. Potier, RCF	51:13

Vétérans (57 et +), 5km800, 15 classés

1. Fougereuse, CASG	24:27
2. Lemaître, RCF	27:58
3. Dulac, AS	28:18
4. Perrine, ESC	28:19

8 km, Vilvorde, Belgique, 9 mars
1er champ. national des vétérans
Vétérans I (40-49 ans)

1. Vanderstappen, Louvain	25:38
2. Vergison, Bruges	25:52
3. Jourret, Renaix	26:17
4. Monseur, Brab.Wallon	26:25
5. Van Tieghem, Halestra	26:28

puis Cadissec, VanderHoeven, De Hoef, Leva (27:12), Leemans, Barigand, Temmerman, Moerman, Fierlefijn, Duthye (27:43), Verelse...

Vétérans III (60 ans et plus)

1. Heuninck, Denderland	32:02
2. Van Damme, Denderland	32:15
3. Christiaens, Excelsior	33:22

puis De Pauw, Renard, Moissonnier, Poelman (37:31), Martens, Bastien...

Vétérans II (50-59 ans)

1. Vandewäytne, Renaix	28:08
2. Limbourg, Schaerbeek	28:50
3. Bocklandt, Hamme	30:37

puis Vermeersch, Vanderwelck, Pitte-vils, Boterberg, Dupire, Pauwels, Aelvoet, Missine, Malay (31:50)...

9 km, Fribourg, CH, 9 mars

1. N. Minnig, CAF	24:54
2. A. Warembourg, Le Locle	25:29
3. J.P. Kilchenmann, CAF	25:30
4. A. Portmann, CAF	25:38
5. U. Pfister, Kirchberg	26:16
6. M. Kolly, CAF	26:36

puis Neeser, Isakovic, Bugnard, Marthe, Haengelly, Hirtzlin, Serex...

18. Cuyoumdjelis, UGS, +40	28:25
19. Haymoz, CHP, +40	28:26

45 classés

9200 m, Stabroek, B, 10 mars

1. K. Lismont, Liège	29:27
2. M. Smet, Boechout	29:40
3. A. Vaes, Booschot	30:18
4. E. Giselinck, Vlierzele	30:23

puis Wauters, Broeckx, Michielsens...

9,2 km, Carhaix, F, 10 mars
Champ. universitaires

1. Charbonnel, Paris	
----------------------	--

puis Eudier, Paper, etc. (166 classés)

Seniors scolaires, 9200 m

1. Angelier, 2. Paezi...	
--------------------------	--

Juniors univers., 6600 m

1. Borthon, 2. Bilbaut...	
---------------------------	--

Juniors scolaires, 6600 m

1. Bourban, 2. Godard... (Marzocchi)	
--------------------------------------	--

33km800 (!), Stafford, GB, 10 mars

1. J. Norman	1:59:25R
2. J. Wigley	1:59:58
3. M. Phillips	2:01:21
27.J.R. Bentley	2:16:31

144 partants, 124 classés (Caviglioli)

12 km, Monza, Italie, 16 mars
Cross des Nations

1. E. De Beck, Belgique	35:23,8
2. M. Haro, Espagne	35:24,6
3. K. Lismont, Belgique	35:26,6

4. J. Brown, Ecosse	35:29,2
5. D. Uhlemann, RFA	35:30,4
6. W. Scholz, RDA	35:31,8
7. R. Smedley, Angleterre	35:35,8
8. N. Tijou, France	35:36,4
9. D. Black, Angleterre	35:37,2
10. F. Fava, Italie	35:38,2
11. B. Ford, Angleterre	35:48,4
12. M. Kuschmann, RDA	35:54,2
13. M. Smet, Belgique	36:00,8
14. G. Roelants, Belgique	36:03,2

107. McDaid, Eire	
116. Gorbunow, RFA	
120. Fern. Gaitan, Espagne	

122 classés

Par Nations: 1. Belgique (103), 2. Angleterre (109), 3. France (215), 4. RFA (220), 5. RDA (226), etc.

Féminines, 4 km

1. P. Cacchi, Italie	12:42,0
2. N. Holmen, Finlande	12:47,6
3. R. Ridley, Angleterre	12:54,0
4. A. Yeoman, Angleterre	12:58,6
5. P. Viuhonen, Finlande	13:02,0
6. B. Yhdvichoviska, Pologne	13:03,2
7. J. Smith, Angleterre, 37	13:04,4
8. M. Stewart, Ecosse, 19	13:05,6
9. C. Valero, Espagne	13:13,4
10. M. Gargano, Italie	13:14,8
11. J. van Santberghe, Belg. (épouse d'Erik De Beck)	13:18,6
12. C. Choate, USA	13:20,8

(3:15:44 au marathon en 1973)

13. S. Cruciata, Italie	13:21,8
14. C. Gould, Angleterre	13:23,8
15. C. Tranter, Angleterre	13:24,2
16. S. Tynnelä, Finlande	13:25,0
17. M. Moles, Belgique	13:28,8
18. J. Debrouwers, France	13:29,8
19. M.P. Lucas, Espagne	13:30,2
20. C. Kofferschläger, RFA	13:31,0

(2:59:25 au marathon en 1973)

puis 25. M. Versluis, Belgique	13:33,6
26. B. Lovisolo, Italie	13:34,2
28. C. Bridges, USA, 26	13:36,8

(2:49:40 au marathon en 1971)

30. J. Audibert, France	13:38,4
32. A.M. Saugnac, France	13:38,8
36. C. Buttiez, France	13:42,8
39. I. Pettinen, Finlande	13:45,0

etc.



L'élève (De Beck) et le maître (Roelants) à St-Moritz quinze jours après Monza.

15. P. Päiväranta, Finlande	36:06,2
16. Gre. Tuck, Angleterre	36:07,6
17. P. Halle, Norvège	36:08,4
18. P. Kantanen, Finlande	36:12,0
19. A. Zaddem, Tunisie	36:16,4
20. L. Rault, France	36:18,6

puis Lauro (I), Karst (RFA), Leddy(Eire) Leiteritz et Umbach (RDA), De La Parte (E), Grillaert (B), Solone (I), Böro(N), Briscoe (Angl.), McDonald (Ec.), Gärdeder (S), Nikkari (Fin), Wassenaer et Scharn (NL), Beevor (Angl.), Leibold (RFA), Liardet et Pranon (F), Tagg (Angl.), Ben Haoucine (Mar.), Thomas (PG), Jaddour (Mar.), Frähmcke (RFA), Gijselinck (B), McKean et Falconer(Ec.), Walsh (Eire), Jourdan (F), Vaes (B), Hoegberg (S)...

54. A. Kvalheim, Norvège	
55. J. Hidalgo, Espagne	
60. J. Haro, Espagne	
61. J.P. Gomez, France	
65. A. Tomasini, Italie	
73. J. Straub, RDA	
76. Hämynen, Finlande	
80. Kärin, Danemark	
82. Vaiani-Lisi, Italie	
85. F. Lacour, France	
87. J. Boiroux, France	
88. J. Alder, Ecosse	
92. Hedman, Finlande	
94. P. Standing, Angleterre	
96. H. Gammoudi, Tunisie	
103.K.Takinen, Finlande	
105.O'Riordan, Eire	

Juniors, 7 km, 75 classés

1. R. Kimball, USA, 18	21:30,8
------------------------	---------

(1:04:20 sur 20 km piste en 1973)

2. V. Ortis, Italie, 19	21:33,8
3. J. Tracy, Eire	21:42,4
4. D. Millonig, Autriche	21:48,0
5. M. Centrowitz, USA	21:48,0
6. J. Roscoe, USA	21:52,2
7. B. Zouhri, Maroc	21:54,2
8. M. Naoumi, Maroc	21:55,2
9. R. Schoofs, Belgique	21:56,4
10. P. Davey, USA	21:58,2
11. G. Bourban, France	21:59,0
12. U. Sheridan, Ecosse	22:00,2
13. P. Kenny, Ecosse	22:00,6
14. A. Gebhard, RFA	22:01,6
15. M. Pinocci, USA	22:02,6
16. C. Alario, Espagne	22:05,7
17. M. Ryffel, Suisse	22:08,4
18. J. Griffin, USA	22:09,8
19. N. Muir, Ecosse	22:11,6
20. D. Geens, Belgique	22:14,8
26. J.C. Dessort, Belgique	22:22,8
28. S. Grossenbacher, Suisse	22:25,0
30. G. Bresson, France	22:32,2
34. L. Mallet, France	22:39,4
37. B. Vifian, Suisse	22:42,2
45. J.P. Ballouard, France	22:51,4
46. Y. Fayot, France	22:51,6
47. P. De Groot, Belgique	22:52,6
50. B. Lafranchi, Suisse	22:57,6
54. D. Ramanich, France	23:12,8
58. H. Ceulemans, Belgique	23:17,6
63. B. Kuhn, Suisse	23:32,6
66. P. Gall, Suisse	24:08,2
68. J. Van Rompeck, Belgique	24:29,0

70-75. 6 coureurs du Koweit

3750 m (!), Villefranche, F, 17 mars

1. R. Friche, puis R. Geib, S. Volterin, Covizzi, Jacques Vernier, P. Gonthier, A. Dupond ...	
---	--

Cross populaire, Altkirch, F, 17 mars

1. Behra, 2. Wolff, 3. Carron, 4. Tritsch, 5. Gasser, 6. Pividori, 7. Ko enig, 8. Unfer, 9. Dantung, etc.	
---	--

53 classés

9500 m, Westerloo, B, 23 mars
 1. Roelants, D.C.L. 29:33
 2. K. Lismont, FC L. 30:05
 3. Smet, Scola 30:13
 4. Grillaert, Hamme 30:56
 5. Thijs, Scola 31:30
 6. Gijssels, Vlierzele
 puis Wouters, Vaes, Heylen, Blockx,
 Van Looy, Van Osselaer, Duys...

12 km, Rabat, Maroc, 23 mars
 Champ. int. militaire
 1. F. Fava, Italie 36:16
 2. A. Zaddem, Tunisie 36:21
 3. L. Lavro, Italie 36:40
 4. M. Ghannouchi, Maroc 36:51
 5. D. Walsh, Eire 37:03

puis Seghir, Khalifi, Ben Ghazi, Zar-
 cone, Cerrada...
 33. Devos, Belgique
 44. Brosko, Belgique
 45. Mauws, Belgique
 49. Pitteville, Belgique, etc.
 5 km
 1. D. Uhlemann, RFA 14:08
 2. M. Guettaya, Tunisie 14:10
 3. Wilhelm, RFA
 4. Gammoudi, Tunisie 14:13
 5. E. Salve, Belgique 14:16
 6. P. Camp, USA 14:27
 7. J. Birn, USA
 8. H. Leyens, Belgique 14:36
 17. G. Marzée, Belgique
 37. L. Schots, Belgique

9,5 km, Bruxelles, 24 mars
 Cross travailliste
 1. Abdullin, URSS 30:35
 2. Gedminas, URSS 30:35
 3. Petr, CSSR 30:40
 4. Suchan, CSSR
 puis Babiniecz, Van Holsbeek, Djumana-
 sas, Mecser, Filonin, Hoffmann, Magna-
 ni, Wojcinsky, Daune, Valtchev, Boonen,
 Bretin...

Juniors, 48 classés
 1. Geens, Belgique 21:54
 2. Listev, URSS 21:57
 3. Rouzioux, France 22:37
 4. Verkleeren, Belgique 23:03

Féminines, 45 classées
 1. Kearney, CSSR 7:51
 2. Kirikova, Bulgarie 8:09
 3. Jarmoszuk, Pologne 8:28
 4. Sachetti, Italie 8:33
 puis Trafas, Flocon, René, Castagnet,
 Hoogstaal, Gauthier, Seigneuric...

Vétérans A (40-49 ans), 52 classés
 1. Monseur 17:12
 2. Duthye 17:30
 puis Geslin, Leemans, Barigano...

Vétérans B (50 ans et plus), 28 classés
 1. Van de Wattijne 11:47
 2. Fasser 12:07
 puis Limbourg, Depoplomont, Alvoet...
 (F. Gérard)

10 km, Velenje, Yougoslavie, 24 mars
 Cross des Balkans
 1. P. Svet, Yougoslavie 31:55
 2. I. Floroiu, Roumanie 31:57
 3. I. Cioca, Roumanie 32:15
 4. C. Andreica, Roumanie 32:28
 5. P. Lupan, Roumanie 32:55
 6. P. Jordanov, Bulgarie 32:57
 7. A. Galabov, Bulgarie 32:58
 8. S. Kuzmanovic, Yougoslavie 32:58
 9. N. Mustata, Roumanie 33:11
 10. M. Hatos, Roumanie 33:25
 Disq.: Canavar, Korica, Tumkan, etc.

Féminines, 2 km, 14 classées
 1. T. Petrova, Bulgarie 6:35
 2. N. Andrei, Roumanie 6:54
 3. F. Rafira, Roumanie 6:57
 4. M. Suman, Roumanie 6:59
 5. V. Nicolice-Kasap, Youg. 7:00
 6. R. Pehlivanova, Bulgarie 7:01
 7. R. Tchavdarova, Bulgarie 7:04

8. M. Linca, Roumanie 7:06
 Juniors A, 6 km, 27 classés
 1. G. Ghipu, Roumanie 19:11
 2. S. Vulovic, Yougoslavie 19:22
 3. P. Copu, Roumanie 19:32
 4. L. Vojcik, Roumanie 19:37
 5. M. Akgun, Turquie 19:42
 10. N. Onescu, Roumanie 20:04
 Juniors B, 4 km, 29 classés
 1. D. Janicijevic, Yougoslavie 12:48
 2. N. Voicu, Roumanie 12:51
 (Tchengenr)

9500 m, S.Vittore O., I, 24 mars
 1. Puttemans, Belgique 31:08
 2. Shorter, USA 31:19
 3. Foster, Angleterre 31:35
 4. Arese, Italie 31:44
 5. Cindolo, Italie 31:52
 6. Ford, Angleterre 32:15
 7. Viren, Finlande 32:30
 8. Standing, Angleterre 32:38
 9. Ala-Korpi, Finlande 32:38
 10. Ardizzone, Italie 32:50
 Juniors, 7 km
 1. V. Ortis 24:43
 2. De Madonna 25:07
 3. Lo Russo 25:08
 Féminines, 4 km (Oneto)
 1. Ridley, Angleterre 18:30
 2. Gargano, Italie 18:48
 3. Dorio, Italie 19:04
 4. Yeoman, Angleterre 19:12
 5. Lovisolo, Italie 19:42

Marathons

Marathon, Guatemala, 1er décembre
 Lors des Jeux d'Amérique centrale
 1. C.C. Lopez, Guatemala 2:23:51
 2. C. Morales, Honduras 2:34:39
 3. J.J. Contreras, Guatemala 2:40:08
 4. H. Vargas, Costa Rica 2:44:12
 5. C.A. Toches, El Salvador 2:59:54
 6. J.L. Moreno, Panama 3:00:52
 (Mengoni)

Marathon, Honolulu, USA, décembre
 1. Duncan Macdonald, 24 2:27:35
 4. Royden Koito, 20 2:35:48
 10. Puna Semour, 16 2:55:15
 11. Carlos Mora, 45 2:55:34
 ... Hingson Chun*, 13 3:13:19
 ... Daven Chun*, 9! 3:19:01
 ... Scott Cole, 12 3:25:29
 ... June Chun*, 14 3:25:31
 ... Leah Ferris, 30 3:27:26
 ... May Chun*, 15 3:43:09
 ... Joy Chun*, 13 3:46:51
 *Les Chun sont les enfants du docteur
 Hing Hua "Hunky" Chun (151 classés)

Marathon, San Diego, USA, 12 janvier
 1. D. Schmenk, 23 2:17:20
 2. J. Sabinal, Mexique 2:17:47
 3. A. Romero, Mexique 2:20:53
 4. A. Penaloza, Mexique 2:23:27
 6. K. Pfeffer, 17 ans 2:25:26
 ... Judy Ikenberry 2:54:28
 ... Irja Pettinen, Finlande 2:59:...

