SPIRIDON

revue internationale de course à pied

octobre 1975 22

Ces femmes, quelle santé !

Othmar Grumy approchait de la soixantaine mais dépassait largement le quintal. Personne, sinon lui-même, n'aurait pu vous expliquer comment cela s'était produit : toujours est-il qu'un beau jour, de sous-commissions en comités, de séances en dîners, on l'avait retrouvé tout en haut, à la tête de la Fédération d'athlétisme de son pays. L'avait-il même désiré ? peu importe. Il cultivait un naturel accommodant, et cela plaisait à chacun.

« On devrait renvoyer sur la touche tous les dirigeants qui ont du ventre ». Malicieuse et insidieuse, cette petite phrase lui tarabustait l'esprit depuis quelques minutes. Tant il peinait à gravir les gradins du stade d'Athènes. « Sacré soleil ! » s'exclama Othmar Grumy en s'essuyant le visage ruisselant. La phrase, il l'avait lue tout récemment. « Ça ferait une drôle de purge » se dit-il, goguenard, songeant à d'autres comitards ventripotents.

Othmar Grumy, on s'en doute, n'était pas un pratiquant, ni même un théoricien de l'athlétisme. Seule l'intéressait la face chiffrée de ce sport ; là-dessus, providence des journalistes, il était incollable.

Ce jour-là pourtant, il se fichait pas mal des chiffres de l'athlétisme. D'ailleurs, la ville d'Athènes baignait dans une torpeur toute méditerranéenne. Tout vous invitait au farniente, à la sieste, au roupillon.

Posément, le président Grumy ôta son pantalon et le plaça, soigneusement plié, à côté de ses jumelles. Puis, torse nu, en slip de bain, il installa son postérieur sur les feuilles d'un quotidien. Après avoir ajusté sa casquette blanche, il se saisit des jumelles, et observa attentivement les jeunes filles qui couraient sur la piste.

C'étaient quelques-unes des meilleures juniors d'Europe. Grumy, qui savait par cœur leurs performances, ignorait tout de leurs mensurations. Voici l'occasion ou jamais, se dit-il, de combler cette lacune. D'un œil averti, il observa attentivement la plastique des jouvencelles.

« Jolies jambes, longues, bien fuselées ! commenta Grumy à propos d'une coureuse d'un pays de l'Est. Mais qu'est-ce qu'elle a fait de ses seins ? D'ailleurs, elles paraissent presque toutes discrètes de ce côté-là. Du côté des hanches également. Normal. Faire l'amour avec une fille comme ça, monologua Grumy, sûrement que ça a quand même son charme. De mon temps... »

Mais déjà le monologue du président Grumy tournait court. Les paupières lourdes, il déposa les jumelles sur son pantalon, se cala comme il put sur le gradin haut perché, abaissa sa casquette sur son front. Et il s'assoupit. « De mon temps... » songea-t-il encore, avant de s'endormir sous le chaud soleil athénien.

... le ciel était sombre, il y avait foule quand le starter libéra les sprinters. Fantastique ! Mal partie, l'Italienne revenait peu à peu sur le favori ; ensemble ils se jetèrent sur le fil ! Premier l'Américain Burke, clama le speaker dans son porte-voix, en 12 sec. exactement. Deuxième, dans le même temps, l'Italienne... Alors il reconnut la gracile Paola Pigni. Et ça ne l'étonna pas du tout...

...on se préparait déjà pour le 400... Aux 200 m, l'Américain Burke paraissait avoir course gagnée, talonné... par une femme ! La Pigni ! Et de nouveau il fallut attendre la décision des juges : première l'Italienne, en 54"5, même temps pour le sprinter américain...

... un homme vêtu de noir se pencha vers lui : « Vous semblez la connaître ? Je trouve qu'elle a de bien jolies guiboles... » Grumy s'entendit répondre : « Si je la connais ! c'est ma fille... »

...la cloche retentit, annonçant la seconde fraction du 800 m. Incroyable ! Dès le départ, l'Italienne menait la course. Cette fille... on n'a jamais vu ça ! se dit le président Grumy. Le visage grimaçant, de sa foulée harmonieuse et nerveuse, l'Italienne aux cheveux courts émergea la première du virage précédant la ligne droite. Oh la la ! Quel suspense ! Car un coureur anglais et une autre fille se rapprochaient dangereusement. Quel finish, mes aïeux ! 2 min. 1 sec. 2/5e pour l'Anglais Tysoe, 2 min. 1 sec. 3/5e pour l'autre fille — Grumy avait reconnu la gracieuse Hollandaise Commandeur — et 2 min. 2 sec. pour la Pigni.

...cette fille tout de même, se dit le président Grumy, elle est insatiable ! Car l'Italienne aux hanches de garçon se préparait déjà pour le 1500 m. A son cou fin pendaient les trois médailles : celle d'or, celle d'argent et celle de bronze. Au couloir voisin, l'Américain Melvin Sheppard. Et de nouveau la frêle Italienne emmenait le petit peloton. Avec dans sa foulée Sheppard, rendu méfiant. Mais la Pigni maintenait un train d'enfer : elle obligeait l'Américain à aller au bout de ses forces. Dans la ligne droite, elle ne le laissa pas arriver à sa hauteur. Première l'Italienne, en 4'02"9 (nouveau record mondial), 2e Sheppard, en 4'03"4.

...bien qu'elle ait déjà réussi 8'56"6 sur 3000 m, l'Italienne n'est pas inscrite sur cette distance. Sûrement qu'elle se réserve pour le marathon, se dit Grumy, où elle a aussi des chances de médaille (puisqu'elle a fait 3 h 00' 47" en décembre à Rome). La cloche, pour le dernier tour du 3000 m. En tête, trois coureurs détachés : le Français Jean Bouin, grand favori, et deux filles, qui paraissent bien menues au côté du bel athlète de Marseille.

... alors Maryvonne Dupureur et Ellen Tittel, ses voisines de gradin, se penchent vers lui : Monsieur Grumy, est-il vrai que le baron de Coubertin ne voulait pas des femmes aux Jeux olympiques ? ». Eh oui, se dit Grumy, c'est vrai.

... oh la la ! à 200 m de l'arrivée, une fille attaque Jean Bouin ! Elle fait tout l'extérieur (quel culot !), et le passe irrésistiblement à l'entrée de la ligne droite ! Jean Bouin s'accroche, s'accroche, puis cède tout à coup ! Il a compris qu'il ne gagnera pas... Et même il doit lutter désespérément — à la Jean Bouin ! — pour préserver la deuxième place !

1. Greta Andersen, Norvège, 8'46"6 ; 2. Jean Bouin, France, 8'49"6 ; 3. Inger Knutsson, Suède, 8'51"0. Sacrée gamine, remarque Grumy à propos de la Suédoise, un visage d'enfant sur un corps efflanqué.

...comme un seul homme, la foule se lève aussitôt que Dorando Pietri, petit Italien moustachu, pénètre dans le stade. Mais le voilà qui titube, zig-zague... et puis qui tombe ! Il se relève avec peine, regarde les officiels penchés sur lui, refuse leurs bras, et repart cahin-caha. L'Allemande Vahlensieck se rapproche imperturbablement.

— Oooooh ! fait la foule britannique.

— Ah-ah ! jubilent ***Maryvonne Dupureur*** *et Ellen Tittel, en un rire moqueur.*

Dorando Pietri est de nouveau à terre. A dix mètres de la ligne d'arrivée, il s'effondre une fois de plus, lorsque Christa Vahlensieck fond sur lui, le passe et gagne ! Sans un regard pour le petit marathonien. Juste une ébauche de sourire. « Ah ces femmes, se dit Grumy, quelle santé ! » Des officiels relèvent Pietri, et l'emportent au-delà de la ligne fatidique. Quel dénouement ! Car d'autres femmes terminent maintenant elles aussi : Grumy reconnaît Jacki Hansen, Miki Gorman, Chantal Langlacé, Cheryl Bridge, Kathy Switzer. Et même une enfant, la petite Mary-Etta Boitano (« Mon Dieu, est-ce possible ? »). Enfin un autre homme, l'Américain Hayes (2 h 55'18"), suivi du Sud-Africain Hefferon (2 h 56'06"). Quant à la petite Allemande (2 h 40'15"), elle est déjà sur le podium. Curieusement, à sa droite l'Italien Pietri s'assied. Et s'endort.

...« Please, Sir ! Please, Sir ! lui disent les officiels. Le ciel s'assombrit...

...et Othmar Grumy se réveille, surpris, écarquille les yeux, et discerne deux policiers, qui l'interpellent :

— Please, Sir. No correct !

Le président Grumy se souvient alors qu'il est en slip de bain, tout en haut des gradins du stade d'Athènes.

— Ah bon. OK ! fait-il en s'emparant de son pantalon. Mais sa main se referme... sur rien.

— Ah les salauds ! s'exclame-t-il, on m'a volé mon pantalon et mes jumelles...

Noël Tamini

Sachez

... que si le président Grumy a fait un rêve — dans l'article qui précède — où les époques sont confondues, **toutes les performances évoquées ont bien été réalisées.** Ainsi, les 8'49"6 de Jean Bouin sur 3000 m en 1911 (record de France), ainsi les différents records personnels de Paola Pigni : 12" sur 100 m, 54"5 sur 400 m, 2'02"0 sur 800 m, 4'02"9 sur 1500 m, 8'56"6 sur 3000 m, 3 h. 00'47" sur le marathon, etc.

... que l'Office du tourisme, 3961 Zinal (Suisse), tient à la disposition des intéressés un **classement de Sierre-Zinal 1975,** remis sur simple demande.

... qu'une dizaine de **lettres adressées à Christian Liégeois** ont disparu au mois d'août entre Neufchâteau (Belgique) et Vissoie (Suisse). Sans donc que le destinataire puisse prendre connaissance de leur contenu.

... qu'à l'attention des juges-arbitres ignorants et des coureurs inquiets le Spiridon-Club de France communique ce qui suit : *« Le port du maillot du Spiridon-Club de France est formellement autorisé pour toutes les épreuves sur piste, sur route, en cross-country et en montagne — à l'exception des championnats régionaux, départementaux, nationaux et des interclubs ».*

... qu'aux vestiaires de Lavey-Village on a trouvé, au soir du Trophée des Martinaux (31 août) une veste-anorak rouge, de marque « Protector », taille 14-16 ans. La réclamer à Marcel Berthoud, 1892 Lavey-Village.

... qu'en août dernier à Toronto (Canada) la Sud-Africaine Anne McKenzie a été sacrée « Golden Girl of the Games ». A 49 ans, en effet, elle a gagné le 100 m. (en 14"1), le 400 m. (en 65"3), le 1500 m. (en 5'07"3) et le 5000 m. (en 19'33") des officieux championnats mondiaux des vétérans.

... que l'abondance des matières nécessaires au présent numéro nous oblige à différer une fois de plus la publication du texte tant attendu « Le huit cents mètres de Paul Martin » d'André Obey. Nous nous en excusons auprès des lecteurs et lectrices déçus.

... que le petit coureur Colombien Santiago Baron — qui portait les couleurs de Spiridon depuis la corrida de Sao Paulo — est mort le 16 septembre à... Santiago du Chili. La cause de son décès nous est encore inconnue. — Deux jours plus tôt, le peintre Adolf Flückiger, de Thoune, était décédé à 82 ans, des suites d'une maladie. Petit coureur au longs cheveux gris, Flückiger était connu de tous les coureurs suisses, d'autant plus que c'est lui qui, en 1933, avait « lancé » Morat - Fribourg. Yves Jeannotat, qui remporta deux fois la célèbre épreuve, lui rendra hommage dans le prochain numéro.

La seule solution

(...) Maintenant, je suis adapté à la chaleur, après un sérieux coup de barre au bout de 3 semaines de vie en territoire. Je prends quelques précautions, ce qui me permet de m'entraîner. Actuellement, j'arrive à faire 17-18 km. par jour : 12 à 13 km. le matin entre 4 et 5 h. 30, avec 18-20 min. de gymnastique, c'est la meilleure heure. Et 5 km. le soir, vers 21 heures, où la température est plus sévère : 28 à 30 degrés C.

Heureusement que j'avais emporté une réserve de BIOFIT. J'en prends régulièrement. **C'est la seule solution pour tenir le coup,** *car ici on transpire en moyenne 3 à 4 litres de sueur par jour (...)*

(F. de Barbeyrac, S.P. 85031 Djibouti, Territoire français des Afars et des Issas)

C'est formidable !

SPIRIDON reste pour moi un lien précieux dans mon désert perdu. Ici, il fait toujours très chaud (40 à 50° C) et je dois réduire mon entraînement quotidien à 15 km. pour arriver à être en forme au lieu de me fatiguer.

Je cours toujours la nuit, et sur route uniquement, sauf lors des rares périodes de lune. C'est là que je me rends compte que **le BIOFIT est formidable** *contre la perte de sels minéraux due à la sudation. Lors d'un entraînement de 15 km., je perds entre 3 et 4 litres de liquide. Et en prenant 2-3 comprimés après, je réussis à conserver un excellent équilibre ionique cellulaire (...).*

(autre lettre de F. de Barbeyrac, spécialiste d'épreuves de 100 km.)

En Suisse (Tamini, (026) 8 22 12, en France (Seigneuric ou Reffray) et en Belgique (Liégeois), le BIOFIT est vendu exclusivement par SPIRIDON : en boîtes de 100, 500 ou 1000 comprimés.

Posologie : 3-4 comprimés 1 heure avant un long entraînement éprouvant ou une compétition de fond et 2 comprimés 30 min. après, toujours avec un peu d'eau ou de thé. — Durant une épreuve de 100 km. : 2 comprimés toutes les deux heures. — En période d'entraînement normal : 2 comprimés par jour.

Pour prévenir les courbatures et pour accélérer la récupération :

BIOFIT :
« La seule solution »

L'avis du praticien pratiquant

Lectrices et lecteurs qui, pour quelque raison que ce soit en relation avec la course à pied, désirez prendre l'avis d'un médecin coureur de fond, écrivez en toute confiance à SPIRIDON, Rubrique médicale, 1922 Salvan (Suisse). Avec toute la discrétion souhaitée, votre demande sera transmise aux docteurs Sander (New York), Sheehan (Red Bank, N. J.) ou Van Aaken (RFA). N. T.

Trop peu de fer

J'ai 22 ans et je pratique l'athlétisme (course de fond) depuis 5 ans. J'ai toujours eu de la peine à maintenir constante la teneur en fer de mon sang. Parfois même ce niveau n'arrivait pas à la moitié de ce qu'il devrait être. J'en éprouvais des ennuis de respiration et une certaine fatigue dans les cuisses au cours de l'entraînement. Le médecin consulté m'a recommandé des comprimés de FEROGRAD-500 (1 tablette par jour) jusqu'à ce que le niveau de fer se normalise. Je devais prendre en outre 1 tablette de FERRO-BIFACTON par jour. Evidemment, à certaines périodes je ne prenais pas de comprimés.

Maintenant, ces ennuis réapparaissent encore de temps en temps. Mon médecin me dit qu'il s'agit vraisemblablement d'une prédestination héréditaire. A votre avis, quelle peut être la cause de ce manque de fer ? Faut-il s'en tenir à ces tablettes (ce n'est tout de même pas ainsi qu'on guérit la cause ?) D'autre part, n'est-il pas dangereux de prendre régulièrement des comprimés anti-anémie ? Sinon, à quelle dose le faire ?
(J. V. H., Belgique).

Réponse du docteur Sander

Il est important de connaître exactement la nature de l'anémie héréditaire dont vous souffrez. En tout cas, l'anémie par carence en fer est rarement héréditaire, et on ne la signale presque jamais chez des gens de votre âge.

D'une manière générale, on ne devrait pas prendre des tablettes à base de fer dans le cas d'anémies héréditaires. Ce médicament peut même se révéler néfaste pour les hommes, qui n'ont pas cette possibilité des femmes d'éliminer périodiquement (par les règles) ce médicament.

Si vraiment votre anémie est héréditaire et que les médicaments n'y changent rien, je vous suggère de les abandonner, et de continuer à vous entraîner à votre guise et à votre aise (en ralentissant un peu lorsqu'une certaine fatigue se fait sentir).

Diarrhées chroniques

Je souffre de diarrhées assez aiguës, et qui se manifestent régulièrement depuis un an. Ma forme dépend toujours de ces crises, ce qui est plutôt énervant et décevant. Je mange et bois des produits diététiques ainsi que des médicaments, mais cela ne suffit pas. Auriez-vous un remède efficace à conseiller ?
(C.F., Belgique)

Réponse du docteur Sander

On n'est pas encore vraiment au clair sur la cause des diarrhées chroniques dont souffrent certains coureurs. En général, elles disparaissent au bout d'un certain temps, grâce à des produits comme la Pectine (absorbée par voie orale). Pourtant, si elles persistaient durant plus d'une année, il serait bon de vous faire examiner complètement par un gastro-entérologue : examen au baryum, radiographie de l'estomac, de l'intestin grêle et du gros intestin, analyse des bactéries et des parasites des selles, analyses des selles elles-mêmes, tout cela pour mettre en évidence les symptômes d'une mauvaise absorption.

En attendant, je vous conseille d'appliquer un régime sans lait ni alcool, d'autant plus qu'avec l'âge certaines personnes tolèrent de plus en plus mal les produits lactés.

Electrocardiogramme « normal » ou « anormal »

Coureur de marathon, ce printemps j'ai subi un examen médico-sportif, et notamment un ECG (électrocardiogramme), à la suite duquel le médecin a dit que j'étais trop entraîné en résistance, et que je devais faire surveiller régulièrement ma tension. J'aimerais bien connaître votre opinion de médecin-marathonien là-dessus. Voici les valeurs déterminées lors de cet examen médico-sportif : VO2 max = 6 l/min ➤ 88 ml/kg. Electrocardiogramme : I = 2,6 ; AQRS = 72° ; AT = 40° ; AM = 2,7.

(J. P. C., France)

Réponse du docteur Sander

Pour bien juger de votre cas, il faudrait que je puisse examiner cet électrocardiogramme. Si vous n'éprouvez pas certains symptômes caractéristiques comme des douleurs à la poitrine, des palpitations, une extrême fatigue, ou encore, parfois, un très net manque de souffle, il est alors difficile de dire si les irrégularités observées à l'électrocardiogramme sont significatives ou non.

A vrai dire, comparé à la normale, l'ECG de coureurs — et de coureurs de fond surtout — est tout à fait « anormal ». A Rome, aux Jeux de 1960, plus de 50 % des concurrents participant à des épreuves de fond avaient un ECG « anormal ». Mais avec cette restriction que chez eux cela n'était pas forcément pathologique et que cela ne se traduisait pas par un pronostic négatif.

Si vous n'éprouvez pas ces symptômes indiqués plus haut, je vous suggère de continuer à vous entraîner sans trop vous inquiéter.

Hémorroïdes internes

J'ai 52 ans, et j'ai commencé à courir à 46 ans. Depuis trois ans, je fais une dizaine de compétitions par an. Je cours en moyenne 100 km par semaine, surtout sur routes asphaltées.

Depuis un an, des hémorroïdes internes — que je ressens depuis de nombreuses années — me font souffrir quand je cours. Mon médecin me fait prendre des capsules de « Venoruton » (qui me font somnoler et me détraquent le foie) et du « Xyloproct » en suppositoires.

Dès que je cesse ce traitement, les douleurs reprennent. N'y a-t-il pas une autre médication ?

(J. R., Belgique)

Réponse du docteur Sander

Les hémorroïdes peuvent en effet provoquer des douleurs très désagréables, et souvent même — tout dépend de la gravité — nécessiter une intervention chirurgicale. Cependant, avant de songer à une opération, vous devriez essayer, pour ramollir vos selles, de prendre du jus de pruneau, des fruits et des aliments à base de son, tout cela en plus du « Xyloproct » en suppositoires.

Faites aussi, chaque soir un bain chaud. Mais cessez de prendre du « Venoruton ».

De bouche à oreille...

Talon d'Achille

« Aujourd'hui, beaucoup de coureurs sacrifient à la mode des chaussures de ville, à talons hauts. Pour certains, ce sacrifice peut devenir très douloureux, car lorsqu'en course — et en cross-country notamment — ils utilisent des chaussures pourvues d'un talon trop mince, ils sont aussitôt à la merci de la redoutable tendinite.

En effet, leur tendon d'Achille, que le port de chaussures modernes n'habitue plus à pareils efforts, a tendance à s'enflammer.

Veillez donc bien à ne porter en course que des chaussures à talon compensé ou légèrement surélevé ».

W. Gloor, orthopédiste, Lausanne.

Gloor

supports plantaires spéciaux (ultra-légers!) pour coureurs à pied

feutre autocollant
crème de massage
liniment de massage
poudre pour pieds
Déo-spray
spray antitranspiration

mis au point et fabriqués par un coureur orthopédiste qui connaît donc bien vos problèmes

Walter Gloor,
institut pour tous soins des pieds et orthopédie,

av. Villamont 17, 1005 Lausanne (Suisse),
tél. (021) 23 20 58.

Un paradis pour les coureurs à pied

par **Yves JEANNOTAT**

« La Suisse est un paradis pour les coureurs à pied ! ». **C'est le Belge Eric De Beck, vainqueur du « Cross des Nations » à Monza, en mars 1974, qui l'affirme.** *Pour s'entraîner,* **dit-il encore,** *il ne suffit pas d'avoir à perte de vue de l'espace et des chemins plats. Il faut aussi une nature accueillante, un air pur, des parcours variés, de l'imprévu, bref de quoi s'oxygéner non seulement en quantité, mais aussi en qualité et de quoi lutter contre la monotonie des plats pays. Toutes ces qualités, la Suisse les réunit. Les champions devraient y fleurir comme des marguerites ! »*

C'est en Suisse, à Saint-Moritz et à Macolin, qu'Eric De Beck a préparé l'International, l'année dernière, comme Gaston Roelants l'a fait, presque chaque fois qu'il désirait s'attaquer à un record ou qu'il avait une épreuve de grande importance en vue. Mais l'homme est rarement satisfait des biens qui lui sont accordés en propre ; c'est pourquoi les responsables de la préparation des athlètes suisses tiennent le cross et la route pour quantité négligeable ; quant aux « entraîneurs » des coureurs de fond et de demi-fond, il en est certains qui n'hésitent pas à mettre, avec leurs hommes, le cap sur Majorque ou la Yougoslavie pour y établir leur camp de préparation et y trouver, disent-ils, des conditions meilleures qu'au pays...

L'art de se rendre seul au milieu des autres

En fait, Eric de Beck a raison : les champions foisonnent en Suisse, mais ils existent en puissance et il est rare qu'ils connaissent la pleine éclosion, celle qui donna son véritable éclat à un Paul Martin, par exemple, il y a une cinquantaine d'années. La facilité de vie, le luxe et l'opulence dans lesquels ils vivent sont ramollissants. Or, on le sait, le cœur et la volonté du champion doivent être trempés comme de l'acier. Le « presque champion suisse » ne connaît pas assez le goût de la solitude, l'art de se rendre seul au milieu des autres, unique moyen de parachever l'œuvre de sa force créatrice. C'est Jean Giraudoux qui a écrit dans ses « Notes et maximes » : **« La sensation la plus vive du coureur au milieu des trois cents coureurs qui partent et courent avec lui : l'isolement ! »**

Mais même sans champions d'exception, la Suisse reste un lieu de prédilection pour les coureurs à pied. Depuis l'exploit du « messager » qui, en 1476, comme le soldat de Marathon chez les Grecs, rendit le dernier soupir au cœur de la cité de Fribourg, après être venu «à la course», annoncer la victoire que les Confédérés avaient remportée sur Charles le Téméraire à Morat, à 16 km. de là, les choses ont évolué. Aujourd'hui, par exemple, 5000 hommes (car à Morat - Fribourg les jeunes et les femmes sont encore hélas ! tenus à l'écart) s'élancent sur cette même distance. Mais si l'on court aujourd'hui, ce n'est plus pour mourir au terme de l'effort ; c'est pour vivre avec plus d'intensité, pour vivre à la puissance deux !

Des héros et des hommes

Il fallut attendre longtemps pour que la légende fît place à l'Histoire. S'il est assez amusant de faire remonter l'origine de la course à pied et de l'athlétisme helvétique au soldat de Morat et à la bataille de Morgarten, durant laquelle, c'est bien connu, nos ancêtres apprirent à « lancer » la pierre, les renseignements sont rares sur les débuts réels de ce sport dans notre pays. Une chose est certaine, toutefois, c'est à Genève qu'eurent lieu les premières réunions connues de course à pied. Cela parce que, à la fin du siècle dernier, les Français pratiquaient déjà, dans les régions voisines, l'athlétisme sous forme de courses sur route.

La première course officielle connue, en Suisse, se disputa en 1892 entre Genève et Préverenges, aller et retour, soit une distance de... 100 km. Puis, en 1899 est organisée la première épreuve Genève - Versoix et retour (une vingtaine de kilomètres). *Ce n'était d'ailleurs pas un petit exploit,* rapporte Boris Acquadro, *car bien souvent les riches propriétaires de Bellevue et de Genthod ne voyaient pas d'un bon œil cette cohorte bigarrée de coureurs et n'hésitaient pas à lâcher leurs chiens aux trousses du peloton ».* Les courses de longue haleine se multiplièrent à cette époque. Certaines résistaient quelques années, selon l'enthousiasme de leurs promoteurs, puis elles disparaissaient pour faire place à d'autres ; il en est quelques-unes, pourtant, très anciennes, qui tinrent le coup jusqu'à nos jours : je pense surtout au « Tour de Lausanne » qui a plus de 50 ans d'âge et n'a rien perdu de son attrait et, bien sûr, à Morat - Fribourg, course commémorative, comme je l'ai dit plus haut, née en 1933 de l'esprit d'un artiste-peintre bernois, Adolphe Flückiger. Avec 17 compagnons, un rameau de tilleul à la main, il voulut remonter à la source du souvenir. Le parcours fut accompli en 1 h. 04'00"8. Le 6 octobre 1974, les concurrents étaient au nombre de 3800. Le record des 16 km 400, avec 450 mètres de dénivellation, est détenu, depuis 1972, par Werner Dœssegger en 50'50". Werner Dœssegger que l'on a appelé « Monsieur Morat - Fribourg » parce qu'il y a remporté neuf victoires consécutives, de 1965 à 1973. L'automne dernier, vaincu par une sciatique autant que par Rüegsegger, il dut se contenter de la... 2e place !

Qui le sait ?

Les coupes que SPIRIDON offrira aux cinq vainqueurs de la CIME de 1975 sont actuellement **sculptées dans le bois** par Joseph SAVIOZ, guide de montagne.

Amis organisateurs, SPIRIDON vous recommande vivement les œuvres d'artiste que réalise cet authentique artisan montagnard qu'est Joseph SAVIOZ, 3961 Vissoie (Suisse).

x x x

Tout organisateur de course de montagne désireux de présenter la candidature de sa course **pour la CIME de 1976** est prié de le faire au moyen de la formule d'adhésion qui lui sera remise sur simple demande adressée à CIME 1976, SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse). Les organisateurs de la CIME 1975 recevront prochainement cette formule. Seules les candidatures enregistrées avant le 1er novembre 1975 seront ensuite examinées par le groupe de travail constitué à cet effet. Celui-ci va s'attacher aussi à réviser le règlement actuel (publié aux pages 33 et 34 du No 19 de SPIRIDON), de manière à répartir plus équitablement encore les chances de tous les intéressés.

Dimanche 7 décembre
dès 13 heures

Xe Cross international du C.H.P.

au stade de Champel
(Genève)

Renseignements
et inscriptions :

Hermann SPENGLER
rue de Vermont 33
1202 Genève (Suisse)

(dernier délai :
14 novembre !)

Avec la participation des Anglais Chris Stewart et John Wigley, des Suisses Albrecht Moser, Kurt Huerst, Blaise Schull, etc. :

le 9 novembre (au stade de Fayot)

XIIe CROSS INTERNATIONAL DE TROISTORRENTS

sur un magnifique circuit de 920 m.

Toutes catégories : notamment seniors et vétérans non licenciés (5 tours), et seniors et vétérans I et II licenciés (10 tours)
12 challenges, nombreux prix en nature, prix-souvenir à chacun.

Droit d'inscription : 12 fr. (4 fr. pour cadets et écoliers) au CCP 19-8173 Ski-Club Troistorrents.

Délai : vendredi 31 octobre (aucune inscription par téléphone ou sur place !)

Inscription : par écrit, en précisant nom, prénom, année de naissance, domicile et N° postal, club, N° de tél. et catégorie.

A l'adresse : Ski-Club Troistorrents, case postale 5, 1872 Troistorrents* (Suisse)

Hébergement : pour 8 fr., (nuitée et petit-déjeuner), à condition de le préciser lors de l'inscription.

* à quelques kilomètres de la Savoie !

Dimanche 21 décembre
dès 12 heures

A TRAVERS AIGLE

(circuit en ville)

course ouverte à tous et à toutes
C.A. Aigle, case 171 ou

J.-P. Reichenbach,
rue du Midi 14
1860 Aigle (Suisse)
Tél. (025) 2 21 46.

Sur le plan international, une rencontre sur 30 km. oppose traditionnellement, depuis 1954, la Suisse, l'Allemagne et la Hollande. Une seule victoire helvétique y a été enregistrée, en 1972, par Alfons Sidler.

Principales courses de Suisse

en mars :	Course du soleil, à Sierre (11 km. 200)
	25 km. de Bienne
en avril :	20 km. pour populaires, au Chalet-à-Gobet
en mai :	marathon de Bienne
	demi-marathon de Porrentruy
en juin :	demi-marathon de Saint-Maurice
	100 km. de Bienne
en août :	Sierre - Zinal (course alpestre, 27 km.)
en septembre :	Vissoie, 16 km. 400
	Le Brassus, 16 km. 400
en octobre :	Morat-Fribourg, 16 km. 400
	Sierre - Montana, 14 km. en côte

La médaille d'argent de Paul Martin

S'il est vrai que les courses sur route connurent un grand succès au début du siècle, s'il est vrai aussi que ce succès se renouvelle actuellement grâce, surtout, à l'action de Spiridon, l'apparition des premières pistes en cendrée attira, pour un temps, presque tous les athlètes à l'intérieur du stade. Le fait est que ceci valut à notre pays quelques succès retentissants lors des Jeux Olympiques de 1924 à Paris. Paul Martin (âgé aujourd'hui de 73 ans, il court encore Morat - Fribourg et participe à la célèbre « Vasa », course de fond à skis sur 80 km.) y enleva la médaille d'argent sur 800 m. (en 1'52"6, à un souffle de l'Anglais Lowe), et Willy Schärer, médaille d'argent, lui aussi, sur 1500 m. en 3'55", était à une seconde et deux dixièmes de... Nurmi !

Records nationaux

800 m. féminin	Uschi Meyer 2'03"0	(1975)
1 500 m. féminin	Cornelia Bürki 4'14"5	(1975)
3 000 m. féminin	Marijke Moser 9'14"8	(1974)
800 m.	Rolf Gysin 1'46"0	(1975)
1 000 m.	Rolf Gysin 2'17"7	(1975)
1 500 m.	Rolf Gysin 3'37"7	(1973)
3 000 m.	Werner Meier 7'48"8	(1975)
5 000 m.	Werner Meier 13'35"0	(1975)
10 000 m.	Werner Dössegger 28'23"0	(1971)
3 000 m. steeple	Hanspeter Wehrli 8'26"0	(1974)
1 heure	Werner Dössegger 19 km. 579 m.	(1969)
20 km.	Werner Dössegger 1 h. 01'16"0	(1969)
25 km.	Jean-Pierre Spengler 1 h. 22'22"0	(1970)
30 km.	Reto Berthel 1 h. 39'35"2	(1970)
Marathon	Hans Dähler 2 h. 17'24"6	(1975)

La tragi-comédie du cross-country

Le cross-country tient dans mon cœur une place de prédilection, parce qu'il se situe de façon idéale entre l'élite et la masse. Capable de satisfaire tout le monde, il est, de l'avis de tous les grands spécialistes, indispensable à la préparation foncière des meilleurs (les Allemands eux-mêmes ont fini par le comprendre), et idéal pour donner l'occasion aux jeunes de débuter. Le cross-country est quasiment l'unique moyen de prospection et de recrutement de l'athlétisme suisse.

