

SPIRITON

revue internationale de course à pied



février-mars 77 **30**
69^e année



*Ce porteur de kath
parcourt
18000 km par an !*



Ivo, mon frère

Ivo van Damme est mort avec l'année 1976. Au-delà de l'adieu à un grand champion, les lignes ci-dessous se proposent de rendre hommage à tous ceux, connus ou inconnus, qui nous ont quittés, ces douze derniers mois, et qui avaient fait de la course à pied une part de leur idéal.

Le mot « Spiridon » est définitivement entré dans le vocabulaire international. Il symbolise clairement, maintenant, la « course pour tous et pour chacun ». Ivo van Damme était de ceux-ci.

Ivo mon frère, ce n'est pas ta foulée de géant qui te fit émerger de la foule des anonymes, mais l'usage que, délibérément, tu voulus en faire. Non content de « tourner » au régime « santé », tu t'engageas, très tôt déjà, à explorer, comme le font maintenant quelques autres pionniers, le pays à demi vierge encore de l'organisme humain. Nombreux sont ceux qui en supputent les limites, mais nul ne les connaît vraiment. Et le temps n'est pas proche où ce sera le cas, car toute vie est en perpétuelle mutation et ce qui semble vrai aujourd'hui ne l'est plus demain.

Ivo mon frère, en quelques jours, dans la marmite de Montréal, tes succès t'ont rendu célèbre. Mais ils ne sont pas tombés du ciel. Que d'heures n'as-tu pas passées dans les forêts, que de kilomètres parcourus sur les sentiers de ton plat pays, avant que ton cœur n'atteigne le volume qui mène aux grandes victoires. Comme pour nous tous, les instants d'espoir et les instants de doute se sont succédé à chaque virage, au pied de chaque difficulté, au terme de chaque accélération.

Ivo mon frère, mêlé à la foule de tes amis, je t'ai accompagné dans ta dernière course. Le ciel lourd, bas et larmoyant portait le deuil avec nous tous. Alors, les souvenirs se sont mis à tourner en rond dans ma tête : tu foulais au petit trot la pelouse de Macolin ; durant l'effort ou durant la pause, ton beau visage barbu gardait une grande sérénité ; à intervalles calculés, tu oubliais ta propre existence pour observer et surveiller le tour de piste de ta petite fiancée...

Au terme d'une éprouvante séance, on avait bavardé tous ensemble, assis dans l'herbe tiède, et tu m'avais dit : « Mon frère Yves, c'est bon ici... Je me fais du bien ! Je reviendrai, c'est sûr... ».

Ivo mon frère, tu ne reviendras pas. Et nous, nous ne saurons jamais ! Car tu étais l'exemple même de ce nouveau type de coureur de demi-fond qui tend à s'imposer depuis quelques années : grand et puissant comme Juantorena. Comme ce fut le cas, déjà, pour Steve Prefontaine, parti de la même façon que toi, il y a une année et demie, nous ne saurons jamais où se situaient les limites de tes possibilités de performance. Toi-même, tu les entrevoyais. A quelques heures de ta mort, tu disais à un journaliste marseillais : « Le record du monde du 800 m devrait pouvoir être porté, dès cette saison, à 1'43"0. Je crois avoir une chance de réussir ce temps dès qu'une occasion favorable se présentera. Je suis le quatrième « performer » de tous les temps sur cette distance après Juantorena, Boit et Fiasconaro. Mais je suis le plus jeune de tous... »

Ivo mon frère, nous ne saurons jamais, mais nous n'oublierons pas...

Yves Jeannotat

Samedi 27 août 1977

XVIe Marathon international d'Enschede

(réservé aux Messieurs !)

Inscriptions et renseignements :

Fondation Marathon Enschede, Dahlia-
straat 154, Enschede, Hollande.

Limite d'admission : 3 heures.

Dans le Jura suisse

à Porrentruy, le 15 mai 1977 à 9 heures

4e demi-marathon international

Catégories : élite, vétérans, dames et popu-
laires.

Prix-souvenir : à tous les classés ; coupes,
etc.

Renseignements : Marcel Giulieri,
route de Cœuve, 2942 Alle (Suisse)

Ce BIOFIT est formidable !

**Grâce à lui, je gagne au moins une séance d'entraînement
par semaine !**

Gabriel CARRON

Commandez 100, 500 ou 1000 comprimés (adresses à la p. 4)

5 juin 1977

3e course Cressier-Chaumont

CIME 1977

13 km 500 et 750 m. de dénivellation

Inscriptions et renseignements :

Course Cressier-Chaumont, case 3,
2088 Cressier-Neuchâtel (Suisse).
Tél. (038) 47 15 19

21 mai 1977

2e Tour de la Broye

(54 km sur route
et chemins de campagne)

Départ et arrivée : Estavayer-le-Lac.
Taxe : 15 Fr. (CCP 17 - 65 32).

Renseignements et inscriptions :

Tour de la Broye
Case postale 23
1470 Estavayer-le-Lac (Suisse)

20 mars 1977

Preseau-Feignies (Nord-France) sur 32 km 600

Prix-souvenir à tout arrivant.

Engagements : 5 FF à M. G. Deschamps,
C.E.S., 59720 Louvroil (France)

Dimanche 12 juin 1977, à 9 h. 30

Demi-marathon de Saint-Maurice (Valais, Suisse)

4e Mémorial Maurice Coquiz

Catégories : élite, dames, juniors, vétérans,
populaires.

Prix-souvenir à tous les participants.

Renseignements : Henri Schnorhk
av. du Simplon 24, 1890 St-Maurice (Suisse)
Tél. (025) 3 67 12 - 3 64 36.

Propos sur l'entraînement en course à pied (II)

par Yves Jeannotat

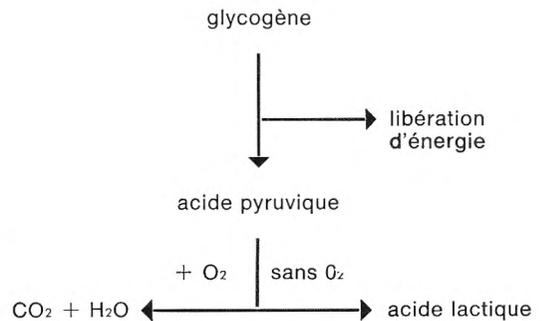
« Toutes les méthodes d'entraînement se rejoignent, en quelque sorte, en un point central ». En d'autres termes, elles peuvent toutes mener au même but, pour autant qu'elles tiennent compte des trois facteurs essentiels de la condition physique que j'ai présentés dans le précédent numéro de SPIRIDON, à savoir **l'endurance, la résistance et la vitesse** (force). Le dosage de base, comme nous l'avons vu aussi, est standardisé, mais il appartient au coureur — s'il est livré à lui-même — ou à son entraîneur de le modifier plus ou moins fortement, selon le sujet d'une part, selon l'objectif à atteindre de l'autre. En tenant compte aussi du caractère et du psychisme de chacun (*je connais un certain Müller, qui fut de longues années durant un des meilleurs coureurs de demi-fond prolongé d'Allemagne de l'Ouest et qui, portant à ses limites extrêmes l'entraînement par l'intervalle de Gerschler, courait un jour 100 x 100 m en 15-16 sec. avec 35 sec. de récupération; le lendemain, 50 x 200 m en 31-32 sec. avec une minute de récupération; le lendemain encore, 50 x 400 m en 68-70 sec. avec une minute de récupération; puis recommençait après avoir intercalé un jour de résistance. Il aimait cela! Je l'ai fait aussi: j'aimais! Un autre aurait perdu, à ce régime, le goût, l'envie et la patience*). Un entraîneur qui néglige l'aspect psychosomatique de l'entraînement ou qui en méconnaît les éléments de base sera rarement un bon entraîneur; il ne sera jamais un entraîneur complet. Mais, ce sujet, je l'aborderai plus tard. Revenons pour l'instant au problème du dosage laissé, comme je l'ai dit plus haut, à l'appréciation contrôlée, mais n'échappant jamais à un ordre de valeur fixe: endurance, résistance, vitesse!

Souvent, le choix erroné des proportions, en ce domaine, provient du fait que l'athlète et l'entraîneur — tout en sachant qu'un spécialiste de demi-fond court doit surtout être résistant, tout en sachant aussi que le coureur de demi-fond long est déjà plus endurant que résistant, et que grand fond signifie pour ainsi dire endurance, tout en connaissant aussi, par quel procédé l'on entraîne l'une ou l'autre de ces qualités — se font rarement une image précise des transformations qu'elles apportent à l'organisme.

C'est ce que j'aimerais tenter d'expliquer dans ce numéro. Pour ce faire, je m'inspirerai avant tout de l'excellent travail de diplôme que Jean-François Pahud, chef des disciplines fond et demi-fond de la région Ouest de la Suisse, a présenté récemment pour l'acquisition du titre d'entraîneur national I.

Qu'est-ce que l'endurance ?

J'ai déjà donné la définition théorique de l'endurance. Je la complète maintenant par quelques notions pratiques: même si le travail d'endurance est un type d'effort à dominante organique (circulatoire et respiratoire) et psychique (volonté et tolérance à la souffrance), il s'accompagne d'un travail musculaire qui nécessite de l'énergie. Le **glycogène** musculaire en est la source, qui va se transformer en **acide pyruvique**. En réagissant avec l'oxygène, celui-ci va à son tour se transformer en **gaz carbonique** et en **eau**. Lorsque l'équilibre d'oxygène n'est plus assuré (effort anaérobie = travail de résistance), l'acide pyruvique se transforme en **acide lactique** qui s'accumule au niveau du muscle: c'est le début de l'asphyxie musculaire caractéristique de la fatigue. Au bout d'un certain temps, l'effort doit alors être interrompu, car le muscle perd ses possibilités de contraction. Bien connu de tous les spécialistes, le schéma ci-dessous doit faciliter la compréhension des mutations qui interviennent dans l'organisme à l'effort:

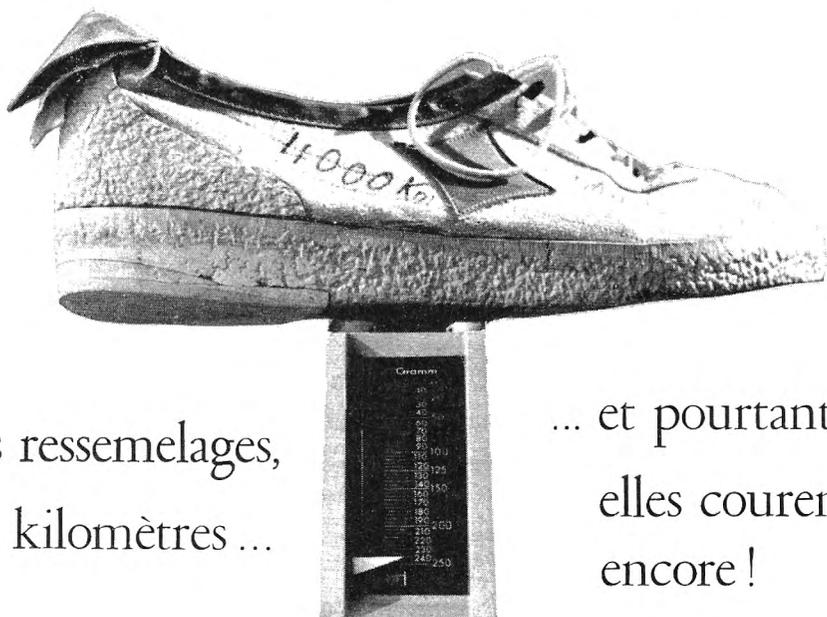


Donc, il faut que l'équilibre d'oxygène (absorption = consommation) soit assuré pour que l'acide pyruvique soit totalement oxydé et qu'il n'y ait pas production d'acide lactique ravageur de l'organisme. Ceci explique pourquoi l'effort long accompli en « steady state » convient mieux aux jeunes que l'effort court et violent.