Marathon, Apeldoorn, NL, 26 janvier
 1. G. Jansen, Amsterdam 2:18:39
 2. H. Urbach, RFA 2:25:54
 3. H. Kalf, G.V.A.V. 2:26:11
 4. J.B.C. Ruiter, Ciko'bb 2:26:19
 5. B.v. Sijtsveld, A.V.'23 2:28:00
 6. G. Mentink, Daventria 2:28:19
 7. J. Keizer, Hollandia 2:29:08
 11. K. de Ruiter, AV. 34, vét. 2:32:04
 164 classés, dont 55 en 3 h (Ester)

Marathon, Christchurch, NZ, 31 janvier
 1. Thompson, Angleterre 2:09:12,0
 (10 km en 30:15, 20 km en 1:00:30,
 30 km en 1:30:35, 40 km en 2:02:12)
 2. Foster, Nile-Zél., 42! 2:11:18,6
 (30:15 - 1:00:40 - 1:31:50 - 2:04:10)
 3. Mabuza, Swaziland 2:12:54,4

(30:15 - 1:00:44 - 1:32:15 - 2:05:49,0)
 7-10e: voir SPIRIDON no 12, p. 15
 11. Armstrong, Canada 2:20:52,6
 12. Rakabaele, Lesotho 2:21:41,0
 13. Atwell, Isle of Man 2:23:33,8
 14. Norman, Australie 2:24:28,4
 15. Teer, Irlande du Nord 2:24:55,0
 16. Diamini, Swaziland 2:27:31,4
 17. Drayton, Canada 2:29:20,0
 18. Hill, Angleterre 2:30:24,2
 19. Matsebulu, Swaziland 2:35:05,8
 20. Sima, Kenya 2:38:03,2
 21. Juma, Tanzanie 2:38:51,2
 22. N. Dalmedo, Gibraltar 2:40:13,8
 23. P. Umaki, Ile Cook 3:04:34
 Abandon de Mustapha, Ouganda (30 km en
 1:34:30), de Kiingi, Kenya (20 km en
 1:01:20), de Clayton, Australie (20 km
 en 1:02:20) etc.

Marathon, New Orleans, USA, 2 février
 1. Norb Sander 2:23:52

Marathon, Kyoto, Japon, 3 février
 Température 5°C
 1. Matti Vuorenmaa, Finlande 2:15:10
 2. Nobuyoshi Takata 2:16:19
 3. Cho Je Hyung, Cor. Sud 2:16:26
 4. Kimfo Otsuka 2:16:33
 5. Michinori Kuroki 2:16:45
 6. Kenji Takami 2:16:50
 7. Masami Nakamura 2:18:18
 8. Katsuki Sakemi 2:19:29
 9. Jyoji Takeuchi 2:19:21
 155 partants, 105 classés

Marathon, Beppu, Japon, 3 février
 Temp. 6°C; parcours aller-retour
 1. Yasunori Hamada, 27 2:13:04
 2. Makoto Hattori 2:13:40
 (à son ler marathon)
 3. Noriyasu Mizukami 2:14:21
 4. Ichiro Mihara 2:14:27
 5. Masaaki Hirai 2:15:27
 6. Susumu Sato 2:15:34
 7. Hiromi Sonoda 2:16:44
 8. Yoshiaki Morita 2:16:54
 9. Akio Saiki 2:17:52
 10. Katsuki Isohata 2:18:19
 11. Masami Nagano 2:19:36
 12. Yukio Shigetake 2:19:52
 13. Naosuke Iyano 2:19:56
 34 coureurs à moins de 2h25
 287 partants, 187 classés

Marathon, San Mateo, USA, 10 février
 1er Champ. national féminin
 1. Judy Ikenberry, 31 2:58:44
 2. Marilyn Paul, 36 2:58:46
 3. Peggy Lyman 2:58:55
 4. Mary-etta Boitano, 11 ! 3:01:15
 5. Nina Kuscsik, 34 3:04:56

Marathon, Husum, RFA, 23 février
 1. Helmer, Danemark 2:19:14
 2. Weiss, Hanau 2:22:59
 3. Kaerlin, Danemark 2:26:24
 10. J. Berling, DK, junior 2:31:55
 Féminines
 1. Nina Koustrup, DK, 14! 3:08:24
 2. Lone Dybdahl, DK 3:09:29
 3. Liane Winter 3:11:36
 4. Gina Schiek 3:26:06
 6. E.M. Westphal, 56! 3:48:33

Marathon, Seaside, USA, 23 février
 1. T. Howard, Canada, 25 2:16:28
 2. R. Wayne, 24 2:17:45
 3. R. Pate, 27 2:19:30
 4. K. Moore, 30 2:20:00
 15. J. Taunton, Canada, 26 2:30:28
 16. R. Taylor, Canada, 33 2:30:55
 21. C. Christiaensen, Can, 26 2:32:38
 27. R. Walker, 17 2:36:24
 37. D. Meyer, 41 2:44:05
 45. S. Slovic, 13! 2:45:15

plus de 600 partants (Patenaude)

Marathon, Le Cap, AS, 1er mars
 1. Ferdie Le Grange 2:15:40
 2. Hartley 2:22:32

Marathon, Vallingby, S, 10 mars
 4e course du challenge d'hiver
 1. H. Jonsson 2:27:42
 4. S. Gustavsson, 48 2:30:37
 ...P. Hafström, 14! 2:57:04
 ...H. Josefsson, 56 2:57:06
 ...T. Jensen, 67 2:59:12
 (court depuis 42 ans!)
 ...Siv Jansson 3:26:12

Marathon, Schifflange, Lux, 16 mars
 1. G. Sieger, 26, RFA 2:34:15
 2. F. Faber, 32, SPORA 2:38:13
 3. J.-L. Baudet, 32, Suisse 2:41:55
 4. H. Kosmala, 31, CAS 2:42:41
 5. N. Raach, 28, FOLA 2:43:12
 6. H. Metzger, 28, RFA 2:43:23
 7. P. Kohn, 42, RFA 2:43:41
 8. B. Dagas, France 2:44:33
 9. J. Le Potier, 21, France 2:45:29
 10. P. Veraart, 36, NL 2:45:41
 11. R. Wolfahrt, 30, CAL 2:47:20
 12. P. Hirtzlin, 22, France 2:48:44
 13. F. Kail, 45, CAS 2:49:22
 14. W. Guss, 33, RFA 2:52:03
 15. A. Niedercorn, 45, CAS 2:52:45
 16. A. Liber, 33, SPORA 2:54:04
 17. G. Martinier, France 2:55:14
 18. J. Lamolette, 29, RFA 2:55:40
 19. R. Braun, 23, CAS 2:55:43
 20. S. Trampert, 25, RFA 2:56:16
 21. Bonnin, 39, France 2:59:22
 puis Weber, Doret, Schäfer, Rivière,
 Reiter, Schwinden, Wetlaer, Schiltz,
 Boos...
 41. Lemke, 57, RFA 3:15:40
 49. Letellier, 62, France 3:28:30
 plus de 90 partants, 60 classés
 Abandon de Schu, Bock, Heylen.-Parcours
 plat (en circuit), très fort vent;
 prix en nature + diplôme à tous
 (Hirtzlin)

Marathon, Montréal, 17 mars
 50 F, neige et vent.
 1. Guy Lépine 2:43:15
 2. Vaugh Johnson 2:49:20
 3. Bill Briden 2:50:42
 4. Dieter Stein 2:56:52
 5. Lynn Capen 2:57:00
 6. Gilles Sirois 2:57:25
 12. Raymond Imbeault 3:11:15
 29. W. Geller 3:56:08
 96 partants, 30 classés (Dada)

Marathon, Lucca, I, 17 mars
 1. V. Moriconi, Versilia 2:48:00
 2. A. Paolinelli, GS Or. 2:52:20

Marathon, Lisbonne, P, 31 mars
 Championnat national
 départ à 8h30 par 14°C
 1. A. Aldegalega, 37 2:21:56
 2. J. Orvalho, 25 2:32:20
 (voir SPIRIDON no 8, p. 10)
 3. R. Graça, 21 2:32:58
 4. L. Aranjo, 21 2:51:46
 5. J. Viana 2:53:27
 7 partants, 5 classés (Machado)

Marathon, Santo Domingo, 12 mars
 Lors des Jeux d'Amérique centrale et
 des Caraïbes. - Chaleur étouffante
 1. G. Serna, Colombie 2:28:07
 2. A. Reyes, Puerto Rico 2:32:07
 3. J. de Jesus, P.Rico, 18 2:32:53
 4. C. Cuque, Guatemala 2:35:15
 5. V. Lopez, Guatemala 2:36:09
 6. A. Romero, Mexique 2:38:16
 7. C. Morales, Honduras 2:39:59
 8. J. Sabinal, Mexique 2:40:26
 9. M. Chuc, Cuba 2:43:26
 10. S. Mendez, Puerto Rico 2:43:31
 (Savoy)

Autres courses sur route

21 km, Girardot, Col, 5 janvier
 1. Santiago Barón, Bogota 1:06:20
 2. Nestor Barrera, Boyaca 1:07:04
 3. Luis A. Rivera, Valle 1:07:27
 4. Julio Jaramillo, Antioquia 1:07:37
 5. Rafael Mora, ADES 1:07:45
 6. Gilberto Serna, Risaralda 1:08:30
 chaleur étouffante, 181 classés (Savoy)

30 km, Järfälla, S, 12 janvier
 2e critérium d'hiver; -20°C, vent
 1. R. Räderström, Enhörna 1:34:47
 2. G. Eriksson, Duvbo 1:39:18
 3. S. Gustavsson, 1933 1:40:32
 4. S. Winge, Uppsala 1:41:15
 16. K. Jonsson, 1923 1:54:09
 18. P. Hafström, 1961! 1:56:57
 28. Siv Jansson, Mälärhöjden 2:19:33
 moins de 30 km; 36 classés (Winge)

15 km, Lidingö, S, 10 février
 3e critérium; -10°C, neige + glace
 1. C. Youngson, Ecosse 48:02
 2. R. Räderström, Enhörna 48:21
 6. S. Winge, Uppsala 51:45
 7. S. Gustavsson, Täby, 1933 52:26
 ...H. Josefsson, 1918 57:08
 ...Siv Jansson, Mälärhöjden 1:06:44
 ...Jeanette Camuset, 1962! 1:21:40

10 milles, R. des Prairies, Can, 13.1.
 1. J. Poirier, Val d'Or 56:52
 2. J. Manguy, Québec 58:11
 3. G. Sirois, Citadelle 58:53
 puis Quévillon, Rose, Gauthier...
 14. Francine Poirier 76:56
 + 50°F; 14 classés (Dada)

21,1 km, San Sebastian, Venez., 26.1.
 1. Santiago Barón, Colombie 1:04:42R
 2. Rafael Mora, Colombie *1:06:29
 3. Lucidio Garrido, Venezuela 1:06:47
 4. Carlos Lopez, Guatemala 1:07:24
 5. José Medina, Venezuela 1:08:23
 6. Julio Jaramillo, Colombie 1:08:46
 7. Ramon Penaloza, Venezuela 1:10:36
 8. Tito Portillo, Venezuela 1:10:44
 9. Victor Villelma, Venezuela 1:10:44
 10. Reneto Diaz, Venezuela 1:11:24
 * cousin de Victor Mora
 84 partants, 30.000 spectateurs (Savoy)

15 km, Central Park, NY, USA, 27.1.
 1. Dr. Norb. Sander, 31 48:03
 2. Bill Bragg, 24 49:29
 12. Rich Harder, 15 52:18
 19. Vince Chiappetta, 40 54:38
 22. Tobey Meyer, 15 55:10
 45. Bill Coyne, 52 59:23
 57. Dr. George Sheehan, 55 61:15
 61. Anita Scandurra, 16 61:32
 100. Donna Draycott, 13 68:40
 134. Helene Stetch, 9 76:43
 150 classés (Sander)

21 km 695, San Blas, P.Rico, 3 février
 1000 F
 1. L. Viren, Finlande 1:06:17
 2. S. Tuominen, Finlande 1:06:49
 3. T. Kantanen, Finlande 1:07:15
 4. N. Cusack, Eire 1:07:24
 5. T. Fleming, USA 1:08:12
 6. D. Faircloth, GB 1:08:13
 7. W. Rodgers, USA 1:08:28
 8. G. Serna, Colombie 1:08:38
 9. M. Cuevas, Mexique 1:08:51
 10. E. Leddy, Eire 1:08:58
 11. G. Tuttle, USA 1:09:21
 12. K. Kimihara, Japon 1:09:29
 13. L.E. Rivera, Colombie 1:10:10
 14. J.E. de Jesus, P.Rico 1:10:23
 15. J. Vitale, USA 1:10:40
 16. J. Ibarra, Mexique 1:10:56
 17. R. Moore, Canada 1:11:15
 18. M. Pabon, Colombie 1:11:22
 21. N. Sviridov, URSS 1:12:18

27. W. Schamberger, Canada 1:14:00
 Précédents vainqueurs: Mendez (P.Rico)
 en 1963, 1964, 1965; Mejia (Colombie)
 en 1966; Winrow (USA) en 1967 et 1968;
 Roelants en 1969; Drayton (Canada) en
 1970; Perez (C.Rica) en 1971; Mora
 (Colombie) en 1972 et 1973.
 (Savoy + Patenaude)

21,097, R. des Prairies, Can, 3.2.
 1. J. Poirier, Val d'Or 72:05
 et G. Lépine, Chaparal 72:05
 3. R. Chouinard, CAUL 72:57
 4. M. Corcoran, CAUL 74:28
 5. M. Sudlow, Sherbrooke 74:52
 6. J. Mainguy, CAUL 75:28
 7. G. Breton, Sherbrooke 76:22
 puis Quévillon, Kangelis, Bégin, La-
 plante, Cyr, Ekstein, Duguay...
 28. Francine Poirier 97:43
 0°F; vent; 29 classés (Dada)

8,5 km, Nice, F, 24 février
 1. Acquarone, Italie
 2. Ascheri, Italie
 puis Laugier, Fossat, Delacruz, Char-
 pentier, Moreschi, Abbo, Bernard,
 Dossi, X, Marzocchi...

30 km, Lisbonne, P, 24 février
 10 partants
 1. A. Pinto, 26 1:35:04
 2. A. Aldegalega, 37 1:38:40
 3. F. Assis, 28 1:45:00
 4. J. Orvalho, 25 1:49:33
 5. M. Verdugo, 20 1:50:32
 6. M. Machado, 23 1:53:24
 (Machado)

32,180 km, Central Park, NY, USA, 24.2.
 1. Tom Fleming, 23 1:40:47,4
 2. Joel Pasternak, 23 1:49:32
 7. Larry Hanson, 18 1:55:16
 17. Joe Burns, 44 2:01:56
 46. Ted Corbitt, 54 2:13:32
 63. Nina Kucsik, 34 2:18:37
 135 classés (Sander)

30 km, Jevpatoria, URSS, 2 mars
 1. V. Merkuschin 1:33:28
 2. V. Bugrov 1:33:34
 3. N. Pensin 1:33:43
 4. G. Vinjar 1:33:44
 5. J. Laptev 1:34:19
 6. V. Rudenko 1:34:42

17 km, Arezzo, Italie, 3 mars
 1. M. Vaiani-Lisi, Roma 53:41
 2. G. Vaiigi-Lisi, Roma 54:20
 3. Del Mastro, Roma 55:00
 puis Vellucci, Sinatti...