Eh bien, malgré cela, les responsables de la Fédération persistent avec un entêtement désespérant, à le considérer comme quantité négligeable. Malgré de nombreuses propositions de travail à long terme, jamais il ne fut possible de pratiquer une politique stable en la matière. La participation au « Cross des Nations » a sans cesse été coupée d'abstentions regrettables. Il fallut même l'intervention brutale de l'opinion publique pour qu'une équipe puisse prendre part au cross SATUS, à Genève. Bien que rassemblant presque exclusivement des coureurs de l'Est, ce cross n'en est pas moins l'un des plus grands en Europe. Depuis près de 10 ans — depuis que je me suis retiré de la haute compétition — je me bats avec acharnement pour faire vaincre la cause du cross-country : en vain ! Mais la cause n'est pas perdue, même si la lutte doit se poursuivre longtemps encore (1). D'ailleurs les choses progressent en Suisse romande où l'on note des compétitions presque tous les dimanches, de même que dans les écoles d'expression française. Par exemple, à Genève, la journée scolaire de cross-country réunit plus de 3000 garçons et filles de 11 à 16 ans !

Le cheminement à travers champs

C'est en 1898 que fut organisé, à Genève toujours, le premier cross-country officiel sur terre helvétique. En 1900, le journal « La Suisse sportive » lança le premier « Critérium suisse de cross-country » en insistant, comme le veulent les origines de la course à travers champs, sur le rôle de l'équipe, ce rôle qui, aujourd'hui, a hélas ! presque totalement disparu des préoccupations des organisateurs de ce pays. Cette épreuve fut reconnue comme premier championnat national.

En 1903, l'Union athlétique suisse (nom de la Fédération de cette époque) acceptait de participer à un cross inter-nations, à Paris. L'équipe sélectionnée s'y classa 3e derrière l'Angleterre et la France, mais devant... la Belgique.

En 1929, la Suisse fait ses débuts au « Cross des Nations »

En 1959, introduction des catégories « jeunesse ».

---

(1) Au prix d'un revirement encourageant, au printemps dernier — alors même que cet article était déjà écrit — la Fédération a confié à MM. Jeannotat, Dové et Tamini la tâche de constituer une équipe nationale de cross, qui courra notamment le cross de San Sebastian, avant de décider ou non de participer au Cross des Nations. N. T.

En 1965, introduction des catégories dames et jeunes filles.

En 1964, il y eut tentative de créer une véritable saison nationale de courses à travers champs. Toutefois, parce que nos meilleurs représentants ne parvenaient pas, malgré cela, à se classer en tête de l'International, la Fédération s'en désintéressa progressivement et, en 1973, la commission de cross-country fut officiellement dissoute.

A l'heure actuelle, je reste le seul à m'occuper, à titre privé, de l'élite grâce à des contacts que j'ai pu établir et garder avec des organisateurs étrangers.

Jusqu'à ce jour, nos coureurs ont participé à 13 reprises seulement à ce qui est devenu un petit « championnat du monde » de cross-country: l'International !

Les bonnes affaires des courses « sauvages »

Les Suisses aiment courir, c'est une chose acquise. Si la Fédération s'était servie du cross avec la même habileté que la Ligue Royale en Belgique, elle se serait créé un formidable réservoir de coureurs de fond. Au contraire, sa passivité a laissé le champ libre aux spéculateurs qui se sont dit, dès 1948, qu'il y avait certainement de bonnes affaires à réaliser avec toute cette masse assoiffée de course à pied. On assista dès lors à un véritable marché aux médailles. Le Suisse est cocardier. Il n'en fallait pas plus pour l'appâter. Mais pour gagner « son prix », le concurrent, en plus de l'effort à fournir, devait payer une taxe d'inscription scandaleusement élevée. Cette soif de médailles allait permettre à un grand nombre de sociétés sans lien aucun avec la course à pied, de renflouer leur caisse vide. En 1959, pour la bonne forme et surtout pour être reconnues par la Fédération officielle (ce qui fut fait) les « sauvages » se groupèrent en association : SGVL = Schweizer Gemeinschaft für Volksläufe. Un semblant de règlement fut établi qui permit, malgré son peu de consistance, d'éviter les abus les plus scandaleux. Mais les taxes d'inscription restent élevées et, la plupart du temps, l'organisation est désastreuse.

Les déroutantes courses militaires

La pratique des courses militaires, mi-patriotique, mi-folkloriques, sportives certainement, mais artificiellement, peut dérouter. Elle me déroute aujourd'hui encore ! Il n'empêche que leur force d'attraction est extraordinairement puissante auprès des coureurs suisses alémaniques qui s'y inscrivent par milliers. On y rencontre les « populaires » comme les champions. Beaucoup de ceux-ci y ont laissé les forces qui en auraient fait de grands marathoniens. Mais si leur joie est mystérieuse et insondable, leur plaisir est évident. Alors, faut-il les condamner ?

Parmi les neuf épreuves qui constituent le programme annuel pour l'attribution du titre national, la dernière, dénommée « Marathon militaire de Frauenfeld », est la plus célèbre. Elle a connu, l'an dernier, sa 40e édition. Elle se dispute sur la distance classique du marathon. Son parcours est très accidenté et compte 520 m. de dénivellation. La performance que certains y accomplissent est remarquable ; en 1970, par exemple, Robert Boos a mis 2 h. 43'36". Si l'on sait que les coureurs portent la tenue militaire, rêche et malcommode, des souliers à tige montante, le fusil et un paquetage de 7 kg. 500, on admettra que ce n'est pas une petite affaire. La popularité des courses militaires est, depuis quelques années, en légère baisse. Toutefois, la moyenne de participation est encore constamment proche de 1000 coureurs par épreuve !...

C'est surtout autre chose !

La course à pied, c'est peut-être un peu cela, mais c'est surtout autre chose, et c'est pour que cet « autre chose » se réalise qu'est né « Spiridon ». A quoi cela peut-il servir, en effet, de constater que certaines méthodes d'entraînement sont dépassées, que l'intérêt des responsables officiels de la Fédération se concentre vers la piste au détriment de la course à l'extérieur du stade, qu'on méconnaît le cross-country, qu'on admet des erreurs et des abus d'organisation scandaleux, et j'en passe, s'il est impossible de se faire entendre ?

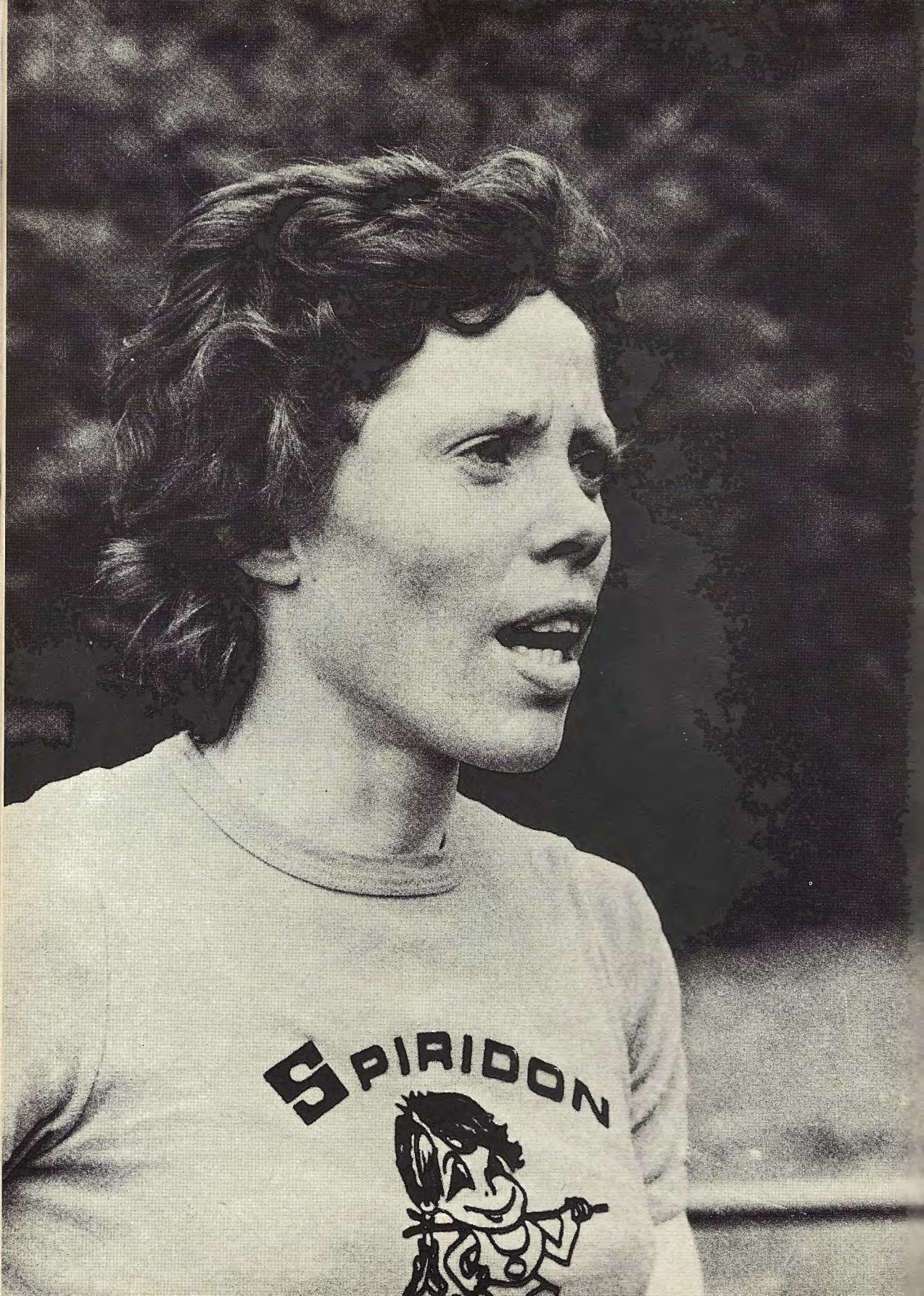
« Spiridon » s'est donc proposé, à ses débuts, en février 1972, de servir de canal, de porte-paroles. Après quelque temps de flottement dû à une méfiance bien compréhensible, la voix des vrais connaisseurs de la course à pied, la voix des convaincus, des « mordus », s'est fait entendre : les organisateurs, toujours plus nombreux, ont compris l'importance qu'il y a à servir l'athlète avant le prestige. Et le mouvement en faveur de la course à pied a brusquement connu une expansion considérable ; les coureurs ont repris confiance ; petit à petit, les frontières ont disparu : l'IRRC (International Road Runners Club) est encore en gestation, mais les Spiridon-Clubs, qui en sont, en quelque sorte, l'expression sur le plan national, naissent les uns après les autres : Allemagne, France, Suisse, Belgique très bientôt !

Ce sang neuf nécessaire à l'athlétisme suisse

En Suisse (comme ailleurs), le mouvement déclenché par Spiridon est irréversible. Il dérange encore certains, trop préoccupés par le seul sport d'élite, d'autres aussi qui ont de la peine à admettre qu'une initiative privée aboutisse à une force qui ne peut plus être négligée. Bientôt, pourtant, j'en suis persuadé, ces mêmes personnes admettront que les quelques bouleversement que va subir l'athlétisme suisse grâce à l'épanouissement de la course à pied pour tous, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, de la base au sommet, se traduiront aussi par un bénéfice pour les classiques courses sur piste.

Photo ci-contre : Des Anglais redécouvrent les pâturages de la Suisse. Ici Jeff Norman, à son arrivée victorieuse à Zinal (photo Gérard Joris).

24


SPIRIDON

Christa Vahlensieck :

Rescapée de la piste

Un marathon plutôt qu'un 400 mètres

Les épreuves longues sont moins éprouvantes que les épreuves courtes. A tout prendre, je préfère voir une femme courir 42 kilomètres à une allure raisonnable (et l'entraînement permet précisément d'acquérir cette résistance) que de la voir produire un effort trop intense sur 400 mètres. Le sprint oblige sans cesse à franchir le « mur du son », le marathon au contraire s'accomplit à un certain rythme de croisière. Je suis convaincu que cet exploit de Christa Wahlensieck-Kofferschläger va permettre à de nombreuses athlètes de s'élancer sans crainte sur ses traces. Et permettre du même coup au marathon féminin de s'imposer dans le programme olympique.

Le préjugé contre le marathon féminin est aussi stupide que celui qui consiste à croire que la compétition devient dangereuse au-dessus d'un certain âge. Vous voyez ce que je veux dire...

Je suis convaincu que les femmes possèdent une opiniâtreté et une force de caractère très supérieures à celles des hommes. Et surtout une plus grande humilité. Désormais, quand un garçon atteint le niveau départemental, il se croit déjà le maître du monde...

Alain Mimoun

Le 26 octobre de l'an passé, la veille même du marathon de Neuf-Brisach, Christa Vahlensieck née Kofferschläger courut le marathon d'Essen en 2 h 42'38", meilleure performance jamais réalisée sur cette distance par une femme. Mesuré après coup à la roue de géomètre, ledit « marathon » s'avéra écourté de 745 mètres. C'était peu et beaucoup. C'était toutefois moins qu'il n'en fallait pour décourager la petite Allemande. Remettant une fois de plus son bel ouvrage sur son petit métier, elle se donna cinq mois — du début de décembre au jour J : le 3 mai à Dülmen — pour s'approprier le record qui venait de lui échapper. On sait (voir la couverture du no 20 de SPIRIDON) qu'elle y parvint en 2 h 40'15"8 ; cette fois-ci, la distance était complète, et le panache rare. Car entre le 26 octobre 1974 et le 3 mai 1975, la meilleure performance jamais réalisée par une marathonienne (2 h 46'36", par l'Américaine Miki Gorman, à Culver City, le 2 décembre 1973) avait fait trois bonds : 2 h 46'24", 2 h 43'54", et finalement 2 h 42'24" par l'Allemande Liliane Winter, le 21 avril dernier, à Boston.

Dans l'adversité, dit-on, les âmes faibles faiblissent, les âmes fortes se fortifient... Nullement désappointée par la réussite de ses adversaires (ce n'est d'ailleurs qu'un mot !), Christa se fortifia progressivement, respectant son plan d'entraînement et de compétition avec la même application — sinon la même passion — que cette femme de 26 ans met, 8 heures par jour, à jongler avec la multitude de chiffres qui émaillent sa profession de comptable. C'est précisément parce que ce plan fut suivi avec précision qu'il peut servir à d'autres marathoniennes.

Au fait, bien d'autres athlètes en feront leur profit. En effet, les filles de chez nous — les Belges, et surtout les Françaises et les Suissesses, dont les temps sur 800 m, 1500 m ou 3000 m révèlent d'inquiétantes carences — apprendront que c'est en se préparant pour le marathon que ce petit bout de femme réalisa, comme en passant, 16 km 872 dans l'heure, et deux mois plus tard 9'14"8 sur 3000 m. Voici donc pour nos filles et pour leurs entraîneurs de quoi réfléchir. N.T.

Si c'est bien en 1969 que j'ai commencé à entraîner Christa Kofferschläger, il y eut par la suite et par la force des choses de longues périodes d'interruption. Auparavant, cette jeune fille poids mouche (48 kg pour 160 cm) avait été championne nationale junior sur 1500 m, tant en salle (devant Ellen Tittel) qu'en plein air. Taraudée par le sentiment de plafonner, Christa avait fini par abandonner la course à pied. Il faut essayer de la comprendre : avec 14" pour 100 m, 60" pour 400 m et 2'11" pour 800 m, Christa devait forcément limiter ses ambitions. Sur la plus longue distance alors officialisée pour les femmes, le 1500 m, jamais — se disait-elle — je n'arriverai à la hauteur de celles qui valent 12" au 100 m et 2'05" au 800 m ! Et Christa n'est pas de celles qui se satisfont de seconds rôles...

Qui connaîtrait le nom de Zatopek ?

Mais, dites-moi, qui connaîtrait aujourd'hui le nom de Zatopek, de Ron Clarke ou d'Abebe Bikila, si eux aussi avaient été forcés de se cantonner sur 800 m ou 1500 m ? Comment se fait-il donc que les femmes aient dû, pied à pied, lutter pour obtenir le droit de courir sur des distances qui furent, sans coup férir, d'emblée accordées aux hommes ?

Jusqu'à 1970, notre petite pionnière avait pu exprimer sur les distances courtes les fruits d'un entraînement basé sur l'endurance. Il lui fallut ensuite déchanter peu à peu, ses rivales se mettant elles aussi à parcourir de longues distances à l'entraînement. Et en compétition Christa se trouvait distancée : à chaque fois elle se rendait compte qu'à entraînement analogue et condition physique identique, la vitesse de base est bel et bien déterminante.

Sur ces entrefaites, on officialisa le 3000 m féminin. Et tout naturellement, Christa revint à la compétition : en 9'41", en 1973, la voilà 3e du championnat national sur 3000 m. C'est l'époque où van Aaken organise le premier marathon fémi-

Photo ci-contre : Christa Vahlensieck au cours de sa performance d'une heure (16 km 872). (Photo Horst Müller)

nin. En compagnie d'autres pionnières, Christa se lance elle aussi dans l'aventure. Sans préparation particulière, mais de cette foulée aussi belle qu'efficace, Christa réussit 2 h 59'25"6, meilleure performance européenne.

Poursuivant sur sa lancée, le docteur van Aaken offre le voyage de Boston aux quatre meilleures marathoniennes allemandes (1). Dès lors, on voit Christa s'entraîner de plus en plus en forêt et sur route, et profiter au mieux des conseils qui lui sont donnés. Dans l'euphorique ambiance du difficile marathon de Boston, elle franchit aisément un nouvel échelon : 2 h 53'00" pour sa seconde confrontation avec les 42 km 200. Mais déjà la nouvelle orientation de son entraînement porte un nouveau fruit : elle gagne le championnat national de cross-country devant Ellen Tittel-Wellmann.

Elle a épousé son plus ardent supporter

Sur piste, elle se surprend elle-même à courir le 3000 m en 9'28"6. Toutefois, à la suite d'un dur entraînement sur piste, puis de conditions d'entraînement perturbées par les vacances, Christa — qui entre-temps a épousé son meilleur supporter — ne réussit pas à se qualifier pour les championnats d'Europe de Rome. De même, au marathon de Waldniel, couru en septembre de l'an dernier, elle ne sera que 3e, en 2 h 54'40" (derrière Liane Winter, 2 h 50'31", et Chantal Langlacé, 2 h 51'45").

A cette occasion, l'entraîneur se fâche, persuadée que si Christa s'était préparée au mieux, elle aurait été la meilleure des trois. De son côté, Christa décide de se consacrer désormais à la course sur route, et de ne plus courir sur piste que de temps à autre, pour « varier le menu ». Je lui assurai qu'en s'entraînant pour le marathon elle ne perdrait rien de sa vitesse, mais qu'au contraire elle améliorerait ses records personnels sur piste. Quand fut digérée la déception d'Essen, l'entraîneur et la coureuse se sentaient prêts à surmonter tous les obstacles.

Venant après une saison éprouvante, le mois de novembre fut consacré tout entier à une véritable régénération. Sans le moindre plan, Christa se contenta de courir à l'aise 4-5 fois par semaine. Ce qui lui permit d'accorder davantage de temps à son autre hobby : ... le football, où ses qualités de résistance font merveille.

C'est donc en décembre que débute le plan d'entraînement qui devait progressivement l'amener à réaliser sur le parcours idéal de Dülmen la meilleure performance mondiale. L'entraînement de 1975 comportait deux périodes, la première s'achevant avec le marathon de Dülmen et, 15 jours plus tard, sur sa lancée, avec le 3000 m piste du championnat national (donc sans préparation spéciale faute de temps). Quant à la période suivante, elle aurait son épilogue en octobre, lors du championnat national de marathon féminin.

(1) Que van Aaken nous pardonne de préciser ici qu'il préleva cet argent d'une assurance fraîchement monnayée, liée à cet accident qui lui avait coûté l'amputation des deux jambes. N.T.

Il vaut mieux attendre les premiers beaux jours

En décembre, le programme d'entraînement hebdomadaire totalisa 100 km, cela durant trois semaines. C'est en novembre, en décembre et en janvier, disent les entraîneurs « orthodoxes », qu'il faut parcourir le plus de kilomètres. Je prétends au contraire qu'il vaut mieux attendre pour cela les premiers beaux jours, et faire plutôt preuve de retenue sur la glace ou la neige et dans la nuit des mois d'hiver. On réussit ainsi à aborder le printemps avec des réserves physiques et psychiques intactes.

Une exception fut consentie pour le temps de Noël et de Nouvel an, où l'on peut s'entraîner toute la journée, bien davantage qu'à l'ordinaire. C'était aussi l'occasion de libérer une part des réserves accumulées au cours des semaines précédentes.

Voici d'ailleurs comment Christa s'entraîna ces jours-là :

dimanche 22 décembre : deux heures d'une seule traite, environ 27 km

lundi 23 décembre : 10 km à l'aise, puis 300 m à train rapide (tempolauf)

mardi 24 décembre : avant le petit-déjeuner, 8 km à l'aise en forêt ; l'après-midi, 15 km sur route, sans forcer

mercredi 25 décembre : idem

jeudi 26 décembre : 30 km en forêt, à train moyen et en terrain plat

vendredi 27 décembre : 10 km à l'aise

samedi 28 décembre : deux heures en terrain vallonné, 25 km

dimanche 29 décembre : le matin 8 km de footing, l'après-midi 15 km sur route

lundi 30 décembre : 1 heure en forêt ou sur route (12-14 km)

mardi 31 décembre : 10 km à l'aise

mercredi 1er janvier : le matin 6 km de footing, l'après-midi 2 h sans jamais forcer (22-24 km)

jeudi 2 janvier : 1 heure de course en forêt, puis 2 x 1000 m à train très soutenu

vendredi 3 janvier : 1 heure de train (12-14 km)

samedi 4 janvier : le matin 8 km de footing, l'après-midi, sur un circuit forestier plat, 3 x 4500 mètres, le dernier tour en 17'30".

Abandon en cross-country !

Suivit tout naturellement une semaine d'entraînement en décontraction. Le 12 janvier, premier test : sur 10 km. Ce jour-là, par un temps doux pour la saison, Christa réussit 34'25". Test amplement réussi, d'autant plus que c'était nettement inférieur à la meilleure performance jamais réalisée par une femme sur 10 000 m piste. On pouvait dès lors revenir tranquillement au train-train monotone de l'heure d'entraînement quotidienne. Avec des séances un peu plus longues en fin de semaine, lorsqu'on peut s'entraîner sans craindre la tombée de la nuit.

Test suivant : 15 km le 9 février ; il fallait qu'elle fasse environ 56 min. Mais elle réussit ni plus ni moins que... 53'21" ! Le boomerang revint toutefois une semaine plus tard lors des championnats régionaux de cross-country. Championne en titre, Christa aborde cette course avec pas mal d'appréhension, pensant même n'avoir pas la moindre chance contre Vera Kemper. Enervée, elle abandonnera même, lorsqu'elle constata que l'état du sol ne lui permettait pas de suivre Vera Kemper...

Après discussion, il fut convenu qu'elle participerait au championnat national de cross le 1er mars à Berlin, et qu'elle s'appliquerait à lutter pour les couleurs de son club, le Barmer TV. Et pour chasser toute anxiété avant le départ, le cross en question ne devint rien d'autre qu'une bonne occasion de préparer le marathon. Elle devait s'attacher à débuter lentement, afin de ne pas s'essouffler trop tôt sur le redoutable sol sablonneux. Pour les 4850 m de ce parcours difficile, Christa allait réaliser 18'27" et conquérir la 2e place, mais à 49" de Vera Kemper. La victoire par équipes vint couronner cette victoire sur elle-même. Comme elle est avant tout une coureuse de train, Christa ne se sentait pas fatiguée pour autant : le lendemain, contrairement au plan établi, elle alla tout bonnement courir un 20 km route. Et comment, en... 1 h 15'37" ! Moi, ça ne me réjouit pas tellement que cela, car sur le plan d'entraînement j'avais clairement indiqué « une heure de course variée en forêt ». Christa m'assura que c'est à peu près ce qu'elle avait fait, et que je ne pourrais pas lui en vouloir pour un petit quart d'heure de trop...

Voici l'entraînement qu'elle suivait alors :

samedi 22 février : 25 km sur route, en un peu moins de 2 h

dimanche 23 février : échauffement, puis une boucle de 4500 m en ferêt, terrain plat, à allure rapide, mais pas à 100 %, puis 3-4 petites montées

lundi 24 février : 1 heure sur route, 13-14 km

mardi 25 février : sur piste, 30 min. d'échauffement, 3 x 1000 m en short (cuissettes) à 3'10"-3'15" par km, pauses de 6 min., et revenir lentement au calme

mercredi 26 février : 1 h 10 de jeu de course en terrain varié

jeudi 27 février : 1 heure de footing en forêt

vendredi 28 février : voyage à Berlin, 30 min. de course ininterrompue dès l'arrivée

samedi 1er mars : Championnat national de cross.

Habituer l'organisme à tenir la cadence du marathon

En mars, l'entraînement passa à une moyenne hebdomadaire de 120 km. Prochaine compétition : une course de 25 km, où Christa devait réussir 1 h 34'. Sans se fatiguer outre mesure, elle courut la distance en... 1 h 31'52" ! Le but de cet entraînement, c'était, par des courses de plus en plus longues, d'habituer la musculature, les fonctions organiques et le métabolisme à te-

Pour femmes seulement !

Dimanche 9 novembre à 10 h. et 14 h.

1er demi-marathon de Visp (Valais)

2 km (départ à 10 h.) : pour Jeunesse I (1960 et moins), Jeunesse II (1958-59) et Jeunesse III (1956-57).
21 km. (départ à 10 h.) : pour élite (1955-43), seniors I (1942-35), vét. I (1934-26) et vét. II (1925 et plus).

Taxe d'inscription (à verser au départ seulement) :
15 fr. pour élite, seniors et vétérans
13 fr. pour jeunes.

Inscriptions tardives (jusqu'à 1 heure du départ) :
supplément de 2 francs.
Aux concurrentes qui jusqu'au 31 octobre n'ont pas annoncé par écrit leur participation, la distinction spéciale sera éventuellement adressée ultérieurement.

Prix et distinctions spéciales :
toutes les concurrentes qui terminent l'épreuve recevront une distinction spéciale. Différents prix iront aux premières classées.

Remise des cartes de départ :
au Restaurant Markplatz, à Visp/Viège dès 7 heures. Sur présentation d'une pièce d'identité, les concurrentes retirent leur carte de départ jusqu'à une heure avant le départ.

Engagements :
par écrit à Volksportzentrum Oberwallis, Fach 261, 1930 Visp (Suisse).
Préciser lisiblement : nom, prénom, domicile, adresse exacte, année de naissance, catégorie.

Délai d'inscription :
Vendredi 31 octobre (le cachet postal fait foi !)

nir une cadence de 19' par tranche de 5 km, et donc d'aboutir à 2 h 40'30" au marathon.

Pâques allait offrir l'occasion de perfectionner encore l'entraînement, en déplaçant quelque peu son centre de gravité :

mercredi 26 mars : sur piste, 3 x 1000 m en 3'20" pauses de 5 min.

jeudi 27 mars : une heure en forêt

vendredi 28 mars : le matin 8 km sur route, l'après-midi 13 km en forêt (1 heure)

samedi 29 mars : 2 h 30' de course continue, environ 33 km (c'était le plus long entraînement de l'hiver)

Pâques, 30 mars : une heure en forêt

lundi 31 mars : une heure de course sur route (15 km)

mardi 1er avril : 1 h 30' de jeu de course

mercredi 2 avril : sur piste, 5 x 1000 m en 3'20"

jeudi 3 avril : 1 heure de course en forêt (footing)

vendredi 4 avril : 40 min. de course à l'aise

samedi 5 avril : course - SPIRIDON sur route (15 km) à Kaarst. But : 57 min.

Il s'agissait en l'occurrence de travailler la cadence de course dans les conditions de la compétition. Après un départ trop rapide, dès le 6e km Christa adopta un bon rythme de croisière.

Suite de l'entraînement du mois d'avril, le principal mois d'entraînement :

dimanche 6 avril : le matin 30' de footing, l'après-midi 1 h 20

lundi 7 avril : une heure de course à l'aise

mardi 8 avril : 1 h 30' de course sur route (environ 20 km)

mercredi 9 avril : le matin 10 km de course continue ; le soir, sur piste : 3 x 1000 m en 3'30"-3'40", 1 x 5000 m en 19' (ce qu'elle fit en... 18'18"), 2 x 1000 m en 3'30"-3'40" (pour elle, ce fut 3'20" et 3'29"), pauses de 5 min. à chaque fois

jeudi 10 avril : 1 heure en forêt, à l'aise

vendredi 11 avril : le matin 8 km, le soir 1 h 20' en forêt ou sur route

samedi 12 avril : le matin 10 km, l'après-midi 26 km en 2 h

dimanche 13 avril : à midi (pour s'habituer à l'heure de départ de Dülmen) environ 26 km ou 2 h sur route

lundi 14 avril : le matin 8 km à l'aise, le soir 50 min. (11 km) en forêt

mardi 15 avril : 1 h 20 de course en forêt, terminer en accélérant

mercredi 16 avril : le matin 10 km de course en forêt, le soir 3 x 3000 m sur piste, en 11'25", pauses de 6-8 min.

jeudi 17 avril : 13 km à l'aise (1 h)

vendredi 18 avril : idem

samedi 19 avril : 2 h 30' de jeu de course à cadence variable, parfois même à la marche, phases de course atteignant 10-30 min. selon le goût du moment, ne pas dépasser la cadence d'un marathon, utiliser le terrain : accélérer en montée, descendre à l'aise

dimanche 20 avril : le matin 8 km de footing, l'après-midi 1 h de course sur route en terrain plat (16 km, soit la cadence d'un marathon)

lundi 21 avril : une heure de footing

mardi 22 avril : 39 km en forêt (en 3 h 18').

Nous avons couru ensemble ce jour-là ; c'était le lendemain du jour où Liane Winter avait réussi 2 h 42'24" à Boston. Nous n'étions pas du tout abattus par la nouvelle, car notre objectif (2 h 40'30") nous laissait encore une marge de 2 min. Durant toute la séance, je dus sans cesse freiner Christa, sinon elle aurait fait environ 3 h 05". Mais l'essentiel ce jour-là ce n'était pas la performance ; il fallait tout simplement, une fois au moins avant la course de Dülmen, solliciter tout le métabolisme durant une course de plus de 3 heures.

Une petite compétition à 8 jours du marathon

Après tout ce qu'elle avait couru ces dernières semaines, Christa — qui avait suivi consciencieusement le plan d'entraînement, faisant même quelques kilomètres de plus lors de l'entraînement matinal — commençait à ressentir une certaine lassitude. Une petite semaine d'entraînement léger suffirait à la régénération nécessaire. Le 27 avril, elle court un 3000 m en 9'58". Disputer une compétition sur une courte distance à une semaine d'un marathon, c'est presque toujours ce qu'il y a de mieux (c'est ce que fait un Lismont, un Shorter, etc.).

A Dülmen, où le vent contraria la cadence des coureurs, Christa courut la seconde fraction du marathon plus rapidement que la première, avec pour temps de passage : 18'48" aux 5000 m, 38'50" aux 10 000 m, 58'20" aux 15 km, 1 h 17'05" aux 20 km, 1 h 35'35" aux 25 km, 1 h 54'15" aux 30 km et 2 h 13'02" aux 35 km.

Aux 35 km, Christa passait exactement selon le plan de course (2 h 13'00"). Mais à une légère faiblesse du 36e au 38e km, contre le vent, allait succéder une accélération au cours des deux derniers kilomètres. Résultat : 2 h 40'15"8, meilleur temps mondial.

Malgré une joie et un enthousiasme débordants, Christa se prépara aussitôt à la tâche ultérieure, bien qu'elle ne fût pas persuadée de sa valeur sur 3000 m 15 jours plus tard. Elle s'adonna alors à du fractionné sur 200 et 400 m (en 37 et 74 sec.), et même à des séries de 10 x 50 m en sprint. Malgré une trop grande prudence entre les 2000 et les 2700 m, Christa réussit 9'25"6.

Cinq jours plus tard, elle s'élança sur piste pour une heure : 16 km 872. A vrai dire, 16 km auraient suffi pour lui permettre d'améliorer la meilleure performance mondiale. Mais Christa ne l'entendit pas de cette oreille ; les conditions étaient idéales ce jour-là, et elle s'en donna à cœur joie. Cette performance se situe pratiquement au niveau de son temps sur le marathon. Elle passa aux 3000 m en 10'45", aux 5000 m en

17'58", aux 10 000 m en 35'45", et aux 15 000 m en 53'34", terminant donc par un km en moins de 3'30".

Bien qu'il faille toujours se garder de copier aveuglément tel plan d'entraînement, on peut considérer que l'évolution liée au plan élaboré pour Christa Vahlensieck est exemplaire. Il va pourtant sans dire que l'atmosphère familiale et professionnelle y a joué un rôle. Hormis l'abandon lors du championnat régional de cross, il n'y a pas eu la moindre crise ; sinon, il aurait fallu varier davantage le plan établi.