En compétition, c'est celui qui est en parfait équilibre d'oxygène à la vitesse moyenne la plus élevée qui est le plus endurant, donc le meilleur physiquement parlant.

Il résulte de cette constatation que l'entraînement doit avant tout chercher à améliorer et à augmenter l'approvisionnement en oxygène. Pour y parvenir, Jean-François Pahud remarque

Avec EB + SPIRIDON, vos pieds sont en de bonnes mains !



Trois ressemelages,
4000 kilomètres ...

... et pourtant
elles courent
encore !

Long Jog (photo ci-dessus)
le modèle « bon à tout faire »¹

Arthur Lydiard Road Runner
le modèle bichonné par le célèbre
entraîneur néo-zélandais¹

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

Race-Walker : pour marcheurs

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 fou-
lées « 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 (réduction aux membres du Spiridon-Club)

par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par Régis Roy) 24, avenue
du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf, tél. 430 94 65

et par **Sport et Santé**, articles SPIRIDON, 65, rue Jean-de-Bernardy,
13001 Marseille

En Belgique (vente réservée aux membres du Spiridon-Club)

Roger **Delhasse**, Pierre St-Hubert 17, 5400 Marche-en-Famenne,
tél. (084) 312.473

En Suisse

par **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 au no 026 - 8 22 12).

SPIRIDON : et donc la garantie des pratiquants !

qu'il s'agit, par conséquent :

- 1) d'apprendre à l'athlète à respirer :
 - utilisation de la respiration abdominale (renforcement des muscles abdominaux)
 - transformation de l'expiration passive en expiration semi-active
 - lutte contre l'augmentation du rythme respiratoire au détriment de l'amplitude
- 2) d'augmenter la capacité vitale et les possibilités d'échanges gazeux au niveau alvéolaire (travail en apnée : « bouche cousue »)
- 3) d'augmenter le nombre des globules rouges et leurs qualités fonctionnelles (entraînement en altitude)
- 4) d'augmenter le débit sanguin :
 - augmentation du volume cardiaque
 - abaissement du pouls au repos (cette adaptation est la plus importante)
- 5) d'augmenter les possibilités d'élimination des déchets (CO_2 - acide lactique)

- 6) d'augmenter les réserves locales (ATP - phosphagène - glycogène - acides gras)
- 7) d'augmenter la tolérance psychique
- 8) d'habituer à un travail répondant le mieux possible au principe de l'économie dans l'effort.

En fait, plusieurs de ces améliorations souhaitées sont apportées par l'entraînement de l'endurance lui-même !

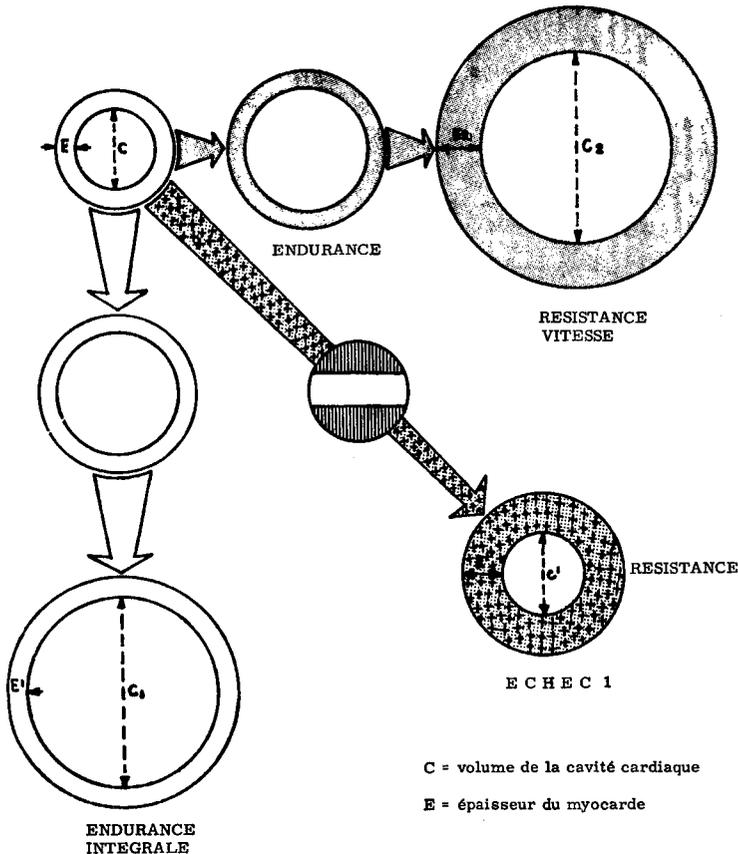
Ce n'est que sur ces bases solides que la résistance peut être édifiée sans courir le risque de nuire à l'organisme. Pahud l'a très bien illustré :

Effet de l'entraînement sur le cœur et son développement

VOIE BLANCHE : augmentation prépondérante de la cavité = effet d'endurance

VOIE INTERDITE (++) : augmentation prépondérante de la paroi = effet de résistance

VOIE POINTILLÉE : augmentation simultanée cavité-paroi = effet d'endurance/résistance



C = volume de la cavité cardiaque

E = épaisseur du myocarde

Explications :

VOIE BLANCHE



Entraînement d'endurance uniquement, soit une quantité importante de travail effectué à faible intensité

1. Augmentation prépondérante de la cavité cardiaque $C_1 > C$

On remarque fort bien que la « voie idéale » est la voie pointillée qui allie endurance et résistance dans des proportions qui respectent ce que j'ai dit antérieurement et que la « voie interdite » ne peut aboutir qu'à l'échec !

2. Ralentissement du rythme cardiaque au repos
3. Diminution du rythme cardiaque immédiatement après l'effort, soit un cœur capacitaire
 $E_1 = E$

VOIE INTERDITE



Entraînement de **résistance uniquement**, soit une quantité de travail effectué à intensité forte.

1. Augmentation du rythme cardiaque au repos
2. Augmentation du rythme cardiaque après l'effort
3. Hypertrophie pariétale au détriment de la cavité cardiaque (dangereux chez les jeunes !)
4. Baisse du rendement sportif
En résumé, $C^1 = C$ et $E^1 > E$, soit un cœur

uniquement tonique avec impossibilité de réversibilité

VOIE POINTILLÉE



Entraînement comportant du travail **d'endurance et de résistance** de façon équilibrée, soit une quantité moyenne de travail effectué à intensité forte.

L'électrocardiogramme restera équilibré, montrant chez le sujet une hypertrophie mixte (pariétale et cavitaire) entraînant un bon rendement sportif.

$C_2 > C$ et $E_2 > E$ soit un cœur tonique

(à suivre)

Prochain article : « approche des méthodes d'entraînement »

Samedi 16 avril à Niort (France)

ouvert à tous et à toutes

3^e 50 km Baratange international

(course ou marche à style libre)

(en 1976 : 500 participants dont 75 femmes !)

Renseignements et inscriptions :

SCULPTURAL-CLUB NIORTAIS

15 bis, rue Bersat, 79000 Niort (France). Tél. 24 34 79.

Droit d'inscription : 20 Fr.

Dernier délai : 10 avril 1977.

Samedi 21 mai 1977 à 15 heures

2e semi-marathon (25 km) international de Pau

Parcours plat - Excellente ambiance (en 1976 : 200 partants, 180 classés)

Ouvert à tous et à toutes, licenciés ou non.

Buffet froid pour tous - Nombreuses coupes et lots - Douches

8 catégories : classements pour chaque catégorie.

Engagements : 10 FF.

Renseignements et inscriptions :

René FOKKE DE GOËDE,

5, rue des Palmiers 64000 Pau (France) ou tél. 59 / 02 61 46.

« Grâce à l'annonce parue dans SPIRIDON, au Ile Circuit pédestre de St-Hilaire-Cottes (7 novembre) le nombre des engagés est passé de 52 en 1975 à 128 en 1976. L'an dernier, 4 vétérans et aucune féminine ; cette année 19 vétérans et 4 féminines... »

Christian DAVION, Bourecq (France)

(Tarifs d'insertion : voir p. 55, 2e col.)

Tous en Italie le 1er mai pour

les 100 km de Turin-St-Vincent!

à allure libre

Inscriptions et renseignements :

C.O.M.I.F.

Via S. Francesco d'Assisi 6
10122 Torino (Italie)

Sachez...

...que le vétéran Guy Emard (qui va organiser une épreuve CIME dans la région de Grenoble) s'est souvenu que l'an dernier il a parcouru **6000 km en voiture pour faire 200 km de courses de montagne** (11 épreuves) et 10815 m de dénivellation. « Mais, ajoute-t-il, la CIME reste bel et bien un jeu qui permet de connaître de nouveaux pays, et de rencontrer de nouveaux camarades d'un jour au travers de la course. Et... d'apprécier les spécialités gastronomiques d'Espelette, le vin de Neuchâtel (Cressier), le fendant et la raclette de Fully-Sorniot, le rosé d'Hyères et le « gratin dauphinois » de Marchissy. Merci aux organisateurs de la CIME d'avoir donné aux jeunes vieux que nous sommes un beau jouet avec lequel nous retrouvons nos joies pures d'enfant que nous redevenons pour une journée. »

...qu'on peut se procurer **tous les anciens numéros**, en tout cas dès le No 10 (et même quelques numéros plus anciens, si vous vous y prenez assez tôt !) Faites votre choix à l'aveuglette, ou après avoir consulté la liste des principaux articles publiés dans les Nos 10 à 29, liste parue aux pages 54 et 55 du No 29. Prix : 32 FS/50 FF/440 FB par six numéros.

On peut se procurer cette liste et un bulletin de commande en s'adressant à Bourquin (13 bis av. de Chanzy, 93340 Le Raincy, France), Liégeois (9 A, rue de Warmifontaine, 6620 Neuchâteau, Belgique), ou tout simplement pour les autres lecteurs, à SPIRIDON-numéros anciens, 1922 Salvan (Suisse).

... que Denis Nouet, coureur de fond, recommande aux lecteurs de SPIRIDON les services d'un **excellent orthopédiste parisien** : Herbert Ostermann, rue Saussier-Leroy, Paris 17e. Grâce à des supports plantaires spéciaux, cet ancien coureur à pied a débarrassé Nouet d'une tendinite tenace.