25 km, Central Park, NY, USA, 3 mars
 1. Chris Stewart, GB, 23 1:20:49
 3. Mike Scarsborough, 19 1:24:28
 15. Joe Burns, 44 1:32:40
 21. William Fitzpatrick, 16 1:35:49
 30. Tobey Meyer, 15 1:38:15
 48. Nina Kucsik, 34 1:43:31
 50. Bill Coyne, 52 1:43:37
 88. Irving Taylor, 59 1:55:21
 95. Kathy Switzer, 27 1:56:41
 126. Eric Lynn, 71 2:36:36
 127 classés (Sander)

8,050 km, Central Park, NY, USA, 10.3.
 1. Chris Stewart, GB, 23 23:57
 8. Mark Hagelans, 17 26:07
 9. Marcel Philippe, France, 25 26:11
 19. Jim Shields, 15 26:46
 36. Joe Bessel, 43 27:41
 92. Richard Mond, 14 30:24
 93. Robert Hunt, 14 30:27
 95. Cathy Greene, 15 30:33
 108. Mary Mapelli, 20 31:10
 120. Jerry Reuter, 53 31:48
 134. Donna Draycott, 13 32:29
 167. Marianne McKay, 13 33:42

Les enfants jouent au marathon!...

par Noël Tamini

Dans le bus qui ce jour-là nous emmenait à Monza au départ du Cross des Nations, le journaliste belge Jacques Sluys nous confia soudain que son journal — « La Dernière Heure » — allait encourager la participation des féminines au marathon de Nivelles le 8 juin prochain. En Belgique aussi ? à la bonne heure...

— Mais vous savez, enchaîna-t-il, cette gamine américaine qui fait du marathon, sa performance de février a plutôt fait mauvaise impression chez nous...

— ... ?

— Oui, on se demande ce qu'elle fera plus tard. Si jeune et faire du marathon...

Ladite « gamine américaine » s'appelle en l'occurrence Mary Etta Boitano (voir photo). Et le 10 février dernier à San Mateo, en Californie, elle a couru en 3 h. 1' 15" (à 11 ans à peine !) la classique distance du marathon, prenant du même coup la 4e place du 1er championnat féminin américain disputé en marathon. La presse européenne a d'ailleurs largement diffusé la nouvelle, puisque sensationnelle elle était.

Mary Etta Boitano n'est pourtant pas la première jeune marathonnienne à troubler les esprits. Déjà Lili Ledbetter¹...

— Penses-tu, nous avait écrit à son sujet Barbier, alors entraîneur de Chantal Langlacé, penses-tu qu'une fillette de douze ans peut réaliser 3 h. 3' 32" en marathon ?

La réponse... laissons-là à Paul Miéville, ancien coureur de demi-fond, skieur de fond et lecteur de Spiridon, qui nous déclarait l'autre soir à la fin d'un entraînement en commun :

— Mais dis donc, la petite Boitano, j'ai lu dans un Spiridon² qu'à 6 ans elle courait déjà le marathon...

Avec Papa et Maman

Eh oui ! elle et son frère Mike s'en allaient ainsi avec leurs parents se divertir durant le week-end. On sait donc qu'à 9 ans Mike Boitano courut les 42 km en 3 h. 28' 18", et qu'à 6, 7, 8 et 9 ans sa petite sœur réalisa respectivement 4 h. 27' 32", 3 h. 57' 42", 3 h. 37' 15" et 3 h. 28' 17". L'an dernier, Mary Etta Boitano fit encore un petit bond en avant : 3 h. 26' 15". La voici maintenant à 3 h. 01' 15".

Que fera-t-elle plus tard ? pour reprendre la question de certains journalistes belges. Mon Dieu, il n'y a guère qu'une alternative. Ou bien elle ne court plus, et les raisons de cesser la compétition ne manquent pas. Ou bien elle va continuer à « jouer au marathon », à se piquer



Mary Etta Boitano, la « gamine-américaine-qui-fait-du-marathon » (photo George Beinhorn)

¹ voir SPIRIDON No 12, p. 13, 4e col.

² le No 2, p. 32.



Mary Decker (5) a couru le marathon — à 12 ans — avant de se révéler à 15 ans sur 800 m. (photo Stan Pantovic)

au jeu, à se lancer dans la course avec le désir de devancer un nombre toujours plus grand d'enfants et d'adultes.

A propos, saviez-vous qu'à 12 ans Mary Decker courut le marathon en 3 h. 09' 27"³ ? Or cela n'a pas empêché cette autre gamine de réaliser l'an dernier, quelques jours avant son 15e anniversaire, 2' 02" 43 sur 800 m...

Il existe aux Etats-Unis d'autres familles de célèbres coureurs à pied : il y a les Chun à Hawaï, il y a aussi les Cunneen (voir photo de la 1re page de couverture). Le dimanche, Papa, Maman et les gosses (d'où le « Pamakid » écrit sur leurs T-shirts !) s'en vont courir dans la campagne, avec ou sans compétition à la clé. Tout bêtement, à la manière des familles de chez nous : celles qui arpentent la montagne le long des sentiers à chèvres, ou celles qui — beaucoup plus prosaïquement — garent leur voiture près de la grand-route pour la grillade hebdomadaire...

Et cela ne date pas d'aujourd'hui. Le Docteur van Aaken le notait déjà il y a quelques années à propos des Boitano : « Un jour, écrivait-il, toute la famille — le père et la mère,

³ mais toutefois lors d'une compétition non reconnue officiellement.

âgés de 48 ans et leurs deux gosses — s'est promenée durant 4 h. 30 sur la distance du marathon. Or les enfants n'étaient pas du tout épuisés... contrairement à leurs parents ».

Et ils parlent chemin faisant

« Il aura fallu plusieurs dizaines d'années, notait encore van Aaken, pour réduire à néant ce préjugé qui fit interdire les longues distances aux écoliers et aux écolières ». Observons une enfant qui s'amuse, seul ou avec d'autres petits camarades. « Lorsqu'il joue, écrivait le célèbre médecin allemand, l'enfant peut courir des heures sans se fatiguer, sans jamais donner son maximum. Et du premier coup il est capable de parcourir de longues distances à une cadence régulière. Comme l'enfant ne peut pas contracter une dette d'oxygène, tout au moins pas à la manière des adultes entraînés, on l'entend même parler chemin faisant... »

L'entraîneur soviétique Tolkatchev raconte⁴ qu'en 1966 il avait organisé un concours d'endurance entre un garçon de 12 ans et 18 étudiants. Cela se passa sur le stade d'Ismaïlovo près de Sarapul. Le garçon, qui avait derrière lui toute une année d'entraînement axé sur le développement de l'endurance générale, commença par s'échauffer durant 40 minutes (soit quelque 7 km), avec les 18 étudiants sur ses talons. Mais pour la plus grande joie des spectateurs ébahis (et des étudiants eux-mêmes, paraît-il), le concours tourna court : un après l'autre, les étudiants avaient abandonné au bout de 2 à 5 km...

Commencer par l'endurance

A l'époque, Tolkatchev écrivait : « Des millions d'élèves de nos écoles secondaires ont une endurance si peu développée que toute leur activité scolaire, professionnelle ou sportive va s'en ressentir ». Et plus loin : « On sait pourtant que c'est dès l'enfance qu'il faut développer l'endurance générale, mais attendre au moins l'adolescence pour travailler l'endurance spéciale. Ce qui fait qu'il est très important d'orienter très tôt les enfants vers l'endurance ».

« En 1965, poursuivait Tolkatchev, nous avons précisément mis à l'épreuve des méthodes en vue de développer l'endurance générale chez des enfants de 11-13 ans, mais sous contrôle médical. Le programme hebdomadaire comprenait trois séances d'entraînement en plein air et une autre en salle. En l'espace d'une année, ces enfants totalisèrent 1006 km de cross ou de course légère, 65 km de courses d'obstacles, de sprints ou de simple endurance, 31 heures de mise en condition physique, et 31 heures de jeux divers (rugby, handball et football). On fait toutefois abstraction ici de l'activité physique déployée durant les vacances d'été, de l'absence de l'entraîneur en avril, juin, juillet et août, des heures de sport scolaire, des courses matinales, des exercices physiques accomplis

⁴ dans la revue « Legkaja atletika » de juillet 1967.

à la maison, de même que du football et du hockey sur glace pratiqués sur les places de jeux. Or, au bout d'une année, tous les enfants avaient nettement amélioré leurs capacités physiques. A chacun des trois examens médicaux, les médecins furent catégoriques : rien ne s'opposait à la poursuite de l'entraînement. On remarqua même qu'en moyenne le taux d'hémoglobine avait passé de 13,0 à 13,5 % (pour un adulte ce taux est normalement de 14 g pour 100 ml). En moyenne également, le volume respiratoire avait augmenté de 250 cm³ ».

Meilleures performances réalisées en 1973 par des marathonniens américains de moins de 20 ans.

En 1973, sur 1771 marathonniens américains classés en moins de 3 heures, on a dénombré 182 juniors. Il s'en trouve encore 654 — dont 73 juniors — à moins de 2 h 45', et 103 — dont 5 juniors — à moins de 2 h 30'.

2:23:47 Mitch Kingery, 16 ans
 2:29:10 Rob Waugh, 19
 2:29:21 Chris Berka, 19
 2:29:42 George Khouri, 19
 2:29:53 Terry Heath, 19
 2:31:31 Don Gregory, 19
 2:31:57 John Foran, 17
 2:33:14 Kurt Billett, 17
 2:33:14 Brian Brouillet, 17
 2:33:25 Garry Mumaw, 19
 2:33:36 Craig Martin, 17
 2:33:54 Alex Aguilar, 18
 puis 2:34:54 David Cortez, 15
 2:36:41 Al Haynes, 16
 2:41:03 Paul O'Neil, 15
 2:43:03 Elwin Wilson, 15
 2:55:22 Puna Semour, 14
 2:57:24 Reggie Heywood, 10 !

féminines

3:03:27 Kim Piper, 18 ans
 3:03:32 Lili Ledbetter, 12
 3:04:50 Patricia Barrett, 18
 3:05:32 Nancy Ihrman, 17
 3:24:51 Doreen Assuma, 14
 3:25:31 June Chun, 14
 3:25:36 Tammy Gilpin, 15
 3:26:15 Mary Etta Boitano, 10 !

13 ans et moins

2:57:24 Reginald Heywood, 10
 3:01:09 Michael Singer, 13
 3:03:32 Lili Ledbetter, 12
 3:03:56 Mike Boitano, 11
 3:07:44 Jeff Shuman, 13
 3:11:04 Kenneth Hurst, 13
 3:15:22 Dan Botti, 13
 3:19:01 Daven Chun, 9!

A noter aussi qu'en 1970 on a dénombré 814 coureurs classés à moins de 3 heures pour 73 marathons organisés cette année-là aux Etats-Unis. Ces chiffres ont passé à 1120 (102) en 1971, 1428 (124) en 1972 et à 1771 (127) l'an dernier. Au lecteur de conclure...

Aux adultes les « méthodes pour adultes »

Après avoir étudié l'entraînement et analysé les performances de dizaines de jeunes coureurs d'élite spécialistes de 800 m, de 1500 m ou de 5000 m (et notamment Elliot, Snell, Burlison, Courtney, Schul, Beatty, Farrell, Dellinger, Ryun, Lindgren et Kidd), Kariskok, autre entraîneur soviétique, en arrivait quelque temps après à cette intéressante conclusion⁵ : « D'après ce que l'on sait de leur entraînement et de l'évolution de leurs performances, les plus grands succès semblent promis aux coureurs dont l'entraînement fut, durant l'adolescence, essentiellement axé sur le développement de l'endurance générale. Quant à ceux qui avaient malheureusement calqué leur entraînement sur celui des adultes (on ne peut s'empêcher de songer aussitôt à un Bruce Kidd ou à un Gerry Lindgren, lequel a pourtant couru un marathon en 1972 avant de se joindre à la troupe des professionnels. — N.T.), leurs succès furent ensuite bien moindres. Il faut convenir, note encore Kariskok, que trop souvent ces « méthodes pour adultes » leur avaient hélas été imposées par leurs entraîneurs... »

Notre ami Yves Mortier — ce journaliste belge que nos lecteurs connaissent bien maintenant — nous a fait profiter de cette intéressante remarque : En compulsant les statistiques belges de ces années passées, nous a dit Mortier, j'ai constaté qu'indéniablement les coureurs qui avaient brillé sur 800 m et 1500 m durant leur prime jeunesse avaient ensuite tendance à « plafonner ». En tout cas, ils n'arrivaient pas à s'exprimer sur les distances supérieures. Au contraire, la plupart des jeunes qui avaient débuté sur les distances supérieures se sont ensuite révélés d'excellents coureurs de 1500 et de 800 m.

Cette observation tombe à pic pour illustrer ce que disait naguère Raymond Chanon dans un excellent article paru dans « Le Miroir de l'athlétisme ». Le cœur — un muscle ! — et le système cardio-vasculaire sont faits de telle sorte qu'il faut (nous citons de mémoire), affirmait Chanon, commencer par entraîner l'endurance (=fond), avant de songer à améliorer la résistance (=demi-fond). L'inverse constituerait une irréparable erreur. De fait, en voulant brûler les étapes, certains entraîneurs — et nous en connaissons tous quelques-uns — se sont peu à peu spécialisés dans la production d'athlètes... « brûlés », dont les performances ont non seulement l'éclat mais aussi la chaleur et la durée des feux de paille.

Faire la preuve de leur endurance

Ah comme il tient encore à nos chausses le temps des compétitions enfantines sur 75, 80 ou 100 m ! Pour les enfants des villes surtout, laissons donc larges ouvertes les portes du marathon ! Qu'ils y viennent... mais de préfé-

⁵ dans « Legkaja atletika » d'août 1967.