La femme récupère beaucoup mieux

Ce plan a été conçu pour une femme ; pour un homme courant le marathon en 2 h 40, il serait différent. Au cours de l'hiver, un homme devrait en effet avoir couru plusieurs fois sur 30 et 35 km, afin de bien adapter son métabolisme à l'effort du marathon. Une femme par contre, que la musculature organique, l'abondance des tissus adipeux et cette activité hormonale propice aux efforts d'endurance rendent bien plus que l'homme apte aux longues distances, une femme peut sans autre renoncer à travailler directement cette cadence de compétition sur le marathon. On peut même dire sans contredit que pour un homme valant 2 h 40' en marathon, certaines périodes du programme de Christa — notamment durant l'entraînement à raison de deux séances par jour — auraient été excessives. C'est que la femme bénéficie d'une faculté de récupération supérieure.

Quant au problème de la menstruation, il a été résolu en temps utile. Christa prend la pilule ; il a suffi d'une minime modification en ce domaine pour faire qu'elle se trouve le 3 mai à la première phase du cycle, celle propice à la performance. Afin toutefois de prévenir des baisses de la teneur du sang en hémoglobine, ce qui chez les femmes se produit plus fréquemment que chez l'homme, et qui se traduit par une baisse des performances, avant ses périodes Christa a absorbé des préparations à base de fer.

Christa n'a pas suivi de régime. Elle mange normalement, absorbe assez peu de liquide; contrairement à ce que préconisent certains scientifiques, elle ne se présente pas au départ avec une «réserve hydrique» spéciale. Par contre, elle s'habitue à résister à la faim et à la soif. Notons que chez une femme comme Christa, qui est plutôt de forte constitution, un régime glucidique (voir SPIRIDON nos 12 et 13 - N.T.) déterminerait carrément un excédent de poids, abstraction faite d'autres problèmes.

Le temps obtenu par Christa à Dülmen n'est certainement qu'un palier pour elle. Pour l'heure, son prochain objectif c'est non pas de franchir le « mur » des 2 h 40', mais bien d'améliorer le record mondial officiel féminin sur 10 000 m piste (2), tout en réussissant une excellente performance le 12 octobre à Donaueschingen, en confrontation directe avec Liane Winter.

Manfred Steffny

(2) Elle y est parvenue, en 34'01"4.

Ouvert à tous et à toutes
dimanche 30 novembre
dès 10 h. 30

VIIe Cross de la ville de La Seyne

à La Seyne (Forêt de Janas)
(classé en 2e catégorie F.F.A.)
Nombreux prix.
Engagements :
CSMS - Athlétisme,
Stade Scaglia
83500 La Seyne (France).

SACHEZ ENCORE

... que du Japon, Michel Bourquin nous écrit que l'épreuve de 25 km des **Rencontres mondiales des vétérans** s'est disputée le 15 septembre et qu'elle a réuni 2910 coureurs en 10 (!) catégories d'âge. 1. Ullsperger, CSSR, en 1 h. 22'42" ; 4. Roggenbach, RFA, 1 h. 24'09" ; plus loin Rammael, Belgique, 1 h. 37"57 ; Reiter, Luxembourg, 1 h. 38'26" ; Michon, France, + 60, 1 h. 47'46". Pour de plus amples détails, voir le prochain numéro.

... que les cadeaux les plus beaux sont bien souvent ceux-là mêmes qui ont été commandés... le plus tôt. Chaque jour qui passe nous rapproche des **Fêtes de fin d'année,** c'est évident. Offrir à cette occasion une cagoule, des chaussures EB, un tee-shirt, etc., c'est très bien, les commander dès maintenant c'est bien plus sûr.

... que Fleming vient de remporter le marathon de Central Park (N. Y.) en 2 h. 19'27". 1re féminine : Merritt, 2 h. 46'13", devant Gorman, 2 h. 53'02". — Dans l'Ontario, sur 19,3 km, victoire du Canadien Drayton, en 54'52", devant Shorter, 55'01", et Rodgers. On attend avec impatience **la confrontation Shorter - Thompson - Rodgers - Drayton** au marathon de Fukuoka (début décembre).

... que les **100 km de Millau** (819 partants !), disputés sur un parcours réputé très dur, ont donné les résultats suivants : 1. Mounes 8 h. 13' ; 2. Vassogne, 8 h. 29'; 3. Zabalo 8 h. 43 ; 4. Blanc 8 h. 44' ; 5. Georget 8 h. 47 ; 6. Gauthier 8 h. 49' ; 7. Lachat 8 h. 58' ; 9. Languille 9 h. 06' ; 9. Augris 9 h. 07' ; 10. Brengues 9 h. 40. On nous a signalé qu'une sportive très connue aurait été déclassée pour avoir accompli une partie du parcours... en voiture.

Ouvert à tous et à toutes
Dimanche 14 mars 1976 à 12 h.

2e Marathon de l'Essonne

(de Verrières-le-Buisson
à Corbeil-Essonne)
Médaille et diplôme à tous les arrivants.
Nombreux prix.
Renseignements :
Claude Noury, 3, rue Corvisart
91200 Athis-Mons (France)
Tél. 921 39 14.

Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr. plus abonnement à SPIRIDON
CCP 19 - 10 762 Spiridon-Club de Suisse
Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes
195 membres au 2 octobre.

Les **Spiridons-Clubs** nationaux et le **Spiridon-Club de Suisse** en particulier n'étant pas des clubs comme les autres, nombreux sont ceux qui n'ont pas encore saisi leur sens profond. Il convient donc de le rappeler en quelques lignes.

Le **Spiridon-Club** est un **groupement pour la défense des intérêts des coureurs à pied.** Il ne faudrait pas croire que l'adhésion au **Spiridon-Club de Suisse** implique que l'on quitte la société sportive à laquelle on est déjà inscrit. Bien au contraire ! Le **Spiridon-Club de Suisse** s'est aussi donné pour principale mission de « prêter assistance » aux organisateurs, ainsi que d'encourager et de généraliser la pratique de la course à pied — pratique sportive simple, saine et universelle — sur le plan national et international.

C'est à la revue SPIRIDON que les **Spiridon-Clubs** nationaux (Allemagne, France, Suisse, Belgique, etc.) doivent d'avoir vu le jour. De même que Spiridon Louis est devenu l'un des grands messagers de la course à pied de l'ère moderne en remportant le marathon des Jeux olympiques d'Athènes, en 1896, de même la revue qui porte son nom joue le rôle de porte-voix, d'instrument d'information et de moyen de communication indispensable à chaque pratiquant et utile à tous ceux qui aiment l'effort d'endurance.

Les responsables du **Spiridon-Club de Suisse** s'acquittent de leur tâche bénévolement et en restreignant au maximum les frais administratifs inévitables, couverts par la modeste cotisation annuelle de 14 francs. Cette équipe n'est pas encore complète. Elle attend que, dans certains cantons comme Neuchâtel et Vaud, par exemple, des enthousiastes se fassent connaître pour la compléter. Pour l'instant, elle se présente ainsi :

Yves Jeannotat (EFGS, 2532 Macolin)
Président du Spiridon-Club, responsable de l'information et co-responsable des contacts avec la FSA

Noël Tamini (1922 Salvan)
Responsable des contacts avec l'étranger ; co-responsable des contacts avec la FSA

Jean-Claude Pont (Glarey 40 b, 3960 Sierre)
Assure l'assistance aux organisateurs et établit une cartothèque des courses hors-stade, ce qui lui vaut de jouer un rôle primordial dans l'établissement du premier calendrier général de ces épreuves.

Michèle Miéville (1923 Les Marécottes)
Secrétariat et admission générale.

Ingrid Bracco (8a, Béranges, 1814 La Tour-de-Peilz)
Porte-parole des féminines.

Jean-François Ansermet (case 7, 1226 Thônex) :
Porte-parole des « populaires ».

Blaise Schull (Cornat 88, 2822 Courroux)
Porte-parole des coureurs d'élite.

Emile Herren (rue des Bains 65, 1200 Genève)
Porte-parole des vétérans.

Philippe Theytaz (3961 Vissoie)
Assistance aux jeunes Valaisans.

Carlo Gattoni (rue Joseph-Reichlen 17, 1630 Bulle)
Assistance aux jeunes Fribourgeois.

William Saunier (av. de la Gare 33, 2900 Porrentruy)
Assistance aux jeunes Jurassiens.

Beat Gehrl (Trimmsteinstr. 22, 3076 Worb)
Contacts avec la Suisse alémanique.

Jean-Claude Lanini (case postale 85, 6440 Orselina)
Contacts avec le Tessin.

Stephan Gmünder (Planafaye 13, 1752 Villars-sur-Glâne)
Comptabilité.

Toutes ces personnes sont, dans leur secteur, à la disposition de ceux qui pourraient avoir besoin de leur aide et de leurs conseils. Pour venir à bout de leurs tâches, elles s'organisent librement. C'est ainsi que Jean-Claude Pont, par exemple, a fait notamment appel à Bernard Genoud, à Daniel Cavillier et à Paul Miéville pour répertorier les courses et intervenir dans le mesurage de certains parcours, etc.

L'esprit Spiridon

Tous ceux qui acceptent une responsabilité au sein du Spiridon-Club de Suisse reconnaissent les cinq principes suivants :

1. L'amitié d'abord, la compétition ensuite !
2. Informer qui de droit plutôt que de critiquer systématiquement.
3. Suggérer et prêter assistance plutôt que d'imposer et de contrôler.
4. Orienter au mieux le choix des coureurs.
5. Par tous les moyens permis, défendre les intérêts des coureurs à pied et la cause des organisateurs.

En conséquence, ils se mettent, avec enthousisame, à la disposition des coureurs **et** des organisateurs, avec pour seule rétribution de leurs efforts, la joie de servir.

L'intérêt des organisateurs

Bien que le Spiridon-Club de Suisse traverse encore une phase de « mise en place », son activité est déjà considérable. Elle se concentre surtout, pour l'instant, sur l'établissement du **calendrier des courses hors-stade.** La Fédération suisse d'athlétisme (FSA) et l'Association des courses populaires suisses alémaniques (SGVL) se sont joints au SCS pour mener à bien cette entreprise. La calendrier sera **aussi complet que possible** pour la période allant jusqu'à fin mars 1976, tout en présentant déjà les épreuves ultérieures définitivement fixées. Une deuxième édition complète englobant la période d'avril à octobre 1976, paraîtra au printemps.

De son côté, Jean-Claude Pont complète jour après jour sa cartothèque des organisateurs. Cette tâche n'est pas facile, car tous n'ont pas compris d'emblée l'énorme intérêt que va représenter cette « centrale de renseignements » lorsqu'elle sera en état de fonctionner. En outre, certaines initiatives marginales et parasitaires troublent forcément les esprits de certains organisateurs et compliquent ainsi le travail de Jean-Claude Pont, travail officiellement approuvé par la FSA.

D'autre part, grâce à l'intervention du Spiridon-Club, la saison de cross-country laisse ouvert pour une équipe senior masculine l'accès au Cross des Nations ; de même, le cross SATUS comprendra, dès sa prochaine édition, une catégorie « dames ».

Enfin, deux importants documents sont en préparation : un règlement des courses hors-stade », d'abord, qui devra remplacer celui, désuet, en vigueur à l'heure actuelle. Des notions « nouvelles » y trouveront application, tout spécialement en ce qui concerne les distances, les classes d'âge (seniors : seulement de 20 à 39 ans), les catégories (suppression de la cat. « populaires »), les féminines, les jeunes, etc. Le deuxième se présentera sous la forme d'une brochure et contiendra une foule de conseils utiles aux organisateurs des courses hors-stade. Comme on le voit, le pain ne manque pas sur la planche du Spiridon-Club de Suisse.

Quelques tuyaux

Vous n'avez pas besoin d'acheter une licence pour participer à une course à pied. Quelques exceptions : les championnats officiels, de cross-country, de marathon, de 5000 m., etc. Mais savez-vous que plus de 80 % des courses hors-stade organisées actuellement en Suisse le sont hors du cadre de la Fédération nationale d'athlétisme. Donc le choix des courses « ouvertes à tous » est très vaste. Profitez-en.

La catégorie « populaires » avait été introduite pour permettre aux débutants de faire leurs premiers pas en compétition. Elle se justifiait surtout à l'époque où les pelotons étaient peu importants. Maintenant que deux ou plusieurs centaines de coureurs sont au départ de chaque épreuve hors-stade, la catégorie « populaires » n'est trop souvent qu'un refuge pour athlètes aux petites ambitions et pour ceux qui se contentent de victoires faciles. La catégorie « populaires » est donc condamnée à disparaître. Ce qui reste déterminant pour les classements, c'est la catégorie d'âge (moins de 20 ans, 20-39 ans, etc.) et le sexe.

En adhérant au Spiridon-Club de Suisse, dès le 1er octobre, vous verserez une cotisation (Fr. 14.—) qui est valable également pour toute l'année 1976. Qu'on se le dise !

Vu le cours favorable (au franc suisse) des changes, pour le moment les membres du Spiridon-Club de Suisse continuent de bénéficier d'une sensible réduction de prix sur tous les articles commercialisés par Spiridon. Exemple : 13 fr. de réduction pour une paire de chaussures « Sierre - Zinal » (ou « Universal »).

J'ai déjà accompli plus de 800 km avec des ROAD RUNNER (y compris les 100 km de Bienne). **Je ne peux que les recommander pour les longues distances, sur bonnes ou mauvaises routes.** *Je précise que je pèse « seulement » 103 kg pour 183 cm.*
R. Marguerat, Chêne-Bourg (Suisse)

Merci pour les UNIVERSAL que vous m'avez fait parvenir en début d'année, **elles sont formidables.**
R. Barbezat, Dombresson (Suisse)

Vous devriez faire beaucoup plus de propagande pour les INTERVAL : elles sont **au-dessus de tout ce que je connais !**

J.-P. Spengler, Onex (ex-champion suisse de marathon)

Une bonne tendinite après mes 6e 100 km de Bienne ! Mais mes LYDIARD SPECIAL n'y sont pour rien.
Quelles chaussures confortables !
J.P. Bech, Lausanne (Suisse)

Après vous avoir retourné cette paire de LONG JOG, trop grande, j'ai acheté des chaussures de la marque X. Et voilà que la différence m'est apparue, flagrante. Je vous prie alors de m'envoyer une paire de EB No 42 **(le choix m'est égal : ce qu'il y a dans le stock !)**
D. Perrinjaquet, Neuchâtel (Suisse)

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

Long Jog
le modèle « bon à tout faire »[1]

Arthur Lydiard Road Runner
le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais[1]

Lydiard spécial (bleu)
le modèle « super »[1]

Lydiard universal (rouge)
le modèle « tous terrains »[1]

Interval (pour cross-country et piste cendrée) le modèle «à talon compensé» et pointes interchangeables

Marathon (pour courses sur route) seulement pour la compétition !

Sao Paulo (pour courses sur route) le « nec plus ultra » pour coureurs à foulées « rasantes » (un bijou de 140 g, à semelle « nid d'abeille »)

[1] Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Prospectus et prix sur simple demande

ATTENTION : passez votre commande *AUJOURD'HUI*

En France (du 1.9 au 1.12. : 10 FF de réduction aux membres du SCS)
par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par Régis Roy) 24, avenue du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf
et par Jean-Claude et Lily **Reffray,** 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille

En Belgique
par Christian et Yvette **Liégeois** (assistés par Jean-Claude Dumont) 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau

En Suisse
par Noël **Tamini,** SPIRIDON, 1922 Salvan (tél. 026 - 8 22 12)
(Si vous préférez passer votre commande par téléphone, faites-le en la précisant clairement : car **votre commande est enregistrée à toute heure du jour et de la nuit).**

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

Classements

Au stade

100 x 1 mile, Crossford B., GB, 29.6.
43 équipes au départ; 4030 coureurs - dont Ibbotson et Tulloh - courant le mile: en 4'25" pour Tulloh, en 5'15" pour Ibbotson, en 10'18" pour le plus jeune coureur (6 ans), en 8'14" pour le doyen (71 ans), etc. Meilleur temps: 4'49" (Somervell) chez les femmes et 4'06"6 (Douglas) chez les hommes.
1. Sale Harriers 8:05:24,8MPM

20 km + heure, Biesheim, F, 14.7.
2 séries, 55 partants
18 km 157, Mones, Lyon (1:06:16)
18 km 100, Towler, GB (1:06:31)
17 km 699, V.Kasteren, NL (1:07:48)
17 km 616, Winge, Suède -
17 km 421, Uhlig, RFA (1:09:07)
17 km 418, Menami, Colmar (1:09:11)
17 km 160, Baudy, USSCC (1:11:00)
17 km 140, Klufts, N.Bris. (1:10:21)
17 km 121, Wambst, + 40 (1:10:59)

3000 m f., Crystal Palace, GB, 18.7.
1. Purcell, Eire 9:08,0RN

880 y, Celje, YOU, 19 juillet
1. Boit, Kenya 1:45,7
(1'45"1 aux 800 m)
2. Susanj, Yougoslavie 1:46,7

800 m, Turku, FIN, 24 juillet
1. Boit, Kenya 1:45,0
2. Susanj, Yougoslavie 1:45,4
3. Wohlhuter, USA 1:45,5
4. Savic, Yougoslavie 1:46,4
5. Hasler, Liechtenstein 1:47,1RN
5000 m
1. Päivärinta, Finlande 13:29,8
2. Ngeno, Kenya 13:30,0
3. Viren, Finlande 13:36,8
1500 m féminin
1. Larrieu, USA 4:09,2
2. Holmen, Finlande 4:09,8

10.000 m, Montréal, CAN, 25-27.7.
1. Yifter, Ethiopie 28:09,14
2. Gomez, Mexique 28:10,56
3. Floroiu, Roumanie 28:10,65RN
4. Smet, Belgique 28:12,49
5. Lismont, Belgique 28:13,53
6. McCubbins, Canada 28:16,51
7. Hernandez, Mexique 28:18,16
8. Juma, Kenya 28:20,60
9. Mose, Kenya 28:22,39
10. Drayton, Canada 28:31,50
11. Kita, Japon 28:31,95
3000 m steeple
1. Cefan, Roumanie 8:17,64RN
2. Yohannes, Ethiopie 8:19,57RN
3. Munyala, Kenya 8:26,31
4. Fava, Italie 8:26,37
800 m féminin
1. Suman, Roumanie 1:59,73
2. Dubois, France 1:59,87RNé
3. Tomova, Bulgarie 2:00,10
4. Katolik, Pologne 2:00,91
5. Shtereva, Bulgarie 2:01,33
6. Pechlivanova, Bulgarie 2:01,41
7. Wenzel, Canada 2:02,07
1500 m féminin
1. Andrei, Roumanie 4:10,69
2. Shtereva, Bulgarie 4:11,06

3000 m, Gateshead, GB, 26 juillet
1. I. Stewart, GB 7:51,4
2. Lowes, GB 7:52,4
3. Romao, Brésil 7:53,0RN
(record d'Amérique du Sud)
5000 m
1. Dixon, Nlle-Zélande 13:27,4
2. Foster, GB 13:33,0
3. Black, GB 13:35,2
1500 m féminin
1. Waitz-Andersen, Norvège 4:10,1
2. Larrieu, Etats-Unis 4:10,3
3. Purcell, Eire 4:11,4RN

3000 m f, Moscou, URSS, 27-30 juillet
1. Raïssa Katjukova 9:00,6
2. Ulmasova 9:03,2
10.000 m
1. Sellik 28:21,6
2. Puklakov 28:23,2; 3. Badrankov 28:23,8; 4. Merkushin 28:23,8; 5. Motchalov 28:28,4; 6. Moissejev 28:31,8; 9. Sviridov 28:59,8; 10. Sharafetdinov 29:06,4
3000 m steeple
1. Lisowski 8:27,6
2. Majorov 8:30,2
800 m féminin
1. Morgunova 1:59,4
2. Stula 2:00,8; 3. Ismailova 2:02,3; 4. Vachrucheva 2:02,9; 5. Providochina 2:03,0; Muchta 2:03,3
1500 m féminin
1. Kasankina 4:07,9
2. Dvirna 4:12,0

800 m, Oslo, Norvège, 30 juillet
1. Boit, Kenya 1:44,3
2. Glsicki, Pologne 1:45,4RN
3. Wohlhuter, USA 1:46,2
1500 m
1. Dixon, Nlle-Zélande 13:21,6
2. Börö, Norvège 13:21,8
3. Ngeno, Kenya 13:26,8
4. K. Kvalheim, Norvège 13:33,0
1500 m féminin
1. Waitz-Andersen 4:07,5
2. Larrieu, USA 4:09,5

800 m, Hannover, RFA, 1+2 août
1. Boit, Kenya 1:45,00
2. Wohlhuter, USA 1:45,5
5000 m
1. Börö, Norvège 13:29,0
2. Uhlemann, RFA 13:29,4
3. Hoffman, CSSR 13:29,4
4. Tebroke, Pays-Bas 13:34,6
3000 m steeple
1. Karst, RFA 8:21,8
2. Frähmcke, RFA 8:23,2
3. Moravcik, CSSR 8:26,0
4. Holler, RFA 8:27,4
800 m féminin
1. Commandeur, Pays-Bas 2:03,5
2. Siegl, RFA 2:03,9
1500 m féminin
1. Wellmann, RFA 4:10,8
2. Cacchi, Italie 4:10,8
3. Larrieu, USA 4:11,7
4. Poor, USA 4:11,8

10.000 m, Crystal Palace, GB, 1+2 août
1. Black, Grande-Bretagne 27:54,2
2. J.Brown 28:00,6; 3. Ford 28:02,3; 4. Plain 28:14,9; 5. Tagg 28:28,5; Gren.Tuck 28:34,0; Wigley 28:35,8
800 m
1. Ovett 1:46,1; 2. Browne 1:46,4
1500 m
1. Malan, Afr. Sud 3:38,1
5000 m
1. Liquori, USA 13:32,5
2. Mamabola, Afr. Sud 13:33,0
3. Rose, GB 13:35,2

Jeux du Pacifique Sud, Guam, 1-10.8.
Pluies diluviennes
800 m f: Liku (Fidji) 2:20,85
800 m m: Kermode (Fidji) 1:57,33
1500 m m: Sotutu (Fidji) 4:04,41
5000 m: Kokinai (P.N.G.) 15:01,20
3000 m st: Kokinai 9:29,40
10.000 m: Kokinai 32:01
Marathon: Lazare (N.Cal.) 2:36:32
Kokinai 2:37:19 (v. aussi "Grappillons")

3000 m st, S.Sebastian, E, 2 août
1. Campos, Espagne 8:27,6RN
2. Egido, Espagne 8:30,8
3. Romao, Brésil 8:35,8RN

3000 m féminin, Stockholm, S, 2+3.8.
1. Knutsson, Suède 8:51,04RN
(2'51"15 - 4'20"90 - 5'51"18)
2. Holmen, Finlande 9:00,62
10.000 m
1. Tuominen, Finlande 28:27,27
1500 m
1. Gärderud, Suède 3:39,48
2. Päivärinta, Finlande 3:39,72
3. Laine, Finlande 3:39,81
800 m
1. A. Svensson, Suède 1:46,82
2. Taskinen, Finlande 1:46,86
3000 m steeple
1. Gärderud, Suède 8:27,30
2. Kantanen, Finlande 8:29,87

3000 m f, Bydgoszcz, POL, 3+4 août
1. Pentlinowska, Pologne 9:08,6
2. Bürki, Suisse 9:15,4 RN
1500 m féminin
1. Bürki, Suisse 4:14,5 RN

1000 m, Koblenz, RFA, 5 août
piste en cendrée
1. Wessinghage, RFA 2:16,6
2. Malan, RSA 2:18,7
3. Gysin, Suisse 2:19,2RN
3000 m
1. Bonzet, RSA 7:52,8
2. Frähmcke, RFA 7:53,2
3. Hildenbrand, RFA 7:53,4
4. Uhlemann, RFA 7:54,4
5000 m
1. Romao, Brésil 13:43,6RN
2. Mamabola, RSA 13:44,0
3. Botswandi, RSA 13:49,2
1000 m féminin
1. Neumann, RDA 2:39,2
2. Kraus, RFA 2:39,8
3. Purcell, Eire 2:39,9
4. Wellmann, RFA 2:41,1

800 m féminin, Berlin, 6 août
1. Strotzer, RDA 2:01,0
2. Klapezynski, RDA 2:01,7

800 m, Helsinki, FIN, 7 août
1. Boit, Kenya 1:45,2
2. Wohlhuter, USA 1:45,5
3. Walker, Nlle-Zélande 1:46,5
1500 m
1. Dixon, Nlle-Zélande 3:37,8
2. Hall, Australie 3:38,8
3. Crouch, Australie 3:39,2
4. Vakkuri, Finlande 3:39,8
5000 m
1. Ngeno, Kenya 13:31,2
2. Päivärinta, Finlande 13:36,4

3000 m f, Karlstad, Suède, 8 août
1. Inger Knutsson, S 8:56,22

800 m f, Bucarest, ROU, 8 août
1. Shtereva, Bulgarie 2:00,71
2. Suman, Roumanie 2:01,66
3. Koleva-Slateva 2:02,39

Heure + 20 km, San Sebastian, E, 9.8.
1. M. Haro 20km493 (58:37,8)*RN
2. J. Hidalgo 20km137 (59:38,0)
3. R. Toro 17km702 (1:07:47)
(correspondant de SPIRIDON en Espagne)
* 14'27" - 29'12" - 43'56"
"La performance de Haro (ancien record national: 19km453, en 1965) est la 3e meilleure performance mondiale sur la distance." (J.M. Garcia)

Officieux champ. mond. vétérans
Toronto, Canada, 11-16 août
Vét. I A (40-44 ans)
800 m: Means (USA) 2:00,2

1500 m: Thomas (Aus) 3:59,5
3000 m: Thomas (Aus) 8:26,8
5000 m: Fowler (GB) 14:52,0
10.000 m: Fowler (GB) 31:19,6
3000 m st: Higdon (USA) 9:18,6

Vét. I B (45-49 ans)
800 m: Vågsmyr (NOR) 2:02,6
1500 m: Hughes (GB) 4:15,3
3000 m: Hughes (GB) 9:11,8
5000 m: Jernhester (S) 16:25,0
10.000 m: Franklin (GB) 34:10,6
3000 m st: Jernhester (S) 10:28,0

Vét. II A (50-54 ans)
800 m: Fitzgerald (USA) 2:01,9
1500 m: Fitzgerald (USA) 4:23,4
3000 m: Orr (Aus) 9:22,2
5000 m: Orr (Aus) 16:41,0
10.000 m: Orr (Aus) 34:09,2
3000 m st: Orr (Aus) 10:36,6

Vét. II B (55-59 ans)
800 m: Stevens (Aus) 2:21,3
1500 m: Elvland (S) 4:48,9
5000 m: Gilmour (Aus) 17:02,0
10.000 m: McGrath (Aus) 34:05,4
3000 m st: Elvland (S) 11:43,6

Vét. III A (60-64 ans)
800 m: Isman (TUR) 2:23,9
1500 m: Andberg (USA) 5:01,3
3000 m: Andberg (USA) 10:47,0
5000 m: McMinnis (GB) 18:26,4
10.000 m: McMinnis (GB) 38:17,0
3000 m st: Boal (USA) 12:33,6

Vét. III B (65-69 ans)
800 m: Bright (USA) 2:27,2
1500 m: Bright (USA) 4:59,8
3000 m: Jenkinson (Aus) 10:52,0
5000 m: Jensen (S) 19:04,2
10.000 m: Jensen (S) 39:16,0
3000 m st: Bright (USA) 12:24,8

(classement officiel non reçu)

N'en déplaise à certains de nos aînés, cette multiplication des catégories et des disciplines (ex.: 3000 m, 5000 m, 3000 m steeple!) ne fait pas sérieux. Elle traduit plutôt la déplorable "championnitê" qui sévit dans de vastes milieux de vétérans. Et que dire de ces disciplines qui font appel à la vitesse, à la détente et à la résistance, sinon qu'elles furent autant d'occasions de se médailler à bon compte, tels des cabotins. N.T.

1 mile, Göteborg, S, 12 août
1. Walker, Nlle-Zélande 3:49,4RM
(a.RM: 3'51"0, Bayi, 1975)
aux 1500 m: 3'34"3
2. Hall, Australie 3:55,2
3. Crouch, Australie 3:56,4

Walker a débuté en athlétisme à 20 ans en 1970 (1'57"6 sur 800 m, 3'57"0 sur 1500 m). - En 1971: 1'52"4 et 3'47"0. - 1972: 1'48"1 et 3'43"0. - 1973: 1'46"3 et 3'38"0. - 1974: 1'44"9, 3'32"5 et 7'40"6 aux 3000 m.
EVOLUTION DU RECORD DU MONDE
(v. page 21 du numéro de juin)

5000 m
1. Dixon, Nlle-Zélande 13:23,0
2. Liquori, USA 13:23,6
3. Gärderud, Suède 13:25,0RN
4. Börö, Norvège 13:26,8
5. Ngeno, Kenya 13:36,2

1500 m, Aarau, CH, 13 août
1. Malan, RSA 3:37,6
2. Wellmann, RFA 3:38,0

Coupe d'Europe, Nice, F, 16+17 août
1500 m
1. Wessinghage, RFA 3:39,1
2. Malinowski, Pologne 3:39,8
3. Clement, GB 3:40,1
10.000 m
1. Leiteritz, RDA 28:37,2
2. Black, GB 28:42,2
3. Cindolo, Italie 28:48,0

800 m féminin
1. Suman, Roumanie 2:00,6
2. Klapezynski, RDA 2:00,7
3. Tomova, Bulgarie 2:01,1
4. Morgunova, URSS 2:01,2
5. Katolik, Pologne 2:02,3
6. Dubois, France 2:02,4

800 m masculin
1. Ovett, GB 1:46,6
2. Fromm, RDA 1:47,4
3. Ponomariev, URSS 1:47,6

5000 m
1. Foster, GB 13:36,2
2. Sellik, URSS 13:42,8
3. Kuschmann, RDA 13:44,8

3000 m steeple
1. Karst, RFA 8:16,4
2. Baumgartl, RDA 8:17,6
3. Malinowski, Pologne 8:18,6
4. Fava, Italie 8:20,4
5. Welitchko, URSS 8:27,4
6. Kantanen, Finlande 8:28,6

1500 m féminin
1. Strotzer, RDA 4:08,0
2. Andrei, Roumanie 4:08,4
3. Kasankina, URSS 4:08,9
4. Pechlivanova, Bulgarie 4:09,0
5. Wellmann, RFA 4:09,5

1500 m, Stockholm, S, 19 août
1. Walker, Nlle-Zélande 3:35,69
2. Wessinghage, RFA 3:36,37
3. Wellmann, RFA 3:37,97

2 miles (3000 m)
1. Dixon, NZ 8:16,78 (7'45"6)

5000 m
1. Liquori, USA 13:30,81
2. Gärderud, Suède 13:32,58
3. Börö, Norvège 13:32,82
4. Hernandez, Mexique 13:37,07

1 heure f, Wolfsburg, RFA, 20 août
1. Ch. Vahlensieck, RFA 34:01,4RM
(a.RM: 35'00", Brown, USA)
2. Manuela Preuss, RFA 35:21

N.B. Paola Cacchi a déjà couru, en 1972 et officieusement, un 10.000 m en 33'39,0. - N.T.