... que René Espinet, Spiridonien de la première heure, s'est livré à une très intéressante étude sur le **développement de SPIRIDON dans tous les départements de France entre septembre 1972 et septembre 1976**. Un rapide examen de cette étude statistique — nous l'examinerons plus en détail dans un prochain numéro — montre que les « points chauds » de SPIRIDON en France sont la Bretagne, l'Alsace, la Lorraine, l'Île-de-France, la Provence et la Gironde. Et que partout ailleurs SPIRIDON, même s'il a démarré plus tardivement, progresse de manière étonnante. Notons que le 7 février Michel Bourquin nous annonçait au total 2031 abonnés « en règle ».

...qu'à l'initiative de la revue SPIRIDON-Düsseldorf (abonnement pour 6 Nos : 27 DM/30 FS SPIRIDON, Postfach 8901, 4000 Düsseldorf), le **prix « Nurmi 1976 »** a été attribué en décembre à Lasse Viren, 58 pt, devant Juan-torena 32 pt, et Walker 14 pt. Chez les femmes, le prix est allé à Tatania Kazankina, 63 pt, devant Bragina, 19 pt, Vahlensieck, 17 pt, et Nicolina Shtereva, 16 pt. Enfin, par nations, c'est la Finlande (36,5 pt) qui l'a emporté devant la Nouvelle-Zélande, 28 pt, et la RDA, 25 pt.

17 spécialistes avaient été consultés, dont Jeannotat, Mortier et Tamini, qui votèrent ainsi : Jeannotat : Viren, Bayi, Boit - Vahlensieck, Kazankina, Valero - Belgique, Portugal, RDA. Mortier : Viren, van Damme, Cierpinski - Kazankina, Vahlensieck, Bragina - NZ, USA, Belgique. - Tamini : Viren, Lopes, van Damme - Vahlensieck, Kazankina, Shtereva - Finlande, NZ, RDA. Jouez, jouez, il en restera toujours quelque chose...

...que Michel Martin, qui portait ce jour-là le **dossier No 145**, fait appel à celui ou celle qui l'a photographié lors du **championnat de France de marathon du Bois de Boulogne**. Ecrire à Michel Martin, 1, Impasse des Pinots, Ambonnay, 51150 Tours-sur-Marne.

...que nous nous adressons tout bonnement aux lecteurs et aux lectrices de SPIRIDON en les priant de nous aider à illustrer une série d'articles intitulée « **Les Pédestriens** », où nous retraçons les exploits des coureurs de jadis et de naguère, et plus particulièrement de la période allant de 1870 à 1925, un an après la mort du légendaire Alexis-le-Trotteur. Il peut s'agir de photographies, de reproductions, de simples dessins, ou de coupures de presse. Pour nous permettre de vous rémunérer (en principe au minimum 30 FS/60 FF pour chaque illustration reproduite) et de vous retourner vos documents, précisez bien vos nom et adresse. Et donnez bien les références de chaque document. Merci de bien vouloir signer avec nous « Les Pédestriens ».

...qu'en collaboration avec Jean-Patrice Marzocchi (qui vient d'ouvrir une librairie à Bastia) Yves Seigneuric désire organiser un **voyage en Corse à l'occasion du Cross de Bastia (6 décembre 1977)**. Les intéressés sont priés d'écrire à Yves Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Mousseux-le-Neuf.

...qu'un **calendrier SPIRIDON** a été publié — presque secrètement — en décembre 1976 — tiré à 50 exemplaires seulement. Prix de revient : 22 FS ou 45 FF, frais d'envoi compris. *Publicitaire avant tout, ce luxueux calendrier, qui présente douze portraits inédits signés David Hamilton, était surtout destiné à certaines personnalités (de l'IAAF, du CIO, de grands journaux)*. Vu l'effet que ce calendrier original et extra-ordinaire produit en général sur les Spiridoniens, nous sommes décidés à éditer pour 1978 un calendrier analogue, destiné aussi à tous ceux et à toutes celles qui nous auront passé commande dès maintenant à SPIRIDON-Calendrier 78, 1922 Salvan (Suisse).

...que le populaire coureur et marcheur parisien Jean Curty (18 av. Prés. Roosevelt, Chevilly Larue, 94190 Rungis) a été très intéressé par l'article paru sur Gilbert Zanchi (page 39, No 27). Zanchi, soit dit en passant, a enfin quitté son lit d'hôpital (plusieurs fractures des hanches !), et prépare déjà Paris-Strasbourg 1978 ! Curty, lui, est à la recherche d'un **excellent masseur** qui puisse l'accompagner lors d'une épreuve de 24 heures « avec, au bout, Strasbourg-Paris ».

... que la course CIME **Plan-de-Cuques-Mimet** est victime de son succès : elle n'aura pas lieu cette année, afin de repartir en 1978 sur des bases plus solides.

...qu'il ne nous est vraiment pas possible de répondre particulièrement à tous ceux et à toutes celles qui nous ont gentiment écrit à l'occasion de la **nouvelle année**. Citons, de mémoire, les Debaue, les Spengler, les Popelar, Blazek, Sramek, Ricardo Toro, Gaston Roelants, Kurt Hürst (qui a réussi à nous atteindre en écrivant sur l'enveloppe ces deux seuls mots : 1922 Salvan...), Sarolta Monspart, Ogier, Tibaduiza, Olga Commandeur, de Barbeyrac, Serruys, Chris Stewart, Lee Presland, Boris Acquadro, Luis Aguilar, Schüll, Joëlle Audibert, Michel Martin, Juillerat, etc., etc. Cordial merci à chacun d'eux, et à tous les autres qui, comme Fernand Kolbeck, souhaitent « **longue vie à SPIRIDON** ». Ou qui, comme Marc Belloche, espèrent « **qu'une même foi anime toujours tous les articles de la revue !** ». Henri Poncet, lui, a exprimé ses vœux en un réabonnement de cinq ans : « le simple fait que je signe un nouveau « bail » de 5 ans, écrit-il, suffit à vous montrer que je suis fort satisfait de ce que je considère comme une indispensable revue de liaison entre les coureurs de toutes nationalités. »

Sous la pression de tant de marques d'attachement, comment ne pas perfectionner encore et toujours — mais ensemble ! — VOTRE SPIRIDON, la revue des coureurs « de toutes nationalités ».

N. T.

18 000 kilomètres par an pour les porteurs de kath!

A 8 heures, ce 23 mai, le thermomètre marque déjà 29° C à l'ombre, et le soleil tape dur. Les gnomiers du petit poste du G.N.A. (Groupement nomade autonome*, dont je commande une compagnie), à Bondara, à la frontière éthiopienne, vaquent tranquillement à leur travail, qui consiste à contrôler les caravanes. Sur la colline, quelques chameaux faméliques recherchent nonchalamment leur maigre pitance parmi des cailloux noirs qu'on dirait brûlés par le soleil. Rompant un instant le silence des choses et des gens, une dizaine de chèvres efflanquées passent en bêlant pour ne rien dire, guidées par un bédouin qui se rend au puits tout proche, dans l'oued.

Hassan Mohamed n'a que 17 ou 18 ans, il ne sait pas au juste. Guère plus de 50 kilos pour 180 cm, le mollet maigre mais nerveux, il arrive au poste à pas rapides, avec sur l'épaule un sac de jute qui pèse sans doute dans les 15 kg. Pas la moindre goutte de sueur à son front, pas un soupçon de grimace sur son visage, aucune hâte lorsqu'il pose son chargement à terre et s'assied pour en vérifier l'état. Dix-sept ou dix-huit autres gars le rejoignent un à un : on les dirait sortis d'un rêve, au détour de la piste chamelière qui vient d'Éthiopie.

Ce sont les porteurs de kath.

Qui croirait que ces gars viennent de parcourir 80 kilomètres dans la nuit, au long de pistes invraisemblables, les pieds chaussés de savates qui à elles seules vous ôteraient l'envie d'aller promener votre chien... Sans la moindre lampe pour éclairer la piste, sans même la moindre gourde d'eau, ayant peut-être (peut-être...) pris un maigre repas de dourah et de viande de mouton avant de partir... Tout cela pour gagner 1000 FD environ ou 2500 FF anciens, ou... le prix d'une taxe d'inscription à l'une des courses de Suisse ou de France !

Ils mourront à 35 ou 40 ans

Ces gars-là ne seront certainement jamais des champions, ils ne feront sans doute pas une seule compétition de toute leur vie. Plaisir de riche que celui qui consiste à courir comme ça pour se divertir, ou pour ne pas grossir, parce qu'on mange trop. Folie ce serait pour ceux-là

que de courir ainsi, pour rien, gaspillant de précieuses forces. Alors que ce qui compte dans ce pays pauvre et dur, brûlé par un soleil omniprésent, c'est tout simplement de survivre...

Hassan Mohamed et ses compagnons mourront probablement vers 35 ou 40 ans, minés par la tuberculose — transmise par le lait des chèvres — ou rongés par un ulcère à l'estomac, dû à l'absorption continue de ce précieux kath qu'ils transportent.

Qui sont-ils ces gars du désert et de la nuit ? Pour le savoir, un soir, je les ai suivis.

Mais parlons tout d'abord du kath. C'est un arbuste de petite taille, cultivé en Éthiopie, tout particulièrement dans la région de Dire Dawa ; coupées, ses feuilles sont mises en bottes de 400-500 g. Les feuilles de kath deviennent, si vous les mâchez, une drogue hallucinogène secondaire, peu toxique. Mais pour cela, il faut absolument les consommer fraîches, c'est-à-dire — vu la rigueur du climat — dans les 24 heures qui suivent la cueillette.

Ce serait la révolution !

La consommation de cette drogue — que l'on trouve aussi au Yémen, au Soudan et en Somalie — est une véritable plaie sociale, il faut le dire sans fard. Sauf que cette drogue ne fait sans doute pas plus de ravages que... l'alcoolisme en France, par exemple. Le fait de mâcher du kath vous plonge en quelque sorte dans un état d'hébétément ; à la longue toutefois, vous souffrirez d'ulcères. Commerce et consommation de kath sont tout ce qu'il y a de plus légal, et d'ailleurs tout se passe au grand jour (proscrire le kath serait déclencher une révolution générale !). Et c'est ainsi que l'après-midi, quand la violence de la chaleur empêche tout travail, les gens « broutent le kath », comme on dit.

Coupé chaque soir vers 18 heures, quand la chaleur est un peu tombée, le kath est ensuite acheminé par le train jusqu'au village d'Ascai, où il arrive vers 22 heures, attendu par les porteurs de kath. Ils vont ensuite s'élancer dans la nuit, transportant sur le dos le kath jusqu'au

Photo ci-contre : « Hassan Mohamed n'a que 17 ou 18 ans, il ne sait pas au juste... »

(photo Francis de Barbeyrac)

(*) Voir l'article paru à la p. 7 du No 7 de SPIRIDON





poste de Bondara, afin de pouvoir le revendre le jour même vers midi. Chaque porteur étant rémunéré d'après le poids des bottes transportées, les plus costauds se chargent de 15 ou même de 20 kg. Et pas question d'abandonner en chemin ; le pauvre diable n'oserait même plus se montrer en public ! Les bottes sont réunies dans une toile de jute, qu'on a pris soin d'humidifier avant le départ, pour assurer une conservation maximale.