Promesses de 1973

par A. Hejda et ses collaborateurs

Adjonctions dès le prochain numéro

800 m

MPM: 1:44,9 Ryun, USA, 1966
RE : 1:45,9 Plachy, CSSR, 1968

1:46,37 Ghipu, 54, Roumanie
47,1y Garrison, 54, USA
47,2y Scott, 54, USA
47,34 Ovet, 55, GB
47,57 Wülbeck, 54, RFA
47,83 Gohlke, 54, RDA
47,8y Francis, 54, USA
47,9y Gibson, 54, USA
48,16 Van Damme, 56, Belgique
--- 48,8 Ruch, 54, RDA
48,89 Hrenek, 54, Hongrie
49,1y Robinson, USA
49,1y Achgill, 54, USA
49,1 M. Sano, 55, Kenya
49,2 Soerensen, 54, Danemark
49,3 Taylor, 54 et Sellers, 55, USA
49,4 Abramov, 55, URSS
49,5 de Jesus, 54, Portugal
49,6y Belger, 56, USA
49,6 Onescu, 54, Roumanie
49,71 Wawron, Pologne
49,7 Seifert, 54, RDA
49,79 Scheidsteiger, 54, RFA
49,8 Svendsen, 54, Norvège
49,8 Aginga, 55, Kenya
49,8 Kemei, Kenya
49,87 Dyke, 55, GB
49,9y Schilling, 54, USA
49,9 Volkov, 55, URSS
41e en 1:50,8
52e en 1:51,2

1500 m

MPM: 3:36,1 Ryun, USA, 1966
RE : 3:39,0 Ghipu, Roumanie, 1973
3:39,0 Ghipu, 54, Roumanie
41,9 Fischer, 54, USA
42,0 Vifian, 55, Suisse
42,5 Kemei, Kenya
43,4 Centrowitz, 55, USA
43,7 Derwel, 54, RDA
44,5 Weippert, 54, RDA
44,8 Ovet, 55, GB
45,34 Fleschen, 55, RFA
--- 45,40 Kanev, 54, Bulgarie
45,5 Tellander, 54, Suède
45,6 Dunn, GB
45,8 Schilling, 54, USA+Ugric, 54, You
45,8 de Jesus, 54, Portugal
45,8 Markey, 55, Australie
45,88 Cerrada, 54, Espagne
45,9 Onescu, 54, Roumanie
46,1 Nevens, 54, Belgique
--- 46,38 Orthmann, 54, RFA
46,4 Soerensen, 54, Danemark
46,5 Duda, 55, URSS
46,8 Lawther, 55, GB
47,2 O'Shea, Eire
47,3 Lindtner, 54, Autriche
47,66 Betz, 55, RFA
47,7 Baudot, 55, Belgique
48,0 Calan, 55, GB
48,0 Crabb, 54, GB
48,0 Anochin, 54, URSS
40e en 3:49,34
50e en 3:50,4

1000 m

MPM: 2:18,9 Diessner, RDA, 1965
RE : 2:18,9 Diessner, RDA, 1965
2:20,0 Ovet, 55, GB
22,1 Wülbeck, 55, RFA
22,4 Fleschen, 55, RFA
22,5 Soerensen, 54, Danemark
22,7 Baudot, 55, Belgique
23,2 Vifian, 55, Suisse
24,1 Benz, 55, RFA

1 mile

MPM: 3:51,3 Pyun, USA, 1966
RE : 4:00,0 Ovet, 55, GB, 1973
3:58,7 Schilling, 54, USA
4:00,0 Ovet, 55, GB
02,7 Centrowitz, 55, USA
02,8 Fischer, 54, USA

3000 m

MPM: 7:58,0 Lindgren, USA, 1965
RE : 8:00,0 Black, GB, 1971
8:01,6 Weippert, 54, RDA
02,0 Ortman, 54, RFA
03,4 Cerrada, 54, Espagne
04,4 Lemire, 54, France
04,6 Kriisa, 54, URSS
05,0 Husby, Norvège
06,4 Steere, 54, GB
06,8 Kearns, 54, GB
07,6 Lawrence, 54, GB
--- 07,8 Tellander, 54, Suède
08,2 Nordwig, 55, RDA
09,0 Lederer, 55, RFA
09,0 Crabb, 54, GB
09,6 Wallin, 55, Suède
09,6 Callan, 55, GB
10,2 Betz, 55, RFA
10,2 Kimombwa, 55, Kenya
10,2 Virgin, 55, USA
10,6 Reilly, 54, GB
--- 11,6 Vifian, 55, Suisse
11,8 Baumgartl, 55, RDA
12,6 Sellik, 54, URSS
12,8 Lohmann, 54, RDA
15,0 Fleschen, 55, RFA
15,0 Taukonen, 54, Finlande
16,0 Nadolny, Pologne
16,0 Craig, USA
16,2 Odlin, GB
17,2 Derwel, 54, RDA
17,6 Erotavo, Italie
40e en 8:20,0
49e en 8:22,0

2 miles

MPM: 8:25,2 Ryun, USA, 1966
RE : 8:41,0 Virgin, 55, USA
53,2 Braun, 55, USA
53,2 McChesney, 55, USA

3 miles

MPM: 13:04,2 Lindgren, USA, 1965
13:36,8 Virgin, 55, USA
39,6 Grubbs, 54, USA
41,2 Salcido, 54, USA
43,6 Kimball, 56, USA

5000 m

MPM: 13:37,4 Black, GB, 1971
RE : 13:37,4 Black, GB, 1971
13:50,0 Cerrada, 54, Espagne
57,8 Janicievic, Yougoslavie
58,2 Virgin, 55, USA
14:01,0 Radostjev, 54, URSS
01,4 Sellik, 54, URSS
03,2 Ryffel, 55, URSS
05,6 Orthmann, 54, RFA
06,2 Derwel, 54, RDA
08,4 Williams, 54, USA
--- 08,4 Perkins, 56, USA
09,4 Thoms, 54, RDA
10,2 Reilly, 54, GB
13,0 Klement, 54, RFA
15,0 Lederer, 55, RFA
15,2 Bannon, GB
15,6 Korb, 54, RFA
18,0 Lawrence, 54, GB
18,8 Steere, 54, GB
21,8 Coupland, GB
--- 22,1 Kairo, 54, URSS

14:22,2 Sietö, 54, Hongrie
22,2 Wallin, 55, Suède
23,6 Lohman, 54, RDA
23,8 Correa, 55, Colombie
24,4 Lemire, 54, France
25,0 Millonig, 55, Autriche
25,6 Jakutovitch, 54, URSS
25,6 Ghipu, 54, Roumanie
26,0 Wetzig, 54, RDA
26,2 Schlemenz, 54, RDA

40e en 14:32,6
50e en 14:36,6

10.000 m

MPM: 28:50,4 Bjorklund, USA, 1970
RE : 29:20,6 Schröder, RDA, 1972
29:35,8 Cerrada, 54, Espagne
38,6 Crabb, 54, GB
55,8 Williams, 54, USA
56,0 Perkins, 55, USA
59,0 Sandoval, 54, USA
30:09,2 Barr, GB
26,6 Correa, 55, Colombie
30,6 Bannon, 54, GB
38,2 Hutton, GB
--- 45,6 Kröhrer, 55, RDA
50,0 Bittermann, 54, RDA

6 miles

MPM: 27:11,6 Lindgren, USA, 1965
28:41,6 Fee, 54, USA
42,8 Grubbs, 54, USA
45,2 Williams, USA
47,8 Perkins, 55, USA
51,4 McCarey, 54, USA

1 heure

MPM: 19 km 333, Ritcherdson, USA, 1969
18 km 778 Schlesinger, 54, USA
18 km 472 Alexander, 54, USA
17 km 974 Tilmann, 56, USA

2000 m steeple

MPM: 5:28,2 Baumgartl, RDA, 1973
RE : 5:28,2 Baumgartl, RDA, 1973
5:28,2e Baumgartl, 55, RDA
28,4e Kanev, 54, Bulgarie
32,6 Tellander, 54, Suède
36,4 Nordwig, 55, RDA
36,4 Pischei, 54, RDA
37,2 Beklemeshev, 54, URSS
37,4 Lindtner, 54, Autriche
38,2 Tirney, 55, GB
38,4e Kramer, 54, RFA
41,0e Huber, 54, RFA
--- 41,2 Long, 55, GB
41,8 Innes, 54, USA
42,0 Ortega, Espagne
42,4e Jirout, 54, CSSR
42,8 Sebi, Italie
43,0 Mrozowski, 54, Pologne
43,2 Mirada, 55, France
43,4 Onescu, 54, Roumanie
43,6e Cesari, Italie
--- 43,6 Iessalnieks, 55, URSS
43,6 Van Leirsberghe, 55, Belgique
44,0 Wagner, 56, RDA
44,4 Ketonen, 54, Finlande
44,6 Ellischer, 55, RDA
45,4 Irmen, 54, USA
45,4e Aguardo, Espagne
45,8 Lemire, 54, France
45,8 Habelbrendt, Suède
46,0 Bay, 54, France
46,2 Tannert, 55, RDA
40e en 5:49,2
51e en 5:53,4

3000 m steeple

MPM: 8:36,0 Baumgartl, RDA, 1973
RE : 8:36,0 Baumgartl, RDA, 1973
8:36,0 Baumgartl, 55, RDA
42,6 Beklemeshev, 54, URSS
45,6 Kriisa, 54, URSS
47,6 Demjanov, 55, URSS
50,2 Long, 55, GB
52,0 Lindtner, 54, Autriche

rence accompagnés de leurs parents⁶ ! Allons plus loin encore, et proposons d'interdire aux enfants, aux cadets et aux juniors de concourir sur 800 m ou 1500 m tant qu'ils n'auront pas fait la preuve de leur endurance (sur la distance d'un semi-marathon ou d'un marathon). Utopique ? indéfendable ? pas tant que cela, surtout si l'on se souvient, avec le docteur van Aaken, que « l'enfant est un coureur de fond né, qui aime jouer des heures et des heures en jouant. En raison de son faible poids, et d'une musculature encore peu développée, c'est un athlète du type endurant, qui possède un cœur relativement gros ».

Oui aux compétitions, non aux tentatives de record

Une remarque s'impose ici : autant il faut laisser à l'enfant libre cours à son goût de la compétition, autant on fera bien de prévenir toute « recordite », si bénigne soit-elle. Il faut savoir se contenter d'enregistrer les performances, et non pas les favoriser à tout prix. Car l'enfant court par besoin de se dépenser, par goût de la compétition avec ses pairs, et par plaisir tout simplement. Et si l'on ne sait pas accorder à ses performances la valeur relative qu'elles ont, on est prêt... à cueillir des raisins en plein mois de juin !

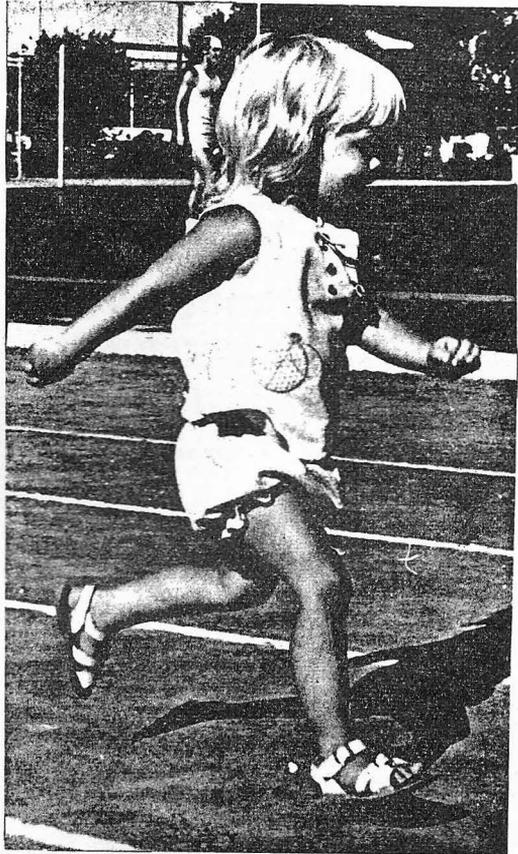
Qui dit enfant, dit forcément école. Ouais...

« Il règne à l'école, remarquait récemment Roger Thomas — un meneur d'hommes, un créateur d'ambiance que les Français ont la chance de posséder — il règne un esprit protectionniste qui n'est pas fait pour encourager la pratique de la compétition. Or le goût de l'effort est naturel chez l'enfant. Il a besoin de se battre, de se confronter ».

Mais pourquoi donc ce regrettable protectionnisme ? Quelque temps plus tôt⁸, Gaston Meyer, expert ès-choses de l'athlétisme, rani-

maît fort à propos ce mot de Jacques de La-cretelle : « La grande faute des éducateurs est qu'ils ne se rappellent jamais assez bien qu'ils furent eux-mêmes des enfants ».

Noël Tamini



« ...l'enfant est un coureur de fond né... »
(photo Steve Sutton)

800 m féminin

MPM: 2:02,4 Decker, USA, 1973
RE : 2:02,7 Wieck, RDA, 69
2:02,4 Decker, 58, USA
03,03 König, 55, USA
03,17 Reiser, 55, Canada
03,30 Barkusky, 55, RDA
03,66 Kiernan, 57, GB
03,8 Schiller, 57, RDA
03,83 Sabashko, 55, URSS
04,47 Pehlinovanova, 55, Bul.
04,58 Januchta, 55, Pologne
04,7 Campbell, 59, USA
04,90 Fischer, 56, RFA
05,09 Dorio, 57, Italie
05,2 Kraus, 56, RFA
05,89 Siegl, 56, RFA
05,9 Knutsson, 55, Suède
06,8 Stoll, 56, RDA
06,9 Olafsson, 58, Danemark

2:06,9 Svinholt, 56, Norv.
06,9 Berens, 55, RFA
06,9 Valero, 55, Espagne
07,0y Brown, USA
07,1e Janiacka, Pologne
07,50 Tomezic, Yougosl.
07,57 Faessi, 58, Suisse
07,6 Baikauskaitė, 56, URSS
07,73 Hansen, 55, RDA
07,8 McMeekin, 56, GB
07,90 Reihl, 55, RFA
07,9 Cerveny, 56, RDA
08,1 Lee, 55, Singapour
40e en 2:09,0
50e en 2:10,3

1500 m féminin

MPM: 4:06,7 Reiser, Can, 72
RE : 4:07,47 Knutsson, S, 73
4:07,47 Knutsson, 55, Suède

4:12,5 Reiser, 55, Canada
16,7 Gluth, 55, RDA
16,7 Hansen, 55, RDA
18,25 Valero, 55, Espagne
18,52 Stewart, 56, GB
19,50 Susnjar, 58, Youg.
19,90 Olafsson, 58, DK
19,9 Januchta, 55, Pologne
20,4 Mewis, 56, RDA
21,4 Franke, 55, RDA
22,4 Neagus, 56, Roumanie
22,6 Schulz, 59, RDA
23,09 Moïs, 55, Belgique
23,1 Acke, 55, RDA
23,97 Kraus, 56, RFA
24,6 Claugus, 55, USA
25,0 Peeters, 57, Belg.
25,1 Degel, 57, RDA
25,2 Tranter, 55, GB
25,5 Schemer, 55, RDA

4:25,7 Gobel, 56, RDA
26,0 Gladkich, 55, URSS
26,1 Decker, 58, USA
26,8 Stoll, 56, RDA
27,5 Chebichi, 59, Kenya
27,6 Dorio, 57, Italie
27,8 Jitaru, 56, Roumanie
28,2 Meinel, 57, RDA
40e en 4:30,4
50e en 4:34,9

3000 m féminin

MPM: 8:58,36 Knutsson, 55, S, 73
RE : 8:58,36 Knutsson, 55, S, 73
8:58,36 Knutsson, 55, Suède
9:29,4 Mewis, 56, RDA
30,8 Claugus, 55, USA
42,2 Olafsson, 58, DK
39,2 Christensen, 56, Norv.
48,0 Moïs, 55, Belgique

Grappillons

Sous ce titre, nous publierons aussi de temps à autre des textes que les lecteurs ou lectrices nous ont fait parvenir, et qui nous paraissent refléter certains sentiments communs à la plupart des pratiquants. Certes, d'aucuns jugeront peut-être naïve la forme donnée à tel écrit et malhabile la plume de tel auteur. Toutefois, nos correspondants ayant mis beaucoup de cœur à exprimer ce qu'ils ressentent, que l'on veuille bien nous pardonner d'avoir souvent préféré le contenu au contenant.