800 m, Zurich, CH, 20 août
1. Boit, Kenya 1:43,79RN
2. Van Damme, Belgique 1:45,41RN
3. Gysin, Suisse 1:45,97RN
4. Hasler, Liechtenstein 1:46,16RN

5000 m
1. Shorter, USA 13:32,98
2. H. Szordykowski, Pologne 13:33,58
3. Lopes, Portugal 13:33,78
4. Malinowski, Pologne 13:34,10
5. Tebroke, Pays-Bas 13:34,69

800 m féminin
1. Suman, Roumanie 2:00,57
2. Tomova, Bulgarie 2:01,14
3. Rendina, Australie 2:01,54
4. Siegl, RFA 2:02,42
5. Andrei, Roumanie 2:03,32
6. Blaauw, Pays-Bas 2:03,63
7. Bürki, Suisse 2:04,27

1500 m, Podolsk, URSS, 20 août
1. Ulymov, URSS 3:37,5RN
2. Lvov, URSS 3:39,0
3. Bekker, URSS 3:39,0

3000 m féminin
1. Katjukova 8:56,4

Champ. europ. juniors, Athènes, 22-24.8.
800 m
1. Gabrielli, France 1:49,8
2. Konaris, Grèce 1:49,9
3. Möhler, RFA 1:50,0

1500 m
1. Paunonen, Finlande 3:44,8
2. Dimitriev, URSS 3:45,1
3. Coe, GB 3:45,2

3000 m
1. Naessens, Bélgique 8:10,6
2. Ilg, RFA 8:15,0
3. Gonzalez, Espagne 8:17,0

5000 m
1. Tcherniuk, URSS 14:18,0
2. Treacy, Eire 14:19,2
3. Dimov, URSS 14:20,6

2000 m steeple
1. Morris, GB 5:34,8
2. Sakalis, Grèce 5:37,2
3. Ström, Suède 5:37,4

800 m féminin
1. Commandeur, NL 2:05,8
2. Tomecic, Yougoslavie 2:06,1
3. Thijs, Belgique 2:06,1

1500 m féminin
1. Kuhse, RDA 4:18,6
2. Olafsson, Danemark 4:19,6
3. Dorio, Italie 4:19,6

800 m, Berlin, 22 août
1. Boit, Kenya 1:44,9
2. Wülbeck, RFA 1:45,6
3. Dyce, Jamaïque 1:45,7
4. Schmid, RFA 1:46,3

800 m féminin
1. Suman, Roumanie 2:02,4
2. Wellmann, RFA 2:02,9
3. Kraus, RFA 2:03,0
4. Rendina, Australie 2:03,7

800 m f, Erfurt, RDA, 23+24 août
1. Neumann 2:00,81
2. Strotzer 2:01,44; 3. Zinn 2:01,51; Klapezynski 2:02,14; Barkusky 2:02,89; Stoll 2:03,86; Schiller 2:03,86

1500 m féminin
1. Strotzer 4:10,8
2. Klapezynski 4:11,3; Wagner 4:11,7

100 km piste, Ostrava, CSSR, 23 août
1. Sladek, CSSR 7:52:34
2. Hamza, CSSR 8:16:52

800 m f, Varsovie, POL, 23 août
1. Katolik, Pologne 2:00,7
2. Koleva-Slateva, Bulgarie 2:01,7
3. Styrkina, URSS 2:02,2
4. Januchta, Pologne 2:03,1

800 m f, Crystal Palace, GB, 24+25.8.
1. Morgunova, URSS 2:01,3
2. Kazankina, URSS 2:01,7
3. Ismailova, URSS 2:02,8
4. Safina, URSS 2:03,1
5. McMeekin, GB 2:03,5

1500 m féminin
1. Kazankina, URSS 4:08,5

3000 m féminin
1. J. Smith, GB 9:12,2
2. J. Allison, GB 9:13,4

5000 m
1. Sellik, URSS 13:27,2
2. Black, GB 13:28,6
3. Parlui, URSS 13:38,4

10.000 m
1. Tagg, GB 28:31,0
2. Puklakov, URSS 28:31,6
3. Plain, GB 28:32,4

Jeux méditerranéens, Alger, 24.8.-6.9.
800 m
1. Savic, Yougoslavie 1:48,5
2. Djouadi, Algérie 1:48,8
3. Sanchez, France 1:49,0

1500 m
1. Bozinovic, Yougoslavie 3:42,6
2. Guettaya, Tunisie 3:42,7
3. Kourtis, Grèce 3:44,1

3000 m steeple
1. Rahoui, Algérie 8:20,2RN
2. Campos, Espagne 8:22,6
3. Fava, Italie 8:23,8

5000 m
1. Cerrada, Espagne 13:42,0
2. Haddou, Maroc 13:42,4
3. Benali, Algérie 13:44,0

10.000 m
1. Zaddem, Tunisie 28:27,0
2. Haro, Espagne 28:29,2

Comme SPIRIDON
et avec SPIRIDON...

...partez à la découverte du monde que vous offre KUONI !

Voyages KUONI
33, bd Malesherbes
75008 Paris
Tél. 265 29 09
(autres bureaux à Grenoble, Lyon, Mulhouse, Nice, Strasbourg et partout en Suisse)

KUONI lui aussi est « ouvert à tous et à toutes » !

Samedi 10 avril 1976

à 16 heures

(notez bien cette date car c'est celle de la...)

3e course Alençon - Médavy (14 km.)

1750 partants en 1975 !

Pour recevoir tous renseignements complets dès leur parution, écrivez dès aujourd'hui à

Michel Baudouin, B.P. 113
61003 Alençon (France)

* détails complémentaires dans le no de décembre.

A l'heure qui vous plaît...

...vous décrochez le récepteur, vous composez le numéro (026) 8 22 12 à Salvan, et durant quelques secondes vous écoutez la voix du rédacteur de SPIRIDON. Au signal sonore, vous dites (par exemple) :

«Mercredi 29 octobre, il est 18 h. 15. Ici Jérémie Dubois, 13, rue de la Destinée, à 1002 Lausanne. Je répète : Jérémie Dubois, etc.

Mon numéro de téléphone est le (021) 66 69 99. Je répète : le (021) etc.

Pouvez-vous m'adresser au plus tôt une paire de chaussures EB-UNIVERSAL (ou SIERRE-ZINAL) pour l'entraînement en tous terrains. J'ai pris la pointure chez un copain qui en a : il me faudrait du 9 1/2. J'aimerais aussi des EB-INTERVALL, qui sont paraît-il sensationnelles pour le cross-country.

Enfin, mais ce serait comme cadeau de Noël — donc c'est un peu moins urgent — j'aimerais des LONG JOG pour ma femme : il faudrait du 6 1/2.

Je viens d'adhérer au Spiridon-Club de Suisse, ce qui me fait, je crois, profiter d'une réduction de Fr. 13.— environ par paire.

Pouvez-vous aussi m'envoyer quelques numéros spécimens de SPIRIDON pour des copains de travail. Voilà. C'est tout. Bonne soirée et merci.»

Quelques secondes plus tard, vous entendez une formule de remerciement, et vous savez que votre appel a été enregistré. **(ATTENTION : si vous parlez trop faiblement, vous risquez d'être interrompu par cette formule !)** Et maintenant ?

— si je travaille à mon bureau à Salvan, je peux écouter votre appel (à votre insu) et vous parler aussitôt si nécessaire ;

— si — les raisons ne manquent pas ! — je ne puis vous écouter ou vous parler aussitôt, je le ferai ensuite dès que possible. Ou je vous écrirai ;

— si je suis absent de Salvan, ou même de Suisse, j'appellerai (en principe chaque soir) moi aussi le (026) 8 22 12 à Salvan. Et — miracle de la technique — je pourrai, grâce à un code acoustique, écouter à distance (même de Sao Paulo !) tous les appels enregistrés entre-temps au numéro (026) 8 22 12. Ensuite, au moyen d'un autre code acoustique, je puis effacer la bande enregistreuse et la remettre à zéro.

Hélas ! trop de gens téléphonent encore au (026) 8 22 12 puis... se taisent ensuite au moment de parler ! C'est pourtant bien simple : vous appelez à l'heure qui vous plaît (de jour comme de nuit), et je vous écoute à celle qui me convient. C'est surtout pratique, pour vous comme pour moi.

Noël Tamini

3. Rahoui, Algérie 24:40,8

800 m féminin
1. Cacchi, Italie 2:03,8
2. Dorio, Italie 2:04,5
3. Thomas, France 2:07,3

1500 m féminin
1. Cacchi, Italie 4:12,8
2. Dorio, Italie 4:16,6
3. Valero, Espagne 4:20,3

1000 m, Stuttgart, RFA, 26 août
1. Malan, RSA 2:16,9
2. Gysin, CH 2:17,7RN
3. Wellmann, FRA 2:17,9
4. Van Damme, Belgique 2:18,8
5. Neevens, Belgique 2:19,0

Champ. sud-américains, Rio, 26-30 août
800 m
1. C. Vilar, Argentine 1:50,6
2. D.L. Pereira, Brésil 1:51,0
3. A. Guimaraes, Brésil 1:51,8
1500 m
1. J. Barrero, Colombie 3:50,2
2. A. Cordoba, Argentine 3:50,9
3. C. Nascimento, Brésil 3:52,3
3000 m steeple
1. J. Jomao, Brésil 8:46,0
2. V. Mora, Colombie 8:53,8
3. J. Barrero, Colombie 9:00,2
5000 m
1. D. Tibaduiza, Colombie 14:01,2
2. V. Mora, Colombie 14:02,2
3. E. Warnke, Chili 14:05,6
10.000 m
1. V. Mora, Colombie 28:45,8
2. D. Tibaduiza, Colombie 28:45,8
3. E. Warnke, Chili 28:46,2
4. J. Romao, Brésil 29:05,4RN
800 m féminin
1. A.M. Nielsen, Argentine 2:10,7
2. R. Verissimo, Brésil 2:10,8
3. A. Ramos, Chili 2:12,1
1500 m féminin
1. A.M. Nielsen, Argentine 4:27,0RSA
2. N.I. Fernandez, Argentine 4:31,9
3. M. Fuhrman, Brésil 4:37,7RN
(Bohorquez + Kaminski + Oneto)

10.000 m, Crystal Palace, GB, 29.8.
1. Foster, GB *27:45,4
2. Shorter, USA 27:45,9
3. Hermens, NL 27:46,5RN
4. Black, GB 27:47,7
5. Smet, Belgique 27:53,58
6. Simmons, GB 27:53,63
7. Ford, GB 28:00,8
8. Börö, Norvège 28:02,1
9. Tebroke, NL 28:14,6
10. Smedley, GB 28:42,2
11. Tagg, GB 28:36,2
12. Lismont, Belgique 28:37,2
13. T. Wright, GB 28:37,5
14. Hildenbrand, RFA 28:39,9
15. Penny, GB 28:42,8
16. Wigley, GB 28:45,8
*8'12"1 - 13'50"3 - 10e km: 2'39"9

LES 20 MEILLEURS PERFORMERS:

27:30,8	D. Bedford, GB	1973
27:38,4	L. Viren, Finlande	1972
27:39,4	R. Clarke, Australie (sur piste en cendrée !)	1965
27:39,6	E. Puttemans, Belgique	1972
27:41,0	M. Yifter, Ethiopie	1972
27:43,6	S. Prefontaine, USA	1974
27:45,4	B. Foster, GB	1975
27:46,0	F. Shorter, USA	1975
27:46,4	D. Tayler, NZ	1974
27:46,6	J. Hermens, NL	1975
27:47,8	D. Black, GB	1975
27:48,2	M. Haro, Espagne	1972
27:52,8	J. Väätäinen, Finlande	1971
27:53,4	J. Haase, RDA	1971
27:53,6	M. Smet, Belgique	1975
27:53,6	T. Simmons, GB	1975
27:54,8	Gammoudi, Tunisie	1972
27:56,2	Börö, Norvège	1975
27:56,4	Sharafetdinov, URSS	1971
27:57,0	Juma, Kenya	1974

1 mile
1. Walker, NZ 3:53,62
2. Boit, Kenya 3:54,88
3. Dixon, NZ 3:55,25
4. Liquori, USA 3:55,52
5. Clement, GB 3:55,56
6. Crouch, Australie 3:56,91
7. Weatherhead, GB 3:57,59

3000 m steeple
1. Malinowski, Pologne 8:13,1
2. Karst, RFA 8:21,7
3. Gärderud, Suède 8:25,6
4. Thijs, Belgique 8:29,5

1500 m f, Sudbury, Canada, 29 août
1. Klapezynski, RDA 4:08,8
2. Strotzer, RDA 4:09,4

4 x 800 m f, Sofia, Bulgarie, 30 août
Tchtereva + Tomova + Pechlivanova + Zlateva 8:05,2RM
(a. RM: 8'08"6, Bulgarie, 1973)

2000 m, Göteborg, Suède, 30 août
1. Walker, NZ 4:56,8RN
(à 0,6 sec. du RM de Jazy)

10.000 m, Helsinki, FIN, 30+31 août
1. Viren, Finlande 28:11,4
2. Tuominen, Finlande 28:11,8
3. Puklakov, URSS 28:30,2

3000 m féminin
1. Kasankina, URSS 8:57,8
2. Romanova, URSS 9:13,2

30 km, St-Maur, F, 6 septembre
1. Kolbeck, Strasbourg 1:33:37RN
(a. RN: 1h35'36", Wagnon, 1969)
2. Caraby, Cherbourg 1:37:35
3. Giroult, Paris 1:40:50
4. Evans, GB 1:41:36
10. Langlacé, Amiens 2:02:29
Passages: 15'19"5 - 31'00" - 46'48" - 1:02'26" - 1:18'01"

3000 m f, Moscou, URSS, 7 septembre
1. Katjukova, URSS 8:51,8RN

10.000 m, Budapest, Hongrie, 7.9.
1. Parlui, URSS 28:19,2
2. Nogala, Pologne 28:30,8
3. Suchan, CSSR 28:31,2

3000 m steeple
1. Tomaszewicz, Pologne 8:25,2
2. Lissowski, URSS 8:26,6

800 m f, Alost, Belgique, 7 septembre
1. Olga Commandeur, NL, 17 2:01,6RMJ
(a. RM juniors: 2'02"4, Decker, USA, 1973)
2. Dubois, France 2:02,3
Voir photo de la dernière page

800 m f, Varna, Bulgarie, 8 septembre
1. P. Cacchi, Italie 2:02,0RN
2. Amzina, Bulgarie 2:03,0

10 miles, Papendal, NL, 14 septembre
1. Hermens, NL 45:57,6RM
(a. RM: 46'04"2, Polleunis, 1972)
dans l'heure: 20 km 739
sur 20 km: 57'48"4

1500 m f, Rome, I, 20 septembre
1. Wellmann, RFA 4:08,72
2. Andrei, Roumanie 4:08,84
3. Pechlivanova, Bulgarie 4:10,17
4. Wright, Canada 4:11,45

800 m féminin
1. Morgunova, URSS 2:01,94
2. Cerchlanova, CSSR 2:02,45
3. Shtereva, Bulgarie 2:02,74

3000 m steeple
1. Malinowski, Pologne 8:22,32
2. Karst, RFA 8:28,22
3. Maranda, Pologne 8:29,23

30 km, Nancy, F, 21 septembre
1. Tijou, Epinal 1:34:37,8
(19km480 dans l'heure, et 1:01:38 pour 20 km; aux 15 km: 45'58")

1000 m f, Jablonec, CSSR, 23.9.
1. Waitz-Andersen, Norvège 2:39,8
2. Bürki, Suisse 2:40,2RN

Hors stade

10,350 km, Verbier, CH, 9.7.-20.8.
Initiative intéressante de Guinnard, coureur et organisateur: les mercredis 9.7., 23.7., 6.8. et 20.8., enfants et vétérans, néophytes et chevronnés ont pu venir courir le soir sur un circuit vallonné et asphalté de 2070 m. Taxe d'inscription: 1 fr. pour adultes. Classements, diplômes et ravitaillement gratuits. En principe, un seul prix chaque soir (montre, pièce de fromage, etc.), tiré au sort. (Ce tirage au sort des prix nous paraît la solution d'avenir pour toute course. N.T.)
Classement général (sur 10 km 350):
34'19" Gordon Thompson, GB
35'12" J.Cl. Reffray, France
35'50" JF. Barbier, France
36'23" Jérôme Vuadens, Suisse
36'52" Robert Herren, Suisse
42'14" Annick Loir, France
71 classés le 9.7., 65 le 23.7., 38 le 6.8. et 89 le 20.8. (total: 263)

20 miles, Wimbledon, GB, 19 juillet
1. Tim Johnston 1:44:33
2. D. Faircloth 1:46:15

Env. 21 km, Lusigny, France, 19 juillet
Parcours très roulant. Arrivée en bordure d'un lac (avec plage de sable). Bonne organisation. Un "couac": 45 FF pour le méchoui du soir... (Seigneuric)
112 classés

1.	Carré, Troyes	1:07:04
2.	Joseph, Troyes	1:09:04
3.	Joly, Bourse	1:09:32
4.	Warlaumont, Neuilly	1:09:52
5.	Agostinho, St-Maur	1:11:45
6.	Le Teyier, Neuilly	1:12:36
7.	Montheillet, Chaumont	1:12:48
8.	Jiraudeau, Fontenoy	1:13:52
9.	Seigneuric, St-Denis	1:13:57
10.	Caron, Troyes	1:14:00

Vinot, Martin, Boutoux, Gervais, Gouvignon, Deneuville, Chrétien, Haban (1:16:07), Deplace, Bechet, Beaucer, Seguin, Dervin, Mandou, Gauthé, Poucet, Ferrand, Catherine, Grault, Bourinet (1:18:56), Desprez, Duchauffour, Vergnes, Dubois...

87.	C. Chetrées, Kremlin-B.	1:36:00
98.	G. Dervin, A.S.Air	1:41:22

10,5 km, Husseren, F, 19 juillet
7 km en côte (8-12%). - 81 classés

1.	Gulyas, RFA	35:49
2.	Stoll, Strasbourg	36:14
3.	Delaby, Sochaux	36:55
4.	Towler, GB	37:00
5.	Monami, Colmar	38:05
6.	Wambst, St-Dié, + 40	38:25
7.	Zimmermann, RFA	38:40
8.	Klufts, N.Brisach	39:15
9.	Baffray, Moselotte	39:46
10.	Sabatini, N.Brisach	39:49

Straub, Beurier, Ritzenthaler, Stiegler, Dysli, Sterki (vét.), Rees, Michel, Hils, Lehner, JM. Stoll, Santmann, Maillet (vét.) 41'31", Farez, Hertweck, Tirole, Beringer...

74.	Noack, RFA, 63 ans	55:50

36,5 km, Limoges, F, 27 juillet
Course très dure (Bourinet)

1.	Presland, Angleterre	2:10:35
2.	Lacour, Clermont	2:16:20
3.	Woods, Angleterre	2:16:44

4. Peel, Angleterre 2:17:58
Charondières, Bourinet, Lemercier, Creute, Bonnin (vét.), Fleury (34 cl.)

22 km

1. Boiroux, Limoges 1:17:32
2. Thil, Nancy 1:22:20
3. Pierre, US Métro 1:26:23
Meyer, Moreau, Samain, Christou...

22 km 500, Bertrix, B, 27 juillet
au total 101 classés

1. Fossé, France 1:13:54
2. Ancion, Bertrix 1:14:49
3. Michel, France 1:15:52
4. Duprix, Essembeek 1:15:56
5. Masseret, France 1:15:57
6. Liégeois, Bertrix 1:16:21
7. Lucas, France 1:17:22
8. Kreft, RFA 1:18:06
9. Stoll, France 1:18:24
10. Radenac, France 1:19:32
11. Nallard, France 1:19:36
12. Heylen, Leuven 1:19:48
13. Joseph, France 1:20:14
14. Noël, Châtelineau 1:20:33
15. Schepetlevane, Bertrix 1:20:43
Depré, Pierson, Martin, Vinot, Klufts, Sayward, Collette, Finot, Lemeer, Schosse (1:25:16), Lux, Hoffman, Hamen, Cocu, Bauerle...
33. Ritzenthaler, France 1:26:38

Vétérans (22 classés)

1. Roggenbach, RFA 1:17:29
2. Demeyer, Waregem 1:21:40
3. Jaschok, RFA 1:23:25
4. Féléaud, France 1:24:06
5. J. Nicolas, Bertrix 1:24:23
6. Bureau, France 1:24:37
Chrétien, Beaucer, Martins, M.Nicolas (1:29:05), Terras, Depoplimont...

23,3 km, Marvejols-Mende, F, 27.7.
787 inscrits, 679 partants, 640 classés
Voir aussi "Tribune", et "Augustine et le champion" p. 41

1. Liardet, Sault, 25 1:21:18R
2. Caraby, Cherbourg, 35 1:23:03
3. Kheddar, Montferrand, 38 1:27:21
4. Lacroix, Valence, 32 1:27:36
5. Bobes, St-Etienne, 23 1:28:08
6. Lièvre, Metz, 23 1:28:25
7. Margerit, Lyon, 30 1:30:15
8. Gasch, Clermont, 26 1:30:27
9. Brinis, Tunisie, 31 1:30:48
10. Meyer, Grenoble, 32 1:30:59
11. Gribouva, Liévin, 26 1:31:44
12. Reffray, Marseille, 28 1:31:53
13. H. Poncet, Clermont, 28 1:32:11
14. Peters, Belgique, 25 1:32:17
15. Crequi, Issoire, 25 1:32:19
16. Micoulod, St-Fons, 28 1:32:49
17. Demeestere, Mtpellier, 28 1:32:57
18. G.-Perret, St-Etienne, 25 1:33:14
19. Benoît, St-Chély, 25 1:33:25
20. Lelevier, Liévin, 31 1:33:30
Guillermo, Bourdin, Ray, Lafarge, Bouvier (1:35:34), Castiaux, Lasmarrigues, Rapy, Carpentier, Bigot, Thévenet (1:38:18), Prieur, Jeanne, Guebey, P.Poncet, Guittard (1:39:46), Tarenne, Le Potier, Maillet, Mariani, Soulier, Lartiguet, Pierson, Bonaz, Hunger (1:41:33), Lefaucheur, Balme ...Jouvenelle, Pierrefitte,25 1:46:36
...Seigneuric, St-Denis, 28 1:49:32

Juniors et cadets (85 classés!)

1. Levez, Belgique, 19 1:29:49
2. Aubert, Avignon, 19 1:39:27
3. Vialette, Ste-Eulalie,19 1:43:10
4. Mellitello, Vitrolles,18 1:43:49
5. Kerthe, Toulouse, 19 1:47:36
6. Hurtes, Rodez, 19 1:48:14
7. Noury, Athis-Mons, 18 1:49:24
8. Vergnes, Albi, 19 1:51:30
9. Rivallain, Pierrefitte,19 1:52:16
10. Pluquet, Avignon, 18 1:53:38
Caupène, Benchebra, Démosthène, Géra, Maraichet, Francou, Jalaguier (1:59:29), Verdu, Caillaud...

Féminines (61 classées!)

1. Langlacé, indiv., 20 1:55:44
2. Pezet, CA Béglais, 23 1:56:43
3. Piroux, Bourg-en-B., 20 1:57:16
4. Grumeisen, Marcoule, 22 2:04:58
5. Tranchant, St-Etienne, 20 2:10:54
Mary, Pluvinet, Brengues, Rouan,
9. Chabbert, Lyon, 12! 2:32:17
Pougens, Villeton, Moulinet, Lammelin...
...Cauvin, Paris, 52 3:12:31

Vétérans I (50 classés !)

1. Brengues, Millau, 43 1:40:13
2. Hostier, Aire-s-A., 40 1:42:03
3. Schuck, Marseille, 42 1:45:21
4. Noury, Athis-Mons, 43 1:48:58
5. Leroy, Marseille, 42 1:49:36
6. Deutsch, Ivry, 42 1:50:34
7. Ronze, Le Pay, 43 1:54:45
8. Hudecek, Marcoule, 40 1:55:11
9. Bossu, Vitrolles, 43 1:55:36
10. Jond, Grenoble, 42 1:57:42
Benoît, Flaig, Belkacem, Zuliani, Perret (2:09:45), Ricard, Coulet, Gidon, Veillard, Pardini, Munoz, Simoens...

Vétérans II (13) et III (7 classés)

1. Monnot, Vichy, 53 1:45:39
2. Herren, Suisse, 50 1:52:22
3. David, Villeurbanne, 55 1:54:17
4. Duquesnoy, Bonnétable, 56 1:57:30
5. Cadet, Villeurbanne, 51 2:08:48
Fossard, Baehr...
8. Michon, Bourse, 62 2:18:24
9. Gengenbach, Paris, 61 2:24:09
12. Roger, Arras, 62 2:33:36
20. Bessac, S.Français, 74! 4:23:09
(classements remarquablement rédigés)

7 km, Landudec, France, 27 juillet

1. Starkey, GB 21:22
2. Rault, Plouguenast 21:33
3. Levaillant, Lannion 21:45
4. Le Borgne, Pontivy 21:47
5. Sehedic, Quimper 22:05
J. LeBorgne, Person, Even, Moysan, Le Gall, Sinic, Le Goer (35 classés)

Env. 7 km, St-Chély, France, 3 août

1. Daubresse, Sochaux 21:47
2. Soulier, St-Chély 21:57
3. Lecoin, Rouen 22:12
4. Bouvier, Marseille 22:22
5. Lièvre, Metz 22:27
Brun, Avon, Joseph, Crequi, Bourdin, Taiebi, Mariani, Cherrigue, Reffray (23:56), Guittard, Sorbes, Bernard (45 classés)

30 km, St-Jean, Canada, quand ?
70 partants, 58 classés (Dada)
1. Mainguy 1:52:06; 2. Québillon 1:54:35; 3. Sudlow 1:56:04; 4. Whitlock 1:56:48; 4. Gregory 1:56:55; 6. Worthen 1:59:00; 7. Dumont 1:59:23; 8. Paynter 2:00:42; 9. Boudreau 2:01:03; 10. Tremblay 2:03:03

16,090 km, Eastman, Canada, quand ?
95 classés (Dada)

1. Lever, Toronto 54:29
2. Prud'homme, Hull 55:14
3. Marleau, Hull 55:16
4. Montuoro, Chicoutimi 56:06
5. Côté, Québec 56:37
Rochette, Beguin, Poirier, Sudlow...
21. Verdi, Montréal, 17 1:02:10
42. M. Brzezinska, Montréal 1:07:39
60. Blanchard, 59 1:11:23

21,1 km, Ancienne-Lorette, Canada, ?

1. Poirier, Val d'Or 1:11:25
2. Mainguy, Laval 1:13:08
3. Montuoro, Chicoutimi 1:15:22
4. Bégin, Lauzon 1:17:14
5. Québillon, Montréal 1:17:43
Bernier, Fillion, Hardy
9. Lapierre, junior 1:20:14
14. H. Rochefort, Hull 1:24:19

15 km, Luxeuil, France, 10 août

1. Kolbeck, Strasbourg 46:41
2. Delaby, Sochaux 50:25
3. Lemoine, St-Rémy 50:54
4. Lucas, Petit-Quevilly 51:16
5. Quimiou, Petit-Quevilly 51:45
6. Roy, Pompey 51:49
7. Wolfelsperger, Forbach 52:15
8. Wambst, St-Dié, vét. 52:27
9. Laville, Metz 53:29
10. Pierson, individuel 53:33
Bernard, Sarrazin, Cravello, Willemin (55:56), L'Hôte, Philippoteau, Wurtz, Mongenot, Baker, Goergler, Farez, Tirole, Brient, Contout, Rapenne, Gros, Buchholz, Fournier (71 classés)
53. G. Prétôt, Sochaux, + 50 1:06:28
58. M. Machy, Epinay 1:08:32

25 km, Censeau, France, 15 août
Parcours très vallonné, pluie (Towler)
131 classés

1. Mathieu, Châlon 1:21:07
2. Towler, GB 1:22:00
3. Delaby, Sochaux 1:23:43
4. G. Thompson, GB 1:24:20
5. Mathis, G'villiers 1:25:05
6. Folfelsperger, Forbach 1:26:00
7. Pierson, indiv. 1:27:04
8. Rapy, Bourg 1:28:04
9. Faivre, Salins 1:30:00
10. Jouvenelle, Pierrefitte 1:30:15
Bar, Leblanc, Geistlich, Sayward (1:31:20), Lamorlette, Pinel, Bauerle, Chalumeaux, Michelin, Salvi, Mesnier (1:35:43), Gauthe, Jeannin, Varin, Mangin, C. Poncet...
27. Carrière, Villeneuve, +40 1:37:56
34. Fougerouse, Montreuil,+50 1:41:05
38. Asselin, Montargis, + 40 1:43:30
41. Saunier, Suisse, + 40 1:44:30
47. Bourdry, Mérignac, + 40 1:47:52
49. Barthel, Metz, + 40 1:48:48
65. Prétôt, Sochaux, + 50 1:57:10
(entraîneur du FC Sochaux)
105. A. Grimaud, Noisy-le-Sec 2:19:12

100 km, Bornem, B, 15-16 août
Départ à 21 h en fanfare, départ réel à 21h30.-Une seule boucle, tracé très plat, médaille à chacun, 1405 partants (Languille).

1. Bauer, Nlle-Zélande 8:50
2. V.Kerkhoven, Belgique 9:15
3. Van Enepoel, Belgique 9:30
4. De Borger, Belgique 9:39:15
5. VandenPoel, Belgique 9:39:15
6. Languille, France 9:39:17
Napievalla, Merckx, Dubois, Skowinsky, Deschamps, Nielsen, Seigneuric (11:04)
14. Vollmerhausen, RFA 11:07:50
21. Le Potier, France 12:00:00

Illustrations des 3 p. suivantes

p. 23 (ci-contre): Lequel de ces deux coureurs, de l'Irlandais McDeed, à droite, ou de l'Anglais Youngson, à gauche, vient de remporter le marathon de Berchem ?
(photo Luc Gyselinck)

p. 24: Aspirant à la Coupe Internationale de la Montagne, championnat d'Europe (CIME), dans le brouillard et les rafales de vent de l'Ascension du Mt-Ventoux, Annick Loir, souriante Française de 17 ans, assure définitivement une victoire aussi méritée que significative.

p. 25: Ils étaient plus de 10.000 coureurs de tous âges cette année à l'Eremitageloebet à Copenhague. A 89 ans, Peter Jensen, le doyen de l'épreuve, paraît tout heureux du bon tour qu'il vient de jouer à sa fidèle compagne la vieillesse.
(photo Svend Aage Mortensen)

1974
ROMA

966

1h 08m 33
25
79
30
24

23 km, St-Léonard - Vercorin - Crêts-du-Midi, Suisse, 16 août
dép. à 520 m, arriv. à 2340 m (50 cl.)
cat. "touristes" et "coureurs", parcours idéal

1. JF. Barbier, France	1:57:06
2. Wilhelm, RFA	1:59:16
3. Perren, Sierre	2:02:28
4. Liégeois, Belgique	2:07:01
5. Delerue, France	2:11:39

JN. Theytaz, Beaujard, Tamini (2:14:09) Rotzer, Fontaine (vét.II), Camarasa (2:20:33), Antille, Binder, Emery
...Jörg, Onex, junior 2:30:14
...Annik Loir, France 2:35:08

20 miles, Darlington, GB, 16 août
6 jours après Sierre-Zinal:

1. Ian Thompson	1:42:25
3. R. Hill	1:46:15

Reppaz - Moay, CH, 16+17 août
Course alpestre contre la montre, parcours très pentu. - 184 classés

1. Moulin, Reppaz, 19	36:50R
2. JF. Barbier, France	37:38
3. Pellouchoud, Val Ferret	37:44
4. Towler, GB	39:04
5. Thompson, GB	39:23
6. JM. Lattion, Reppaz	39:45
7. H. Lattion, Reppaz	40:03
8. R. Ecoeur, GF	40:03
9. Héritier, Savièse	40:05

Luyet, Debons, Voutaz, Frossard, Ançay, Beth, Bruchez, Pralong, Ballay, Lonfat (42:09), Maret
...A. Loir, France, 17 46:53

10,5 km, La Heutte, Suisse, 23 août

1. Dössegger, Niederlenz	34:18
2. Umberg, M'buchsee	35:03
3. Sidler, Lucerne, + 40	35:51
4. Warembourg, Les Billodes	35:52
5. Siegenthaler, Berne	35:53
6. G. Thompson, GB	35:56
7. Zahnd, Grandval	35:59
8. Bugnard, Charmey	36:13
...J. Sidler, Reussbühl, + 40	38:52

50 km, Vergèze, France, 23 août
Temp. 11-21°C, mistral, organisation remarquable et ambiance très sympathique, réussite étonnante. (Cottereau)

1. Lièvre, Metz	3:04:15
2. Cottereau, St-Affrique	3:08:20
3. Warlaumont, Neuilly	3:10:26
4. Demeestere, Montpellier	3:17:50
5. Benoît, St-Chely	3:19:49
6. Ta'ebi, Vitrolles	3:20:15
7. Goldery, Carrière	3:25:55
8. Lacan, Meung	3:29:37
9. Reffray, Marseille	3:29:50
10. Bouvier, Marseille	3:30:00
11. Guillermo, Montpellier	3:39:27
12. Mariani, Vitrolles	3:43:03

Vignes, Bernard, Gauthier, Himeur, Grèzes, Bonaz, Bertrand, Chaussade, Ribet (3:58:24), Cathala, Duvernois, Cariat, Mangin, Pascal, Ragaru, Maillet, Allemand...

Vétérans I (19) et II (7 classés)

1. Bonnin, Issoudun	3:37:55
2. Brengues, Millau	3:45:03
3. Bossu, Vitrolles	3:56:09
4. Hachi, Chaton	4:01:00
5. Coulet, La Cavalerie	4:17:50

Zuliani, Vernay, Baehr (vét. II)...