Hassan Mohamed et ses camarades vont parcourir en 10 heures environ les 80 km qui les séparent du but. Dans la nuit et sur un terrain difficile, ils progressent à une allure très particulière, qui tient de la marche et de la course à pied, et qui leur permet, grâce à des foulées très économiques, de tenir une cadence de 8-10 km/h. Ils avancent en fléchissant les genoux, sans élévation du bassin ou du buste. Cela n'ôte absolument rien à leur performance ; pour avoir fait une bonne partie du trajet en leur compagnie, je puis au contraire assurer que ce cheminement à l'aveuglette est très exténuant pour les nerfs, car vous ne savez jamais ce que, sur ces pistes défoncées, vos pieds rencontreront au contact du sol. Je dois à la vérité de préciser que je les ai accompagnés en tenue de sport, et muni d'une lampe de poche et d'une réserve d'eau. Et bien entendu sans le moindre chargement.

Pas la moindre marque de fatigue

Le spectacle de leur arrivée au but est pour le moins extraordinaire. A leur place, n'importe lequel de nos athlètes, si « rustique » soit-il, se jetterait sur la première boisson venue ! Eux, ils déposent tranquillement à terre leur chargement, puis s'accroupissent à même le sol, se soumettent au contrôle des goumiers (qui vérifient qu'ils ne transportent pas d'armes), puis examinent la fraîcheur des bottes, et remettent en état celles qui auraient été abîmées durant le trajet. Tout cela dure 15 à 20 minutes.

C'est seulement après ces différentes opérations de routine que le porteur de kath consent à boire un ou deux verres de thé très sucré et brûlant, reconstituant et rafraîchissant à la fois. Ou encore du lait de chèvre. Ou tout simplement de l'eau. Ils le font très lentement, sans que sur leur visage apparaisse le moindre signe de fatigue, sans même exprimer la simple satisfaction d'en avoir terminé.

Leur kath revendu — cela se passe en un rien de temps car les clients ne manquent pas — les porteurs vont avoir un jour et une nuit de repos. Puis ils feront le trajet en sens inverse, en direction d'Ascai. De jour cette fois-ci, et sans

Photo ci-contre : « Ils mourront probablement vers 35 ou 40 ans, minés par la tuberculose, ou rongés par un ulcère... » (photo Francis de Barbeyrac)

P.-S. Mettant à profit une période de congé, de Barbeyrac va tenter prochainement de traverser à la course un désert australien : 3200 km ! On se souvient qu'en 1972 il avait couru de Rennes à Munich. Bonne chance, Francis, mais surtout... reviens !

A ceux qui lisent sur votre épaule,
A ceux à qui vous prêtez SPIRIDON,

DITES

que jusqu'au **30 juin prochain**, nous faisons bénéficier les **nouveaux abonnés de France, de Belgique et de Suisse** d'une **REDUCTION SPECIALE DE 50 %** sur le prix normal de la première année d'abonnement. S'ils le désirent, les nouveaux abonnés de France, de Belgique et de Suisse peuvent donc se contenter de payer

30 FF, 240 FB ou 18 FS

pour les 6 premiers numéros d'un abonnement à SPIRIDON (soit env. 360 pages, dont 90 pages de photos inédites !)

(voir au bas de la p. 45 le coupon à détacher)

chargement, mais toujours par les mêmes pistes infernales, qui les mèneront vers un nouveau chargement, le soir même. Et maintenant, calculez vous-mêmes, amis lecteurs coureurs de fond : pour un total de 365 jours par année — car les porteurs de kath ne connaissent pas les congés payés ! — et à raison de 160 km tous les trois jours, on obtient... 18 000 km par an ! Fabuleux, non ? Y a-t-il au monde un seul coureur de fond qui se soumettrait à pareil entraînement ?

Le secret des porteurs de kath ? ils n'en ont pas. Ou peut-être une incroyable fierté face à la souffrance, et une profonde résignation face aux aléas de la vie. « C'est ainsi, Allah l'a voulu, je n'ai qu'à accomplir sa divine volonté ! » La plupart, nous l'avons dit, seront morts avant d'atteindre l'âge de 40 ans. Non pas à cause de ces marches éprouvantes, car un porteur de kath ne l'est que durant trois ou quatre ans, puis il a d'autres occupations. Non, c'est le manque d'hygiène qui va les tuer peu à peu. Et la tuberculose, ainsi qu'une alimentation pauvre en vitamines.

Leur alimentation n'est ni meilleure ni pire que celle des autres gens du pays : l'eau des puits (parfois polluée par les animaux), la dourah (sorte de maïs local), du lait de chèvre ou de chamelle, la viande de ces animaux, un peu de riz parfois, de rares légumes, très peu de fruits (ils coûtent cher...). Pas d'alcool, interdit par la religion. Par contre, on fume beaucoup. Et surtout, on « broute »...

Moi, le coureur de fond européen, qui étais arrivé ici la tête pleine d'idées de chez nous, qui avais nos plans d'entraînement, régime alimentaire, dosage de l'effort, durée du sommeil récupérateur, performances chronométriques, etc., eh bien j'ai fréquenté ici l'école de la souffrance. J'ai surtout découvert que, toute souffrance étant forcément relative, la seule volonté peut vous mener à des limites incroyables.

Des limites, vraiment ? 18 000 km par an... J'ai refait mes calculs, le chiffre me laisse rêveur.

Texte et photos : Francis de Barbeyrac

N.B. Certains des goumiers qui furent champions de France en cross militaire à Toulon en 1973 étaient d'anciens porteurs de kath. Leur équipe est malheureusement maintenant abandonnée à elle-même, en raison des tensions que vit le T.F.A.I. à l'approche de son indépendance.

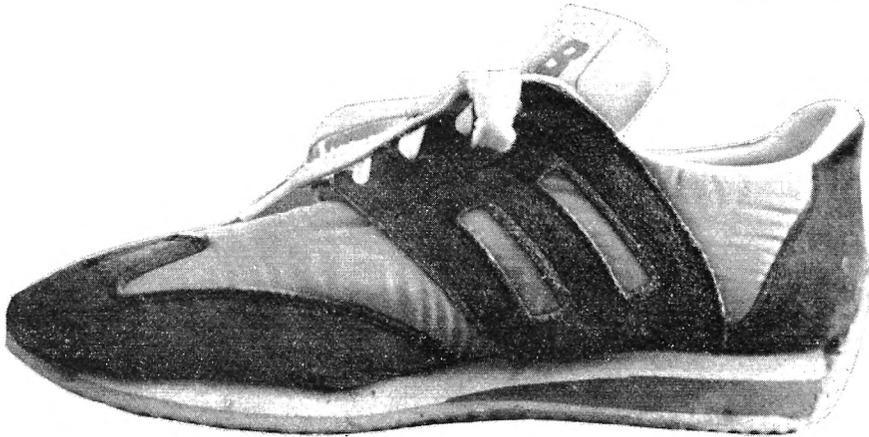
... les New Balance :

les meilleures chaussures que j'aie jamais eues !

(Marijke Moser, Münchenbuchsee)

... les New Balance : elles sont terribles !

(Maurice Colas, Contrexéville, France)



Spiridon-Club de France

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

Renouvellement du Bureau - Elections

Le 20 décembre dernier, le Spiridon-Club de France a fêté son deuxième anniversaire. Certains de ses membres fondateurs quitteront le Bureau qui préside aux destinées de l'Association et seront remplacés par des volontaires. Il en sera ainsi chaque année, au rythme d'un tiers des membres-dirigeants. Le Bureau comptant actuellement treize titulaires, quatre postes sont à pourvoir.

Les sortants seront désignés par tirage au sort parmi les deux tiers restants des membres initiaux. Les élus de 1976 ne sont donc pas concernés. Dans le même laps de temps, Guy JOUVENELLE recevra les candidatures par écrit. Ceci **jusqu'au 15 mars inclus**. Les élections auront ensuite lieu par correspondance, après présentation des candidats dans le No de SPIRIDON d'avril, du 1er au 15 mai. L'assemblée générale réunie entérinera les résultats et installera le nouveau Bureau dans ses fonctions.

Vous pouvez donc, dès réception de SPIRIDON, adresser votre candidature à Guy JOUVENELLE. Mais, attention: siéger au Bureau représente un certain engagement. Il ne s'agit pas seulement, comme d'aucuns l'ont fait l'année passée, d'inscrire son nom sur une liste. Le Spiridon-Club de France a besoin de bonnes paroles et d'encouragements, certes, mais aussi et surtout de bonnes volontés prêtes à mettre la main à la pâte. Le travail ne manque pas. Alors, amis candidats, soyez nombreux, enthousiastes et décidés. N'hésitez pas, si vous êtes convaincus de pouvoir être utiles à notre cause, à vous manifester.

Réadhésions

Vous devez réadhérer dès maintenant. Sitôt réception de votre cotisation, le secrétaire général vous enverra une nouvelle carte de membre et un autocollant accompagné d'un écusson ou d'un insigne (au choix).

Finances - Ventes diverses

Ne vivant pas d'eau fraîche et de bons conseils, le Spiridon-Club de France a besoin de subsides. Surtout depuis le fonctionnement correct de Spiridon-Clubs régionaux qui se voient rétrocéder 10 F., c'est-à-dire la moitié de la somme globale représentant la cotisation annuelle des adhérents. Nous tenons à votre disposition un certain stock de maillots variés à l'emblème de l'Association. Vous pouvez les commander auprès d'Yves SEIGNEURIC.

Divers

Le calendrier 1977 des courses hors stade est terminé, grâce au travail minutieux d'Alain LUNZENFICHTER. Prêt dès fin janvier, il est remis gratuitement à tous les adhérents. Près de deux cents épreuves y sont présentées.

Sachez enfin que notre ami Claude HIVER a préparé le premier challenge Spiridon-Club de France : il regroupera pour l'année expérimentale une quinzaine d'épreuves réparties sur le territoire national. Inégalement — c'est vrai pour l'instant — et dont le kilométrage ne dépassera pas 21 km. Sachez aussi que le bureau rédige actuellement une Charte des organisateurs ; travail titanesque mais indispensable, alors que certains abus voient le jour parallèlement à l'essor des courses sur route. N'est-ce pas le rôle et la finalité de notre Association d'y mettre bon ordre ?

SCF

N.B. — A la suite d'un malentendu doublé d'un malheureux concours de circonstances, le communiqué ci-dessus, qui aurait dû être publié dans le SPIRIDON du mois de décembre, a été différé de deux mois, ceci par la faute du rédacteur de SPIRIDON, qui prie les intéressés de bien vouloir l'en excuser. — N.T.

Du fiel dans un encrier

Depuis un certain temps, un nombre de plus en plus grand de sympathisants, qui venaient de découvrir SPIRIDON, son esprit, ses origines, me pressaient de les rappeler aux lecteurs. Une circulaire adressée à la fin de janvier aux membres du SCF, par trois instigateurs et quelques comparses, me fournit l'occasion de rafraîchir aujourd'hui certaines vérités méconnues par une large fraction de nos lecteurs.

Ladite circulaire, écrite au fiel de l'encrier d'un journaliste talentueux, s'en prend violemment au rédacteur de SPIRIDON, mais aussi à ses deux excellents et fidèles collaborateurs Reffray et Seigneuric. On a essayé d'en faire ainsi d'éhontés profiteurs au service d'une sorte de tyranneau étranger retranché dans ses montagnes... Voyons tout cela de plus près.