N. T.

Jouer

Lorsque la rosée a pris son gîte,
Qu'il est bon de venir s'y frotter,
D'éclabousser l'herbe qui a pris la fuite !
Timide, le soleil n'ose prendre son envol.
Nous sommes là, à attendre, ô impatience !
Les oiseaux, hardis, nous poussent à courir comme une [folle]

Nos pieds qui foulent l'humus
Par ce matin frais...
Frais, nous le sommes tous dans le groupe :
Copains, nous rêvons d'entraîner dans notre sillage
Ceux qui de leur propre corps se meuvent.
Jouer, voilà notre joie de courir !

J. L. Bavoillot

Le coureur solitaire

Où vas-tu, toi qui passes et ne t'arrêtes pas,
Où vas-tu, toi qui cours et qui n'en finis pas
De courir sans compter le nombre de tes pas,
Toi qui te soucies peu de ton cœur qui bat ?
Où mène ce chemin que pas à pas tu traces ?
Es-tu pareil à nous, ou bien d'une autre race,
Quand tu es l'image d'un animal en fuite,
Quand tu luttas sans cesse, repoussant tes limites,
Afin d'aller plus loin, afin d'aller plus vite ?
Es-tu né pour courir, es-tu un néophyte,
Toi qui pousse en avant cette noble carcasse,
Toi qui pousse ton corps pour lui faire une place ?
Dis-moi à quoi tu penses quand tu passes en courant.
Dis-moi si tu oublies le monde et ses tourments,
Et dans quel univers tu te trouves à présent.
Si ton corps et ton âme retrouvent à cet instant
Une union que personne ne peut imaginer.
Coureur, quand tu t'en vas à la nuit retombée,
Et que souffle le vent et que tombe la pluie,
As-tu enfin trouvé ce que veut dire « la vie » ?
Regarde autour de toi : une source a jailli.
Elle est faite de tout et vient te retrouver.
Elle vient de nulle part et va vers l'infini.
Elle s'appelle bonheur et tu l'as méritée.
Quand l'épreuve viendra, il te faudra lutter
Pour avoir une place, peut-être une victoire.
Quand d'autres autour de toi et pour bien peu de gloire
Viendront prendre un départ, et qu'un seul gagnera,
Seras-tu, mon ami, un coureur solitaire ?

Jean Guibert

Sur un stade

Une brise molle agitait les feuilles malades de quelques arbres qui ceinturaient le stade et s'obstinaient à survivre malgré le scandaleux manque de soins dont ils pâtissaient.

En survêtement bleu, l'entraîneur d'athlétisme conversait avec le président de la société sportive, personnage au teint rubicond, aux yeux perpétuellement larmoyants et aux dents gâtées. L'entraîneur se lamentait.

« Notre déplacement, la semaine prochaine, sera capital pour notre avenir. Mais notre équipe manque encore d'éléments de valeur. Je ne peux rien vous promettre. »

Le président évalua la dizaine de jeunes gens en train de trotter sur la pelouse pour échauffer leurs muscles. Il remarqua un immense gaillard qui repérait la ligne de départ sur la cendrée.

« Et le gars là-bas, il est bien des nôtres ? Un bien bel athlète... »

— Le blond sur la piste ? non, je ne le connais pas.

— Je l'ai aperçu deux ou trois fois déjà. On dirait qu'il va s'essayer sur un tour.

— Je prends son temps. »

L'entraîneur saisit le chronomètre qui oscillait sur sa poitrine, retenu par une cordelette noire passée autour du cou. D'un geste expérimenté, il le tint prêt au creux de sa main. Sur la piste, le grand diable lançait nonchalamment ses chaussures à pointes. Soudain, il s'élança. A la seconde même, l'entraîneur déclencha le chronomètre.

« Belle foulée, commenta-t-il en connaisseur. Un très honorable quatre cents mètres qu'il va boucler... »

Mais après un tour de piste, l'athlète ne s'arrêta pas ; poursuivant son effort pendant tout un second tour, il accomplit ainsi huit cents mètres.

« — Dites donc, c'est un champion » s'enthousiasma le président.

L'œil sur le chronomètre, l'entraîneur interpréta le temps réalisé. Sans être de valeur nationale, il paraissait remarquable selon les critères de ce modeste club provincial.

« — Aucun de mes gars n'approche ce temps actuellement, lâcha-t-il.

— Faut l'engager, conclut l'autre. »
L'entraîneur galopa vers le coureur qui enfilait, avec maladresse, son survêtement.

« — C'était fameux ton huit cents, dit-il, flatteur. T'appartiens au club ? »

— Je viens de prendre ma carte.

— Avant, tu pratiquais régulièrement ?

— Je vivais près d'une forêt, je m'entraînais presque tous les jours. »

L'entraîneur dévisagea son interlocuteur. Des détails ténus l'incitèrent à poser une autre question :

« — T'as quel âge ? »

— J'ai dépassé la quarantaine, mais... »

L'entraîneur rougit, gêné, puis recula.

« — Excusez-moi, monsieur. Bon courage !... »

Et il mit beaucoup d'empressement à s'en aller.

Michel Lasne

La rivale

Ils sont tous là, figés, calmes ou détendus.

Massés derrière le fil, connus ou inconnus.

Vivant en même temps la fièvre de l'attente.

Du coup de starter qui produit la détente.

Ca y est, ils sont partis. Cette marée humaine,

Au coup de pistolet, déferle dans l'arène.

De la cendrée meurtrie monte une longue plainte

Sous la griffe des pieds qui la foulent, l'éreintent.

Cette plainte grandit, s'enfle et puis elle meurt,

Tandis que l'horizon engloutit les coureurs.

C'est alors que chacun, en butte avec soi-même,

Foulée après foulée, d'un pas toujours le même,

Commence un long calvaire, une course enragée,

(Peu importe le temps, dans la lutte engagée)

« Bouffe » des kilomètres, grignote des secondes

Sans regarder la foule qui hurle et qui gronde.

D'un même pas léger, les premiers caracolent,

Volent vers la victoire en une course folle.

D'autres, plus téméraires, verront leur envolée

Finir piteusement sur le bord du fossé.

Mais tous ces corps lancés à la même seconde,

Grimaçant sous l'effort, ignorant tout le monde,

Demain, comme aujourd'hui, mus par le même élan,

Sacrifieront encore pour le même tyran :

La course, cette amie cette maîtresse folle

Qui les incite à fuir cette foule si molle,

Et toujours viser et plus haut et plus loin

Dans une communion, avec le même soin,

Avec ceux qui, un jour, ont juré de se battre,

Laissant à la maison la femme, les savates,

Pour damer la chaussée et marcher et courir,

Voler de course en course, dussent-ils en mourir.

Nous, femmes de coureur, sur le bord de la route

Sauront au fond du cœur refouler quelques doutes

Pour toute cette belle ardeur, ces efforts accomplis

Pour la belle rivale qui nous les a repris.

Jalouses, direz-vous, mais combien fières de l'être !

N'êtes-vous pas celui pour lequel on s'inquiète ?

Et devant tant de joie, et d'amour, et d'éblans,

Nous voilà prêtes enfin à croire en ce tyran.

Marcelle Bourquin

Mal de tête

Par un dimanche
tout à fait clair
un dimanche sans neige
au mois de janvier
un dimanche calme
pas trop froid
vers quinze heures
ah je ne comprends pas
comment l'on peut
par un dimanche
tout à fait clair

un dimanche sans neige
au mois de janvier
comment l'on peut
par un dimanche calme
pas trop froid
vers quinze heures
(sans s'occuper
des promeneurs)
courir dans la forêt
Wolf Wondratschek

(traduit de l'allemand par N. T.)

Les sportifs le savent:

BIO-STRATH®

pour performances réelles.



Fortifiant à base de
levure plasmolysée
et de plantes sauvages.

Un excellent test en vue du championnat
national de marathon

Brye-Sombreffe (24 km)

samedi 18 mai 1974 à 16 h. 30

l'une des plus belles courses belges de ce
genre !

Taxe d'inscription :

aucune

Prix :

pour tous

A noter qu'une épreuve de 18 km, réservée aux vétérans et aux féminines, aura lieu le samedi 6 juillet sur un parcours reliant Sombreffe à Brye.

Tous renseignements auprès de G. Gérard,
37, rue G.-Fiévet, B-6330 Sombreffe. Tél.
07 - 88 87 97.

Entre Languedoc et Roussillon...

le 14 juillet à Port-la-Nouvelle (Aude)

courses 10 km pour seniors et vétérans
ouvertes à tous et à toutes.

Prix pour chacun.

Inscription (gratuite) et renseignements :

M. Espinet, rue des Jacobins,
11480 La Palme (France)

Dimanche 7 juillet à 9 heures précises :

COURSE ALPESTRE

Les Plans-sur-Bex - Cabane de Plan-Névé

Médaille-souvenir à tous les participants

Inscription :

(Délai 22 juin) par CCP 10-3086 UPA 10
(préciser âge et adresse exacte)

Taxe :

12 FS pour seniors et 10 FS pour juniors.

Renseignements :

Alain Werly, ch. de Gravernay 19,
CH-1030 Bussigny
Tél. (021) 20 64 73 (bureau)

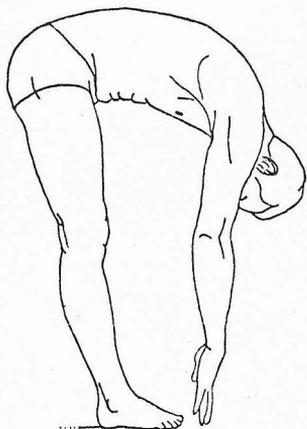
Cette gymnastique indispensable

Peu ou prou, la course à pied sollicite la totalité de votre musculature, vos articulations, vos ligaments et vos tendons, bref, l'ensemble de l'appareil locomoteur. Encore plus qu'une douche ou un bain chaud, des exercices de gymnastique appropriés sont indispensables au coureur à pied. Ne serait-ce que pour prévenir certaines blessures lancinantes, pallier certaines déformations, qui naissent insidieusement de la répétition de tel mouvement à l'exclusion de tout autre, de milliers et de milliers de « chocs » plus ou moins bien amortis (songez, par exemple, au choc que subit la colonne vertébrale à chaque foulée sur une route asphaltée... et surtout si vos pieds doivent — par « économie » ? — s'accommoder de chaussures dont la semelle amortit mal ou insuffisamment).

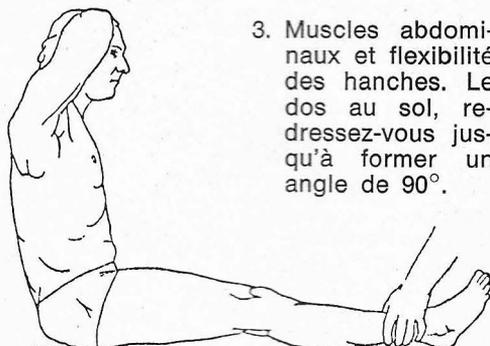
D'ordinaire, chacun fait vaille que vaille et de temps à autre « un peu de gym », sans vraiment savoir ce qui convient et ce qui est superflu. Les six exercices que nous vous présentons ci-après sont tirés de « Runner's World », la revue des coureurs à pied américains.



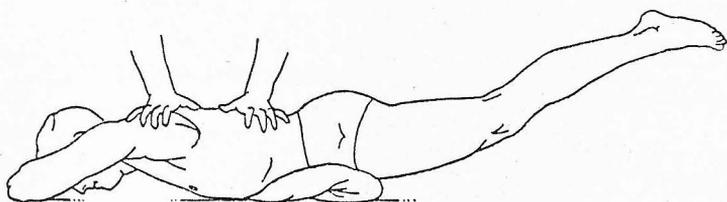
2. Muscles abdominaux. Le dos au sol, redressez-vous jusqu'à former un angle de 90°.



1. Tendon d'Achille et mollets. Fléchissez lentement le torse en avant jusqu'à toucher le sol du bout des doigts.

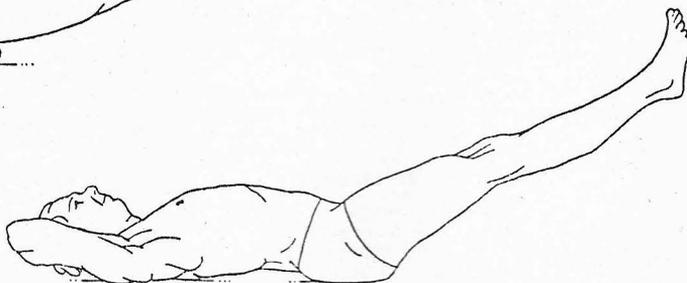


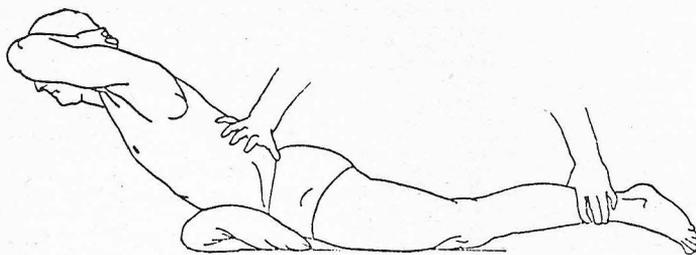
3. Muscles abdominaux et flexibilité des hanches. Le dos au sol, redressez-vous jusqu'à former un angle de 90°.



4. Muscles dorsaux inférieurs. Soulevez les jambes et gardez cette position pendant 10 secondes.

5. Flexibilité des hanches. Soulevez les jambes et gardez cette position pendant 10 secondes.





6. Muscles dorsaux supérieurs. Redressez le tronc et gardez cette position pendant 10 secondes.

Offre aux nouveaux abonnés

Afin de vous permettre de compléter votre collection de la revue, l'A.E.F.A. vous propose 4 numéros au choix parmi les suivants : **16, 19, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29**, pour la somme de **10 francs**. Ces numéros peuvent s'épuiser en cours d'année et ne peuvent être garantis systématiquement



la revue des
entraîneurs
français
d'athlétisme

**Vente en collection au prix de
France 20 F - Etranger 30 F**

Année 1971 : N^{os} **30 - 31 - 32 - 33**

Année 1972 : N^{os} **34 - 35 - 36 - 37**

Année 1973 : N^{os} **38 - 39 - 40 - 41**

Paraît chaque trimestre

Abonnement (France) : 30 F ; 1 no : 10 F

Abonnement (Etranger) : 40 F ; 1 no : 15 F

CCP Paris 384-61

A.I.O., 73, rue Sainte-Anne - 75002 Paris

En souvenir de Maurice Coquoz, pionnier de la course à pied en Valais :

Dimanche 9 juin à 10 h. 30 à St-Maurice (Suisse)

DEMI-MARATHON (21 km 100)

Ouvert : à tous et à toutes.

Prix : à chaque athlète terminant l'épreuve en moins de 2 h 30.

Classement : séparé pour féminines, élite, populaires et vétérans.

Dès le samedi : 8 autres distances et catégories.

Inscriptions : (jusqu'au 20 mai) en versant 10 FS au CCP 19-106 27, Mémorial Maurice Coquoz, Saint-Maurice.

Renseignements : H. Schnorhk, av. du Simplon 24, CH-1890 Saint-Maurice, tél. (025) 3 67 12 ou 3 64 36.