Féminines (19 classées)

1. D. Pezet, Calvisson	4:31:00
2. Pougenc, Calvisson	5:04:45

Juniors (12) et cadets (10 classés)

1. Reversat, Nîmes	3:52:20
2. Cabassol, Nîmes	4:06:30

Travard, Francou, Moulinet, Armand...

21 km, St-Lambert, Canada, 23 août

1. Witlock, Roxboro, 44	72:04
2. Dumont, Longueuil, 41	74:44
3. Paynter, Montréal, 27	77:15
4. Tremblay, Longueuil, 24	77:36
5. Gregory, Roxboro, 36	77:53

Kangelis, Graham, Fenwick, Laplante, Boisclair, Krauss, Louisseize...

53 km 750, Clelles, France, 24 août
85 classés

1. L. da Fonseca, P.U.C.	4:15
2. Tixier, Grenoble	4:36
3. Miège, Mens, junior	4:44
4. Arnoldi, St-Laurent-du-P.	4:50
5. Czaja, Longwy	4:56

Guemmeare, Delaup, Causse, Brosse, Rives (5:16), Riondet, Mollard, Petit-Prêtre, Glandut, Smagghe...

45. Smagghe, Meylan	7:50

24 km 400 (126 classés)

1. Boulais, Grenoble	1:52
2. Loubet, Mens, 18!	1:54
3. Duplat, Pontcharra	1:55
4. Yond, Grenoble	1:56
5. Paniego, Grenoble	2:01

Emard, Peci, David (16!), Delorme, Girardot, Eveno, Digioia (2:15), Chalvin, Descottes, Legall

20. C. Smagghe, Meylan, 11!	2:23
21. F. Smagghe, Meylan, 10!	2:23
25. C. Vernet, Allemont, 17	2:26

19,8 km, Ascension du Ménez-Hom (Bretagne), 24 août

1. Le Noach, Redon	1:09:04
2. Le Gall, Bigouden	1:09:10
3. Castel, Léon	1:09:42
4. Roudaut, Léon	1:10:57
5. Delerue, Rennes	1:12:05

LeJoly, Falhun, Seraut, Gonzalès...

13. Hugo, Nantes, 43	1:31:57

20 km, Lillois, Belgique, 24 août
5 x 4 km, vallonné, 110 partants

1. Libert, B.W.	1:07:15
2. Castiaux, Hain	1:07:28
3. Boussat, France	1:07:29
4. Verstreppen, 3-Provinces	1:07:45
5. Herbots, Vilvorde	1:08:35
6. Moriau, Hain	1:08:55
7. Chamanau, France	1:09:48

Robyns, Heylen, Depaepe...

...Zuigoretti, + 40	1:12:50
...Lecluyse, + 40	1:14:40
...Bureau, France, + 40	1:14:41
...Andries, Scarbeek, + 50	1:21:35
...C. Christiaens, Hain	1:24:20

10 km, Martigny, Suisse, 6 septembre

1. Uhlemann, RFA	27:49
2. C. Stewart, GB	27:53
3. Wigley, GB	28:01
4. Hürst, Berne	28:35
5. Moser, Berne	28:59
6. Carroll, GB	30:05

Grolimund, Vuadens, G.Terrettaz...

Populaires, 8 km (51 classés)

1. Roth, Collombey	26:30
2. Rappaz, St-Maurice	26:46
3. Berguerand, Sierre	26:53
4. R. Saluz, Lausanne	26:53
5. Tornay, Saxon	27:12
6. Dorsat, Ovronnaz	27:13

Besson, Purro, Voutaz, Servali, Wasmer, Saluz, Courvoisier, Murisier, Favre, Gay, Rebord...

Vétérans (12 classés)

1. Doret, Genève	27:01
2. Puippe, Saxon	27:28
3. Jeannotat, Macolin	27:30

Rigolone, Franc, Nicolaeff...

10 km, Ebikon, Suisse, 6 septembre

1. De la Parte, Espagne	30:29
2. Dössegger, Niederlenz	31:06
3. Kupferschmid, Arosa	31:37
4. Schneider, Zürich	31:37
5. Rohrer, Ebikon	31:45
6. Feldmann, Burgdorf	31:58
...Sidler, Lucerne, + 40	32:13

100 km, Unna, RFA, 6+7 septembre

1. Hasler, Suisse, 36	6:44:52
2. S. Bauer, Nlle-Zélande	
et van Kasteren, Pays-Bas	6:56:08
4. Howell, GB	7:24:41
5. JM. Stoll, France	7:37:32
6. Javet, Suisse	7:51:30
7. Westphal, RFA	8:00:38
8. Neeb, RFA	8:14:25
24. E. Holdener, Suisse	9:19:32

960 partants (dont 50 femmes)

24 h, Mörlenbach, RFA, 6+7 septembre
par équipes de 10 coureurs, sur une boucle de 1370 m

1. Preussen Krefeld	447 km 758
2. ASV Süchteln	416 km 881
6. CSL Neuf-Brisach, F	406 km 687
...BG Darmstadt, fém.	288 km 944

14 km, Concise-Grandson, Suisse, 7.9.
1. Moser 43:46; 2. Funk 43:57; 3. Fischer 44:48; 4. Schull 45:29; 5. M.Berset 45:48; 6. Faivre 46:13; 7. Nallard 46:20; 8. Reymond 46:27; 9. Hejda 47:06; 10. B.Huber 47:24; 11. Kolly 47:50; 12. Serex 48:04; DePaepe, Nikles, Croisier, W.Thonney, Willemin, Nell, Salvi, Thomet, A.Thonney, Guyon, Althaus, Baud, Willommet, Chapput, Clément, Jeannin...
...A.Ruchti 58:15;...L.Muller 72:35;

Juniors (12 classés)
1. Varin 50:43; 2. Jeannerat 50:50; Joye, Thonney, Pasche, Weber...

Vétérans I (27) et II (16 classés)
1. Grenak 50:17; 2. Gilliard 50:37; 3. Baehni 50:46; 4. Rochat 51:51; 5. Waldburger 53:35; 6. Graf 54:34; Chessex, Muller, Droux, Perret...

Env. 5 km, Louhans, France, 7.9.

1. Cacciatore, Aix-les-B.	15:30
2. Mathieu, ECA	15:35
3. Malleton, Lyon	15:49

Cypcura, Cornu, Simonet, Sassot, Poncet, Pontille (vét.)...

12. Mimoun, Cosne, 54	16:48

33 classés (Bréziat)

21 km 772, Ay-Champagne, F, 7.9.
"Course formidable, et surtout très bien organisée, avec des bouteilles de champagne aux 115 premiers." (Le Joly)
219 classés

1. I. Thompson, GB, 28	1:09:50
2. Jacquemin, Reims, 32	1:12:04
3. Didime, Guenange, 27	1:13:10
4. Delannoy, O.Marq., 24	1:14:05
5. Boussat, SMEC, 33	1:14:14
6. Roy, Pompey, 23	1:14:29
7. Towler, GB, 27	1:14:45

Photo de la page 26

Par 36 degrés à l'ombre et 96 % d'humidité, nous précise Michel Rose, a eu lieu la répétition générale du marathon des prochains Jeux olympiques. Les organisateurs avaient d'ailleurs superbement refusé de différer l'heure du départ. Faudra-t-il vraiment sacrifier la santé de quelques pauvres diables sur l'autel des intérêts de quelques grands dieux ? Lire, dans le prochain numéro, les explications acerbes de Michel Rose, président du Groupement des coureurs québécois. Sur notre photo, de g. à dr.: Ron Hill, l'Italien Cindolo, les Japonais Usami, Mizukami (futur vainqueur) et Sô, ainsi que le Finlandais Toivola, passent au 20e km en 1 h 08'33", comme indiqué sur le toit de la voiture suiveuse.

Voir aussi un texte de "Grappillons".

8.	Lièvre, SMEC, 23	1:14:49
9.	Emery, Noyon, 22	1:15:00
10.	Métayer, V.-Châtillon, 29	1:15:19
11.	Joseph, TOS	1:15:29
12.	Thévenet, Athis-Mons, 18	1:15:52
13.	Levasseur, Compiègne, 27	1:16:10
14.	Vassogne, Family C., 21	1:16:14
15.	Peschang, Viry-Ch., 24	1:16:44

Briffaut, Soriano, Klein, J.Towler, Quéré, Mandon (1:18:18), Drocourt, Gaillard, Bouille, Montheillet, Jeanne, Bauerle, Pétriaux, Boyer, Djeroro, Le Joly (1:19:21), Rambaux, LeMeaux, Vinot

39.	Bureau, France-S., 41	1:20:42
43.	Pierre, US Métro, 40	1:21:27
48.	Bonnin, Issoudun, 40	1:22:15
55.	Chrétien, Châlons, 42	1:23:11
75.	Zolwer, COSP, 40	1:26:42
81.	G. Dervin, ASCR	1:27:23
110.	Gomard, Laon, 51	1:31:26
136.	Hocq, Noyon, 62	1:36:02
153.	Machy, Epinay, 18	1:40:15
180.	F. Curiace, Spiridon-C.,16	1:45:44

18,5 km, Auffargis, F, 7 septembre
Départ au château de Coubertin

1.	Héreau, USMT, 33	1:00:34
2.	Favier, Villem., 28	1:01:26
3.	Coufourier, Chartres	1:01:59
4.	Bouillot, USML, 29	1:02:12
5.	Bigot, Arcueil	1:02:55
6.	Joly, Bourse, 26	1:03:41
7.	Martin, Vanves, 30	1:04:37
8.	Lehmann, Evreux, 32	1:04:46
9.	Masson, Argenteuil, 35	1:05:24
10.	Flissi, Chartres, 25	1:06:17
11.	Sommier, Evreux, 43	1:06:27
12.	Blanchard, Paris, 49	1:06:33
13.	Fêlêaud, Massy, 51	1:06:48
14.	Rascalou, USMT, 41	1:06:52
15.	Nane, Ivry, 38	1:06:59

Bordeaux, Alexandre, Martinet, Guilbert, Lunzenfichter (1:08:20), Georges, Jacquet, Boudet, Manem, Guffroy, Deutsch, Plassais (1:10:41), Lafaye...

31.	Fougerouse, CASG, 58	1:11:17
62.	Daumain, Choisy, 51	1:17:21
68.	Michon, Bourse, 62	1:18:06
72.	Veillard, Rosny, 50	1:18:58
103.	Sommier, Evreux, 39	1:23:59
126.	Réale, USML, 35	1:29:43
129.	Deshayes, Massy, 24	1:30:06
131.	Bourdon, RCF, 25	1:30:23
145.	Duchauffour, FSO, 19	1:34:09

186 partants, 175 classés, avant-dernier: 1 h 50'53"

25 km féminin, Rheydt, RFA, 13.9.

1.	Vahlensieck	1:31:00,4
2.	Preuss	1:33:35,4

24 km, Vannes-Auray, France, 14.9.
Bien organisée, cette course a hélas! souffert de la concurrence d'une autre, qui avait réussi à appâter les ténors bretons. - 153 classés (Le Joly)

1.	Le Noach, Redon	1:19:32
2.	Even, Argentan	1:21:04
3.	Fièvre, Beaup.	1:21:25
4.	Perrot, Morlaix	1:22:49
5.	Le Joly, Léon	1:23:02
6.	Le Floch, Lorient	1:23:20
7.	Le Tallec, Vannes	1:23:24
8.	Beunard, Argentan	1:23:29
9.	Mousset, Semeur	1:24:47
10.	Perroud, Lorient	1:26:29

Touzelet, Lorrain, Laurent, Quatreville, Navarro, Lorre, Métayer...

37 km, Visp - Zermatt, Suisse, 14.9.

1.	Pfister, Burgdorf	2:24:26
2.	Kiener, Burgdorf	2:28:00
3.	Widmer, Krauchtal	2:29:17
4.	Althaus, Aigle	2:38:26
5.	Schumacher, Gebenstorf, +40	2:38:40
6.	Lochmatter, St.Niklaus	2:41:15
...	E. Holdener, Zug, 43	3:53:32

10,5 km, Goldau, Suisse, 14.9.

1.	Dossegger, Niederlenz	33:02
2.	Rohrer, Sarnen	33:50
3.	J.Fähndrich, Ebikon	33:58
4.	Hauser, Aarau	34:09
5.	Walti, Wohlen	34:40

16,4 km, Le Brassus, Suisse, 14.9.
Graves "perturbations" à l'arrivée; incapacité d'établir un classement officiel (Jeannotat, Dingler, Berlie).- Une lettre d'excuses va être adressée à chaque participant. (Meylan)

1.	Schull, Courroux	52:14
2.	Funk, Berne	52:53
3.	Zahnd, Grandval	53:46
4.	Carrol, GB	54:38
5.	Baudet, Chêne-Bourg	55:18
6.	Texier, France	55:37
7.	Reymond, Lausanne	55:42
...	Grenak, Genève, + 40	59:19
...	Jeannotat, Macolin, 47	1:01:30
...	A. Rüchti, Yverdon	1:11:17

50 km, Moron, Suisse, 14 septembre

1.	Tschanz, Lengnau, 39	3:16:18
2.	Laubscher, Riehen	3:20:58
3.	Graber, La Cure	3:21:45
4.	Birrer, Bienne	3:26:31
5.	Willemin, Bienne	3:26:57
6.	Lachat, Bienne	3:35:37
...	Zürcher, Chx-de-Fds, + 40	3:49:52

9,6 km, Prague, CSSR, 21 septembre

1.	Glans, Suède	27:45,0
2.	Parlui, URSS	27:45,2
3.	Hoffman, CSSR	27:52,8
6.	Tebroke, Pays-Bas	28:03
7.	Kantanen, Finlande	28:10
10.	Barbaro, Italie	28:16
11.	Lismont, Belgique	28:23
13.	Hürst, Suisse	28:27,6
15.	Bengtsson, Suède	28:37
18.	Schoofs, Belgique	28:43
47.	Walti, Suisse	30:40,2

Féminines (1920 m)

1.	Waitz-Andersen, Norvège	5:32,0
2.	Tchavdarova, Bulgarie	5:37,0
3.	Amzina, Bulgarie	5:39,8
4.	Bürki, Suisse	5:45,2
25.	Pecka, Suisse	6:46,6

Marathons

Marathon, Montréal, Canada, 2 août
12 "survivants" (sur 25 engagés), par 36°C et 96% d'humidité. "Pas question de retarder le départ en 1976" a déclaré le responsable de l'organisation de ce marathon pré-olympique... Voir aussi "Grappillons". N.T.

1.	Mizukami, Japon (16'42" - 33'46" - 51'05" - 1:08'30" - 1:25'45" - 1:43'36" - 2:00'15" - 2:18'05")	2:25:45
2.	Toivola, Finlande	2:25:50
3.	Hill, GB	2:26:01
4.	Usami, Japon	2:27:04
5.	Reveyn, Belgique	2:31:20
6.	T. Sô, Japon	2:32:38
7.	Hattori, Japon	2:33:35
8.	Mori, Japon	2:35:39
9.	S. Seri, Japon	2:38:03
10.	McDonald, USA	2:49:18
11.	Hamada, Japon	2:55:33
12.	Sirma, Kenya	2:56:50

Voir photo de la page 26: passage au 20e km.

Marathon, Royan, France, 10 août
"Récompenses très médiocres (pour 15FF d'inscription!): 1 seule coupe... mais pour le 1er local (33e classé!), et au total des médailles non gravées aux 15 premiers + diplôme à chacun. A l'arrivée, boissons et galettes gratuites. Cependant beaucoup de bonne volonté. Si l'on supprime les 12 km de chaussée sablée, ce marathon peut être très rapide." (Bourinet) "12 km de sable mouvant, flèchage inexistant. Quant au ravitaillement et aux postes de secours: si l'on n'avait besoin de rien, ça pouvait aller... A l'arrivée, même pas un verre d'eau gratuit. A moins que les organisateurs changent leur fusil d'épaule, je déconseille à tout coureur ce marathon." (Guillermo)

1.	Jan, Angers, 33	2:32:05
2.	Normand, Isbergues, 26	2:32:20
3.	Cordelette, Charleville,37	2:43:12
4.	Rogeau, Isbergues, 33	2:44:18
5.	Lasmarigue, Rochefort, 34	2:49:35
6.	Baudrit, Angers, 40	2:50:40

Bontoux, Moreau, Faucheux, Lareix, Bourinet (2:58:00), Albrecht...

15.	Thibaudeau, Angers, 50	3:04:40

76 partants, 65 classés

Marathon, Rio de J., Brésil, 30 août

1.	H. Rodriguez, Colombie	2:12:08!
2.	B. Ferreira, Brésil	2:21:55

Marathon, Enschede, NL, 30 août
Abandon de Cusack et de Rodgers

1.	R. Hill, GB	2:15:59
2.	A. Keith, Ecosse	2:18:43
3.	B. Norman, Australie	2:20:27
4.	B. Watson, GB	2:20:54
5.	F. Szekeres, Hongrie	2:22:23
10.	G. Thompson, GB	2:25:11
11.	C. Morales, Honduras	2:26:01
15.	R. Fink, Autriche	2:28:14
18.	R. Pyne, Canada	2:29:50
22.	J. Orvalho, Portugal	2:30:41
26.	A. Rohrer, Suisse	2:31:34
53.	M. Sayward, USA	2:44:05
58.	H. Dähler, Suisse	2:48:10

Marathon, Alger, 30 août

1.	Banos, Espagne	2:24:12
2.	Accaputo, Italie	2:25:47

Marathon, Dresden, RDA, 30 août
1. Truppel 2:18:50; 2. Arnhold 2:18:57; 3. Schröder 2:19:49

Marathon, Berchem, Belgique, 13.9.
On ne connaît pas encore la méthode utilisée aujourd'hui par les organisateurs pour mesurer leur parcours; jusqu'ici - au dire même de M. Goyers, secrétaire de la L.B.A. - on se fiait aux indications de compteurs d'automobiles. N.T.

1.	McDeed, Eire	2:20:52
2.	Youngson, GB	2:21:09

(Voir photo de la page 23)

Marathon, Coetzenburg, AS, 14.9.

1.	M. Tagg, GB	2:19:49
3.	G. Rakabele, Lesotho	2:23:20

Marathon, Dunkerque, F, 21 septembre
Abandon de Kolbeck au 35e km (66' pour la mi-parcours!)

1.	Fossé, Rouen, 36	2:19:48
2.	Moissonnier, Lyon	2:19:51
3.	Margerit, Lyon	2:20:45
4.	Sehedic, Quimper	2:20:52
5.	Lacour, Clermont	2:24:21
6.	Leroy, USAL	2:24:52
7.	Héreau, USM	2:25:06
8.	Caraby, Cherbourg	2:25:59
9.	Cypcura, EAC	2:26:22
10.	Duqueroy	2:26:32
11.	Pouliquen, AV	2:26:41
12.	Mathieu, EAC	2:26:43
13.	Hecquet, V.-Châtillon	2:27:02
14.	Meyer, GUC	2:27:34
15.	Gribouwa, USAL	2:27:57
16.	Lasmarigues, SAR	2:29:15
17.	Bidine, ASG	2:29:25
18.	Marquant, ESI	2:29:32
19.	Boussat, Metz	2:29:35
20.	Laugier, USAT	2:29:41

(classement plus complet dans numéro 23)

L'histoire de SPIRIDON
et celle du marathon de Neuf-Brisach se confondent

1896 le Grec *Spiridon Louis* termine en vainqueur le premier marathon des Jeux Olympiques de l'ère moderne

1940 *Spiridon Louis meurt à Amaroussi, dans la banlieue d'Athènes*

1971 le Français *Jean Ritzenthaler* et le Suisse *Noël Tamini* se concertent pour mettre au point les détails de l'organisation du premier marathon de Neuf-Brisach, seul et unique marathon français alors « ouvert à tous ».

La victoire revient à l'Allemand Siegfried SCHADT, en 2 h. 25'07", devant 44 concurrents

1972 avec la collaboration déterminante de *Jean Ritzenthaler, Noël Tamini* crée la revue SPIRIDON

A Neuf-Brisach, la victoire revient au Français Jean-Pierre Masseret, en 2 h. 27'16", devant 125 concurrents.

1973 luttant de toutes ses forces pour survivre, la revue SPIRIDON patronne de nouveau le marathon de Neuf-Brisach.

Cette année-là, la victoire revient au Suisse Urs Schuepbach en 2 h. 24'48" devant 235 concurrents

1974 en avril, SPIRIDON participe à Boston (USA) au lancement de l'International Road Runners Club. — En novembre, à Düsseldorf on crée le Spiridon-Club d'Allemagne puis l'édition allemande de SPIRIDON. — Un mois plus tard, à Paris, le Spiridon-Club de France voit le jour.

A Neuf-Brisach, la victoire est revenue au Gallois Dick Evans, en 2 h. 18'35", devant 375 concurrents. En 2 h 46'24", la Française Chantal Langlacé réussit ce jour-là la meilleure performance mondiale jamais réalisée par une femme sur la distance de 42 km. 195.

1975 constitué lui aussi en groupement pour la défense des intérêts des coureurs à pied, le Spiridon-Club de Suisse naît en mars à Macolin. — En septembre, les statuts du Spiridon-Club de Belgique paraissent au « Moniteur belge ». — En France, sous l'impulsion du Spiridon-Club du Languedoc, une dizaine de Spiridon-Clubs voient le jour, fortifiant peu à peu le dynamisme du Spiridon-Club de France.

A Neuf-Brisach, le départ sera donné le dimanche 26 octobre à 10 h. (dix heures).

— 5 semaines après le championnat de France de marathon, la revanche de Neuf-Brisach se traduira par un *classement séparé pour les coureurs français*

— on établira également un *classement séparé pour les féminines et les vétérans I, II et III* (40-49 ans ; 50-59 ans ; 60 ans et plus)

— enfin, *classement par équipes* (de 3 coureurs)

Ultimes inscriptions : au moyen de la formule parue dans le No 21 de SPIRIDON, et adressée à **Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kaysersberg (France)**

Parcours aller-retour + tracé ultra-plat
+ époque idéale + ambiance SPIRIDON
= succès du MARATHON SPIRIDON de NEUF-BRISACH

CIME

Cat. C: Marathon des Alpes, 19 juillet
Les organisateurs ont tellement donné à cette course qu'ils sauront sans doute lui apporter aussi cette correction ...sine qua non: faire qu'elle se termine à la Cabane Brunet et donc supprimer l'incroyable descente. N.T.
Au total 84 classés

1. Wehren, Nyon, 30	2:33:40
2. Pellouchoud, Châtelard, 24	2:41:37
3. Barbier, France, 30	2:51:27
4. Epiney, Ayer, 30	2:51:53
5. Carron, Fully, 22	2:55:00
6. Berlie, Tanay, 24	2:55:38
7. R.Braillard, Besencens,27	2:58:47
8. Cave, France, 25	2:59:01

Decombaz, E.Reymond, Devilliers, Gay, Durussel, Clément, Braillard, Charlet, Damond, Guimard...

...C. Langlacé, France, 20	4:07:20

Vétérans

1. Granger, 3-Torrents, 42	2:42:11
2. Petitarmand, France, 45	3:32:14

Ecoeur, May, Vögeli, Mettan...
Juniors

1. Gard, Versegères, 18	2:47:31
2. Jacot, Chx-de-Fds, 19	2:55:38

Baillifard, Fouet, Courthion...
(classement CIME non reçu)

Cat. B: Le Châtel-Cab. de la Tourche, CH, 27 juillet
Départ à 516 m, arrivée à 2198 m. Temps splendide, montée à l'ombre, magnifique panorama. - Remarquable planche de prix en plus de la médaille (identique à celle de 1974). - Au total 126 classés. - N.T.

1. Wehren, Nyon, 30	1:13:30
2. Gay, Daviaz, 23	1:14:10
3. JF. Barbier, France, 30	1:15:30
4. Durgnat, Daviaz, 31	1:16:05
5. Javet, Môtiers, 27	1:16:40
6. U. Perren, Sierre, 32	1:17:00
7. Ançay, Fully, 25	1:18:05
8. Pilloud, Nyon, 24	1:18:20
9. Devilliers, France, 39	1:18:45
10. Blaser, Villars-le-Grd,25	1:19:29
11. Berlie, Salève	1:19:30
12. Héritier, Savièse, 27	1:19:50
13. Dorsaz, Ovronnaz, 24	1:20:00
14. J. Binder, Bex, 20	1:20:10
15. L. Zufferey, Sierre, 33	1:20:20

Clerc, Cave, Caille, Ballay, Dysli, Luyet, Michelet (1:23:40), Darbellay, Guignard, Henguely, Serex (1:25:05), Redard, Gay, Feuz, Tamini (1:26:05)...
Juniors CIME (3 classés)

1. Oppliger, Courtelary, 18	1:34:00
1. Jörg Markus, Onex, 17	1:34:00
3. A. Binder, Bex, 18	1:42:55

Féminines (4 classées)

1. Loir, France, 17	1:48:00
2. Bourguignon, Chevilly, 30	1:52:22

Miéville, Deloffre
Vétérans I (20 classés)

1. Granger, 3-Torrents, 43	1:15:00
2. Fatton, Fenin, 40	1:24:25
3. Valloton, Sion, 43	1:27:40
4. Ecoeur, Genève, 45	1:29:15
5. Sterki, Biberist, 48	1:30:45

Mettan, Rosset, Deleysin, Sandoz...
Vétérans II (7 classés)

1. Fontaine, Lausanne, 53	1:25:40
2. Degoumois, St-Maurice, 51	1:30:30

Gander, Blasi, Burri, Lugon (1:52:20)

Cat. A: Sierre - Zinal, CH, 10 août
28 km (27 en 1974); déniv. max.: 1900m. Temps pluvieux dès la mi-parcours. 1595 arrivants de 5 (!) à 78 ans, mais env. 350 inscriptions refusées car hors du délai.-Nouvelles améliorations en vue pour 1976.
Passage à Beauregard: Moser, Cacciatore, Paolinelli, Caraby (23'30");
à Ponchettes: Paolinelli, Moser et Caraby (55'00"); à Chandolin: Caraby et Moser (1:15'14"), Paolinelli (1:16'00"), I. Thompson (1:17'), Walker (1:17'), Cacciatore, Wehren, Scheiber, Aegerter (1:18'); à Tignousa: Moser (1:33'), Caraby (1:35'), Thompson (1:36'), Paolinelli et Walker (1:37'); à l'hôtel Weisshorn: Moser (1:56'35"), Thompson (1:57'55"), Walker (1:59'30"), Norman (2:01'30"); à Barneusa: Moser (2:26'30"), Thompson (2:27'20"), Norman (2:28'20"), Walker (2:28'50"), Paolinelli et Barbier (2:30'15").
Au total 707 classés (422 en 1974): 92 (dont 31 étrangers) en 3 h 30'; 236 (75 étrangers, dont 41 Français, 12 Italiens, 8 Anglais et 8 Allemands) en 4 h.
Elite, 486 classés (263 en 1974)

1. Norman, GB	2:48:20
2. Moser, Münchenbuchsee	2:48:46
3. I. Thompson, GB	2:49:40
4. H. Walker, GB	2:50:47
5. Paolinelli, Italie, 39	2:51:31
6. Barbier, France	2:53:12
7. Baldi, Italie	2:53:33
8. Wehren, Nyon	2:54:19
9. D. Siegenthaler, Berne	2:54:32
10. Margerit, France	2:55:00
11. Ascheri, Italie	2:56:58
12. Boos, Berne	2:57:27
13. Aergerter, Bolligen	2:57:39
14. Pellouchoud, Châtelard	2:58:00
15. Perren, Bluche	2:58:20
16. Scholl, Zollikerberg	2:59:11
17. Gulyas, RFA	3:01:27
18. Carroll, GB	3:01:29
19. Scheiber, Ebikon	3:04:01
20. Pilloud, Marchissy	3:04:02
21. Liégeois, Belgique	3:04:07
22. Schüpbach, Bâle	3:04:10
23. Tagliasacchi, Italie	3:04:16
24. Brülhart, Berne	3:04:27
25. Hostettler, Gambach	3:04:31
26. JP. Clerc, Bussigny	3:04:35
27. Fantonnetti, Italie	3:05:08
28. Naylor, GB	3:07:14
29. Héritier, Savièse	3:07:15
30. Mesnier, France	3:08:29
31. Imhof, Bettmeralp	3:08:34
32. Devilliers, France	3:08:53
33. Etxart, Pays basque	3:09:29
34. Berlie, Tanay	3:09:34
35. Genoud, Vissoie	3:09:42
36. Rotzer, Sierre	3:09:48
37. Debons, Savièse	3:10:09
38. Cavé, France	3:10:18
39. Hasler, Langenthal	3:10:32
40. Spüler, Düdingen	3:10:52

Ingold, Zahnd, Ançay, G.Thompson (3:13:50), Blaser, Crottaz, Heim, Sterchi (3:15:08), Nallard, Da Fonseca, Allegranza, Traccard (3:18:27), Rudaz, Pfister, Amsler, C.Epiney, F.Schertenleib (3:21:29), Soriano, Chastonay, Cacciatore, Willisch, Brechbuhl (3:23:07), Melly, Zbinden, Chautems, Bellwald, Baltisberger, Viaccoz, HU.Wasem, Sieder, Reffray (3:26:04), Villoz, Durussel, Imesch, Sayward, Mariani, Kessler, Croisier, JN.Theytaz, P.Zbinden, Tamini (3:28:35), Beaujard, Ambiosi, Luyet, Werlen (3:30:13)

99. Moissonnier, France	3:33:24
142. Caraby, France	3:44:59
169. Ritzenthaler, France	3:51:33

Féminines, 28 classées (33)

1. Annick Loir, France, 17!	3:50:48
2. Jeanne Piroux, France, 20	4:01:39
3. E. Holdener, Zoug, 43!	4:14:51
4. M. Kämpfen, Brigue	4:18:23
5. Mireille Melly, Ayer	4:24:49
6. M. Thompson, GB (épouse d'Ian Thompson)	4:25:32
7. Odette Vetter, Sierre	4:30:11
8. N. Bourguignon	4:33:58
9. M. Miéville, Les Marécottes	4:49:26
10. B. Beney, St-Léonard	4:52:52

Deloffre, Epiney, Pillet, Muller, Frugier...

21. Josiane Benaich, France	6:18:17
26. Rosa Vögeli, Biel, 75!	7:03:55

Vétérans I, 94 classés

1. Granger, Troistorrents	3:10:52
2. Acquarone, Italie	3:15:48
3. J. Nicolas, Belgique	3:22:00
4. Roggenbach, RFA	3:27:50
5. Beltrami, Moutier	3:34:40
6. Doret, Chêne-Bourg	3:38:41
7. Gilliard, Bulle	3:41:36
8. Ecoeur, Chêne-Bourg	3:42:50
9. Fatton, Fenin	3:44:03
10. Maillet, F/RFA	3:45:44

Puippe, Métry, Mettan, Gilis (3:55:21), Vallotton, Kreuzer, Fol, Voegeli, Desarzens, Swets, Rieder, M.Nicolas (4:02:02), Kuonen, Jacquoz, Shira, Le Fouest, Schmutz, Chessex, Bossu, Bellomo, Sauser, Bischof (4:18:11)...
Vétérans II, 50 classés

1. Herren, Genève	3:31:21
2. Fontaine, Lausanne	3:43:15
3. Bourret, Morges	3:49:20
4. Degoumois, Lavey	3:57:58
5. Mathys, Chx-de-Fds	4:16:56
6. Zweifel, Zermatt	4:19:30
7. Gander, Château-d'Oex	4:20:10

Schäfer, Woltmann, Giacomelli, Marthe, Weitnauer, Dessauges, Lugon...

19. Bourquin, France	4:53:38

Juniors, 49 classés (38 en 1974)

1. Rhyn, Hünzogenbuchsee	2:57:30
2. M. Salamin, Grimentz	3:16:01
3. F. Favre, Isérables	3:21:00
4. PM. Lonfat, Marécottes,15	3:29:50
5. Joerg, Onex	3:31:42
6. Arnold, Simplon	3:33:07
7. Frossard, Liddes	3:33:24
8. Weber, Oberdiessbach	3:33:44
9. D. Oppliger, Mt-Soleil	3:34:17
10. D. Gard, Versegères	3:38:58

Quinodoz, Valnay, Legaste, Genoud, Parmentier, D. Favre (4:06:24)...

Cat. C: Cressier - Chaumont, CH, 24.8.
12 km, déniv. 800 m. - Temps couvert, épais brouillard en fin de parcours. Belle course, excellente organisation, balisage presque parfait. Au total 194 classés. - N.T.