Selon le fielleux journaliste, j'aurais développé SPIRIDON surtout grâce au dévouement et au travail d'autrui. C'est rendre un bel hommage à mes amis, collaborateurs ou correspondants. Mais c'est aussi passer sous silence certains faits :

- les amis qui me connaissent bien savent que, dès le début et jusqu'au 31 décembre 1975, j'ai consacré moi-même plus de 53 000 FF à la création puis à la survie de SPIRIDON. Autrement dit, environ 110 000 FF ;
- d'autre part, le numéro 0 de SPIRIDON — né le 13 février 1972 : bon anniversaire ! — a été payé grâce à une collecte faite par Jeannot et Tamini. Résultat : plus de 11 000 FF récoltés auprès de nos supporters. Curieusement, aucun des signataires de la fielleuse circulaire n'en faisait partie ;
- et puis, vint une période — à l'été de 1972 — où je me suis trouvé seul, laissé à moi-même et à mes illusions. Mes plus proches amis eux-mêmes attendaient d'un jour à l'autre le faire-part de décès de SPIRIDON. Comme un suaire, un silence opaque était tombé peu à peu sur le bébé SPIRIDON. La rage au cœur je décidai de continuer seul ! Contre l'avis de tous ! A l'idée, je l'avoue, de savourer un jour le prix de cette victoire « impossible » ;
- pour « tâter le pouls » des sympathisants et des enthousiastes déclarés, je leur écrivis personnellement (une cinquantaine de lettres) afin de bénéficier de prêts (et non de dons !). La moitié d'entre eux réagirent : je récoltai alors au total environ 17 000 FF. Une fois de plus, aucun des prêteurs ne se retrouve parmi les signataires de la fielleuse circulaire. Même déficitaire, jusqu'ici SPIRIDON a remboursé 10 000 de ces 17 000 FF empruntés.

D'autre part, on ne sait pas forcément que pour mieux me consacrer à SPIRIDON, j'ai quitté il y a trois ans un emploi de traducteur scientifique où j'avais un traitement annuel (mon percepteur ne m'interdit pas de vous le dire) avoisinant 100 000 FF. En contrepartie des 43 heures hebdomadaires de mon job, j'écopai dès lors de 10-16 heures de travail quotidien, sept jours sur sept.

Pas étonnant qu'un jour mon ami Jeannot ait jugé nécessaire de déclarer qu'au dire de spécialistes de la rédaction et de la publication de revues, je réalisais seul le travail normalement accompli par 3-4 personnes travaillant à plein temps ! Un exemple : je réponds personnellement, et depuis plus de cinq ans, à tout lecteur qui m'écrit et qui désire une réponse. Autre exemple : faute d'une secrétaire dont le salaire grèverait trop SPIRIDON, je dactylographie moi-même, corrige et mets en page tous les textes paraissant dans SPIRIDON. Pardonnez-moi cette sorte de panégyrique : il m'est imposé par nos contestataires.

En outre, il est sans doute affligeant de devoir préciser ici que le journaliste de la fielleuse circulaire est la seule personne que, dès son premier article, j'aie rétribuée (200-600 FF par article, plus quelques placards publicitaires gratuits) pour collaborer avec SPIRIDON. Amnésie, quand tu nous tiens...

Permettez-moi un zeste d'amertume. Sitôt le premier sentiment estompé (un profond écœurement), je me suis dit : « Lorsque SPIRIDON peinait, s'essouffait, s'arc-boutait pour naître, puis vivre malgré tout, lorsque Reffray et Seigneuric allaient de course en course offrir aux coureurs les premières chaussures EB, en ce temps-là, dites, où étaient les signataires de la circulaire ? » Pourtant, ce sont eux qui aujourd'hui me reprochent d'intervenir dans la marche du Spiridon-Club de France ! Je leur réponds :

Suite page 50



A l'étroit hier



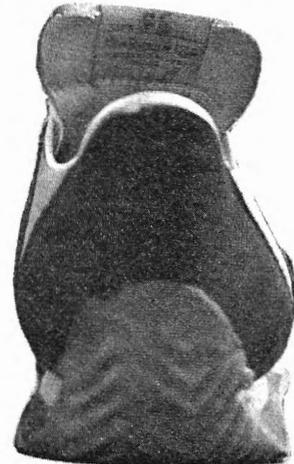
A l'aise aujourd'hui

La revue « Runners World » a publié en octobre le classement des 58 modèles de chaussures qu'elle a testés (voir précisions sous « Tribune », p. 51, No 29). Sans grande surprise mais avec plaisir, nous avons donc appris que « New Balance 320 », le modèle introduit en Europe par SPIRIDON, est sacré... numéro 1 des chaussures d'entraînement pour coureurs à pied.

Nous y voyons trois raisons principales :

- le profil révolutionnaire de la « New Balance » : avec elle, votre pied reçoit une assise idéale pour les articulations
- la liberté qu'elle offre à l'avant de votre pied
- le choix de neuf largeurs pour chaque pointure.

ATTENTION : accompagnez donc toute première commande de « New Balance » d'un dessin-empreinte de votre pied nu (utilisez un stylo tenu verticalement !)



Aujourd'hui, la « New Balance » n'est vendue en Europe que par SPIRIDON-Salvan ; mais bientôt, elle le sera aussi par Seigneuric, Reffray et Delhase.

Pour l'instant, un seul modèle est en vente en Europe : pour l'entraînement sur route. Prix : 81 francs suisses.

ARTICLES SPIRIDON, 1922 SALVAN

(Suisse)

(pour l'étranger : envoi dès réception du versement par mandat international)

Jeudi 19 mai (Ascension) à Vendôme (41)

7e Circuit de la Vallée du Loir (32 km)

Une étape entre le semi-marathon et le marathon.

Ouvert à tous et à toutes sur un circuit agréable.

Organisation : au service des athlètes.

Très beau souvenir et diplôme à chaque arrivant - Nombreux lots.

Renseignements et engagements :

J.-C. Rutard, 4, rue de la Fosse
F-41100 Vendôme (France).

A Pont-L'Abbé (Finistère)

le dimanche 27 mars 1977

26e Tour de la ville de Pont-l'Abbé

Epreuve internationale (8 km) à 16 heures.
Dès 14 h. : courses pour toutes catégories

Engagement : André Mehu, 20, rue Jean-Jaurès, 29120 Pont-L'Abbé (France).

Le 20 mars 1977

2e semi-marathon du Grand-Saint-Malo (23 km)

ouvert à tous et à toutes
avec passage en bordure de mer.

Lot et diplôme à chaque arrivant. Coupe au premier de chaque catégorie. Inscription : 5 Fr.

Renseignements : Marcel Paitel,
2, rue de la Cloche, 35401 St-Malo (France).

Le 8 mai prochain à Espelette

(village où « tout le monde court »)
Gaby ETXART et ses NAPURRAK vous invitent à une extraordinaire journée de fête populaire basque après la course du matin parmi les chèvres et les chevaux sauvages, sur un circuit grandiose spécialement étudié pour les débutants de la CIME

à 8 h. : marche pour tous et pour toutes, allure libre, 15 km. Engagement gratuit.

à 9 h. :

2^e « TROPHÉE DES CRÊTES DU PAYS BASQUE »

28 km

cat. B de la CIME 77

Larges possibilités d'hébergement à Espelette même.

Ce jour-là : repas du pays dans tous les restaurants d'Espelette pour le prix de 23 FF.

Prix à tous et à toutes

Inscriptions : 20 FF, donnant en outre droit aux entrées à tous les spectacles typiques.

Renseignements et inscriptions :
avant le 23 avril 1977,
NapurraK, 64250 Espelette (France).

En 1976 : « **Succès total sur un parcours magnifique** » (Spiridon).

Calendrier des épreuves de la CIME¹ de 1977

Date	Dénomination	Pays	Cat.	Distance en m.	Départ. maximum en m.	Coordinateur
1.5	Cross du Jorat (VS)	CH	C	9 000	690	Rouiller
24.4	Crêtes de Spa	B	C	20 000	320	Nézer
8.5	Crêtes du Pays basque	F	B	30 000	740	Etart
19.5	Ascension Mont-Faron	F	B	14 700	480	Mayer
19.5	Grenoble - St-Nizier	F	C	19 300	956	Collet
21.5	Saut Doubs - Ferme modèle	CH	B	9 200	510	Wyss
28.5	Ascona - Mte di Ronco	CH	C	10 500	800	Lanini
5.6	Cressier - Chaumont	CH	B	13 500	750	Fournier
19.6	Trophée de Barboleusaz	CH	C	14 500	530	Broyon
? 19.6	? Ascension Monte-Faudo	I	B	26 000	1 200	?
26.6	Salvan - Emaney	CH	B	7 200	940	Miéville
2.7	Plans - Cab. Plan Névé	CH	B	6 800	1 100	Werly
3.7	Skiddaw Fell Race	GB	B	14 400	840	Oliver
? 10.7	Ascaïn - La Rhune - Ascain	F	B	11 000	950	Luberriaga
10.7	Verres - Col Zuccore (Aoste)	I	C	20 000	1 308	Bonin
16.7	Marathon des Alpes	CH	C	20 000	1 450	Luisier
24.7	Chaumont - Chasseral	CH	C	35 000	740	Neuhaus
24.7	Marvejols - Mende	F	A	23 300	380	Moulin
? 31.7	St-Léonard - Crêts du Midi	CH	C	23 000	1 810	?
14.8	Sierre - Zinal	CH	A	28 000	1 950	Pont
27.8	Circuit d'Hyères (5 x)	F	C	21 000	120	Bardon
28.8	Trophée des Martinaux	CH	B	6 400	1 210	Berthoud
4.9	Circuit de Brame Farine	F	C	23 000	700	Emard
4.9	Ovronnaz - Cab. Rambert	CH	C	8 400	1 348	Michellod
11.9	Charmey - Vounetz	CH	B	10 400	790	Mauron
18.9	Genève - Le Salève	CHIF	A	18 500	890	Zurcher
25.9	Cluses - Croix d'Agay	F	C	13 800	775	Costa
? 25.9	Fully - Sorniot	CH	B	7 800	1 575	?
2.10	Course des Bergers	F	C	7 700	470	Claverie
9.10	Sierre - Montana	CH	A	14 000	950	Eplney
16.10	St-Imier - Mt-Soleil	CH	C	6 300	480	Boillat
16.10	Montée Ballon d'Alsace	F	B	11 000	580	Houille
16.10	Ascension Mont-Revard	F	B	21 000	950	Cacciatore
23.10	Crêt de la Neuve	CH	C	13 500	?	Berseth

? : date, course, distance ou coordinateur incertain ou inconnu.

¹ Coupe internationale de la montagne (championnat d'Europe).

Quelques points du règlement

4. Catégories d'épreuves

Dans le but de répartir équitablement l'intérêt des différentes épreuves et les chances de chacun des coureurs, on distingue trois catégories d'épreuves :

— cat. A : course à participation internationale et groupant au moins 300 coureurs classés lors de la précédente édition ; course moins fréquentée mais très éloignée du foyer des courses alpestres.