Courrier

Gilles van den Branden, Collège St-Servais, r. St-Gilles 92, B-4000 Liège

A propos de l'article sur l'alimentation, j'ai déjà signalé la découverte que j'ai faite depuis 6 mois ? Comme petit déjeuner, je mâche un peu de grains de froment sélectionné (3 cuillers à café) que j'ai fait germer 24 heures dans un peu d'eau. C'est tout ce que je prends (avec une tasse d'Ovomaltine). Au mois d'août, j'ai fait un test de résistance : environ 6 km de course sur du sable dur (au bord de la mer). — Les 3 cuillers à café suffisaient comme énergie de base. Et c'est très digestible et peu coûteux : 34 FB le kilo, et avec ça je tiens plus de 2 mois !

N. B. — Aux autres repas je mange normalement ! 27 février.

On a encore trop facilement tendance à penser que le dernier repas à absorber doit être proportionnel à l'effort que l'on va fournir... Pourtant, les réserves que l'on porte en soi ne sont pas le fait du dernier repas absorbé, mais bien le fruit du régime des jours qui précèdent. Et — il faut le dire — d'une certaine pratique de la frugalité. Il nous est personnellement arrivé de parcourir le matin jusqu'à 55 km d'affilée sans avoir absorbé, depuis la veille, la moindre nourriture liquide ou solide. Le corps a, dans ce domaine en tout cas, des ressources que nous ne soupçonnons pas encore.

Robert Barfuss, Primevères 11, CH-2400 Le Locle

A l'occasion du cross-country du samedi 2 février 1974, organisé par la société « Lausanne-Sports », on pouvait lire dans les journaux que l'on désirait relancer la course à pied.

Or, après la course, lors de la proclamation des résultats, j'ai constaté qu'une grande partie des participants étaient déçus, car seul un certain pourcentage d'athlètes avaient reçu un prix-souvenir et cela d'une façon très irrégulière, en ce sens que cela variait du 20 % au 100 % selon les catégories.

L'effort étant le même pour chaque coureur, je pense que tous les coureurs méritent une récompense, qui est le meilleur encouragement. D'autre part, le club organisateur devrait préciser dans le programme que seuls les premiers recevront un prix-souvenir (...). — 13 février.

Il n'est pas aisé — aucun organisateur ne nous contredira — de préciser plusieurs semaines à l'avance la proportion des prix accordés. Il est par contre beaucoup plus facile d'exiger de chacun — et non seulement des premiers — une taxe d'inscription maximale... tout en laissant dans le vague la question des prix. Nous connaissons même plusieurs organisateurs qui saisissent l'occasion d'une course pour redresser la situation financière de leur club... sur le dos des coureurs, qui n'en peuvent mais. Il y a le coup de la médaille bon marché (son prix varie entre 6 et 14 fr. s. selon le motif et le nombre) et de la taxe d'inscription maximale. Bref, au fait quelle était la taxe d'inscription demandée par les organisateurs lausannois ? Et M. Barfuss de nous répondre :

gratuite pour les écoliers et les écolières
4 fr. s. pour les cadets et les juniors
6 fr. s. pour les populaires, les vétérans et l'élite.

C'est, — nous précise encore M. Barfuss — la différence de pourcentage de prix d'une catégorie à l'autre que je trouve injuste. Par exemple : élite 100 %, populaires env. 20 % et vétérans env. 40 %. Si l'on veut encourager la course à pied, c'est spécialement aux coureurs de second plan qu'il faut songer. (...) C'est pour cette raison que j'estime que les organisateurs n'ont pas atteint le but qu'ils s'étaient fixé. Pour terminer j'aimerais te signaler la remarque d'un jeune coureur qui contemplant son prix : « ce n'est pas la peine de faire deuxième »... — 8 mars.

Peut-on conclure ainsi :

1. Dans le cas précis, la taxe d'inscription n'était pas exagérée.

2. Il est bien clair qu'un organisateur (ex. : les Jeannotat lors d'un mémorable Cross de Vidy, ou les gars du Club de La Heutte) peut, à force de sueur et d'imagination, quasiment gaver de prix tous les coureurs.
3. L'attrait qu'exercent les prix sur la plupart des coureurs — et non des moindres — nous a toujours paru plutôt inconvenant : pour des dizaines et des dizaines d'athlètes fiers d'une coupe obtenue à telle course régionale, combien songent à un Ron Clarke qui, aux Jeux olympiques, n'obtint rien d'autre qu'une... médaille de bronze. Trop souvent, les grandes coupes ne récompensent-elles pas les petites performances ?
4. Les choses étant ce qu'elles sont, il est bon d'accorder une attention particulière au choix du prix-souvenir (pas de trompe-l'œil ! pas de pacotille !). Le cas des populaires ? N'est-ce pas une catégorie de transition, la possibilité offerte au néophyte — ou au « sportif du dimanche » — de s'essayer en compétition ? Alors, pourquoi donc y introduire la tentation de prix, et donc inciter les premiers à ne pas passer dans la catégorie supérieure ?
Le sujet mérite qu'en temps utile on y revienne complètement.

Gérard Barbiéri, 1 Allée J.-B. Corot, F-95200 Sarcelles

Je me suis abonné par l'intermédiaire d'un fada de la course à pied, je le considérais un peu comme tel.

Le premier contact avec SPIRIDON a été pour moi la découverte d'une franche et sincère amitié dénuée de tout intérêt. C'est aussi le lien d'hommes voués à la même cause.

Pour moi personnellement, SPIRIDON c'est le compagnon de course ; je dois à SPIRIDON la volonté de courir, SPIRIDON m'a sorti de ma léthargie, car il me manquait l'élément moteur, c'est-à-dire le courage de courir... encore en néophyte, bien sûr, mais je compte sur une bonne préparation. Je compte aussi m'essayer ensuite sur les 100 km de Millau — même si je ne termine pas le parcours — j'aurai au moins essayé.

Cette détermination je la dois à SPIRIDON (...) — 8 oct.

C. Zeller, 4, Place du Pt-Roosevelt, F-95000 Montmorency

(...) Depuis le 1er janvier, j'ai pris une licence dans un petit club à côté de Montmorency, et j'y ai entraîné 4 de mes compagnons d'entraînement. Maintenant, nous courons beaucoup plus souvent en compétition et nous avons découvert les joies du classement par équipe. — 2 février.

Dr George A. Sheehan, 79 West Front St., Red Bank, N. J., USA

Je suis un interniste de 54 ans (...) Au cours de mes 10 années de compétitions, j'ai découvert que mes collègues orthopédistes pouvaient tout au plus constater les symptômes de mes différents troubles dus à une excessive sollicitation des pieds, des jambes, des genoux, des cuisses, du dos. Or, c'est seulement après avoir bénéficié des soins d'un simple orthopédiste que j'ai pu courir d'une façon durable et sans ressentir la moindre douleur. Après avoir fait le diagnostic des troubles bio-mécaniques de mes pieds, qui étaient à l'origine de la plupart de mes difficultés (y compris la chondromalacie — ramollissement des cartilages — de la rotule), cet homme les neutralisa à l'aide d'un support fait sur mesure.

Ulérieurement, un physiothérapeute aida mes tendons à se renforcer, et à éliminer une déviation de la hanche et une lordose causées par une sciatique.

Plus d'un athlète en est arrivé à cette même conclusion : les opérations orthopédiques chirurgicales soignent les effets mais non les causes. Une fois le traitement terminé (repos, injections de cortisone, ablations, opérations), et que l'athlète recommence à pratiquer son sport, les symptômes réapparaissent. C'est alors qu'il commence à chercher secours en dehors du corps médical.

Résolution

Boston (Sheraton Hotel), USA, le 15 avril 1974.

A l'occasion du célèbre marathon de Boston, des personnalités venues de plusieurs pays se sont réunies, et elles ont décidé unanimement d'approuver la création d'un comité de fondation d'une Association internationale des coureurs sur route (International Road Runner's Club), qui s'attachera principalement à favoriser le développement des courses sur route dans le monde entier, à faciliter la propagation internationale de l'information, et à défendre les intérêts des coureurs.

Ont signé cette résolution :

Kathy SWITZER, déléguée du RRC américain

Yves JEANNOTAT, de l'Ecole fédérale de sport de Macolin, Suisse

Fred LEBOW, délégué du RRC américain

Michel ROSE, président de l'Association des coureurs sur route du Québec, Canad

Norbert SANDER, délégué du RRC américain

Manfred STEFFNY, rédacteur de « Condition », Allemagne fédérale

Aad STEYLEN, entraîneur national, Pays-Bas

Noël TAMINI, rédacteur de « SPIRIDON », Suisse

Gar WILLIAMS, président du RRC américain

Voilà donc des coureurs au service de TOUS les coureurs, car la future association va tendre à grouper les coureurs de tous les pays, des débutants aux chevronnés. Nos lecteurs seront régulièrement renseignés à ce sujet. En ce qui concerne la Suisse, nous pouvons déjà annoncer qu'il est prévu de rassembler au cours de 1975 tous les coureurs et coureuses, licenciés ou non, au sein d'une sorte de « Spiridon Club ».
N. T.

Je ne me fais pas trop d'illusions au sujet d'un changement du système. Les chirurgiens orthopédistes existent, pour le meilleur et pour le pire. Tout ce que nous pouvons espérer, c'est qu'ils reconnaissent la valeur curative des traitements orthopédiques (supports) pour les soins aux sportifs.

Je vous assure que si des médecins orthopédistes intéressés par la médecine sportive incorporaient un orthopédiste dans leur groupe, ils verraient leurs succès augmenter de façon très nette. Sans la collaboration de l'orthopédiste, leurs résultats continueront au contraire d'être peu satisfaisants tant pour eux-mêmes que pour leurs patients. — janvier.

Voir aussi à ce sujet les lignes parues en p. 29 du dernier SPIRIDON.

Claude Facquet, 4, rue Georges-Huchon, F-94300 Vincennes

(...) J'aimerais que par la suite il devienne possible que SPIRIDON donne des résultats complets (ou presque) de tous les marathons ou épreuves similaires ayant lieu en Suisse, en Belgique, au Luxembourg, en France, ou les résultats des coureurs de ces pays à l'étranger : à Boston par exemple (...).

Nous sommes persuadé de faire sur ce plan un effort tout particulier, pour que coureurs, anciens coureurs, futurs coureurs, ou simples supporters aient tous les renseignements susceptibles de vraiment les intéresser. Mais il est indéniable qu'à mesure que l'on descend dans les « profondeurs » d'un classement le cercle des « intéressés » diminue considérablement. Il n'en restera bientôt plus qu'un seul : le classé. Il faut donc à tout prix trouver un juste milieu. Or, déjà certains lecteurs — qui ne courent pas eux-mêmes — estiment que SPIRIDON renferme trop de « chiffres ». Qu'ils sachent que nous nous efforçons vraiment de renseigner sans lasser, convaincu pourtant que certains classements ou statistiques prennent un relief tout particulier une ou plusieurs années après leur publication.

Quelques exemples : le Tanzanien Filbert Bayi, officiellement inconnu au début de 1973, bat le record du monde du 1500 m au début de 1974. Or, en cherchant bien nous le trouvons à la p. 30, 3e col., du No 4 de SPIRIDON (octobre 1972) et puis à la p. 4, 3e col., du No 5 (décembre 1972). — En février de 1974, une fillette de 11 ans court le marathon en 3 h 01' 15" ; or, sous le nom de Mary Etta Boitano, nous la retrouvons à la p. 32 du No 2 (juin 1972). — Enfin, Boiroux, la révélation (un autre « inconnu ! ») des derniers champ. de France de cross, se trouvait à l'arrivée de Marvejols-Mende : v. en p. 24, 3e col. du No 10, octobre 1973.

G. Gérard, 37, rue G.-Fiévet, B-6330 Sombrefe

(... J'admets que les Belges, mais en particulier les Flamands, sont parmi les meilleurs sur les distances allant du 5000 m au semi-marathon en passant par le cross-country. Je suis beaucoup plus réservé en ce qui concerne le marathon (voir le Panorama 1973, au niveau des 10e ou 20e performances, par rapport à d'autres pays).

Comment expliquer cet état de fait ?

La force du cross belge amène tout naturellement les athlètes à réussir d'excellentes performances sur 5000 m et 10 000 m. Les moins bons d'entre eux — ou les plus endurants — se spécialisent alors en semi-marathon, encouragés par le nombre des épreuves mises à leur disposition et par les tables de prix toujours bien garnies.

La force du cross belge c'est peut-être ses organisateurs qui, grâce aux prix et aux primes de départ, encouragent les athlètes à continuer et à s'entraîner.

Les prix étant tout aussi alléchants en semi-marathon, s'il le désire l'athlète peut ici courir aussi très souvent (malgré un bout de règlement d'ailleurs très peu respecté) et accumuler ainsi les prix.

C'est un peu la mentalité des coureurs cyclistes.

Cela fait qu'ils sont peu enclins à courir des marathons, car ils savent bien qu'un marathon ne se court pas tous les dimanches, au contraire des semi-marathons, souvent réduits à 18-19 km.

Les marathons sont donc tout naturellement rares.

Dans ces conditions comment s'étonner que le seul marathon disputé en Belgique en 1973 — le championnat national — se soit pour beaucoup déroulé sur un rythme de semi-marathon... tout au moins au début de la course. D'où les nombreux abandons dès la mi-course !

(...) Il n'y a pas d'illusions à se faire au sujet d'une participation de tous au championnat : la Ligue est bien décidée à ne laisser partir que 25 à 30 athlètes ! L'année 1973 fut à cet égard exceptionnelle, parce que le championnat était organisé dans le cadre du marathon annuel de Berchem.

Il se peut donc que de vrais marathoniens, tels Peteers, Thonon, Loye, etc., qui peuvent fort bien courir en moins de 2 h 40', resteront sur le carreau, alors qu'on verra au départ des hommes plus rapides sur 20 km, la sélection se faisant sûrement d'après les résultats des semi-marathons.

Alors un conseil... courez le marathon de Nivelles en juin, mais préparez-le en venant aux « Trois-Provinces » le 18 mai, c'est-à-dire 3 semaines auparavant. Cela me paraît l'idéal : un effort avant de réussir un temps à Nivelles, et puis vous reprenez des forces avant le championnat. Car si vous avez réussi moins de 2 h 40' à Nivelles, comment ne pas vous sélectionner ?

Personnellement, je me tiens volontiers à la disposition des athlètes désireux de participer au championnat, et je suis prêt à organiser des sorties en groupes dès mai (pendant le week-end).

Dans un récent « Courrier », il a été question des entraîneurs. Il est bon de préciser d'emblée qu'en athlétisme il faut des entraîneurs de sprint (vitesse), des entraîneurs de fond (endurance), etc... mais non pas, pour l'amour de Dieu, des gens essayant de tout faire !

Sans dénier la valeur d'un Van den Eynde ou d'un Kevers, depuis la disparition de Marcel Alavoine y a-t-il encore en Belgique un seul entraîneur de fond ? Je ris : de fond ! Car beaucoup d'entraîneurs — et même les deux précités — s'imaginent volontiers qu'un bon coureur de cross ou de 10 000 m est un bon marathonien en puissance ! J'en connais même qui se réfèrent à un chrono réalisé sur 3000 m ou 5000 m pour sélectionner un coureur sur... 30 000 m.

D'autre part, je suis convaincu que, vu l'argent à gagner, peu d'entraîneurs ont prise sur les coureurs de fond (...). Je ne suis pas journaliste, mais je désirais m'exprimer sur un genre d'épreuves qui me tiennent à cœur. — 27 mars.