1. Fischer, Brugg	48:35
2. Wehren, Nyon	49:20
3. Barbier, France (a cédé spontanément sa 2e place à Wehren, qui avait fait fausse route à 400 m de l'arrivée!)	49:51
4. Perren, Sierre	49:58
5. Crottaz, Sierre	50:01
6. Javet, Môtiers	50:10
7. Blaser, Villars-le-Grand	51:32
8. Devilliers, France	51:40
9. Berlie, Genève	52:32
10. J. Moser, Seon	52:36
11. Vogt, Boniswil	53:04
12. Guignard, Villars-Bozon	53:05
13. Wiedmer, O'mundigen	53:24
14. Reusser, Sutz	53:29
15. Chautems, Hauts-Geneveys	53:31

Steiner, Dysli, Zufferey, Redard, Jacquenod (55:00), Sayward, Gnos, Rufer, Maréchal, Schertenleib, Mariéthoz, Tamini (56:01), Gacond, Deléaval, Loup, E.Reymond, Laubscher...
Féminines (14 classées)

1. Annick Loir, France (84e au classement général)	1:02:28
2. P. Grünicher, Chx-de-Fds	1:10:42
3. Mireille Melly, Ayer	1:11:39
4. N. Bourguignon, Chevilly	1:12:38
5. F. Devaud, Neuchâtel	1:16:00

Deloffre, Müller, V.Epiney, Pillet...
Vétérans I (35 classés)

1. Fatton, Fenin	55:09
2. Ankli, Gd-Fontaine	56:27
3. Waldburger, Chez-le-Bart	56:59
4. Bähni, Genève	57:07

5. Beaucer, France 57:48
Sterki, Schwab, Zurcher, Beltrami, Ecoeur (59:09), Chardonnens, Merveille, Mathez, Ammann, Lecoultre...

Vétérans II (12 classés)
1. Baruselli, St-Légier 56:16!
2. Fontaine, Lausanne 1:00:54
3. Degoumois, Lavey 1:01:59
4. Graf, Fribourg 1:03:24
5. Dingler, Savigny 1:12:10
Mathys, Margot, Stirnemann...

Juniors (17 classés)
1. Oppliger, Genève 52:54
2. JP. Maréchal, France 55:31
3. Joerg, Genève 56:08
4. Bourquin, Chx-de-Fds 56:38
5. Aubry, Genève 56:51
P.Maréchal, Candon, Vauthier...

Cat. C: Lavey - Les Martinaux, 31.8.
7 km, 1200 m de dénivellation.
A recommander à chacun, et surtout... à tout organisateur à court d'idées neuves. Seule restriction: modifier la fin du tracé pour que l'épreuve reste une course à pied. N.T.
125 classés
1. Fischer, Brugg, 28 48:45
2. JF. Barbier, France, 30 50:38
3. Wehren, Nyon, 30 51:52
4. Gay, Daviaz, 23 52:05
5. Durgnat, Daviaz, 31 52:49
6. Perren, Sierre, 32 53:11
7. Debons, Savièse, 38 53:12
8. Crottaz, Sierre, 34 53:48
9. Blaser, Villars-le-G., 23 54:27
10. Héritier, Savièse, 27 54:27
Ançay, Luyet, Dorsaz, Ballay, Berlie, Rotzer, Binder, Dysli (56:17), Favrod, Zufferey, Bernard, Melly...
27. Tamini, Salvan, 38 58:49

Féminines (6 classées)
1. A. Loir, France, 17 1:07:32
2. Melly, Ayer, 27 1:12:41
Pilet, Miéville, Epiney, Deloffre

Juniors (10 classés)
1. Favre, Isérables, 18 54:12
2. Herrmann, Le Châtel, 16 56:10
3. Lonfat, Les Marécottes, 15 56:57
Frossard, Darbellay, Jörg, Courtion...

Vétérans I (16 classés)
1. Granger, Troistorrents, 42 53:48
2. Chessex, Genève, 46 1:03:24
3. Mettan, La Tour-de-P., 44 1:05:56
Vallotton, Bingisser, Rieder, Corthésy

Vétérans II (9 classés)
1. Fontaine, Lausanne, 53 59:00
2. Herren, Genève, 50 59:34
3. Degoumois, Lavey, 51 1:00:12
4. Gander, Château-d'Oex, 55 1:05:25
5. Sarrasin, Martigny, 58 1:07:08
Lugon, Burri, Cheseaux, Reinhard

Cat. C: Ascain - La Rhune - Asc., 31.8.
Nombreux public, ambiance idéale, organisation quasi parfaite. (Etxart)
102 partants, 102 classés
1. Illabona, Macaye, 24 55:45R
2. Etxart, Espelette, 28 57:25
3. Sodupe, Espagne, 26 59:30
4. Bertos, S.O., 25 1:00:28
5. Lacarra, Ascain, 21 1:01:50
6. Lafitte, St-Sever, 26 1:02:10
7. Lartigau, Macaye, 28 1:02:28
8. Amaudruz, S.V., 25 1:03:35
9. Lubet, St-Sever, 30 1:04:10
10. Dagorret, Macaye, 23 1:04:35
Toro, Dupleich, Balant, Iramuno, Metge, Miquelestrena, Navarro, Vallée (1:08:10), Filet, Berrueta...

Jeunes (25 classés)
1. Zapirain, Espagne, 19 1:02:33
2. Telleche, Espagne, 19 1:06:30
3. Caupène, SBUC, 18 1:11:10
4. Lasa, Espagne, 18 1:11:34
5. Delormel, St-Cyr, 18 1:14:32
Davy, Quirion, Cascalès...
22. Hostier, Aire-s.A., 11! 1:43:21

Féminines (6 classées)
1. Aguerre, Espelette 1:34:30
Grimaud, Larzabal, Lamothe...

Vétérans I (4 classés...)
1. Labastie, Macaye, 42 1:02:45
2. Hostier, Aire-s.A., 40 1:06:10

Cat. C: Vérossaz - Champéry, 6.9.
A perfectionner. - 43 classés
1. JF. Barbier, France, 30 2:27:02
2. Blaser, Villars-G., 23 2:30:51
3. Crottaz, Sierre, 34 2:32:43
4. Berlie, Tanay, 24 2:34:28
5. Pilloud, Marchissy, 24 2:39:36
6. Beaud, Grandvillard, 26 2:40:23
7. Granger, Troistorrents, 42 2:40:31
8. Stalder, Champéry, 34 2:49:52
9. Albasini, Vercorin, 20 2:49:53
10. Herren, Genève, 50 2:59:52
11. Annick Loir, F, 17 3:01:42
Moret, Farquet, Clément, Languille...
17. Degoumois, Lavey, 51 3:13:38
22. Gander, Château-d'Oex, 55 3:29:17

Cat. B: Asc. du Mont-Ventoux, 14.9.
26 km: dép. à Sault (750 m), arr. à 1912 m. Belle course difficile (brouillard et continuelles rafales de vent) et bien organisée. Mérite d'être mieux soutenue par les coureurs, et surtout par les municipalités intéressées. Autrement, elle risque de disparaître - faute d'argent - et ce serait vraiment dommage. - N.T.
Au total 208 partants. 197 classés.
1. Liardet, Sault 1:40:14
2. JF. Barbier, Amiens 1:45:55
3. Verney, Vitrolles 1:49:00
4. Poncet, Le Côteau 1:49:20
5. Blanc, Seyne 1:51:10
6. Reffray, Marseille 1:51:30
7. Perren, Suisse 1:53:35
8. Bardon, Hyères 1:54:35
9. Charlaix, Lyon 1:55:00
10. Guillermo, Montpellier 1:56:15
11. Avon, Nîmes 1:57:06
12. Tafebi, Vitrolles 1:57:23
13. Hervileau, Orléans 1:57:55
14. Mariani, Vitrolles 1:58:25
15. Gadiolet, Le Fayet 1:58:27
E.Poncet, Catala, Bonaz, Ettori, Kuhn, Boulkouk (2:00:55), Balme, Himeur, Guingue, Tamini (2:03:40), Millot, Teissier, JN. Theytaz (2:05:25), Cullier, Reboul, Brossier, Boudet, Tripier, Jacquemot, Antille, R.Liardet (2:08:13), Pibou, Poirier, Marie...
avant-dernier: 3 h 57'10"

Jeunes (22 classés)
1. Aubert, Avignon 1:59:40
2. Alfarez, Vitrolles, 18 2:08:10
3. Maurichère, Sault 2:18:25
Ribeiro, Delmas, Gazuit, Moulinet, Onic, Marcillou, Gontier...
11. Trinque, USALV, 14! 2:45:40
13. Pescheux, USALV, 14! 2:55:05
18. Marini, Apt, 12! 3:21:10

Féminines (14 classées)
1. Loir, Amiens, 17! 2:17:00
(voir photo de la p. 24)
2. Pezet, Calvisson 2:28:10
3. Benalch, Nice 2:47:05
Pougenc, Deloffre, Boulkouk, Pardini...

Vétérans I (18 classés)
1. Pontille, Le Côteau, 40 1:52:05
2. Silvère, Vitrolles, 40 1:56:40
3. Labastie, Macaye, 42 1:57:15
4. Ecoeur, Suisse, 45 2:04:22
5. Schuck, USPEG, 42 2:07:00
Dominici, Bossu, Valloton, Benoît, Hudecek, Debauve (2:25:45)...

Vétérans II (4 classés)
1. Herren, Suisse, 50 2:05:20!
David, Collard, Autheman (3:46:10)

Cat. C: Genève - Salève, 20 septembre
Moser 1:09:06; Dössegger 1:10:12; Jäggi 1:11:39; Cacciatore 1:13:26; Fischer 1:14:47; Carroll 1:15:35; Baudet 1:18:00; Perren 1:19:33... Oppliger (jun.) 1:21:43... Schumacher (vét. I) 1:23:27... Fatton (vét. I) 1:23:49... Boimond (vét. II) 1:29:42... Herren (vét. II) 1:30:05...
O. Vetter 1:39:29 (335 classés)
Voir compléments dans le prochain n°.

Cat. C: Fully - Sorniot, 28 septembre
Wehren 1:08:02; Crottaz 1:09:31; Salamin (jun.) 1:09:48; Berlie 1:10:23; Lathion 1:10:45; Perren 1:10:58; Jacot (jun.) 1:11:20; Granger (vét. I) 1:11:25; Favre (jun.) 1:11:49 ; Epiney 1:12:57; Fatton (vét. I) 1:12:58; Rotzer 1:13:01; Ançay 1:13:49; Tamini 1:14:07... Degoumois (vét. II) 1:22:10... Melly 1:41:11
(162 classés)
Voir compléments dans le prochain n°.

Classement général avant Sierre-Montana par Paul Miéville
Le classement est établi à l'addition du nombre maximum de points accumulés en 8 épreuves.

Féminines
1. Annick Loir 130 pt (5 épreuves);
2. Mireille Melly 118 pt (6);
3. M.-Hélène Deloffre 109 pt (7);
4. Josiane Benaich 103 pt (5);
5. Françoise Pillet 83 pt (5)...

Vétérans II
1. Degoumois 159 pt (8); 2. Fontaine 158 pt (7); 3. Herren 146 pt (6); 4. Lugon 93 pt (6); 5. Burri 76 pt (6)...

Vétérans I
1. Granger 190 pt (8); 2. Fatton 142 pt (7); 3. Vallotton 124 pt (9); 4. Ecoeur 123 pt (7); 5. Mettan 120 pt (9)...

Juniors
1. Oppliger 157 pt (7); 2. Jörg 109 pt (6); 3. Lonfat 99 pt (6); 4. Jacot 74 pt (4); 5. Salamin 69 pt (3); 6. Favre 69 pt (3); 7. Frossard 68 pt (4)...

Seniors
1. Wehren 166 pt (8); 2. Barbier 148 pt (7); 3. Perren 117 pt (8); 4. Berlie 98 pt (10); 5. Blaser 79 pt (7); 6. Moser 76 pt (3); 7. Gay 73 pt (4)...

Derniers envois

20 km piste, Papendaal, NL, 27.9.
1. Hermens, NL 57'31"8 RM
(dans l'heure: 20 km 907 RM)
a.RM: 57'44"4 et 20km784 par Roelants en 1972)

8km200, Lausanne, CH, 28.9. (162 clas.)
1. Moser, Berne, 30 24:52
2. Schull, Courroux, 24 25:31
3. Wulliemier, Vevey, 22 25:46
4. Funk, Berne, 28 26:03
5. Bugnard, Fribourg, 26 26:31
6. M. Berset, Belfaux, 27 26:45
7. Fischer, Brugg, 28 26:51
8. Isakovic, Lausanne, 26 26:59
9. Moulin, Sion, 19! 27:00
10. Blaser, Broye, 23 27:00
11. Baumann, Lucerne, 19 27:16
12. Kolly, Fribourg, 31 27:17
13. Grunder, Berne, 21 27:33
14. Corbaz, Lausanne, 31 27:38
15. Reymond, Lausanne, 33 27:40
24. Rochat, Mathod, 19 28:58
26. Gilliard, Lausanne, 41 29:02
30. Geissbuhler, Berne, 16! 29:10
44. Puippe, Saxon, 42 30:07
63. G. Hischier, Sion, 44 31:33
Voir compléments dans le prochain n°.

Grappillons

C'était vraiment inhumain

(...) Une course de 26 miles et 385 verges accomplie dans les rues de Montréal. Une course ? non ! un supplice ? oui !

Par une température très chaude (33 Celsius) et une incroyable humidité (88 p.c.) douze des dix-huit coureurs engagés dans cette épreuve sont parvenus à la compléter, dont sept Japonais. Certains, comme Mizukami, le Finlandais Toivola, le Britannique Hill, avec fraîcheur, d'autres comme le Japonais Hamada et le Kenyen Sirma, avec toutes les difficultés du monde. C'était presque des loques humaines lorsqu'ils ont croisé le fil d'arrivée devant à peu près un millier de personnes réunies au parc Etienne-Desmarteaux. Tant et si bien que le Kenyen, s'il ressemblait à un Kenyen au début de la course, donnait bien plus l'allure d'un Biafrais à la fin.

Ce véritable supplice, en fin de compte, s'est terminé d'une façon très spectaculaire, le Japonais Mizukami et le Finlandais Toivola s'amenant côte à côte sur la piste. Même jusqu'à la ligne de 100 mètres. Mais là, le Japonais a déclenché un sprint qui a laissé sur place son rival. (*)

« Habituellement, je suis très fort pour finir une course. Mais, à cause de cette température, je n'en pouvais plus. Je n'ai pu répondre à cette attaque », a expliqué Toivola, lui qui pendant la course, incommodé par une diarrhée, a été obligé de se « vider les intestins », à trois reprises. Deux fois sur le bord de la rue... et la troisième dans sa culotte histoire de ne pas perdre de temps.

Pour être encore plus précis, il faut dire que le vainqueur a mené pratiquement de bout en bout, n'étant menacé qu'à la toute fin. Par contre. Toivola, dans les derniers milles, accusant un retard de près d'une minute sur le Britannique Ron Hill, est venu de l'arrière, l'a dépassé et a rejoint le meneur.

A l'arrière, c'était le calvaire. Surtout pour l'Allemand Lesse, littéralement déshydraté, qui a dû abandonner et être transporté en ambulance. Aussi pour le Kenyen qui, après son arrivée au stade, s'est affaissé et a été transporté à l'hôpital. C'était vraiment inhumain. Même si, un peu partout sur le parcours, de bonnes gens avaient eu l'idée de sortir des boyaux d'arrosage pour rafraîchir ces athlètes à l'endurance phénoménale. Pour ne pas dire à l'endurance masochiste. (...)

Richard Camirand, « Montréal-Matin », 3 août 1975

(*) Voir aussi photo p. 26

Le sport le plus complet...

... affirme péremptoirement une jeune femme, c'est le cyclisme, mon médecin me l'a dit...

— Le mien, répliqua un homme jeune encore, estime que c'est la natation, et je suis persuadé qu'il n'a pas tort.

— Et la marche, opina un homme entre deux âges, la marche, qu'en faites-vous ?

Et il se lançait dans une démonstration savante quand quelqu'un l'interrompit pour dire :

— Rien de mieux, croyez-moi, qu'une gymnastique matinale pratiquée régulièrement et, si possible, au grand air...

Il y avait du défi dans toutes ces opinions contradictoires et les yeux brillaient déjà — les Français ont la tête près du bonnet — quand un cinquième personnage intervint d'une voix doucement ironique :

— Le sport le plus complet, mes amis, c'est celui dans lequel on excelle.

Ayant dit, il distribua son paquet à chacun et tout le monde reconnut qu'il parlait d'or : « un sport dans lequel on excelle, poursuit-il, qu'on aime — car sans plaisir l'effort ne paie pas — et qu'on pratique avec méthode. Je n'accorde aucune vertu, quant au maintien en bonne santé et au développement corporel, aux sports qu'on pratique par foucade, je veux dire de temps à autre et furieusement. C'est la modération, le soin, la continuité de l'effort qui donnent des résultats, dans les sports comme ailleurs !

Il se leva ; âgé de de près de 80 ans, droit comme un I, svelte, le teint frais, la démarche ferme, son aspect et son allure nous imposaient de lui donner raison !

Marc Blancpain, « Le Parisien » du 21 août 1975.

Tout seul, il est perdu

(...) Ce qui me frappe le plus, et là je ne parle plus seulement des coureurs de demi-fond, c'est le manque de personnalité des athlètes français. Ils sont trop attachés à leur entraîneur et ne réagissent pas toujours en adultes. Les athlètes doivent comprendre qu'à l'âge de 20-21 ans il faut qu'ils se débrouillent seuls. Ils s'appartiennent et n'appartiennent pas à leur entraîneur. En France, on a trop souvent l'impression que c'est celui-ci qui lance, qui saute ou qui court. Ce n'est pas normal. Certes, il est nécessaire d'avoir un entraîneur, lequel doit d'abord être un ami. Les deux hommes, l'entraîneur et l'athlète, doivent se rencontrer, par exemple une fois par semaine. Il est cependant vital que l'athlète sache s'entraîner seul. En France, ce n'est pas assez souvent le cas. (...)

Il s'agit maintenant de savoir qui est fautif, l'athlète ou l'éducateur. J'ai tendance à pardonner aux athlètes qui ne se rendent pas compte que l'on prend parfois possession d'eux. Le vrai déclin de l'athlétisme français, c'est le déclin de la personnalité des athlètes, de l'athlète français. Tout seul, il est perdu. Or il est tout seul dans les grandes occasions, et c'est sur le plan psychologique qu'il faiblit d'abord. (...) Il arrive toujours un moment où le professeur doit laisser son élève prendre son envol, ou tout simplement changer de classe. Ce n'est peut-être pas facile, mais il faut avoir le courage de le faire.

Michel Jazy (propos rapportés par Noël Couédel dans « L'Equipe » du 16 juillet 1975)

Ne pas mettre tous les athlètes dans le même panier

Nous savons tous que certains problèmes assez épineux secouent d'une façon presque permanente, l'épine dorsale de notre athlétisme national : le demi-fond et le fond, disciplines que d'aucuns, et non des moindres,

(Suite à la page 34)

Revue de grande classe,

la **Revue des entraîneurs français d'athlétisme**

paraît chaque trimestre.

De plus, elle soutien SPIRIDON.

Abonnement (France) : Fr. 30.— - 1 N° : Fr. 10.—
Abonnement (Etranger) : Fr. 40.— - 1 N° : Fr. 15.—
CCP Paris 384.61
A.I.O. 73, rue Ste Anne - 75002 PARIS

Un livre rare :

Tel est celui intitulé **« National Athletics Records for all Countries in the World »** et que viennent de publier les « orfèvres » Heilrath, Kramer, Mengoni, Pinaud et Von der Laage.

Prix : 11 FS à verser à
Antonin HEDJA
rue de la Gruyère 33
1700 Fribourg (Suisse)

On y trouve bien plus que ce que l'on y cherche.

SPIRIDON...

ça peut se dire avec un T-shirt
et quelques fleurs des champs...

Car SPIRIDON...

c'est aussi un T-shirt, une casquette,
un maillot d'athlétisme,
un blouson, une cagoule,
des bandes fluorescentes,
du « Biofit »
des chaussures EB (les fameuses),
un survêtement, etc.

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, rue de Warmifontaine,
6620 Neufchâteau

en Suisse (tél. 026 - 8 22 12)
Tamini, SPIRIDON, 1922 Salvan
(Si vous préférez passer votre commande par téléphone, précisez-la clairement : car **à toute heure du jour ou de la nuit** *votre commande est enregistrée au No 026 - 8 22 12).*

Prospectus et prix sur simple demande

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

estiment devoir être soutenues par priorité dans notre pays, avec le cyclisme (amateur, s'entend !).

(...) La L.B.A. (*) doit-elle songer à limiter d'une façon ou d'une autre, l'activité parfois débordante de certains de ses affiliés, d'une part ? Et, d'une manière tout à fait générale, faut-il « aider » les athlètes de demi-fond, d'autre part ?

Nous avons reçu à ces sujets une prise de position, que nous avons provoquée, du Club Spiridon (**), formé on le sait par des pratiquants et des amoureux de la course à pied, club qui par ailleurs commence à voir son influence grandir chaque jour davantage parmi les coureurs de Suisse, de France, de Belgique, et même d'Europe. Son avis n'est certes pas négligeable, donc. C'est pourquoi nous avons tenu à le soumettre à votre appréciation, mais aussi à le communiquer à la Fédération belge d'athlétisme.

Une première question est posée, qui est de savoir dans quelle mesure il est nécessaire de « limiter » l'activité de certains athlètes, tout particulièrement pendant la saison de cross-country ; nous vivons actuellement, pour les seniors tout au moins, sous un régime d'une limitation à quinze épreuves de cross par saison. Voici l'avis du Club Spiridon :

Le Club Spiridon est d'avis que ce qui est judicieux pour quelques-uns ne l'est pas forcément pour tous. Dans la mesure où les besoins des athlètes belges sont les mêmes que ceux des athlètes en général, nous distinguons :

a) Le tout petit groupe des athlètes d'élite qui acceptent l'aide matérielle de la Ligue, *aide destinée à les préparer à représenter la Belgique lors des confrontations internationales. Il est normal que cette aide soit assortie de conditions, et que les bénéficiaires s'engagent à les respecter. La Ligue peut donc exiger de ces athlètes telle ou telle restriction, par exemple, qu'elle juge opportune. En acceptant la manne de la Ligue, l'athlète doit clairement savoir qu'il s'engage aussi à respecter des conditions clairement exprimées. En cas d'infraction, la Ligue a le droit de prendre contre l'un de ces athlètes la ou les sanctions normalement prévues.*

> *Nous entrons dans une époque où des hommes se sentiront plus solidaires des autres, où ils ne se mettront plus sur un piédestal, où il voudront aider les autres et être aidés par eux.*
>
> *J'ai vu, au cours de Jeux Olympiques un sportif — il venait de remporter la première place en saut en longueur — montrer au troisième quelle était sa méthode. Une exception ? Eh bien le monde de demain devra être fait de ces exceptions.*
>
> Robert Jungk

b) les athlètes d'élite individualistes *qui ne désirent pas — pour quelque raison que ce soit — bénéficier d'une aide matérielle de la Ligue, si cette aide est assortie de conditions jugées par eux aliénantes. Ces athlètes ont le droit de s'entraîner à leur manière, et de participer à toutes les compétitions qu'ils estiment opportunes. La Ligue a le devoir de respecter le libre arbitre de ces athlètes qui désirent préserver jalousement leur indépendance.*

c) La grande majorité des autres athlètes, *qui ne reçoivent aucune aide de la Ligue, parce que celle-ci n'en a pas les moyens, ou parce que ceux-là n'aspirent qu'à faire du sport en toute liberté. Le libre arbitre de ces athlètes est lui aussi sacré : la Ligue n'a pas le droit de leur dicter ses volontés, et de les sanctionner s'ils ne les respectent pas. Au contraire, en respectant l'éclosion de ces athlètes, la Ligue pourrait en récolter bientôt les fruits... qui ne lui auront coûté qu'une attitude... sportive. Aux athlètes à s'organiser pour faire en sorte que la Ligue respecte leur droit de disposer d'eux-mêmes sans condition, et pour pallier toute infraction dans ce domaine.*

D'une manière générale, le Club Spiridon est d'avis que les coureurs — et autres athlètes — majeurs doivent être traités comme des adultes. Il faut donc dissocier ici le cas des moins de 20 ans, la Ligue faisant d'ailleurs pour eux un travail préventif méritoire, et surtout fructueux.

Voilà donc pour le premier point. La position est, croyons-nous, aussi claire et nette que sage et objective.

Une autre question que l'on est en droit de se poser : faut-il aider les athlètes de demi-fond et, si oui, dans quelle mesure ? La réponse du Club Spiridon est toute en nuance :

— Il faut leur proposer une aide convenable, équitable, qui n'aliène pas leur personnalité, et qui ne les transforme pas en moutons bêlant continuellement pour obtenir la précieuse manne.

— Cette aide ne doit pas leur être imposée, et il ne faut pas blâmer ceux qui préféreraient ne devoir qu'à eux-mêmes leurs performances.

— Il faut donc clairement proposer des conditions aux « aidés » et laisser les autres tout à fait libres de s'entraîner et de concourir comme bon leur semble. (...)

Yves Mortier, « Les Sports » (Bruxelles) du 20 juin 1975.

(*) Il s'agit de la Ligue Royale Belge d'athlétisme, homologue de la Fédération française d'athlétisme. — N. T.

(**) En fait et plus précisément : le Spiridon-Club de Suisse. — N. T.

Le champion papou cria « shut up »

(...) A l'organisation médiocre (*), à la pluie lancinante, venait s'ajouter la mauvaise foi des responsables et de certains sportifs de Papouasie - Nouvelle Guinée.

Alors que Wanaro était exclu des Jeux sur leur réclamation, alors que Hoko se voyait contesté, éclatait le mini-scandale du marathon.

Lazare et Kokinai, le merveilleux vainqueur du 10 000, 5000 et 3000 m. steeple, caracolaient en tête, suivis à une centaine de mètres d'un stupéfiant Moglia.

La bombe allait éclater : aux supporters calédoniens encourageant Lazare, le champion papou criait « shut up ». Il réclamait le silence à ceux qui sportivement ne lui avaient pas ménagé leurs applaudissements et leurs encouragements dans les épreuves précédentes. Sorcier au visage impressionnant, tout tailladé de cicatrices, aux yeux injectés de sang, en qui tous admiraient le courage et la classe.

Les « cagous » firent montre d'une grande sportivité à son égard alors qu'il triomphait d'un des leurs sur 10 000, 5000 et 3000 mètres steeple.

Or, le marathon disputé à partir de quatre heures du matin, Kokinai n'appréciait pas le côté lève-tôt des Caldoches.

Désolé, Monsieur Kokinai, mais si nous vous admirons en tant qu'athlète, permettez-nous de ne pas tolérer votre façon de concevoir la victoire d'un autre.

Lazare dit de vous lorsque vous lui faussâtes compagnie, sur le 10 000 mètres, que vous étiez le plus fort. Permettez au moins à ses supporters de venir l'applaudir sur le parcours du marathon. Si vos amis préfèrent rester à l'abri de leurs draps plutôt que de s'en extraire à trois heures du matin, nous en sommes désolés. Et ce ne sont pas les vivats de la mini-foule qui donnèrent des ailes à Lazare et à Moglia. Et vous fûtes battu par plus fort que vous. Ne croyez pas pour cela que vous baissez dans l'estime des sportifs : quatre courses, trois médailles d'or, une d'argent, c'est une référence.

(...) Cette façon que vous avez eue de récupérer votre médaille d'argent à la sauvette et de refuser de monter sur le podium : la deuxième place serait-elle un déshonneur pour vous ? (...)

Cela dit, Monsieur Kokinai, nous vous considérons néanmoins, et ce sont les sportifs calédoniens qui l'affirment, comme le grand bonhomme des Jeux.

Permettez-nous seulement d'ajouter nos modestes félicitations à celui qui fut votre vainqueur sur 42 km. : Alain Lazare.

Permettez, même si vous devez ajouter « shut up ».

Michel Quéméner, « La France australe », Nouméa, 11 août 1975.

(*) Il s'agit des Ves South Pacific Games, qui eurent lieu du 1er au 10 août à Guam (USA), île de l'Océan Pacifique. — N. T.

Deux hommes se relaient presque sans répit

C'est toujours une découverte renouvelée que de s'immiscer, à la faveur d'une soirée scandinave, c'est-à-dire douce mais envoûtante, belle mais voluptueuse, dans le petit monde de l'athlétisme finlandais.

Il fut une époque, pas si éloignée d'ailleurs, où l'on venait ici pour profiter des conditions climatiques idéales, on le sait, pour le demi-fond. Maintenant on vient admirer

CUBA

sport en révolution

par **Raymond Pointu** *
et **Roger Fidani**

« En 1960, à Rome, Cuba n'avait que 12 représentants aux Jeux olympiques, et le meilleur résultat y fut mis au compte de Figuerola, 4e du 100 m des épreuves athlétiques. La première médaille fut obtenue en 1964, à Tokyo. Ce nombre passait à 4 en 1968 et à 8 en 1972, à Munich, ce qui plaçait ce petit pays de quelque 9 millions d'habitants au 14e rang des nations engagées.
» Pour en savoir plus sur les succès du sport à Cuba, sur le sens profond qui lui est attribué et dont Castro dit qu'il est l'« instrument de l'éducation, de la culture, de la santé et du bonheur des peuples », on consultera le livre de Raymond Pointu, un livre tout imprégné de la méticuleuse précision, de la passion et de la foi qui animent un des plus brillants journalistes sportifs de langue française de notre époque. »

Yves JEANNOTAT, « Tribune-Le Matin », Lausanne

Les Editeurs français réunis,

21, rue de Richelieu
75001 Paris (France)

*** Au cas où vous ne trouveriez pas ce livre en librairie, vous pouvez vous le procurer (pour la somme de 33 FF, frais d'envoi compris) en écrivant directement à**
Raymond POINTU, 18, av. de Paris, F-94000 Vincennes.

les athlètes finnois. Nuance ! Et elle est d'importance. Le public, lui, aime passionnément l'athlétisme. Il le goûte avec raffinement, que ce soit le sien ou celui des autres. Il ronronne de plaisir à chaque performance de qualité, il commente avec chaleur tous les temps de passage.

Toutefois, il ne faut pas croire que chaque spectateur est un fanatique de statistiques, un archiviste incollable. Non ! Et c'est là où nous en venons au point qui nous semble le plus important : l'organisation en elle-même de la réunion.

(...) Premier point : tableau lumineux pour les résultats complets, tableaux lumineux pour chaque concours, chronomètre électrique visible de tous, photo finish. En bref ! l'indispensable pour un stade d'athlétisme. (...)

Deuxième point au moins aussi important : le commentaire. Nous employons volontiers ce terme, propre à notre corporation, car il ne s'agit pas là du speaker, tel qu'on le connaît chez nous, qui égrène seulement des noms et des temps.

Ici, deux hommes se relaient presque sans répit. Le premier, placé sur la ligne d'arrivée, donne les temps de passage en ajoutant par exemple : « Un tel est en avance d'une seconde et demie sur son record de Finlande, mais en retard de deux secondes sur le record d'Europe ». Puis il classe instantanément les coureurs. Du grand art.

Le second, sur la pelouse, dispose d'un micro-émetteur. Il se promène un peu partout et ajoute un commentaire technique à la sécheresse des résultats. (...) Il se rendait à chaque point chaud. Et comble du raffinement, il interviewa Siitonen juste après son jet record : « Alors Hannu, content ? » — Bah ! j'échoue encore de dix-huit centimètres ! — Quand nous le battras-tu ce record du monde ? — Je crois qu'à la prochaine bonne occasion, ce sera fait ! »

Ainsi, sans relâche, le public est tenu en haleine. Pas un temps mort dans le commentaire. Oui, vraiment, considéré comme cela, l'athlétisme est une fête, une épatante cérémonie.
Jean-François Renault, « L'Equipe » du 1er août 1973

Vladimir Kuts est mort à 48 ans

Né le 1er mai 1927 à Aleksino, Vladimir Kuts avait commencé sa carrière dans la marine soviétique avant de pratiquer la boxe, puis l'aviron. Il ne découvrit l'athlétisme qu'à vingt-quatre ans, commençant alors, sur les talons de Zatopek, le héros grimaçant des Jeux d'Helsinki, une série de performances extraordinaires. La première de celles-ci fut le 5000 mètres des championnats d'Europe, en août 1954, où, non content de battre Zatopek et Chris Chataway, il pulvérisa le record du monde en 13 min. 56 sec. Après quoi, il ne cessa plus de s'illustrer sur cette distance, ainsi que sur 10 000 mètres, animant la course en tête à la manière de Nurmi, jadis, et pratiquant comme personne, détaché de tous, la « solitude du coureur de fond ».