— cat. B : course à participation essentiellement inter-régionale ; course moins fréquentée mais éloignée du foyer des courses alpestres.

— cat. C : course organisée pour la première fois, et course à participation essentiellement locale.

6. Mode de classement

Le classement est établi à l'addition des points obtenus selon le barème suivant :

— catégorie A : pour les seniors, 40 pts au 1er, 36 au 2e, 33 au 3e, 31 au 4e, puis 30, 29, etc. ; pour les féminines, les jeunes, les vétérans I et les vétérans II : idem.

— catégorie B : pour les seniors, 30 pts au 1er, 26 au 2e, 23 au 3e, 21 au 4e, puis 20, 19, etc. ; pour les féminines, les jeunes, les vétérans I et les vétérans II : idem.

— catégorie C : pour les seniors, 20 pts au 1er, 18 au 2e, 16 au 3e, puis 15, 14, etc. ; pour les féminines, les jeunes, les vétérans I et les vétérans II : idem.

Le classement général final ne groupe que les coureurs qui ont terminé au moins 5 épreuves de la CIME, et qui ont marqué au moins 1 point.

Chaque coureur ne peut totaliser au maximum que les points obtenus dans les 15 épreuves suivantes qui lui ont apporté le maximum de points :

- 5 épreuves françaises au choix
- 6 épreuves suisses au choix
- 2 courses italiennes
- Crêtes de Spa
- Skiddaw Fell Race

N.B. La course Genève-Le Salève est considérée comme française ou suisse.

Au cours de la semaine qui suit l'épreuve, l'organisateur est tenu d'adresser à M. Jacques Berlie, rue du Colonel-Ramin, 1880 Bex (Suisse) et à M. Noël Tamini, SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse), un exemplaire du classement complet de l'épreuve, établi selon le mode suivant :

Sur la partie gauche de la feuille de résultats : rang, nom et prénom, âge, club ou localité (pour les étrangers, seulement le pays), temps obtenu ;

Sur la partie droite, en 5 colonnes : un classement par catégories : seniors, jeunes gens, vétérans I, vétérans II, féminines.

A la fin de la saison, on établit 5 classements particuliers :

- féminines (sans limite d'âge)
- jeunes gens (19 ans et moins)
- seniors (20 à 39 ans)
- vétérans I (40 à 49 ans)
- vétérans II (50 ans ou plus).

Une coupe ou un autre objet d'art est attribué au vainqueur et aux 4 suivants de chacune de ces catégories (il s'agit en principe d'une œuvre créée par un artiste montagnard). Ces 25 personnes participeront ensuite à un tirage au sort qui désignera le bénéficiaire d'un voyage à Nazaré + 7 jours d'hébergement gratuit pour 2 personnes à l'occasion du semi-marathon organisé par SPIRIDON-Portugal le 20 novembre 1977.

8.8. Interdiction des bâtons de ski et des chaussures à pointes

Pour prévenir certains dangers d'accidents, le fait d'adhérer à la CIME implique pour tout organisateur agréé l'obligation d'inclure dans le règlement de l'épreuve l'article suivant : « L'utilisation de bâtons de ski ou de chaussures à pointes est strictement interdite. Les contrevenants ne sont pas classés. »

Grappillons

Le pauvre petit est trop faible

Les représentants français absents, vite éliminés, jouant tout au plus les utilités dans les compétitions internationales : quelle importance après tout ? Il est même normal d'être absents, d'être battus, puisque les champions sont des professionnels, avoués ou non, qui gagnent beaucoup d'argent. Et l'argent, comme chacun sait, c'est immoral !

Eh bien ! l'argent, parlons-en : il pourrait peut-être quand il est trop présent (encore que le pourrissement de Cruyff ou de Merckx ne soit pas évident), mais il détruit encore plus sûrement par son absence. Peu importe assurément que les téléspectateurs français aient eu à faire travailler leurs muscles oculaires devant d'autres footballeurs que les nôtres. Mais quels désastres moins visibles et pourtant plus significatifs dans un sport de base comme l'athlétisme.

L'argent y est pour beaucoup, pour l'essentiel. Où sont nos stades, nos terrains de sport et même nos terrains de jeux ? Que peuvent nos clubs ? L'un des plus désintéressés, des plus hostiles à la présence de l'argent comme enjeu du sport, risque d'être obligé de fermer ses portes, c'est-à-dire en particulier les portes de son stade Charléty, faute d'une faible somme. Le seul club parisien qui ne soit pas en difficulté, c'est celui qui peut se permettre de faire vivre ses équipes avec les lourdes cotisations que lui apportent les privilégiés de la fortune qui se disputent pour y être admis.

Ces hommes, ces femmes, et toutes ces équipes locales

Où sont nos entraîneurs, nos professeurs, nos organisateurs ? Oh ! certes, ceux qui exercent leur activité le font en général très bien, presque trop bien, car leur dévouement, leur désintéressement cache en partie l'étendue du désastre financier.

Ces nombreuses petites compétitions de natation pour garçons et filles de huit à treize ans, donc d'un âge où les performances ne donnent aucune gloire ni au champion ni au club, qui donc sait combien de longues soirées fastidieuses elles signifient pour quelques hommes et quelques femmes dont les occupations professionnelles rémunérées se situent dans la journée ? Et toutes ces équipes locales dont le fonctionnement n'est possible que par le travail bénévole assuré en supplément par des professeurs d'éducation physique, quelles municipalités se soucient vraiment de les soutenir de leur budget ?

Les professeurs d'éducation physique, l'Etat ne les recrute qu'en fonction de l'argent, puisque les besoins sont criants et que le nombre des candidats formés et compétents est le décuple de celui des postes disponibles : le budget de la nation ne permet pas de s'occuper du corps des Français, malgré toutes les promesses et même toutes les décisions. Cinq heures d'activités physiques par semaine, avait-on décrété : bienheureux les établissements qui en France peuvent en assurer deux !

(...) Mais à qui la faute ? Au gouvernement, évidemment, et aux administrations et autorités de toutes sortes et de tous niveaux. Mais se comporteraient-ils avec autant de désinvolture si l'immense majorité des intéressés, des électeurs, n'étaient pas des parents qui font donner des répétitions à leur enfant faible en maths, mais qui demandent au médecin de famille d'attester que le pauvre petit est trop faible pour développer son corps et doit être dispensé d'éducation physique ?

Plus le corps est fort, plus il obéit

Il y aurait plus d'argent pour le sport si l'on voulait comprendre quelles peuvent être ses fonctions dans une société comme la nôtre. A droite, on gémit sur l'apathie et la morosité des jeunes. A gauche on se réclame de la fête, étant bien entendu cependant que le corps, dans

la fête, se réduit parfois au sexe. Or le sport c'est d'abord l'apprentissage de la joie. Joie de courir pour sentir son corps après une longue journée d'immobilité sur le banc de l'école ou du lycée. Joie de se dépasser dans l'effort. Joie d'être en communauté.

(...) La maîtrise du corps donne plus que la joie. Relisons Jean-Jacques Rousseau : « Plus le corps est faible, plus il commande ; puis il est fort, plus il obéit ». Les Grecs déjà et les Romains ? Des citations dans les pages roses du Petit Larousse ? Une idée qui est vieille n'en est pas fautive pour autant. Et est-elle si vieille quand elle est réinventée par les pédagogues de l'expression corporelle, par les défenseurs de l'accouchement dit sans douleur, par le message artistique d'un Maurice Béjart ?

Le sport serait de droite parce que l'effort qu'il demande, les joies qu'il propose, détourneraient des libérations nécessaires ? Si seulement les méchantes forces obscures qui nous oppriment pouvaient enfin donner l'argent nécessaire pour assurer notre asservissement par le sport !

Plus sérieusement : le militantisme utile, l'action au service de la justice, sont-ils vraiment efficaces sans apprentissage de la volonté et de la constance, sans la construction d'un équilibre personnel qui permet de regarder vers les autres sans se laisser bloquer par ses petites misères corporelles ou psychiques (ou sans les projeter sur eux) ? Le sport favorise cet apprentissage, contribue à cet équilibre.

Pourquoi faut-il que la culture française soit ainsi faite qu'il y rencontre surtout l'ironie, sinon le mépris des élites du pouvoir, des universités et des salles de rédaction ?

Alfred GROSSER, « Le Monde » du 9 juillet 1974.

(...) « Un club, fût-il suisse, est la réunion de ceux qui aiment la même chose et qui s'estiment PARCE QUE ils aiment la même chose ». Et toute réussite sportive est faite d'un « homme au milieu avec des hommes autour ».

Le reste est péripéties et bavardages.

Raymond Pittet, « Tribune de Lausanne » du 17 septembre 1976.

Femme, mère et sportive ?

Elles ne sont pas très nombreuses les jeunes filles italiennes qui se consacrent à la compétition. Cette tendance, qui se manifeste pendant la période scolaire, est tout d'abord encouragée par les enseignants d'éducation physique, puis par les entraîneurs de la CONI (Association sportive universitaire). Il y faut des qualités particulières, sur le plan tant physique que moral, le sport exigeant beaucoup d'effort sans rétribution. (...)

Dans notre pays, l'écrasante majorité des femmes n'ont jamais pratiqué un sport, qu'il s'agisse de la compétition ou des loisirs. Avant de songer à modifier cet état de choses, déplorable, il faut bien se persuader que l'obstacle principal réside dans la structure de la société actuelle, et dans les rôles bien définis qui ont été attribués à la femme.

La femme, en tant qu'objet du désir sexuel des mâles, est amenée à se vêtir et à se chauffer d'une manière qui entrave son activité physique, et parfois même constitue un véritable danger (semelles surcompensées). Et le puritanisme ambiant oblige la femme italienne à éviter la promiscuité des sexes, favorisée par la pratique d'activités sportives.

Mais par-dessus tout, la société a imposé à la femme une série de devoirs bien déterminés, la rendant seule et unique responsable de la charge du ménage et des enfants, ce qui lui enlève en général tout loisir.

Et même si elle se réserve des loisirs, on considère comme plus convenables à son état de femme des passe-temps comme la couture, la lecture, le piano, le tricotage, etc.

Ce manque de sport a-t-il des effets néfastes sur le plan physique ? Il faut distinguer, selon qu'il s'agit de la durée ou de la qualité de la vie. Sur le plan de la durée de la vie, on n'a pas trouvé jusqu'ici de diffé-

rences significatives entre celles qui ont pratiqué un sport et celles qui ne l'ont jamais fait. Mais si l'on considère la résistance à la détérioration physique due à l'âge, et en particulier en ce qui concerne le squelette et la musculature, la femme qui fait du sport est nettement avantagée.

Comme gynécologue, on m'a souvent demandé si la grossesse constitue une contre-indication à la pratique du sport. J'ai toujours répondu qu'au cours des six premiers mois le sport n'est pas du tout contre-indiqué, au contraire : il peut fortifier les veines des jambes et prévenir ainsi l'apparition des si redoutées varices.

Après le sixième mois par contre, le poids de l'utérus et de son contenu est un obstacle réel à toute pratique d'un sport. D'ailleurs, c'est alors qu'il devient nécessaire de commencer à faire les exercices de préparation psycho-prophylactique en vue de l'accouchement, exercices généralement simples à exécuter. Dans de nombreuses villes, des cliniques gynécologiques dispensent des cours en ce domaine.