Dimanche 12 mai 1974 à 10 heures

dans le cadre du festival de Bandas et Penas :

semi-marathon (30 km) de l'Armagnac

Qualificatif

pour le Championnat de France

Ouvert

aux licenciés FFA et affinitaires

Taxe d'inscription :

10 FF

Médailles, coupes, diplômes

à tous les classés !

Inscriptions :

Jean Dussault, PN 38, Av. de l'Armagnac, 32100 Condom (France)

RETENEZ aussi la date du MARATHON (1er septembre) et celle de l'HEURE sur piste (7 septembre).

Grand Prix de la St-Jean

Samedi 22 juin à 17 heures semi-marathon (21 km) de Lillois

Beaux prix à tous les arrivants

R. Castiaux, 5, rue du Moulin,
1428 Lillois (Belgique)

Ouvert à tous et à toutes

**le samedi 8 juin 1974
à 17 h 30**

1^{er} marathon international de Nivelles (Belgique)

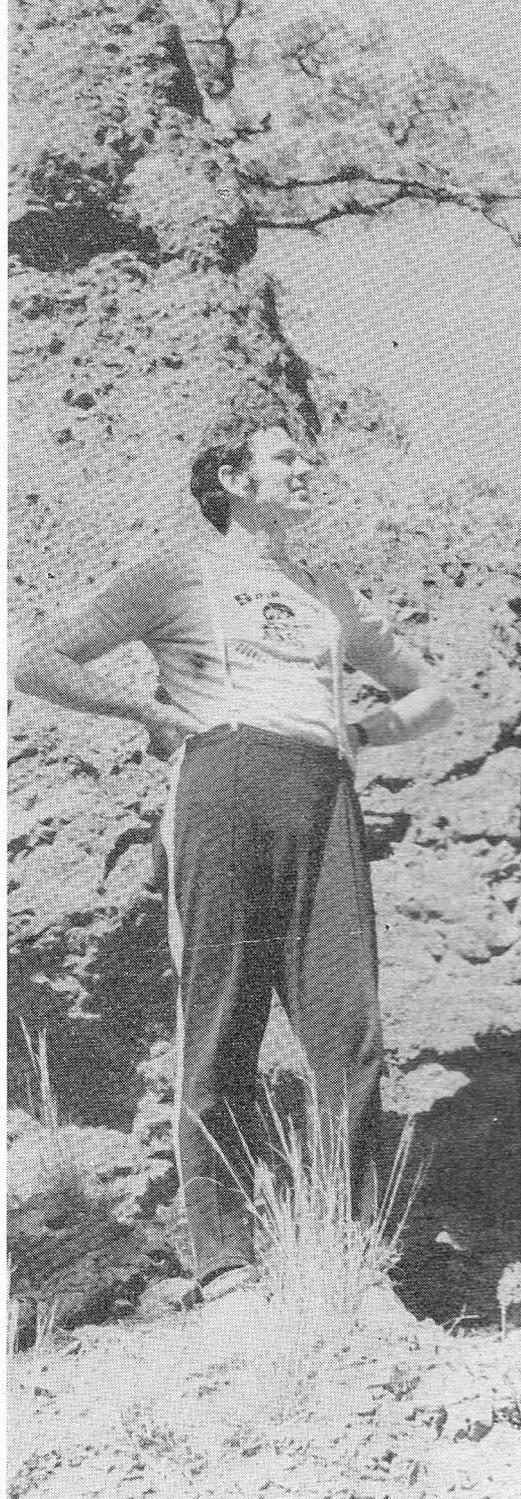
(championnat de Wallonie
et mémorial Etienne Gailly)

1 challenge
+ 10 coupes
+ 100 prix

Une médaille commémorative sera remise à tous les arrivants et un repas gratuit sera servi à tous les participants. Pour les Parisiens : autocar au départ de Paris.

Renseignements et inscriptions :

Michel Goffaut, 14, avenue Trigo-
det, 1401 Baulers (Belgique).



*Quelle aisance !
quelle prestance !
quelle mâle assurance ! ...*

Oui mais ...
et s'il n'avait pas ce
T-shirt ?

un T-shirt SPIRIDON ?
un maillot SPIRIDON ?
une casquette SPIRIDON ?
un blouson SPIRIDON ?
ou encore
des bandes lumineuses
SPIRIDON ?

Vous avez le choix :

en France :

Seigneuric, 24, avenue du Bois,
77230 Moussy-le-Neuf

ou **Reffray**, 61, Traverse Signoret,
13013 Marseille

en Belgique :

Liégeois, 9 A Warmifontaine,
6620 Neufchâteau

en Suisse :

Zuber, Cité Vieusseux C3,
1203 Genève (tél. 022 - 45 49 94)

Prospectus et prix sur simple
demande adressée à l'un de ces
coureurs à pied (qui œuvrent tous
bénévolement)

SPIRIDON :
des coureurs
au service des coureurs !

Sachez...

...qu'après avoir tout d'abord pris en mains la comptabilité de SPIRIDON, puis la diffusion des chaussures EB et — avec l'aide de sa femme — celle des T-shirts et des maillots SPIRIDON, Jean-Daniel Dulex a maintenant « passé la main » à Alain Zuber. Nul mieux que le rédacteur de SPIRIDON ne sait tout ce que notre revue doit à l'amitié et à la générosité de Jean-Daniel, l'un des « ouvriers de la première heure ». Clients exigeants, « difficiles », voire « pénibles », savez-vous toujours que les Dulex — tout comme les Seigneuric, les Zuber, les Liégeois, les Bourquin, les Reffray, les Ritzenthaler et tous les autres — ne « spiridonent » que « pour la gloire »... (si l'on peut dire !) ? Pour SPIRIDON, ils tirent donc de leurs loisirs des heures de travail, mais sans en retirer le moindre centime, tout en « encaissant » ça et là d'acéribes critiques. On oublie facilement ce que SPIRIDON doit aux Dulex. Jean-Daniel continue d'ailleurs à tenir la comptabilité de la revue.

...qu'il faudrait d'urgence à l'équipe de SPIRIDON un homme — ou une femme — de bonne volonté, qui accepterait de décharger le rédacteur de cette tâche bien précise :

1. tenir à jour le calendrier des différentes épreuves annoncées à la rédaction
2. prendre contact avec les organisateurs :
 - a) pour enregistrer leurs annonces publicitaires destinées à paraître dans SPIRIDON ;
 - b) en vue d'élaborer peu à peu un calendrier (aussi complet que possible) des épreuves organisées en 1975.

Besogne obscure... mais précieuse : les lecteurs le savent bien. S'adresser à ce sujet à N. Tamini, SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse).

...qu'au-delà de Boston d'autres voyages seront organisés par SPIRIDON : on parle du marathon d'Athènes, du marathon de Kosice, d'entraînements-vacances au Sud (en hiver) ou au Nord (en été), et d'autres choses encore... Tous renseignements en temps opportun.

...que Beat Gehri, Erlenstrasse 1, 2555 Brügg (Suisse) vient de publier un ouvrage en allemand (mais abondamment illustré, et enrichi de classements) consacré aux 100 km de Biemme. Vendu lors de cette épreuve, cet ouvrage peut déjà être obtenu auprès de l'auteur. Prix : 3,50 FS.

...que François de Barbeyrac, 44, rue de Lorraine, 11000 Carcassonne (France) continue plus que jamais à coordonner et à animer l'ENTRAIDE SPIRIDON. Un premier sujet d'étonnement : « Beaucoup de gens m'écrivent, nous dit de Barbeyrac, pour me proposer d'héberger des coureurs, mais je reçois peu de demandes d'hébergement... Actuellement en effet, plus de 50 personnes (de Suisse, de France, du Portugal, d'Allemagne, de Belgique, d'Italie) m'ont écrit pour offrir leur hospitalité... » Qu'on se le dise... mais aussi : qu'on écrive à de Barbeyrac (prière de joindre 1 timbre pour la réponse).

...qu'en Lorraine, Jean-Paul Cantineaux (PTT, Av. Anatole-France, 54000 Nancy) se démène comme un beau diable pour faire connaître SPIRIDON. C'est lui qui pour cette région assure la liaison avec Seigneuric (vente de matériel SPIRIDON) et avec la rédaction. Les Cantineaux et les Seigneuric, on les rencontre avant, mais de préférence après les compétitions.

...qu'un voisin de M. Dingler, l'organisateur de la course de Savigny (12 mai) a offert 50 FS pour les... derniers classés. M. Dingler, pianiste de son état, a aussitôt transformé cette somme en bons d'achat de matériel SPIRIDON. Les derniers vous disent déjà « merci ! ».

... que le coureur de fond Patrick Pierquet vient d'ouvrir son propre magasin de sport (« Roussillon Sport », 13, rue Rouget-de-l'Isle, 68000 Perpignan). On peut compter, nous assure Pierquet « qu'il sera fait une belle place à SPIRIDON ».

...qu'à Périlles 30, 1700 Fribourg, notre ami Marcel Schmid ouvrira incessamment un magasin de textiles, où l'on pourra — entre autres articles remarquables —

se procurer (exclusivité de la maison !) des chaussures EB et des T-shirts SPIRIDON. Pour avoir couru à plusieurs reprises en compagnie de Marcel Schmid, nous savons qu'il n'a pas choisi la marque EB les yeux fermés.

...que le 1er Marathon de Provence a dû être différé (une seconde fois) au 14 avril ; ce fut un véritable « cas de force majeure » ! Nous pouvons en témoigner avec Jean-Claude et Lily Reffray, qui couvrent tant et plus pour propager SPIRIDON et la course à pied au pays des cigales.

...que notre ami Jeannotat publie chaque semaine dans la « Tribune de Lausanne » (le mercredi) une rubrique destinée à tous ceux qui envisagent de courir le prochain Morat-Fribourg (ou toute course analogue). Cette rubrique fourmille des précieux conseils de celui qui par deux fois arriva à Fribourg en vainqueur.

...que pour des raisons quasiment indépendantes de notre volonté le présent numéro de SPIRIDON paraît avec 2-3 semaines d'un retard dont nous nous excusons sincèrement... mais avec 8 pages supplémentaires que nous sommes fier de présenter. Une imminente — et bien contrariante — période de service militaire va d'ailleurs nous obliger à raccourcir de 8 pages le numéro de juin... mais avec la ferme intention de le faire paraître sans retard. Les conditions artisanales dans lesquelles nous avons choisi de travailler rendent nécessairement un peu aléatoire la date de parution de chaque numéro. SPIRIDON s'essouffle encore parfois, certes, mais il est pourtant bien vivant. Alors... N. T.

...que SPIRIDON compatit sincèrement à la douleur de notre ami et collaborateur Karel Matejovsky, dont la mère est décédée subitement dans son pays, en Tchécoslovaquie. Pour avoir rencontré à plusieurs reprises Madame Matejovska, nous savons quel grand vide elle laisse dans le cœur de ses nombreux enfants et petits-enfants.

...que les cartes dites de réabonnement sont surtout conçues pour qu'au dos vous y indiquiez une ou plusieurs adresses de personnes susceptibles de s'intéresser à la revue. Grâce à vous, elles peuvent donc faire plus ample connaissance avec SPIRIDON. Ne gâchez pas cette occasion de propager votre revue.

...qu'ignorant le fait que la Suisse n'est pas membre de la CEE, une bonne part des Français qui nous écrivent affranchissent insuffisamment leurs lettres ou cartes. Amis français, une lettre adressée en Suisse nécessite au moins un timbre de 0,60 F. Merci d'avance de ne pas l'oublier.

...enfin qu'au retour du marathon de Boston il ne nous reste que ces lignes pour en parler. Abstraction faite de quelques petits problèmes — qui d'ailleurs ne surprirent guère les habitués des voyages — on peut dire que l'expérience fut un succès et qu'elle sera renouvelée. D'autre part, les 200 000 spectateurs (un chiffre record, paraît-il) massés tout au long des 42,2 km séparant Hopkinton de Boston firent de ce marathon un bain de foule dont on parlera longtemps encore dans telle ou telle chaumière. Contrairement à certain communiqué diffusé en Suisse, la course s'est déroulée sous un ciel clair, et par une chaleur heureusement agréablement d'un vent frais, irrégulier. 1705 hommes et 39 femmes terminèrent l'épreuve. Chez les femmes : 1. Miki Gorman, USA, 2:47'11" ; 2. Kofferschläger, RFA, 2:53'00" ; 3. Kuscsik, USA, 2:55'12" ; 4. Preuss, RFA, 2:58'46" ; 5. Switzer, USA, 3:01'39" ; 6. Ritter, RFA, 3:05'18" ; 7. hors concours, June Chun, USA, 15 ans, 3:08'23" ; 8. Kieninger, RFA, 3:08'45" ; 11. Rudolf, USA/Suisse, 3:12'13" ; 19. Langlacé, France, 3:24'40" (victime d'une défaillance... psychologique — « je ne savais pas combien de km j'avais encore à parcourir » — Chantal marcha durant 20 bonnes minutes... avant de repartir plus déterminée que jamais, dépassant une certaine de concurrents au cours des 8 derniers km). — Chez les hommes : 1. Cusack, Eire, 2:13'39" ; 2. Fleming, USA, 2:14'25" ; 3. Drayton, Canada, 2:15'40" ; 4. Rosa, Ceylan, 2:15'53" ; 5. Paajanen, Finlande, 2:16'15" ; 6. Hoag, USA, 2:16'44" ; 7. Moore, Canada, 2:16'45" ; 15. Kubelt, RFA, 2:19'50", puis 81. Cacciatore, France, 2:32'26" ; 97. Hejda, Suisse, 2:33'50" ; 102. Petitarmand, France, 2:34'42" ; 115. Theytaz, Suisse, 2:36'38" ; 187. Guignard, France, 2:41'57" ; 205. Hirtzlin, France, 2:42'59" ; 230. Barbier, France, 2:44'46", etc. Autres résultats dans le No 14.