Kuts avait vingt-neuf ans quand il alla triompher à Melbourne. Le premier jour des Jeux Olympiques, le 23 novembre 1956, il remporta la médaille d'or du 10 000 m. devant le Hongrois Kovacs, laissant loin derrière lui le grand Anglais Gordon Pirie et Alain Mimoun, futur vainqueur du marathon. Cinq jours plus tard, il renouvelait le doublé de Zatopek à Helsinki en enlevant la finale du 5000 mètres devant Pirie, Ibbotson, Chataway et Schade, qu'il surclassait en les laissant à 11 secondes.

Kuts, en 1957, devait encore porter à 13 min. 35 sec. le record du monde du 5000 mètres, qui tiendra sept ans.

Retiré des compétitions, marié à une journaliste moscovite, décoré de l'ordre de Lénine, Kuts était devenu entraîneur, et sa petite silhouette blonde s'était considérablement épaissie. Un arrêt du cœur à quarante-huit ans, quand celui-ci a tellement donné, c'est tout de même la mort normale d'un coureur d'exception.
Olivier Merlin, « Le Monde » du 19 août 1975.

La société crève de gens qui ont peur de souffrir. Bien sûr, il faut du courage pour gravir le Tourmalet, mais un athlète récupère vite ce genre de fatigue, sans doute moins néfaste à l'organisme qu'une nuit de java.

Jacques Anquetil

A Gujan-Mestras (Gironde)

Samedi 29 novembre (dès 14 h.) et dimanche 30 novembre (toute la journée)

IIe Cross International du journal « Sud-Ouest »

de l'Ostréiculture
et de l'U.A. Gujan-Mestras
(inscrit au calendrier national F.F.A.)

34 épreuves :

— pour licenciés (des « poussins » - 8 ans - aux « vieilles tiges » - plus de 80 ans)

— pour non-licenciés de tous âges

— pour scolaires, militaires, pompiers, corporatifs, parents d'élèves, personnalités, etc.

— et pour la première fois : course des familles

Plus de 60 coupes et 800 récompenses individuelles

(valeur totale : environ 10 000 F.)

N.B. Les 2 vainqueurs (homme et femme) de la course des As recevront leur poids en huîtres !

3189 participants en 1974 :

— vainqueur : AGUILAR, du T.S. Irun (Espagne)

— 1ère féminine : A.-M. SAUGNAC, du Bordeaux E. C.

Pour tous renseignements ou inscriptions : écrire ou téléphoner au Service du Cross international du « Sud-Ouest »

Mairie de Gujan-Mestras
33470 Gujan-Mestras (France)
Tél. 22 89 20, 22 81 67, 22 85 01, poste 21.

Jusqu'au jour où le gamin n'a plus rien à donner

(...) Un des aspects de ma profession est d'utiliser le sport à des fins éducatives (qu'est-ce que cela veut dire?) Mais l'ambiguïté, si savamment entretenue au sujet du sport, est telle que j'en suis arrivé au point où j'appréhende de découvrir des qualités physiques chez l'un ou l'autre de mes élèves. Passe encore de les lui révéler à lui-même, mais l'entraîneur et le dirigeant de tout poil sont là qui me guettent. Et le processus est à peu près toujours le même : entraînements intensifs et abrutissants qui vous fabriquent des athlètes fragiles à tout point de vue : études le plus souvent négligées, « homme-sandwich » à brève échéance. Jusqu'au jour où le gamin n'a plus rien à donner qui fasse crier « bravo ». Et l'on passe à un autre. Je sais que le système a besoin que soient ainsi poussées les valeurs, en admettant qu'il en existe une hiérarchie, mais on n'est jamais très fier d'être, en définitive, le complice de la chose.
G. Gentil, Manosque, « Le Nouvel Observateur » du 7 mai 1973.

Les courageux restent, ils ne sont pas nombreux

Il me semble que notre demi-fond de jadis fait bien peur. Peur à des entraîneurs qui emploient aujourd'hui des mots très compliqués pour cacher leur incompétence (je le sais car mes coureurs des Flandres me les répètent lorsqu'ils reviennent de stage).

Peur aux dirigeants qui ne savent plus comment s'y prendre. Ils donnent de l'argent alors qu'il ne faut offrir aux coureurs que du temps pour s'entraîner. Ils encouragent des coureurs même s'ils n'ont plus de bons résultats. Ils découragent les initiatives, étouffent les jeunes athlètes en leur faisant perdre le sens de l'individualité.

Peur aussi à la plupart des jeunes. Ils ne veulent pas souffrir. Ils sont plus malins que vous. Ils ne se battent pas. Les courageux restent : ils ne sont pas nombreux.

Pour le demi-fond, il faut simplement des entraîneurs compétents qui soient aussi des hommes qui s'imposent, qui « marquent », comme j'aime à le dire. Une aide doit être apportée, certes, mais sans concession et sans erreur d'application. Des athlètes, doués, courageux et passionnés. Il faut en somme des vertus qui sortent de l'ordinaire à tous les niveaux. (...)
Michel Bernard (propos rapportés par Jean-Pierre Lacour dans « France-Soir » du 2 juillet 1975).

Satisfaire le sport à l'école ou la Société de Tir ?

(...) Le sport est un phénomène du XXe siècle.

Pendant cent ans, on a vécu en « Jeunesse libre, peuple fort », bras noueux, torse droit, fleur au fusil et exercices d'ensemble.

Mais depuis 1945, on a avancé d'un siècle tous les dix ans. Les « structures mentales » n'ayant pas suivi, les « structures » tout court ne le pouvaient pas. A l'heure du sport de masse, des aînés, d'un sport nouveau, collant à l'existence, intégré à elles, ces structures traditionnelles exigent une salle de gymnastique avec œuvre de sculpteur en renom à l'entrée (et jet d'eau fleuri) alors que l'évolution demande espace vert et libres ébats.

Dans les communes, dans les cantons, nul n'a élaboré de politique sportive. Le syndic, le conseiller d'Etat, ne savent pas — généralement — si l'important est de satisfaire le sport à l'école ou la Société de Tir. Ils répondent, dans le temps, aux demandes successives, tournant et retournant la majorité avec des arguments d'autant plus percutants qu'ils se réclament toujours d'une nécessité urgente.

C'est l'alibi perpétuel parce qu'il n'y a pas de doctrine. Tout se passe comme si catholiques, protestants, presbytériens, mormons, bouddhistes, musulmans, hippies voulaient un temple à leur mesure et que l'autorité, pour ne pas enfreindre aux lois de la démocratie, entreprenait de les satisfaire selon ses moyens limités.

Mais on ne s'est jamais demandé, au niveau communal et cantonal (sinon de Berne) ce qu'était le peuple sportif suisse nouveau, adapté à son époque, quelle église il devait avoir.

C'est pourquoi on nage avec Quaresmeprenant ou Mardygras, de l'Isle des Tapinois à l'Isle des Andouilles.
Raymond Pittet, «La Tribune de Lausanne ».

Un marathon *pour mes 75 ans*

Je suis ce qu'on appelle un septuagénaire ; plus exactement, il y a 73 ans que je vis sur cette petite planète. Et je ne me sens ni particulièrement vieux, ni particulièrement jeune.

Je fais de la course à pied, je suis même membre d'un club de San Francisco. L'année passée, à sa soirée officielle, le club m'a offert une très jolie plaquette, avec cette inscription : « Au plus âgé et au plus ardent de nos coureurs de fond ». Cela m'a beaucoup touché, certes, mais c'était un peu exagéré : je suis bien le doyen du club, je fais de la course à pied, mais je ne suis certainement pas vraiment ce que l'on appelle un coureur de fond.

Je cours sur diverses distances : la plus longue jusqu'ici, ce fut une course de 27 km. Marathonien je ne le suis pas encore, j'espère pourtant bien le devenir dans deux ans, pour mes 75 ans. On a parlé du « marathonien » Hirsch parce que j'ai participé au « Marathon du Pike's-Peak » dans le Colorado[1]. C'est vrai que j'y étais le plus âgé, mais je me suis arrêté au bout des 21 km d'ascension.

Mon médecin ne voulait pas me permettre de prendre le départ. Finalement, c'est la marathonienne Joan Ullyot, elle aussi médecin, qui me donna le feu vert.

De retour chez moi, j'écrivis une longue lettre au docteur Raskoff, de San Francisco, qui dirige des travaux de recherche en cardiologie faite sur des « athlètes en bonne condition physique ».

« Franchement, lui ai-je écrit, je dois bien avouer que j'ai été surpris d'accomplir aussi facilement cette difficile grimpée. Le seul moment où j'ai eu de la peine à respirer — mais c'était d'ailleurs presque insignifiant — ce fut à un mile du sommet. Mais sitôt arrivé là-haut, la respiration redevint facile ; je n'eus pas besoin d'un apport d'oxygène supplémentaire. C'est tout juste si je me sentais un peu fatigué. Ce qui m'étonna tout de même, c'est d'avoir pu grimper 4 heures régulièrement et presque continuellement sans donner le moindre signe de fatigue.

Il n'y a pas longtemps que je fais de la course à pied, je m'y suis mis à 65 ans. Si j'écris ces lignes c'est en pensant que mes expériences de coureur à pied peuvent fort bien inciter certains de mes contemporains, ou même plusieurs de mes cadets, à en faire autant. C'est surtout en espérant que la course à pied donne ensuite autant de valeur à leur vie qu'elle en a donné à la mienne.

On se demande encore si les sportifs, les coureurs par exemple, vivent plus longtemps que les autres hommes. Je suis personnellement convaincu qu'une personne en bonne santé jouit d'une vie de meilleure qualité. Je crois en outre que la course aide le coureur à se connaître lui-même, à découvrir ce qu'il aime, au fur et à mesure que son expérience s'enrichit, et à aimer pareillement ses semblables et toutes autres créatures vivantes.

Dix pour cent des Américains — soit 22 millions de citoyens — ont plus de 65 ans. Pour eux comme pour moi, qu'est-ce qui se produit quand on franchit ce seuil ? comment vivons-nous à vrai dire ? quelle position sociale nous réserve-t-on alors ? Tout récemment, Ralph Nader a eu là-dessus ces paroles :

Loin des yeux, loin du cœur ?

« Dans notre pompeux système économique, dans notre société tout orientée vers la jeunesse, ces 22 millions de citoyens sont progressivement écartés d'une légitime participation aux bénéfices matériels, psychologiques et sociaux de ce régime. « Loin des yeux, loin du cœur » voilà comment l'on peut en quelques mots caractériser le travail accompli par les institutions et les individus en faveur des personnes âgées. De plus en plus, celles-ci sont séparées du reste des mortels en vertu d'une sorte de ségrégation dont l'âge est le seul critère. Dès lors, elles deviennent de simples consommateurs, des résidents, de simples relations, des victimes de la force des choses, assumant encore, bon gré mal gré, d'autres rôles marginaux ».

Je serais bien naïf si je croyais que la course peut résoudre tous les problèmes des millions de

[1] Organisée pour la première fois en 1936, cette course fait partir les coureurs de l'altitude de... 2078 m ; en 21 km, ils atteignent le point culminant... à 4629 m. Ceux qui le désirent continuent la compétition en revenant au point de départ. - N. T.

citoyens âgés. N'empêche qu'un entraînement régulier, méthodique, peut ajouter beaucoup de piquant aux années qui nous restent à vivre. Dommage qu'un si petit nombre d'entre nous sache saisir cette chance de se rendre l'existence plus heureuse.

Mes débuts en course à pied furent plutôt malhabiles. Peut-être bien que si j'y ai pris goût c'est pour avoir vu d'autres courir : j'essayai tout simplement d'en faire autant.

Ce fut vraiment difficile. Au début, c'est tout juste si je pouvais courir 400 m d'une traite, et puis j'étais à bout de souffle. Je ne cessais de consulter ma montre, pour voir les secondes s'écouler. Je m'arrêtais souvent, et puis je recommençais à courir. Mais pour une ou plusieurs raisons que j'ignore, je tins bon, et je consacrai de plus en plus de temps à la course à pied.

A 68 ans pour la première fois

Un jour, je ne sais trop comment, je tombai sur « Aerobics », le livre du Dr Cooper, la bible des coureurs à pied. J'y trouvai l'élan dont j'avais besoin, mais aussi l'explication simple et logique de ce que j'étais en train de faire. Encore quelques semaines de marche quasi quotidienne, et j'étais prêt pour 3 km.

C'est en août 1970, et donc à 68 ans, que, pour la première fois de ma vie, je pris part à une compétition sportive. Il y avait 6500 m à parcourir, et je le fis en 43 minutes. A la distribution des prix, on me présenta comme le doyen de l'épreuve, et je fus tout surpris d'être applaudi par la foule.

Maintenant, je cours presque chaque jour, ce qui fait en moyenne 56 km par semaine (à une vitesse de 8-9 min. au mile (5-6 min. par km). L'année dernière, j'ai parcouru ainsi au total 2600 km, et participé au total à 34 épreuves, dont la fameuse « Bay to Breakers » où je n'étais même pas le plus âgé !

Quelques-uns de ceux avec lesquels je m'entraîne chaque jour refusent catégoriquement de se joindre à un club et de faire de la compétition. Il faut croire qu'à l'extrême il y a des solitaires endurcis.

T'inquiète pas, jeune homme

Je pense au contraire que le fait de s'entraîner avec un club et de participer à une épreuve vous stimule encore davantage, et vous incite à courir mieux que lorsque vous vous entraînez seul ou que vous courez avec quelques amis. Bien que je me dise toujours : T'inquiète pas, jeune homme, tu n'obtiendras qu'une simple décoration... ».

J'espère que le fait d'appartenir à un groupe, de courir avec ce groupe, et d'avoir pris nettement conscience de mon âge, j'espère que cela encouragera d'autres coureurs à courir aussi longtemps qu'ils le pourront. Quand je participe à une compétition, lorsque je franchis la ligne d'arrivée je suis aux prises avec une sorte d'anxiété bien connue de ceux qui font de la compétition. Dans ma volonté de me donner ainsi à fond, cette anxiété — élément capital pour une vie plus heureuse — renforce ma propre estime.

Pour les personnes de mon âge, courir est une épreuve difficile, et parfois même très difficile. Car ce sport exige une très grande discipline, et une très forte tension. Or, les personnes inactives — et tout spécialement dès qu'elles ont atteint un certain âge — redoutent les efforts, et font tout pour les éviter. Vous les voyez (elles font pitié !) assises heure après heure devant leur poste de TV, ou au soleil des bancs publics.

Le piment de ma vie

Dans une revue que lisent des milliers et des milliers de personnes âgées, le Dr Hans Selye, célèbre physiologiste, écrit notamment : « Se libérer de toute contrainte, c'est mourir ! N'ayez surtout pas peur de l'effort, c'est le piment de votre vie. Apprenez plutôt à le maîtriser ».

Je puis dire maintenant que j'ai découvert que la course est « le piment de la vie ». C'est par elle que j'ai appris à « maîtriser les efforts », à en tirer profit. Elle m'aide à combattre les inconvénients de mon âge, et cette détérioration générale des facultés qui est supposée aller de pair avec la vieillesse. Nombre de nos contemporains jettent trop tôt le manche après la cognée, décidant hâtivement mais fatidiquement qu'ils en ont assez vu, alors que ce n'est jamais vraiment le cas.

Moi, la course à pied me garde en bonne santé ; je suis rarement malade. Et j'ai acquis un « moral comme ça », à un âge où bon nombre de mes contemporains vivent dans la crainte, dans l'insécurité, dans l'anxiété, et sombrent peu à peu dans un état plus ou moins dépressif. Le fait de courir ainsi chaque jour, d'absorber une énorme quantité d'oxygène et de l'utiliser, ces heures en plein air, sous le ciel, le long de la baie de San Francisco, dans le vent froid comme dans la chaleur de l'été, cette régulière transpiration, tout cela et bien d'autres choses encore exercent sur mon corps et mon esprit la plus salutaire des influences.

Je me sens vivre maintenant bien davantage que je ne me l'imaginais il y a 8 ans, lorsque, sur la plage de Santa Monica j'ai mis un pied devant l'autre et que je me suis lancé dans la course à pied. Et si je continue à courir ce n'est plus seulement pour me garder en vie et en santé, mais bien davantage pour profiter au maximum des années qui me restent encore.

Ben Hirsch

Tiré de « Runner's World » et adapté de l'anglais par Blandine et Noël Tamini)

Photo ci-contre : « T'inquiète pas, jeune homme ». (Photo « Le Figaro »).

LE FIGARO
535
LE FIGARO
225
534

288
UNIC

Augustine et le champion

Trapue, le dos plat et large, produisant une impression de formidable puissance, les mâchoires menaçantes, elle est là, fixée sur un socle de pierre depuis 1958, place des Cordeliers, à Marvejols (Lozère). Après avoir défié les polices et les meilleurs fusils du royaume, à l'époque de Louis le Bien-Aimé, l'horrible bête du Gévaudan, dont les forfaits hantent encore certaines mémoires, a été statufiée telle que la conscience populaire l'avait imaginée.

Voici déjà longtemps qu'elle avait cessé de croquer les femmes et les marmots, être fragiles mais... qui n'ont plus froid aux yeux. Au sein de l'immense peloton bigarré qui, le dimanche 27 juillet, s'élançait précisément de Marvejols en direction de Mende, ne dénombrait-on pas une centaine de jeunes filles et de mères de famille, et quelques dizaines de gamins, dont le plus tendre avait tout juste neuf ans ? A l'autre extrémité des âges, le doyen de l'épreuve, M. Paul Bessac, affichait gaillardement ses soixante-quatorze ans.

Sur la route escarpée, longue de 23 km 300, qui relie les deux villes à travers un paysage d'une rare beauté sauvage, on retrouva bien sûr, du bouquiniste parisien au postier marseillais, les habitués de ce genre de compétition. Habitués auxquels s'étaient mêlés quelques amateurs avertis venus de Belgique, de Suisse, d'Autriche ou du Danemark, et même un Gabonais et un Japonais. Cependant, année après année, les organisateurs ont fait de nombreux prosélytes parmi la population locale : notamment un boulanger qui, travaillant depuis deux heures du matin, avait à peine eu le temps de quitter son four pour prendre le départ ; le directeur de l'Hôpital de Mende, et puis Augustine, solide paysanne de cinquante-quatre ans, qui, vêtue d'une robe à fleurs, emboîta le pas de son athlète de fille, l'an dernier, et qui est à la course à pied ce que fut Séraphine à la peinture.

Créée en 1973 par deux coureurs mendois particulièrement dynamiques, Jean-Claude Moulin et Jean-Paul Begnatborde, l'épreuve a rapidement surmonté l'indifférence dont elle était l'objet, pour devenir l'affaire de toute la ville. Grâce à l'appui efficace du maire, M. Trémolet de Villers, et du directeur départemental de la jeunesse et des sports, M. Haffner, les participants, quand ils ne trouvent pas à se loger chez l'habitant, sont accueillis au Lycée Chaptal ou dans un centre aéré. Pour la modique somme de Fr. 15.—, on leur offre le transport par car à Marvejols, le ravitaillement en course, une assistance médicale, l'hébergement pendant trois nuits, des coupes et des médailles, de menus cadeaux, et un repas.

Dès lors, faut-il s'étonner d'un succès grandissant : inférieur à deux cents à l'origine, le nombre des engagés s'est élevé à cinq cents, puis à huit cents cette année. La course Marvejols-Mende, dont l'organisation mobilise continuellement sept personnes, n'est, au demeurant, pas la seule épreuve proposée pendant toute la durée des mois de juillet et d'août. L'enthousiasme suppléant bien souvent aux possibilités financières, pas moins de dix-sept courses sont inscrites au programme régional. Ainsi se tissent entre la population et les coureurs des liens serrés conduisant certains de ceux-ci à se fixer avec leur famille jusqu'à la fin des vacances.

En établissant un nouveau record (1 h 21'18"), le champion, Pierre Liardet, aura sans doute ajouté à l'admiration portée à l'ensemble des concurrents. Le soir, peu après que la dernière arrivante eut touché au but, au terme d'un effort soutenu quatre heures et demie durant, tout le monde se retrouva, à l'occasion d'un gigantesque dîner. Pour égayer l'humeur déjà joyeuse des mille convives rassemblés sous un même toit, plusieurs tonneaux de vin, d'une contenance de deux cents litres, avaient été roulés. Un groupe folklorique invité. D'aucuns trouvaient encore la force de danser fort avant dans la nuit.

Devant cet exemple, inclinera-t-on à penser que l'athlétisme pousse nécessairement à la morosité et qu'il faut absolument, pour lui apporter quelque animation, louer à prix d'or les services de quelques vedettes internationales ?

Raymond POINTU, « Le Monde »

Photo ci-contre : Marc Lafarge (288) et Jean-Louis Soulier, deux des 800 coureurs de Marvejols-Mende.

Le record se tient au sommet de la pyramide

L'idée de supprimer l'excès est une utopie de non-sportifs. Pour que cent se livrent à la culture physique, il faut que cinquante fassent du sport. Pour que cinquante fassent du sport, il faut que vingt se spécialisent. Pour que vingt se spécialisent, il faut que cinq se montrent capables de prouesses étonnantes. Impossible de sortir de là. Tout s'enchaîne. C'est ainsi que le record se tient au sommet de l'édifice sportif comme cet « axiome éternel » dont parlait Taine à propos de la loi de Newton. N'espérez pas l'abattre sans tout détruire.

Pierre de Coubertin

Spiridon-Club de France

Cotisation : 20 F + abonnement à SPIRIDON
pour y adhérer : *Guy JOUVENELLE*
45, ch. des Joncherolles, bât. D 1
93380 Pierrefitte

Un nouveau SPIRIDON-CLUB RÉGIONAL est né. Celui de Bretagne. A en juger par le dynamisme dont font preuve depuis plusieurs mois ses fondateurs, notamment LEJOLY et CASTEL on peut espérer que les initiatives seront nombreuses, les propositions constructives et les adhésions massives. A ce sujet, le bureau du SPIRIDON-CLUB DE FRANCE se félicite du nombre de SPIRIDON-CLUBS RÉGIONAUX aujourd'hui constitués mais s'étonne de la léthargie dont font preuve la majorité d'entre eux. Il ne suffit pas de se déclarer prêt, encore faut-il partir et ne pas se contenter d'avoir son nom au générique. Amis correspondants provinciaux : à vos stylos. Le bureau du SPIRIDON-CLUB DE FRANCE attend vos doléances, remarques et autres suggestions.

On ne s'improvise pas organisateur

Les courses sur route ouvertes à tous se multiplient et c'est heureux mais il s'avère hélas ! certain que bon nombre d'entre elles ne respectent pas certaines règles élémentaires concernant la sécurité des coureurs, la régularité des opérations de contrôle et la bonne marche de la compétition (horaire, inscriptions, parcours, classement, etc.) On ne s'improvise pas organisateur de course sur route. Une certaine compétence est requise et même s'il est évident aujourd'hui que chaque club organisera prochainement, si ce n'est déjà fait, son épreuve pédestre, les coureurs sont en droit de réclamer le minimum. N'hésitez donc pas, amis coureurs, à nous contacter si vous étiez d'aventure témoin d'incidents.

Voyage collectif à Neuf-Brisach

Le SPIRIDON-CLUB DE FRANCE organise à l'occasion du 5e marathon international SPIRIDON se déroulant à NEUF-BRISACH, un voyage collectif en autocar. Pour tous renseignements, écrire à M. René VILLENEUVE, 32, avenue L.M. Nordmann, 94360 BRY-SUR-MARNE. L'année 1976 devrait voir l'organisation de plusieurs autres voyages collectifs, sans doute à l'occasion d'ALENÇON-MÉDAVY, du marathon de METZ, des 25 km de NICE, de la FERTÉ-BONNETABLE et de MARVEJOLS-MENDE. Le bureau est ouvert à toutes les suggestions et s'engage à les étudier avec le plus grand soin.

Gratuité pour les jeunes, s'il vous plaît

Conscient de la nécessité de promouvoir et de populariser auprès des jeunes (cadets et juniors des deux sexes) les épreuves sur route, le SPIRIDON-CLUB DE FRANCE en accord avec le SPIRIDON-CLUB DE SUISSE, compte lancer une campagne en vue d'obtenir des organisateurs l'inscription gratuite de ces catégories de coureurs ou, à tout le moins, une importante réduction.

Il est donc recommandé aux coureurs qui désireraient organiser de consentir un effort financier en faveur des jeunes lors du lancement de leur épreuve. Les membres du bureau s'efforceront, dans la plupart des cas, d'avertir les dirigeants d'organisations pédestres. La revue SPIRIDON et son rédacteur Noël TAMINI, dont chacun reconnaît le dévouement à la cause de la course à pied pour tous, y compris et notamment les jeunes, nous ont promis leur appui pour cette action.

Après intervention du bureau du SPIRIDON-CLUB DE FRANCE auprès de la F.F.A., l'athlète TOWLER, de nationalité britannique, a pu participer au championnat national de marathon.

Les modalités d'inscription et de réinscription pour 1976 au SPIRIDON-CLUB DE FRANCE sont actuellement à l'étude. Il est d'ores et déjà admis que les inscriptions pour 1975 seront closes le 30 novembre. Un bilan financier et un état des adhérents paraîtront dans le numéro 23 de SPIRIDON.

Tribune

Exceptionnellement, la « Tribune » de ce numéro est spécialement consacrée à des questions d'organisation, de prix, de médailles, de classements, etc. N. T.

De la saucisse grasse et froide

(...) Puis-je me permettre de conseiller à MM. Moulin et Begnatborde, organisateurs de Marvejols-Mende, de donner autre chose, après 23,3 km. sous le soleil, que de la saucisse grasse et froide, après avoir attendu une heure debout.

Les questions sont la base de la réflexion, je me suis permis d'en poser une.

Michel Rebuffo, 33, rue Joseph-Gilory, 06150 Cannes, France, 9 août).

Absorbée avant ou après une épreuve de fond, la saucisse grasse et froide n'est certainement pas un aliment diététique rêvé. On aurait toutefois mauvaise grâce de ne pas rappeler en l'occurence que la saucisse de Marvejols-Mende avait ce côté éminemment digeste que l'on prête communément aux mets qui sont donnés. Car le repas qui réunissait les coureurs de Marvejols-Mende, les organisateurs l'avaient voulu — d'ailleurs contrairement à notre avis — offert. Et ceci fait certainement digérer cela. N. T.

Une minable minorité de saligauds

Marvejols-Mende est devenu en France LA course qu'il faut faire ; on y bave, mais on y revient. Moulin et Begnatborde se dépensent sans compter pour le plus grand plaisir de tous... et leur but est pleinement atteint, même s'ils sont obligés de bricoler parfois en fin de parcours, dépassés qu'ils sont par le nombre sans cesse croissant de concurrents.

Et puis, les difficultés viennent essentiellement de la conduite de certains. Il y a ceux qui s'inscrivent au dernier moment, et qui n'imaginent pas combien cela complique la tâche des organisateurs. Alors qu'il ne faut qu'une enveloppe et 80 centimes pour avertir les gars du Café de la Paix (48 000 Mende) qu'on en sera à la prochaine.

Il y a surtout ceux qui...

En 1973 et en 1974, nous avons été gracieusement hébergés à « Plaisance ». Des religieuses avaient mis à la disposition des organisateurs et des coureurs les chambres de leurs pensionnaires en vacances scolaires. Ce n'était plus le cas cette année : car certains énergumènes avaient jugé bon de faire des dégradations aux installations, pourtant modestes, mais si propres et si pratiques.

En 1975, repli vers le lycée Chaptal. Les mêmes énergumènes remettent ça. Alors, Moulin et Begnat se demandent déjà où ils logeront tout ce monde en 1976. Cela parce qu'une minorité d'imbéciles gâche une partie du plaisir de tous !

On les a heureusement repérés. Pas tellement grâce à leurs performances durant l'épreuve. Ces gens-là appartiennent à (ici le nom d'un club universitaire au sud de la Loire. N. T.). Pour avoir appartenu moi-même à un club universitaire, je sais ce que sont les airs paillards et les bons tours. Mais dans le cas présent, je ne comprends pas l'utilité de signer son passage en pissant sur les lits et en brisant la plomberie... (...) Moulin et Begnat sont des copains coureurs, sans autre ambition que de développer ces compétitions sur route qui nous attirent tant et de faire le maximum pour assurer alors notre confort et notre plaisir. (...)
(Jean-Claude Reffray, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille, France, 2 août).

Davantage de précision, Messieurs les organisateurs !

(...) J'aimerais demander aux organisateurs s'il ne serait pas possible de préciser si une ou plusieurs catégories sont prévues : à savoir, vétérans I (40-49 ans), vétérans II (50-59 ans), vétérans III (60 ans et plus).

De même, il est souhaitable que les indications précisées dans SPIRIDON ne soient plus modifiées. Exemple : en mai j'ai participé à une course. Distance : vét. I, II et III : 9 km. médaille à tous les arrivants. — Au moment du départ, l'organisateur ramenait pour la cat. III la distance à 4500 m, certains coureurs de cette catégorie n'étant pas assez entraînés (la médaille devait nous être adressée par la poste : nous n'avons encore rien reçu...).

LE GRAND FOND à style libre

Un livre qui répond aux questions que vous vous posez :

L'ALIMENTATION :

Les glucides – les protides – les lipides – sels minéraux et vitamines – les boissons – exemple de repas équilibrés – les aliments à proscrire; déconseillés; à ne consommer qu'exceptionnellement – période prémenstruelle.

HYGIENE DE VIE.

L'ENTRAINEMENT :

L'entraînement d'endurance – l'entraînement du débutant – l'entraînement du dilettante – l'entraînement du spécialiste – du demi-fond au grand fond – considérations générales sur l'entraînement – PLANS D'ENTRAINEMENT– L'entraînement les 15 jours précédant une compétition.

L'ÉQUIPEMENT :

Chaussures, maillot, short, chaussettes, etc...

LES BLESSURES :

Tendinites – voûte plantaire – ampoules aux pieds – crampes – etc...

L'ALIMENTATION AVANT ET APRES LA COMPÉTITION :

LE ROLE CAPITAL DE L'ALIMENTATION AVANT, ET SURTOUT PENDANT LES EFFORTS DE LONGUE DURÉE.

LA COMPÉTITION :

Répartition de l'effort – aspect psychologique – etc...
La récupération après l'épreuve.

TABLEAU DES TEMPS DE PASSAGE ET DES DISTANCES PARCOURUES.

SUPPLÉMENT A LA PREMIERE ÉDITION :

Récents travaux de chercheurs Norvégiens sur «La nutrition dans les efforts de longue durée» – Une expérience pratique (totalement inédite) par l'auteur, d'alimentation pendant l'épreuve.

140 PAGES – 25F. –Port compris (Précisez «deuxième édition»)

Serge COTTEREAU – B.P. 55 - 12400 SAINT-AFFRIQUE – FRANCE.

A.S.P.T.T. Limoges

Cross national

7 décembre 1975

cadets, juniors, seniors et vétérans,
féminines : juniors et seniors.

Renseignements :
A.S.P.T.T. D.R.S.P.
87100 Limoges (France).

A Saint-Claude (Jura)

Dimanche 28 décembre dès 14 h.

3e course de la St-Sylvestre

Cat. minimes et cadets (3500 m), juniors (5200 m), féminines (2750 m), vét. II (3500 m), vét. I (7000 m) et seniors (8750 m).

Engagements
(avant le 20 décembre) :
Claude Jeantet,
Ecole du Faubourg,
39200 St-Claude (France).
Tél. 45 15 77.

Le mois suivant, j'ai participé à une autre course où il était prévu vét. I, II et III. Lors des inscriptions, l'organisateur décida de ne faire que deux catégories : 40-49 ans (vét. I), 50 ans et plus (vét. II). C'est seulement sur mon intervention que la catégorie III fut rétablie (...)
(Idesbald Roger, 1, rue Sanart, 62000 Arras, France, 28 août.)

Ce que ça coûte effectivement

(...) La finance d'inscription de 14 francs est trop élevée. Pour une course de ce type et l'organisation requise *(il s'agissait de la course CIME des Plans-sur-Bex, N.T.)*, 10 francs est une finance acceptable. Mais pas plus, d'autant plus que l'organisation n'a pas joué parfaitement. C'est rendre un mauvais service à la cause de SPIRIDON que de surenchérir les prix et de faire des courses alpestres une source de profit pour les clubs.
(Jacques Décombaz, Sous le Château 4, 1350 Orbe, Suisse, 12 juillet).