Naturellement, et à plus forte raison, les règles ne constituent pas non plus la moindre contre-indication en matière de sport, sauf pour les cas particuliers où elles sont accompagnées de douleurs abdominales ou rénales trop fortes.

Pour le médecin que je suis, il y a une considération qui prévaut ici sur toutes les autres. Celle de l'avantage psychologique que la pratique du sport donne à la femme, par l'évasion qu'il permet hors de la routine de la vie quotidienne, et par le fait qu'il se pratique en général au grand air, favorisant ainsi un rapprochement avec la nature, nécessité de ces temps modernes où l'on tend à multiplier les ghettos urbains.

Par-dessus tout, je suis d'avis que l'accomplissement d'un certain effort de volonté, l'épanouissement d'un certain esprit de conquête inhérent au sport, tout cela est très bénéfique pour l'équilibre psychique et ceste peut-être le fruit le plus précieux de l'acte sportif.

Dr Giorgio CONCIANI, « Il Brivido Sportivo », Florence.

Les rameaux sauvages

On a beau être blindé par plusieurs années de fréquentation des pistes d'athlétisme et des parcours de cross, savoir que du point de vue des canons du jugement athlétique, il n'y a aucun (ou presque) enseignement à tirer d'un semi-marathon qui met sur le même pied d'égalité le quinquagénaire qui a reconnu les vertus du footing il y a quelques mois, et le finaliste du 10 000 m olympique, en quasi-rupture d'entraînement. N'empêche, la première honnêteté pour le journaliste qui a suivi ce quatrième Saint-Pol-de-Léon - Morlaix est de confesser son étonnement devant la découverte qu'il vient de faire.

Le même étonnement que celui qui dut saisir les compagnons d'aventure de Christophe Colomb lorsqu'il gagna un pari à propos d'un œuf qui ne voulait pas tenir debout.

Oui, c'est bête comme chou, la course à pied, cette fille chérie de la grande dame athlétisme, qui attend le docteur miracle qui la sortira de sa torpeur de Belle au Bois Dormant. Si bête qu'on s'étonne encore de constater que l'évidence n'a pas aveuglé les doctes ministres et théoriciens du sport : pour avoir des coureurs à pied, il faut d'abord leur donner des occasions de courir. Ainsi, du semi-marathon de Morlaix, ainsi des Foulées rennaises, ainsi du petit cross qu'imaginera d'organiser l'instituteur du village.

N'allons quand même pas trop loin, et pour en revenir à Colomb, entre la plaisanterie de l'œuf et la découverte de l'Amérique, il y a tout un océan. Comme il y a un monde entre la rigueur d'une épreuve chronométrée et ces joyeuses et difficiles courses sur route empreintes du plus pur amateurisme pour la plupart des concurrents.

Il n'empêche que l'athlétisme français est peut-être en train de redécouvrir par hasard, par réaction contre un monde motorisé, des racines populaires qu'il s'était bien souvent ingénié à arracher.

Les rameaux sauvages qui poussent déjà çà et là ne donneront pourtant jamais des fruits à la saveur olympique si on ne les élague pas un peu, si on ne contrôle pas leur pousse anarchique. Ils ont au moins le mérite,

tels qu'ils sont, dans toute leur imperfection, d'offrir un beau sujet de réflexion à ceux qui veulent sortir l'athlétisme français de la serre étouffante où on l'a confiné pendant des années.

Robert LE GOFF, « Le Télégramme de Brest », fin octobre 1976.

Au dernier footing du dernier jour

Jean-Louis Polin avait 18 ans. Grand type sec tout en muscles et en os : une carcasse à ne pas s'y frotter. Mais tout le reste n'était que sourire et silence. Et travail tenace et solitaire, dans son atelier pour le C.A.P. d'électromécanicien, comme dans les sous-bois pour les Jeux Olympiques de Montréal ou de Moscou. Il préparait l'épreuve la plus belle de l'athlétisme, celle qui fait l'homme accompli du stade, le décathlon. Il était le plus bel espoir français. Je l'entraînais... Il était ma joie... Il était la joie de tous ceux qui savaient mériter son amitié. Il était...

Oui, une lame de fond l'a emporté, au dernier footing du dernier jour du stage de Pâques sur la plage d'Anglet, près de Biarritz. Son corps, ce beau corps harmonieux, roule encore. Le pantin désarticulé qu'un pêcheur retrouvera bientôt sur le sable, ce ne sera plus Jean-Louis. Ce corps ne m'intéressera plus. Restera bien sûr la pitié, ce terme trop vague pour ce qu'il était.

Mais justement il n'était pas notre Jean-Louis : chaque jour, il nous étonnait davantage et nous projetait dans l'avenir. Et nos rêves étaient pleins de l'œuvre d'art qu'il serait, du royaume qu'il nous bâtirait...

Au fond, seule la vie, l'homme vivant me passionnent. J'interroge maintenant la présence réelle de celui qui a disparu à mes yeux ; je veux l'interroger demain et tous les jours, comme m'interroge la présence de mon père disparu il y a des années.

Ce dimanche, au stade, c'est le retour des vacances. Les cartes postales sont piquées aux vestiaires, venues de tous les coins de l'Europe, toutes gaies, toutes amicales, toutes tendues vers nos prochaines luttes, nos futurs dépassements. Et voici que nous pleurons de nous retrouver. Jamais je n'ai connu cela.

La présence est là, mystérieuse, de Jean-Louis. Hier, il courait, sautait, lançait, présent partout, vainqueur partout, s'excusant presque, s'esquivant vite, espèce de héros de Brel criant d'humilité, de vérité. Magnifique. Aujourd'hui, le voici plus présent encore dans chaque course, saut, lancer. Présence plus silencieuse encore, d'une réalité autre, celle du spirituel ; épaisse, grave et ténue ensemble. Chacun vit en plus profond son Jean-Louis et retrouve ses propres racines de vie, d'amour, de bonté sans doute, parfois insoupçonnées, ensevelies souvent sous le factice, le futile, l'immédiat.

Ce dimanche, beaucoup de ces jeunes sont venus très simplement me consoler, moi l'ancien, moi le prêtre. Étonnant renversement des rôles ! Mais il n'y avait pas de rôles, aucun théâtre. Restait la vérité des attitudes jaillies du fond de l'amitié. La communion retrouvée bien au-delà des mots. Presque tous ont voulu participer aux épreuves, malgré la poisse et le brouillard du cœur et des yeux. Ils voulaient venger ou fêter Jean-Louis. La plupart ont été surpris d'être moins bons qu'à l'accoutumée, moins bons nettement que Jean-Louis. Le fossé entre nous s'était encore creusé. Malgré la présence.

« Il était trop bon pour notre monde pourri » me disait le soir l'entraîneur qui avait « découvert » Jean-Louis. Trop pur, sans doute. Pauvre, il prenait le car pour venir au stade et marchait ensuite jusqu'à son hameau. Dès cette année, les commerçants du sport se seraient intéressés à lui : travail, chambre, promesses pour l'avenir si... Il était fort, mais comment tenir dans notre système sans promotion sociale contre les sirènes modernes ? Il est heureux, nous disions-nous, qu'il n'ait pas eu à les entendre. Son vol a pu être net. Cassé, certes, à nos yeux d'hommes, mais parfait dans sa trajectoire. Pour nous, labourant le sol des corps et des âmes à façonner, c'est l'essentiel. C'est notre honneur, notre utopie face aux puissances pour qui une mort — comme une vie — compte si peu.

Salut Jean-Louis !

Félix FOUQUET, « La Croix » du 21 avril 1972.

LE GRAND FOND

A STYLE LIBRE

UN LIVRE INDISPENSABLE
pour acquérir cette qualité fonda-
mentale : L' ENDURANCE.

UN LIVRE écrit par un coureur au service des coureurs, mais aussi du dilettante, de l'amateur amoureux de la marche et de la course. Un livre clair, précis, qui traite de l'alimentation, de l'hygiène de vie, de l'entraînement, de l'équipement, des blessures, de la compétition, des moyens de supporter la chaleur, ... etc.

33 F.F. Port compris, à commander à :

Serge COTTEREAU - B.P. 55
12400 St-AFFRIQUE - France.

A découper ou à recopier

Je désire (par retour du courrier) livre(s)
«Le Grand Fond à style libre» 3^e édition

Nom

Prénom

Rue et N°

N° postal et localité

Pays

Signature :

Conditions avantageuses pour commandes groupées

A Condom (Armagnac)

3e 100 km du Condomois

26-27 mars 1977 dès 15 heures

+ marathon (pour militaires)

ouvert à tous et à toutes.

Temps limite : 24 heures.

Diplôme, écusson, coupes, etc.

Engagements : (25 FF) avant le 15 mars 77
Jean Dussaut, PN 38, av. de l'Armagnac,
32100 Condom (France).

Dimanche 8 mai 1977

dans la Meurthe-et-Moselle (près de Nancy)

4e Marathon Forestier de Vandœuvre

Départ à 10 heures.

Renseignements et inscriptions :

Comité d'organisation du marathon, Mairie
de Vandœuvre, 54500 (France).
Tél. 51 07 32 - Poste 18.

Dimanche 3 avril 1977 à 12 heures

à MONTAUBAN (Tarn-et-Garonne)

2e marathon international populaire

ouvert à tous et à toutes
(en 1976 : 349 partants et 250 arrivants)

Parcours très plat, ambiance agréable - Diplômes
et souvenirs.

Buffet - Douches - **Chambres gratuites pour
étrangers.**

Engagements : 10 F pour les plus de 18 ans.
Elie GARELLA, 1295 a, rue Edouard-Forestié,
82000 Montauban (France). Tél. 03 23 32.

Cratérium national vétérans (FFA)

semi-marathon (21 km)

Draveil 8 mai 1977 (9 h. 15)

Ouvert à **tous les vétérans* français (H et F)**
licenciés

Renseignements et engagements**

jusqu'au 26 avril : Marcel Bars,
48, av. d'Estienne-d'Orves 91210 Draveil (France).

* H : 7 cat. : 40-44, etc. - F : 3 cat. 35-39, 40-49, etc.
** 7 F sur CCP 5031-88z Paris

1. **New Balance*** (modèle importé par SPIRIDON)

2. **Brooks Villanova** (en cours d'importation)

3. **New Balance 305**

tels sont les 3 premiers modèles classés par la
revue spécialisée « Runners World », à la suite
d'un test fouillé portant sur 58 modèles de chaus-
sures d'entraînement, dont 10 modèles Adidas,
6 modèles Puma et 1 modèle EB :

11. Adidas SL 72/76

12. Puma 9190-9190 S

15. EB Road Runner

* (voir pages 12 et 13)

Dimanche 20 mars 1977

3e marathon international de l'Essonne

Qualificatif pour les championnats de France
(l'an dernier 45 marathoniens français se seraient
ainsi qualifiés le premier jour de la saison !)

Renseignements et bulletins d'inscription :

Claude NOURY

3, rue Corvisart, F-91200 Athis-Mons (France)
Tél. 938.24.27.

E viva a diferença!