Calendrier

(en caractères gras : épreuves annoncées à la rédaction)

4.5	RFA	Dülmen, marathon + demi-marathon (Heger, Leusterweg 46, D-4408 Dülmen)
4.5	CH	Biel-Bienne, marathon (Gehri, Erlenstr. 1, 2555 Brügg)
5.5	F	Gonesse, 11 km 500 (Tilloy, 33, rue Hoche, 95400 Arnouville-s.-Gonesse)
5.5	F	91-Orsay, 30 km qualific. pour marathon FSGT
11.5	NL	Maassluis, marathon (13 h) : Bouwens, Pr. Mauritsstraat 15, Maassluis
11.5	DK	Copenhague, 100 km (22 h) v. SPIRIDON No 12
11.5	RFA	Söfilingen, marathon
11.5	CH	Niederbipp, Geländelauf
11.5	CH	Bethlehem-Bern, 40 km (Fach 2, 3118 Uttigen)
11.5	CH	Schwyz, 11 km (Auf der Maur, Rütistr. 18, 6423 Seewen)
12.5	CH	Savigny, 11 km pour « populaires », fém. et jun. (Dingler, 1073 Savigny)
12.5	F	Paris (Porte de Charenton), 10 km cross ASPV
12.5	F	Condom, 30 km route (v. annonce)
12.5	I	S. Macario in Piano (LU), 24 km
18.5	B	Brye-Sombeffe, 24 km (v. annonce)
18.5 (et non le 25.5 !)	CH	Chêne-Bourg, 13 km (v. annonce)
19.5	I	Livorno, 22 km
19.5	CH	semi-marathon d'Ajoie (Saunier, 33 ch. Gare, 2900 Porrentruy)
19.5	F	Draveil, marathon mondial vétérans
19.5	TUR	Ankara, marathon
19.5	CAN	Sherbrooke, 10 milles (A. Tchoukarine)
19.5	CSSR	Otrokovice, marathon
23.5	I	Pian del Quercione (LU), 25 km
25.5	I	Firenze-Faenza, 100 km
25.5	CH	Burgdorf, 60 km (Zurbuchen, Oberburgstr. 120 3400 Burgdorf)
25.5	RFA	Achern, 27 km : Ascension du Mont d'Hornisgrande (R. Chabin, SP 69293, France)
26.5	F	Paris (Porte de Châtillon)
26.5	I	Ponte S. Pietro (LU), 20 km
26.5	RFA	Bergtheim/Würzburg, 50 miles (8 h) : Scholl, Echterstrasse 4, D-8702 Bergtheim)
27.5	GB	Isle of Man, 40 miles (11.00)
29.5	CH	Fribourg, 20-25-30 km piste (CAF, case 189, 1701 Fribourg)
6	I	Firenze, demi-marathon (GS Olympia, viale Corsica 2, 20127 Firenze)
2.6	B	10 000 m, champ national sen. II
2.6	I	Barga (LU), 31 km
2.6	GB	Le marathon de Manchester est annulé, et le champ national est différé au 15.6 à Windsor
2.6	NL	30 km NL-RFA-CH
2.6	CAN	St-Joachim, marathon (L. Bilodeau)
7-8.6	CH	Biel-Bienne, 100 km
8.6	B	Nivelles, marathon (v. annonce)
8.6	F	92-Pierrefitte, 12 km (Seigneuric)

9.6	I	Imperia, course de côte 20 km (v. annonce)
9.6	CH	St-Maurice, demi-marathon (v. annonce)
9.6	F	La Ferté-Bernard, 100 km (v. annonce)
9.6	B	Bruges, semi-marathon (Serruys, Engelendaleaan 25, 8310 Bruges)
9.6	I	Volterra (PI), 22 km
12.6	CAN	Sudbury, marathon relais à 5 coureurs (toutes cat. + féminines) : Patenaude, Laurentian Univ., Div of Ed Phys., Sudbury, Ont.
13.6	I	Firenze, maratona del Chianti, ARCI-USIP, v. Ponte alle Mosse 61, 50100 Firenze
15.6	GB	Windsor, Polytechnic Marathon, champ. national (Price, 60 Pembroke Rd, London E 17)
15-16.6	CH	Kloten, 20 km (Obirst, Sonnhaldenstr. 19, 8302 Kloten)
22.6	I	Monza-Rezegone, 42 km en montagne
22.6	B	Lillois, 21 km (v. annonce)
22.6	CH	Onex (Genève, marathon (17.00) : Spengler, Vermont 33, 1200 Genève)
23.6	I	Cavalese, 42 km (Cavalcata di Fiemme) en mont.
28.6	CH	Estavayer-le-Lac, 106 km (20.15) : case postale 23, 1470 Estavayer-le-Lac)
29.6	F	St-Denis, 20 km piste engagements jusqu'au 22 juin (Seigneuric)
29.6	CH	Tête-de-Ran, cross (FOBB, case 514, 2301 La Chaux-de-Fonds)
30.6	CAN	St-Hyacinthe, marathon (G. Côté, c.p. 340, St-Hyacinthe, P.Q.)
1.7	CAN	Québec, demi-marathon (Y. Paradis)
5-6.7	FIN	Hartola, 100 km (Perntula, 01450 Korso)
6-7	B	Sombrefe-Brye, 18 km pr vétérans et féminines (Gérard, 37 r. G. Fiévet, 6330 Sombrefe)
7.7	CH	Les Plans-s.-Bex, course alpestre (v. annonce)
7.7	B	champ. nat. marathon (Houthland A.C.)
13.7	F	Biesheim, 20 km piste synth. (Ritzenthaler)
14.7	F	Port-la-Nouvelle, 10 km (v. annonce)
20.7	HON	Szeged, marathon
20.7	CAN	Beaupré, 12 milles (D. Lachance)
20-21.7	CH	Versegères, « marathon des Alpes » (Angelin Luisier, 1931 Versegères, tél. 026 - 72701)
21.7	F	Marvejols-Mende, changt de date dû à la nouvelle date du marathon national
21.7	I	Folgaria-Asiago, non comp. (Via Roma 2, 38064 Folgaria-Trento)
27.7	GB	Woodford-Southend, 37 1/2 miles
28.7	B	Bertrix, 22 km 500 (16 h)
3.8	F	Le Creusot, marathon national
3.8	CH	Haute-Nendaz Station, 8 km (v. annonce)
3.8	RFA	Dülmen, marathon qualif.
4-5.8	CH	Fionnay-Panossière, course alpestre (Pellissier, 1934 Le Châble)
11.8	CH	Sierre-Zinal (v. annonce)
18.8	I	Marina di Pisa (PI), 20 km
18.8	F	Mende, 7 km (v. annonce)
18.8	B	Arville, 20 km 300 (16 h)
24.8	CH	La Heutte, 11 km (case 194, 2500 Bienne)
25.8	CAN	Shawinigan, 10 milles (N. Lefèbre)
31.8	CH	Reconvilier, 10 km cross (HClub, 2732 Reconvilier)
1.9	CAN	50 milles, relais, (M. Rose)
1.9	CH	Vissoie, 16 km 400
7.9	F	Millau, 100 km (17.00)

A IMPERIA LE 9 JUIN A 9 H. 30 :

7e Ascension du Monte Faudo (20 km)

Epreuve internationale ouverte à tous et à toutes (nombreux prix)

U.S. Maurina, c.p. 258, 18100 IMPERIA (Italie)

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 ? Si vous désirez que votre course ne passe vraiment pas inaperçue des quelque 20 000 lecteurs de SPIRIDON : souscrivez une petite annonce (80 FF, 650 FB, 50 FS pour 1/8. de page, et 140 FF, 1200 FB, 90 FS pour 1/4 de page) ou une grande annonce (250 FF, 2000 FB, 175 FS pour 1/2 page ou 450 FF, 3700 FB, 330 FS pour une page).

Mettez donc toutes les chances de votre côté sans risquer de déséquilibrer votre budget !

SPIRIDON, revue internationale de course à pied,
1922 Salvan (Suisse)

Rédacteur responsable :

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

Alain et Antoinette Zuber, cité Vieusseux C3, 1203 Genève
(tél. 022 - 45 49 94)

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

J.-Daniel Dulex, case postale, 9202 Gossau

Collaborateur pour la Belgique :

Christian Liégeois, 9 A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.

Collaborateurs pour la France :

Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kay-
sersberg.

René Espinet, 31, rue des 3-Territoires, 93100 Montreuil

Michel Bourquin, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy
(abonnements + Nos spécimens)

Yves et Denise Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-
le Neuf (maillots SPIRIDON et chaussures EB)

J.-Claude et Lily Reffray, Les Charmilles bât. C, 61 Tra-
verse Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)

François de Barbeyrac, 44, rue de Lorraine, 11000 Car-
cassonne (entraide SPIRIDON)

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8045 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N
2K4 (tél. 514-2799556)

Collaborateur pour l'Italie :

Giors Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze

Collaborateur pour la Grande-Bretagne :

François Caviglioli, 56 the Knares, Basildon, Essex

Statistiques :

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Classements et calendrier : **N. Tamini**

Graphisme :

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

(tél. 022 - 41 55 40 ou 20 54 14)

Photographie :

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

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, au
Nigeria, au Sénégal, en Hongrie, en Bulgarie, en
Colombie, en Bolivie, en URSS, en Roumanie, en
Pologne et en Suède.

Impression, expédition :

Etablissements Chérix et Filanosa SA, avenue Viollier 3,
1260 Nyon.

Changement d'adresse : Mme Dovat, Le Reposoir 3,
1260 Nyon.

Sommaire du numéro 13

Le juste milieu (Jeannotat)	1
Le fameux régime à 3 phases (Tamini)	3
Qu'est-ce qui fait courir les filles de Bulgarie ? (Tchengler)	7
Panorama 73 : France, Suisse, Belgique et Canada	12
Pionnière (Barbier)	14
Classements	18
4 photos du Cross des Nations	21
Les enfants jouent au marathon ! (Tamini)	29
Promesses de 1973 (50 meilleurs juniors du monde) (Hedja et collaborateurs)	32
Grappillons	34
Cette gymnastique indispensable	36
Courrier	38
Sachez	42
Calendrier	43

Tirage : 4500 exemplaires

A l'abonnemètre

Les chiffres ci-après se rapportent strictement aux
abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui,
après un rappel, puis un avis d'interruption, n'ont
pas renouvelé leur abonnement.

	23.11.	5.2.	10.4.
Suisse	771	782	694
France	695	824	725
Belgique + Luxembourg	156	163	141
Canada	56	58	41
Italie	26	35	32
Rép. féd. allemande	20	23	17
Autres pays	58	63	50
TOTAL	1782	1948	1700

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

Prix de l'abonnement annuel* : **SUISSE** : 30 francs (CCP 19 - 72 01, Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BEL-
GIQUE** : 340 francs (CCP 000 - 00/5378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 42 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1
Maje c. 7, C. Budejovice). **ITALIE** : 5500 L. (Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze). **AUTRES PAYS D'EUROPE** :
32 fr. suisses. **CANADA** : 10 dollars (Joël Dada, 80 45 rue Champagneur, apt 1, Montréal 303 ; tél.
514-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 12 dollars. (Envoi par avion seulement).

Pour tout virement bancaire : compte 765'780-3 Banque cantonale du Valais, Sion.

* On peut s'abonner plus avantageusement pour 2 ans (54 fr.s., 600 fr.b., 79 fr.fr., 19 dollars can.),
mais surtout pour 5 ans : 125 fr.s., 1450 fr.b., 175 fr.fr., 44 dollars can.) Attention ! Réduction de 20 %
pour étudiants et juniors

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

Illustrations des pages de couverture

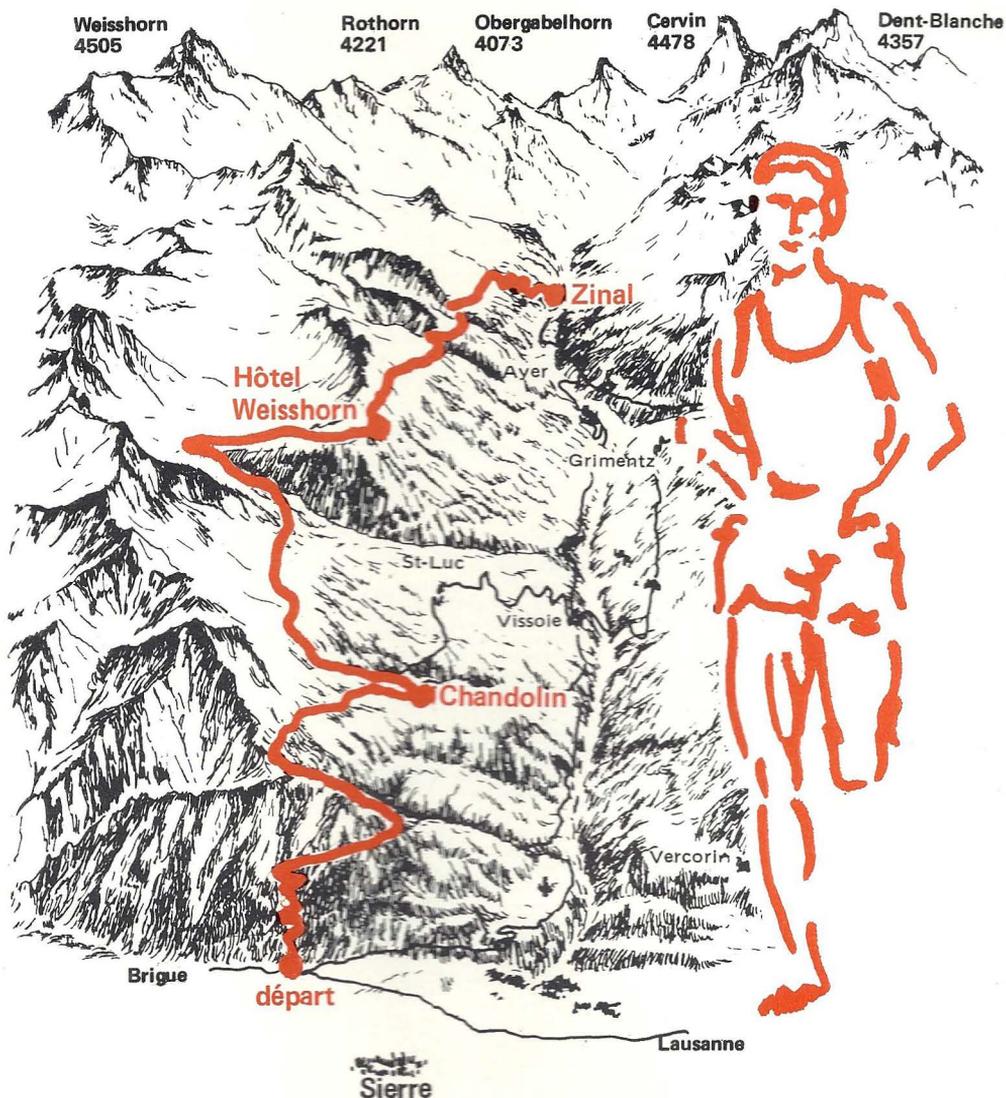
Page 1 : Ainsi se divertit la famille Cunneen. De
gauche à droite : Betty, la Maman, Kelly, Pat
junior, et Garrett, ainsi que Pat senior, le Papa.
Voir aussi en page 29. (Photo G. Beinhorn, tirée de
« Runner's World » et transformée par Karel R.
Matejovsky).

Page 2 : En tête du Cross des Nations à Monza :
de gauche à droite le Belge Erik De Beck (97),
tuteur vainqueur, l'Ecossois Brown, caché par
Uhlemann (114, RFA), le Français Tijou (30) devant

l'Anglais Smedley, puis Scholz (RDA), l'Espagnol
Haro (13) et le Tunisien Zaddem (48). A l'arrière-
plan, Gaston Roelants et Grenville Tuck. (photo
N. Tamini).

Page 3 : Une future classique qui a tout pour
plaire.

Page 4 : Sortis des Flandres et du cross-country,
Roelants et Puttemans (ici à Ninove en 1972) sont
devenus deux des plus grands athlètes de notre
époque (Photo Luc Gijssels).



SIERRE-ZINAL: la course des cinq 4000

Dimanche 11 août 1974

Départ : à 6 heures (catégorie tourisme : à 4 heures).

Distance : 27 km (pour une dénivellation de 1850 m) tracés sur d'excellents chemins de forêts et de pâturages, face à l'un des plus prestigieux paysages des Alpes.

La **taxe d'inscription** (de 20 FS) sert à couvrir les frais d'organisation, de la magnifique médaille représentant cette année le Weissshorn (4506 m), d'un copieux repas servi à Zinal, et elle donne le droit de participer gratuitement à la fête champêtre suivant l'épreuve.

Inscription : en versant cette taxe à l'Office du tourisme, CH-3961 Zinal (Suisse), CCP 19 - 5007, en précisant lisiblement le nom, l'adresse et la date de naissance.

Délai d'inscription : 12 juillet 1974.

Règlement de l'épreuve : inséré dans le prochain SPIRIDON.

Renseignements : J.-C. Pont, Glarey 40 bis, 3960 Sierre (Suisse).