Il est vrai que certains organisateurs font un coquet bénéfice malgré une taxe d'inscription relativement faible : ou bien ils bénéficient d'un important support financier, ou bien ils ne manquent pas d'imagination pour trouver — sans trop s'appuyer sur les coureurs — l'argent si nécessaire. Il en est d'autres qui, malgré une taxe d'inscription élevée, bouclent avec un net déficit : qu'en conclure ? Qu'il ne faut surtout pas se fier aux apparences et que les ressources les plus précieuses sont celles qui proviennent de l'imagination.

Toutefois, si l'une des tâches qu'assument SPIRIDON et les Spiridon-Clubs est d'assister les organisateurs, il est bien clair qu'ils sont dès maintenant en train de dépister — ce n'est pas toujours commode — les abus les plus criards. Et que d'ores et déjà la porte de SPIRIDON est fermée à tel ou tel organisateur surpris en flagrant délit. — N. T.

Quant à l'organisateur pris à partie par M. Décombaz, il a notamment répondu ceci :

(...) Finance d'inscription abusive ? Je réponds : non. A l'heure actuelle, tout se paie ; et pour fixer une taxe d'inscription de 14 francs, nous avons fait nos calculs, afin de pouvoir boucler nos comptes. Voici approximativement ce que nous avons dépensé par coureur : 9,25 fr. pour la médaille, 1 fr. pour Spiridon, 5 fr. pour les prix (en moyenne)) 1 fr. pour les douches, 1,25 fr. pour les frais administratifs, 0,50 fr. pour le ravitaillement, soit au total une dépense de 18 fr. par coureur. Et si nous ne faisons pas de déficit, c'est grâce aux différents donateurs.

D'autre part, la taxe d'inscription des autres épreuves CIME de Suisse est de 20 francs pour le Marathon des Alpes, 25 francs pour Sierre-Zinal, 15 francs pour Le Châtel - La Tourche, 15 francs pour Cressier - Chaumont, 12 francs pour le Trophée des Martinaux, 15 francs pour Genève - Salève et 15 francs pour Sierre - Montana *(c'est le moment de rappeler qu'à Morat - Fribourg — et donc pour combien de milliers de coureurs ? — la taxe est de 15 francs. N. T.)*

Etant donné que chacun des coureurs a reçu un prix, je pense que ma course n'est pas trop chère par comparaison avec d'autres courses qui ont les mêmes problèmes d'organisation. Et s'il nous reste un bénéfice, celui-ci sera versé pour l'organisation de la course de l'an prochain.

On pourrait encore dire beaucoup de choses à ce sujet, mais je pense que c'est inutile, car si nous devons rendre des comptes, c'est à SPIRIDON et non pas aux coureurs. (...)

Je rêve d'épreuves ouvertes à tous et à toutes, qui ne coûteraient rien au moins de vingt ans, et 3-4 francs aux autres. On viendrait, on courrait, il y aurait du thé pour chacun en cours de route et à la fin on bénéficierait ensuite d'une douche, on irait prendre un repas en commun (histoire de mieux connaître ceux et celles qu'on ne voit que de dos durant l'épreuve !), on irait assister à la proclamation des résultats, il n'y aurait pas de prix (sinon quel prix accorder à la victoire intérieure de ce gros Monsieur qui fait sa première compétition et qui termine à la dernière place ?) mais il y aurait des classements impeccablement rédigés, bref, ce n'est qu'un rêve... Car chacun sait qu'en Suisse, et dans l'état actuel des choses, une course sans médaille et sans prix paraît d'emblée vouée à l'échec. Attendons que quelques organisateurs courageux et éclairés sachent axer leur course sur la FETE, sur l'AMBIANCE et sur un PARCOURS ATTRAYANT, plutôt que sur ces « récompenses » d'un autre âge, celui des écoliers et des cadets. N. T.

Au ski les bâtons de ski !

(...) Un mot au sujet des Plans-sur-Bex (CIME), où les bâtons de ski étaient autorisés : dangereux à mon avis. On devrait les interdire, car j'ai failli plusieurs fois en recevoir un en pleine figure. (...)
(Michel Bourquin, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy, France, 13 août).

En grimpant du Châtel à la Tourche, j'ai vu moi aussi tournoyer devant mon visage la pointe d'un bâton de ski... Il est clair que les bâtons de ski — comme leur nom l'indique — relèvent du ski et non de la course à pied. Cela nous a paru tellement évident... que nous avons omis de le préciser dans le règlement de la CIME. Et certains organisateurs d'invoquer cette omission pour autoriser le port des bâtons de ski ! Cela ne sera plus le cas dès 1976 : les organisateurs ne pourront adhérer à la CIME sans interdire le port de bâtons de ski. Et en ce qui nous concerne, les éventuels contrevenants seront d'office disqualifiés. N. T.

Que tous les rouspéteurs m'écrivent

Après l'épreuve La Ferté-Bernard-Bonnétable, plusieurs lettres de critiques nous sont parvenues, aussi bien de dirigeants du Spiridon-Club de France que de cracks ou de coureurs plus anonymes. Nous avons jugé bon de nous en faire le porte-parole auprès de l'organisateur, d'autant plus que celui-ci nous avait invité à participer à l'épreuve. Hormis l'heure inopportune (la course avait eu lieu l'après-midi en plein soleil) et la quasi-absence de prix, nous n'avions rien remarqué de particulier, sinon une évidente gentillesse des organisateurs à l'égard des coureurs invités. N. T.

(...) J'aimerais que tu passes ma lettre dans le prochain numéro, pour que chaque « coureur qui n'organise pas » comprenne les problèmes que pose une telle manifestation : Voici les dépenses par personne : 5,10 fr. pour l'achat des médailles + ruban remis à chaque arrivant ; 1,40 fr. pour le diplôme remis à chaque arrivant ; 1 fr. pour le tirage du règlement de l'épreuve et l'impression des 8000 tracts publicitaires distribués lors des grands cross ; 1 fr. pour le tirage des règlements d'arrivée ; 0,50 fr. pour les ravitaillements (aux 11e et 16e km.) ; 0,80 fr. pour le transport de coureurs par car ; 3,80 pour les 18 coupes remises aux premiers de chaque catégorie et pour les plaquettes (12) attribuées aux 2e et 3e ; 0,30 fr. pour le balisage du parcours ; 0,50 fr. pour la Croix-Rouge (il y eut quatre défaillances par cette chaleur) ; 0,90 fr. pour la publicité dans SPIRIDON. Ce qui fait déjà 15,30 fr. ; et nous demandions... 10 fr. par coureur.

Je ne compte pas le tirage du programme, avec liste des engagés ; les 200 affiches ventilées dans la Sarthe ; les télégrammes envoyés en Suisse et en Angleterre ; l'hébergement de tous nos invités suisses, français, et internationaux français, et leurs frais de déplacement ; Et je précise ici que, contrairement à certains bruits, nous n'invitons que des champions qui se satisfont du remboursement des seuls frais de transport. Tout cela fait 5800 fr., soit une dépense totale de 15 000 fr. pour 374 arrivants : 40,10 fr. par personne.

Et pour ceux qui ne le sauraient pas, voici les subventions de nos municipalités respectives : en tout et pour tout 500 fr. chacune. Heureusement que cette année nous avions un apport publicitaire, sinon nous aurions eu un sacré déficit.

J'aimerais maintenant que tous les rouspéteurs m'écrivent à moi personnellement et m'exposent leurs critiques. (...) Nous déciderons ensuite si notre épreuve (ainsi que celle de 100 km.) aura lieu en 1976. (...)
(Jean-Pierre Franchi, V.S. Fertois, Athlétisme, 72400 La Ferté-Bernard, 17 juin).

Mieux éclairer les profondeurs du classement

(...) Non-licencié, courant tout seul dans mon coin, j'ai découvert grâce à vous qu'il existait des épreuves ouvertes aux « populaires ». Aux 100 km. de La Ferté en 1974, à La Ferté-Bonnétable cette année, j'ai pu voir qu'il restait encore des sports non pollués, avec des compétitions détendues, sympathiques. Bref, que le fameux « esprit SPIRIDON » vanté par la revue n'est pas du bluff !

Ce qui me plaît avant tout chez vous, c'est l'équilibre entre les problèmes de l'élite et le souci de développer la base. Enfin, disons 2/3 pour l'élite et 1/3 pour les

populaires. Ne nous plaignons pas, c'est déjà un bel effort de la part des champions ou spécialistes que vous êtes. Mais l'encouragement aux centaines de besogneux de mon genre passe avant tout, je crois, car nous ne sommes que des centaines alors qu'il en faudrait des centaines de milliers.

Vous pourriez, par exemple, mentionner systématiquement les épreuves acceptant les non-licenciés *(organisateurs, prenez note ! N.T.)* ; mais surtout, vous devriez mieux éclairer les profondeurs des classements. Nombre de partants et d'arrivants, un ou deux repères (dans une course avec 500 arrivants, le temps du 100e, du 300e ou du 400e, ou alors tant de coureurs à moins de tel temps).

Ainsi, connaissant maintenant la course de La Ferté, j'essayerai d'y retourner l'an prochain avec deux ou trois copains cette fois-ci (puisqu'il l'a fait, penseront-ils, pourquoi pas moi ?). Et ces copains ont d'autres copains... Alors pensez à nous.

(Michel de Volkovitch, 108, rue de Montreuil, 94300 Vincennes, France, 10 mai).

Sous peine de lasser, SPIRIDON — qui s'adresse aussi aux non-pratiquants — ne peut consacrer plus de 7-8 pages aux classements... Revue internationale de course à pied, SPIRIDON ne saurait se limiter aux résultats des courses de fond des pays francophones ; les classements et les statistiques qu'elle présente en font d'ailleurs la revue la plus complète à cet égard et la plus internationale en son genre (c'est un coureur comme Tom Fleming qui l'affirme !)... Au-delà d'un certain « niveau », d'une certaine « profondeur », un classement n'intéresse plus guère que le coureur qui y figure ; et comme tel, il ne justifie plus du tout sa publication... Enfin, à notre avis, la publication d'un classement a deux fonctions principales : renseigner **la masse des amateurs de course à pied** *sur les performances des meilleurs ; et accessoirement indiquer* **aux coureurs** *les performances réalisées ici et là par tels « seconds plans ». Au-delà, lorsqu'il y a énumération de noms à peu près inconnus et de performances qui n'en sont pas, cela devient lassant.*

Mais comment concilier tout cela ?

N'empêche que notre lecteur a raison : nous allons veiller davantage encore à éclairer les profondeurs des classements, à donner quelques repères... dans la mesure où la place ne nous manque pas pour le faire ! N. T.

« Ce marathon doit être cité en exemple »

(...) Avec deux de mes camarades de l'USML, j'ai participé à ce premier marathon organisé par la Base Aérienne 279 et l'Olympique Club de Châteaudun. Il faut remercier les organisateurs de ce marathon qui doit être cité en exemple.

Une organisation parfaite, un parcours étudié minutieusement dans une région assez vallonnée avec de bonnes côtes *(bonnes... pour un marathon ? N. T.)*, un ravitaillement excellent convenant parfaitement aux coureurs, des indications très utiles quant au kilométrage, une surveillance efficace contrôlant la course et effectuée par des commissaires volants ou fixes placés aux carrefours ou intersections de route, de nombreux passages de l'ambulance des secouristes de la Croix-Rouge, toujours prêts à se porter au secours des coureurs en difficulté. (...)

(Pierre Premoli, 35, av. Albine, 78600 Maison Laffite, France, 3 juillet.)

A chacun une spécialité régionale, ou un bon vin du pays

(...) L'éventail des attributions de prix est infini : en qualité, en quantité, en originalité. Nombreux sont également les critères servant de base à l'attribution de ces prix.

D'une part, on voit une table de prix magnifique, alors que le coût de l'inscription était symbolique (et dans ce cas, j'imagine que des bénévoles ont été solliciter, amis, connaissances, artisans et commerçants du coin). D'autre part, à une inscription exorbitante correspond un pavillon de prix squelettique (ce qui laisse supposer que le club compte sur cette manifestation pour renflouer ses finances).

Ici l'on récompense l'enfant du pays le mieux classé, là l'étranger ou le dernier arrivé sont particulièrement choyés.

Très souvent, on fête les trois premiers, alors que le quatrième, arrivé quelques secondes après le vainqueur — cela souvent après des heures d'efforts — n'a même pas droit à une poignée de main !

Pourquoi ce tout jeune coureur reçoit-il un prix, alors que cet autre — qui pourrait être son père, mais qui est arrivé quelques minutes après lui — n'en a pas ? D'où le succès de certaines courses par handicap.

Mais où je trouve l'injustice criarde, c'est à l'endroit des coureurs diminués par une infirmité, qui, au prix d'un effort, d'une volonté, d'une souffrance inimaginable, terminent l'épreuve, avec pour seule récompense celle d'avoir pu participer « comme les autres ».

Enfin, il y a les prix. Il y a évidemment les récompenses somptueuses, celles qui font envie aux « viennent ensuite », aux laborieux, à ceux qui savent qu'ils n'y auront jamais droit. Il y a également les médailles, les diplômes, tout ce qui disparaît à tout jamais au fond d'un tiroir. Il y a aussi les prix-souvenirs, souvent coûteux, mais d'un goût si discutable, que cela fait peine de s'en débarrasser.

Si l'on me demandait mon avis sur la question, je proposerais :

Une modique taxe d'inscription pour participation aux frais d'organisation, de l'or, de l'argent et du bronze pour les vainqueurs, une liste d'arrivée complète et gratuite à chaque concurrent, et c'est tout. Si un comité prodigue jugeait ces prestations insuffisantes, que des prix de même valeur soient offerts à chacun. Par exemple, que tous les concurrents reçoivent à l'arrivée une bouteille d'un bon vin du pays ou une spécialité régionale. (...)

(Georges Linsig, sen., rue de la Gare 41, 1820 Montreux, Suisse, 19 mars).

On sait qu'une coupe, si belle soit-elle, n'a pas la moindre valeur marchande, sinon pour le marchand qui l'a vendue aux organisateurs. Si donc valeur elle a, c'est tout au plus pour celui qui l'a reçue. Je doute pourtant sérieusement de la « valeur » d'une telle coupe, qui n'est en définitive que l'une des 50 ou 100 « choses d'un goût douteux » collectionnées par tel champion thésauriseur...

Et déjà les vainqueurs de Sierre - Zinal ont reçu, non pas d'encombrantes coupes, mais une peinture signée d'un peintre valaisan en renom. De même, à Salvan - Emaney, il n'y avait pas de coupe, mais des sculptures sur bois, œuvres d'artistes montagnards. En outre, on avait renoncé aux médailles — ce qui n'eut pas l'heur de plaire à chacun, hélas ! — pour les remplacer par des pains de seigle spécialement préparés pour ce jour-là. Bref, de plus en plus on tend à offrir au coureur (qui est aussi un touriste, en fin de compte !) un produit régional typique, qu'il soit comestible ou non. Notons à ce sujet que le 31 août dernier, à Lavey-Village (Suisse), TOUS les coureurs du Trophée des Martinaux eurent la surprise de recevoir — outre de nombreux prix de qualité — un coffin gravé, c'est-à-dire cet ustensile en bois (qui a quasiment disparu de partout, et pour cause...) où naguère les faucheurs tenaient la pierre à aiguiser ! On voit par là qu'une tendance se manifeste en faveur de prix QUI PLAISENT, et surtout qui aillent A CHACUN. Aux coureurs d'influencer dès maintenant à leur guise cette tendance.

Dans le même ordre d'idées, nous mettant à la place des vainqueurs de la CIME, nous avons délibérément renoncé aux coupes traditionnelles, et demandé à un sculpteur-guide de montagne (Joseph Savioz, 3691 Vissoie, Suisse) de sculpter A SA GUISE cinq objets de bois, qui seront remis aux vainqueurs de la CIME à l'issue du marathon de Neuf-Brisach.

Quand bien même certaines médailles sont aussi belles que fascinantes pour la majorité des coureurs d'aujourd'hui, les autres — ceux qui ne désirent pas recevoir une médaille à l'issue de l'épreuve — devraient pouvoir s'acquitter d'une modique taxe d'inscription. C'est le cas à Uzwil (Suisse) le 25 octobre prochain : 5 francs sans médaille, 11 francs avec médaille (représentant Gaston Roelants !)

Quoi qu'il en soit, et nous rejoignons tout à fait sur ce point notre ami Jeannotat, il semble aberrant de devoir PAYER POUR COURIR ! Il nous semble au contraire que tout organisateur peut, à force de transpiration et d'imagination, réduire la taxe d'inscription à peu de chose, et offrir à chacun l'un de ces « petits quelque chose qui font plaisir ». Hélas ! l'imagination n'est pas le propre de certains organisateurs, qui préfèrent tout bonnement faire appel au porte-monnaie du coureur.

Organiser une course, c'est inviter des coureurs, amis d'aujourd'hui ou de demain, à y participer. Et lorsqu'on invite des amis, ce n'est pas pour les transformer en « cochons de payants » ! N. T.

Ovomaltine
WANDER
um mehr zu leisten
pour mieux réussir

Achetez plutôt vos fourrures
chez l'un des vôtres, chez un coureur de fond
(prix spécial pour les lecteurs de SPIRIDON)

41, Rue Boissy d'Anglas
PARIS-8e

265 95-19 et 56-75

PIERRE CARDON

FOURRURES

MODÈLES · CRÉATIONS

Dans la campagne sundgovienne, à la frontière suisse

L'Auberge « Au Marathonien du Sundgau »
148, rue de Courtavon
F **68940 PFETTERHOUSE**

1er RELAIS des coureurs sur route qui sillonnent l'Europe

A 36 km de Mulhouse
36 km de Bâle CH
36 km de Belfort
68 km de Bienne CH
75 km de Fribourg D

Téléphone (89) 25.62.52
Restaurant Philippe Hirtzlin
Jour de fermeture MARDI

Calendrier

19.10 CH : Barboleusaz, env. 15 km
19.10 CH : Chalet-à-Gobet, 6 km. 600 (021 - 23 30 37)
19.10 CH : **St-Imier - Mt-Soleil, 4400 m. déniv. 400 m.** (Donzé, P. Charmillot 42, 2610 St-Imier, tél. (039) 41 34 03).
19.10 CH : Cormondes, marathon
19.10 CH : **Onex, 9 km.** (CGA-Onex, case 117, 1213 Onex-Genève, tél. (022) 92 62 84)
19.10 CH : **Marchissy, 7 km. 500, déniv. 620 m.** (J.-F. Berseth, 1261 Marchissy, téléphone (022) 68 11 42).
19.10 F : CIME cat. B : **Mont-Revard, 21 km. déniv. 1300 m.** (Cacciatore, 10, Albert-1er, 73100 Aix-les-Bains).
19.10 F : **Bordeaux - Mérignac, marathon très rapide** (Cordoba, 11, rue Thiac, 33065 Bordeaux Cédex, tél. 44 28 36)
19.10 F : **St-Pol de Léon - Morlaix, 23 km.** (Le Dain, 11, Gustave-Flaubert, St-Martin-des-Champs, 29210 Morlaix)
19.10 F : **Camon, heure piste** (USC, rue Sémard, 80450 Camon)
19.10 F : **Houilles, 9 km** (Lemaire, 10, rue Thiers, 78800 Houilles)
25.10 CH : Courtelary, cross
25.10 CH : Uzwil, 13 km. 500 (Inscription : *11 fr. avec médaille, représentant... Roelants ou 5 fr. sans médaille :* Grob, Austr. 15, 9242 Oberuzwil, tél. (073) 51 69 47)
25.10 GB : 100 miles piste (Gutteridge, 58 Northfield Road, Aylesbury, Bucks)

Dimanche 26 octobre
à Ay-Champagne

Marathon international

pour célébrer les 80 ans de la CGT.

Départ : 13 h. 30

Engagements :

ASL d'Ay, 12, route d'Avenay
51100 Ay (France)
Tél. (26) 50 11 18.

26.10 F : **à 10 heures à Neuf-Brisach, marathon ultra-rapide aller-retour** (Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kaysersberg)
31.10 - 1.11 F : **Le Mans, 24-12-6 heures en circuit**
1.11 I : Trento, Giro di Trento
4.11 I : Roma, Giro di Roma
8.11 F : **St-Denis, 6 h. piste tartan** (Seigneuric, 24, av. du Bois, 77250 Moussy-le-Neuf) *ATTENTION : aucune inscription sur place !*
9.11 CH : **Visp/Viège, 21 km.,** voir page 13
9.11 CH : **Bussigny, cross** (Ski-Club Renens, case postale, 1020 Renens, (021) 87 95 90)
9.11 CH : **Troistorrents,** cross, voir page 6
9.11 F : Le Havre, marathon différé à 1976
11.11 F : **Neuf-Brisach, cross** (Ritzenthaler)
16.11 I : Pavia, 100 km. (championnat)
16.11 POR : **Nazaré, 21 km. 098, dép. à 11 h. 30** *ATTENTION : 1re course organisée par SPIRIDON-Portugal. Prix à chacun, logement gratuit - durant 15 jours ! - pour étrangers, voyage Lisbonne - Nazaré gratuit. Repas en commun après l'épreuve, etc.*
N.B. C'est à Nazaré que Ian Thompson s'est préparé pour les championnats d'Europe. **Engagements: Mario Machado, SPIRIDON-Portugal, av. do Uruguai 39, 5, Esq., Lisbonne 4**

Aux organisateurs

d'épreuves se déroulant **entre le 20 décembre 1975 et le 31 mars 1976 :**

le prochain numéro de SPIRIDON paraîtra aux alentours du 10 décembre et le numéro suivant **vers la fin de février.**

Si vous désirez y insérer une annonce publicitaire, ne tardez pas à préciser la surface et le texte désirés. Car c'est dans le numéro de décembre que doit paraître votre annonce.

Délai de réception : 15 novembre

29-30.11 F : **Gujan-Mestras, cross,** voir page 36
30.11 F : **La Seyne, cross,** voir page 15
7.12 CH : **Genève (Champel), cross,** voir page 6
7.12 F : **Bastia, Corse, cross** (AJB, 1, rue des Jardins, 20200 Bastia, Corse)
7.12 F : **Limoges, cross,** voir page 43
13.12 CH : **Sion, corrida 7 km.** (Sion - Olympic, case 3327, 1950 Sion, tél. (027) 22 81 27)
20-21.12 F : **Paris (Boulogne),** cross du « Figaro » *Comme chaque année, SPIRIDON sera sur place avec ses propagandistes*
21.12 CH : **Aigle, corrida,** voir page 6
28.12 F : **St-Claude, corrida,** voir page 43
31.12 F : **Neuf-Brisach, corrida** (Ritzenthaler)
31.12 BRESIL : **São Paulo, corrida** *(voyages des Spiridon-Clubs d'Allemagne, de France, de Suisse et de Belgique sous l'égide de la revue Spiridon et du journal « A Gazeta Esportiva »)*
Pour le voyage de Genève et de Paris, on peut encore s'inscrire, en versant 1000 FS d'arrhes, à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse), **mais jusqu'au 10 novembre, ULTIME DELAI.**
N.B. Au 5 octobre, il restait une quinzaine de places...
Janv. 76 CH : Suisse romande, marathon en gestation. Voir SPIRIDON No 23.

Le prochain numéro devrait paraître vers le 10 décembre. **Délai de réception des annonces: 15 NOVEMBRE.**

SPIRIDON est actuellement lu par plus de 40 000 personnes.

Prix d'une annonce

	1/8 de page	1/4 de page	1/2 page	1 page
en FS	**95.—**	**175.—**	**295.—**	**495.—**
en FF	**150.—**	**260.—**	**425.—**	**750.—**
en FB	**1400.—**	**2500.—**	**4200.—**	**7000.—**

Réduction de 10 % pour 2 et 3 annonces
15 % pour 4-6 annonces

Inscription complète au calendrier (gratuite pour annonceurs)

Par ligne : 15 FS / 25 FF / 200 FB (payable d'avance)

Pour toute annonce, une seule adresse : SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse)

Délai pour le no de décembre :
15 novembre

SPIRIDON, revue internationale de course à pied, **1922 Salvan** (Suisse), tél. (026) 8 22 12

Rédacteur responsable :
Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)
Collaborateurs pour la Suisse :
Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse
J.-Daniel Dulex, Myrtenweg 4, 9403 Goldach
Collaborateur pour la Belgique :
Christian Liégeois, 9A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.
Collaborateurs pour la France :
Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kaysersberg.
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 Traverse Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)
Odette Roig, Entraide SPIRIDON, « L'Escalade » A3, 74160 Saint-Julien
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 l'Allemagne fédérale :
Manfred Steffny, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan
Correspondant pour la Grande-Bretagne :
Jon Wigley, « A Weekly », 344 High Str., Rochester, Kent
Correspondants pour les Etats-Unis :
Dr Norbert Sander, 654 King Ave., City Island, Bronx, N.Y. 10464
Dr Joan Ullyot, 30 25th Avenue, S Francisco, Calif. 94121
Statistiques :
Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Correspondants :
En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne, au Canada, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Italie, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au Sénégal, en Bulgarie, en Colombie, en URSS, en Roumanie, en Suède, en Yougoslavie et au Brésil, en Equateur, en Argentine, en Australie et Nouvelle-Calédonie.

Impression, expédition :
Etablissements Cherix et Filanosa SA, avenue Viollier 3, 1260 Nyon.

Changement d'adresse et administration :
Marité Bochatey, 1922 Salvan (Suisse).

Sommaire du numéro 22

	Page
Ces femmes, quelle santé ! (Tamini)	1
Sachez	2
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander)	3
Un paradis pour les coureurs à pied ! (Jeannotat)	5
Rescapée de la piste : Christa Vahlensieck (Steffny)	11
Spiridon-Club de Suisse	16
Classements	18
Pages centrales (photos) :	
Après l'arrivée du marathon de Berchem (Luc Gyselinck)	23
Annick Loir au Mont-Ventoux	24
Le doyen de l'Eremitageloebet à Copenhague (Svend Aage Mortensen)	25
Les suppliciés de Montréal	26
Grappillons	32
Un marathon pour mes 75 ans (Hirsch)	37
Augustine et le champion (Pointu)	41
Spiridon-Club de France	42
Tribune	42
Calendrier	47

Tirage : 5300 exemplaires.

A l'abonnomètre

Les chiffres ci-dessous se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui *(83 dans le cas du No 21),* **après un rappel puis un avis d'interruption, n'ont pas renouvelé leur abonnement.**

	25.5	25.7	29.9
France	1292	1368	1426
Suisse	845	855	908
Bénélux	203	201	211
Italie	41	49	47
Canada	53	60	58
Autres pays	69	67	67
TOTAL	**2503**	**2600**	**2717**

6 numéros par an : en février, avril, juin, août, octobre et décembre.
Prix de l'abonnement annuel* : **SUISSE :** 36 francs (CCP 19 - 72 01, Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BELGIQUE :** 430 francs (CCP 000 - 0015378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE :** 50 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler, Strasbourg). **CSSR :** 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7, C. Budejovice). **ITALIE :** 6000 L. (Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze). **AUTRES PAYS D'EUROPE:** 37 fr. suisses. **CANADA :** 12 dollars (Joël Dada, 80 45 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N 2K4 ; tél. 614-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 37 FS. (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 (63 fr.s., 750 fr.b., 92 fr.fr., 21 dollars can.), mais surtout pour 5 ans : (150 fr.s., 1700 fr.b., 210 fr.fr., 50 dollars can.). Attention ! Réduction de 20 % pour étudiants et juniors.*

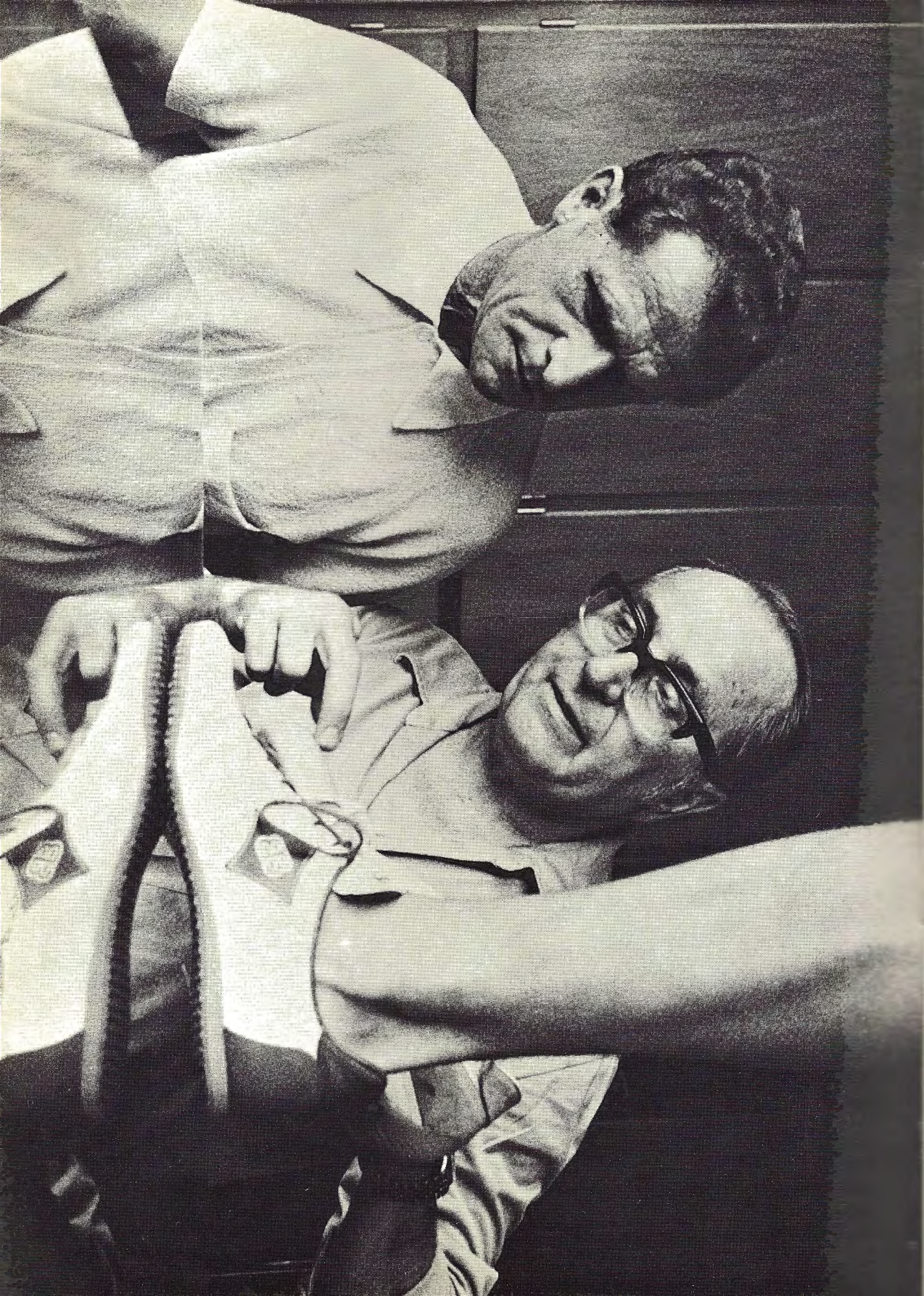
La reproduction de tout ou partie des articles et des photos n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

Illustrations des 4 pages de couverture

Page 1 : *Une course comme il en naît tant aujourd'hui en Suisse romande, vert paradis de la course à pied. (photo Jeannotat).* **Voir à la page 7 l'article qu'Yves Jeannotat consacre à ce sujet.**

Page 2 : *Courir le 3000 m. en 8'51'', c'est réussir à parcourir 3 kilomètres à plus de 20 km./h. C'est exactement l'exploit réalisé par la jeune et ravissante Suédoise Inger Knutsson, photographiée ici quelques instants après. (Keystone).*

Page 3 (ci-contre) : *Août 1975. Une fois de plus, le fabricant allemand Eugen Brütting (E. B.), à droite, et le célèbre entraîneur néo-zélandais Arthur Lydiard, cordonnier de son état, se rencontrent pour perfectionner les fameuses chaussures qu'ils ont réalisées en commun.*

« La demande est telle maintenant, *nous a expliqué E. B.,* **qu'il nous faut parfois de longs délais pour continuer à assurer sans faille la confection de cette qualité qui a fait la réputation de nos chaussures.**

Page 4 : *Olga Commandeur, une Hollandaise de 17 ans, a couru le 800 m. en 2'01''6, devant la Française Dubois. C'est la meilleure performance mondiale junior sur cette distance. Spectateur ce jour-là, notre photographe n'a pu s'empêcher de regarder Olga d'un œil... olympique (photo Luc Gyselinck).*