« Avant de quitter votre logis, veillez soigneusement que fenêtres et robinets soient fermés, que la vaisselle soit propre et rangée, mais surtout tenez dans une armoire hermétiquement close... vos réactions de Français, votre précision et votre confort de Suisse, vos réflexes de Belge. S'il vous est impossible de vous dépouiller durant 15 jours de vos réflexes d'Européen, ils risqueront de gâcher tout votre séjour au Brésil. »

Voilà ce que nous avons recommandé aux 37 personnes de ce nouveau voyage de SPIRIDON au Brésil. Mais aussi :

« En arrivant le 29 décembre à Cointrin ou à Orly, déposez vos bagages à terre et dites bien fort : « Dès maintenant et jusqu'au retour ici, je m'attends à tout et je ne m'étonne de rien. » A tout moment, répétez intérieurement cette phrase : vous savourez au mieux votre séjour dans l'autre hémisphère... »

Merci à ces 37 Spiridoniens d'avoir si bien appliqué ce conseil. Et d'avoir fait de ce voyage au Brésil une réussite qui a surpris chacun. « J'aurais jamais pensé qu'un voyage SPIRIDON c'était à ce point décontracté. Peu importe le but du prochain voyage, je suis des vôtres ! » nous ont déjà écrit certains. « Vous prenez les coureurs pour des adultes » nous a écrit un autre.

Il faut dire que la formule est séduisante. Vous avez des gens unis par leur goût de la course à pied, la lecture d'une revue commune, et le désir de voir... si ailleurs l'herbe est plus verte. Vous leur garantissez l'essentiel (vols en avion de ligne, transferts en bus, hôtels confortables, affable guide de VARIG, et quelques menus « tuyaux » toujours appréciés). Pour le reste : liberté ! A chacun sa manière d'occuper son temps : seul aujourd'hui, en petit groupe demain, avec des gens du pays après-demain.

Tout comme « l'argent aide bien à supporter la pauvreté » (Mark Twain), le DC-10 de VARIG — et toute la perfection culinaire que ce mot signifie — aide bien à supporter les 12 heures du voyage Paris-Rio-São Paulo.

A l'escale de Rio, une nouvelle frappe encore davantage que la chaude moiteur de l'air : Ivo Van Damme s'est tué hier en voiture ! C'est la stupeur. Les héros d'aujourd'hui sont aussi des mortels, on l'oublie parfois.

São Paulo. En plein été brésilien, chacun a étrenné les nouveaux tee-shirts SPIRIDON (jaunes et rouges sur fond vert) créés pour la « Corrida de São Silvestre ».

Les années passent, la corrida reste une course « pas comme les autres ». L'autre jour, sur le parcours traditionnel, 1200 coureurs brésiliens de tous âges ont disputé une épreuve de sélection : les 150 premiers furent qualifiés pour l'épreuve internationale, les 150 suivants — auxquels se joindront quelques tricheurs qui auront délibérément trottiné pour obtenir ensuite des coupes à bon marché — disputeront l'épreuve nationale, à 22 heures.

Une fois de plus, les champions sont venus de partout. Vingt-cinq ans après son père (qui s'y était classé 12e !), le Belge Nevens obtiendra une satisfaisante 13e place. Plus encore que son compatriote Schoofs (5e), c'est le Suisse Ryffel — il est né le jour même où Roelants fêta son 18e anniversaire ! — qui surprendra le plus les journalistes.

— A 21 ans, votre coureur est vraiment très fort, nous dit plus tard William Kevers, affable et omniprésent dirigeant de la Ligue belge d'athlétisme. Et probable successeur du président Mingels. Voyez-vous, si Schoofs et Nevens, pourtant remplaçants, se sont si bien classés, je crois qu'ils le doivent, en grande partie, à leur arrivée tardive à São Paulo.

C'est aussi notre avis, nous qui avons fait en sorte que moins de 48 h séparent le voyage lui-même de l'épreuve. On sait en effet — ou du moins on devrait le savoir — que le 3e jour il se produit en général une pénible réaction de l'organisme, qui s'adapte aux conditions nouvelles (changement de climat, d'horaire, de température, d'habitudes, etc.). D'où la nécessité de voyager 2 ou 5 jours avant l'épreuve. Et de ne pas trop s'entraîner dès qu'on a mis le pied sur terre ferme.

— Je voulais voir une bonne fois ce qu'est une course sur route (vous savez qu'à cette époque de l'année elles sont interdites chez nous) qui réunit des femmes, des jeunes, des vétérans et quelques-uns des plus grands champions. Eh bien, je vous avoue que j'ai été impressionné, nous déclare franchement M. Kevers.

Tant mieux pour le développement de la course pour tous en Belgique, tant mieux pour le Spiridon-Club de Belgique !

La course elle-même a produit une fois de plus un vainqueur qui a su intelligemment exprimer ses forces : le Chilien Warnke, qu'on avait vu, en octobre, caracoler seul en tête du marathon de Neuf-Brisach. Le spécialiste des départs-suicides et des fins de course « à l'énergie » s'était bien assagi. Il avait laissé le Hollandais Tebroke et l'Allemand Hildenbrand jouer les kamikazes, et il était peu à peu revenu sur le Portugais Lopes, qui eut à un certain moment près de 100 m d'avance... et qui abandonna en vue de l'arrivée !

A propos, personne n'a compris pourquoi Monsieur Muniz-Pereira, entraîneur de Lopes, avait réussi à imposer sa présence aux côtés du champion portugais, et à se faire inviter par les organisateurs ! Comme si le Portugais Lopes avait besoin d'un interprète pour s'entretenir avec des Brésiliens... De même, un certain M. Leone, que l'on dit entraîneur du globe-trotter Fava, avait lui aussi obtenu un billet d'avion pour São Paulo... Enfin, l'inévitable (vraiment ?) officiel de la Fédération anglaise accompagnait Simmons. Détail cocasse et révélateur, M. Dale — c'est son nom — ignorait que Chris Stewart était invité, à titre privé. Dès qu'il le vit dans l'hôtel « San Raphael », M. Dale, veston croisé, pointa vers Stewart un index menaçant, et s'écria à l'adresse de Claude Kaminski :

— Cet homme ne peut pas courir pour l'Angleterre !
— Vous avez raison, M. Dale, il court pour SPIRIDON, rătorqua Kaminski.

Si l'on y réfléchit bien, MM. Muniz-Pereira, Leone et Dale ont privé trois coureurs (ou coureuses) du voyage à la Corrida. Nous l'avons dit clairement à M. Olimpio da Silva, directeur du journal organisateur :

— A plus ou moins longue échéance, au train où vont les choses, vous risquez d'avoir une... corrida de coaches ! M'est avis qu'aujourd'hui, sauf certains cas spéciaux, les coureurs n'ont pas besoin d'un chaperon. Et si la Fédération anglaise persiste à vous gratifier d'un officiel venu à vos frais, rien ne vous empêche de n'inviter un coureur anglais qu'une fois tous les deux ans...

M. Olimpio a paru sensible à cette proposition.

A deux reprises, nous avions suivi la course en voiture. Cette fois-ci, nous étions parmi les coureurs. Ce qui nous a frappé cette année, c'est le nombre de jeunes filles et de femmes qui se sont mises à courir, la corrida étant devenue « ouverte à tous et à toutes ». Ce qui nous a surpris également, nous qui étions parti prudemment, c'est la difficulté qu'il y a à graver les 3 km qui mènent près du cimetière de la Consolação. Dans l'air vicié de

cette ville gigantesque, on constate peu à peu que ça ne « carbure » plus du tout. Dans la chaleur humide de la nuit, sentir les poumons s'emplier régulièrement d'air pollué, c'est tout ce qu'il y a de plus désagréable.

A l'arrivée... pas de chronométrage au-delà du 25e classé. L'an dernier pourtant un représentant d'OMEGA nous avait assuré que cette firme était à même de chronométrer tous les coureurs jusqu'au dernier...

— *La chose concerne la Fédération d'athlétisme de l'Etat de São Paulo*, nous ont dit les organisateurs.

Qu'on nous comprenne bien : pas question de chercher la petite bête... Il faut être coureur soi-même pour savoir qu'au terme de l'épreuve (surtout s'il s'agit d'un parcours traditionnel), ce qui intéresse ce n'est pas tant le rang obtenu que le temps. Combien de minutes me séparent du vainqueur ? combien de secondes par rapport à ce coureur ? et à cet autre ? etc. Espérons que l'an prochain cette lacune aura été comblée, et que la Corrida de São Paulo, à l'avant-garde sur le plan de l'ouverture à tous, offrira à chaque coureur la seule « récompense » qu'il désire vraiment : son temps.

Après la course, les 90 Spiridoniens d'Allemagne, de France, de Belgique et du Portugal étaient invités à se joindre aux « sambistes » d'une école de samba. Le temps de se mettre l'eau à la bouche... et déjà l'école fermait. Il était alors 4 h du matin (8 h en Europe).

— *Dès l'an prochain, vous participerez vraiment à une école de samba, en principe la meilleure de tout São Paulo. J'en fais une affaire personnelle, nous a promis l'affable Olimpio da Silva*, qui, une fois de plus, avait fait en sorte que durant une semaine les dortoirs et la salle à manger de l'Ecole d'éducation physique soient à la libre disposition des Spiridoniens.

Avant de quitter São Paulo pour suivre les Spiridoniens dans leur périple brésilien, ajoutons que, le 17 janvier dernier, MM. Olimpio da Silva, Marques et Kaminski — les trois principaux artisans du succès de la corrida — nous ont fait l'honneur de nous inviter à un « déjeuner de travail », au cours duquel ils approuvèrent notre suggestion concernant l'invitation des femmes européennes ou américaines à la Corrida :

- la gagnante obtient du même coup son billet d'avion pour la corrida de l'année suivante ;
- deux autres femmes sont invitées : la première et la deuxième d'une épreuve de sélection européenne (pour 1977, c'est en principe la Corrida d'Octodure, en Suisse, qui en octobre servira d'épreuve de sélection) ;
- une quatrième invitation ira à la première d'une épreuve de sélection américaine : l'officiel championnat féminin sur 10 km route.

Ce qui de toute manière devrait nous permettre de revoir à l'œuvre cette gamine mexicaine de 13 ans, Veronica Martinez, classée 4e à São Paulo, en moins de 30 min. pour les quelque 8200 m du parcours. (Voir sous « Classements » le rang obtenu par les Spiridoniens.)

Et Annick Loir ? demanderont certains. Eh bien, figurez-vous qu'un officiel de l'auguste F.F.A. écrit aux organisateurs quelque chose comme : « Non merci. D'ailleurs, dans cette course, cette fille ne serait pas à la hauteur... ». Vint une autre lettre de la F.F.A. : « Nous l'autorisons à courir, mais à titre individuel ! » Mais Annick avait omis de répondre elle-même à l'invitation des organisateurs, qui pensèrent qu'elle renonçait par crainte d'indisposer ces Messieurs de la F.F.A. Quand elle se ravisa, le 27 décembre, il était trop tard : on avait invité quelqu'un d'autre.

Quant au meilleur Français classé, qui est-il ? Serge Lemoine, tout simplement, le vainqueur du « concours spiridolympique ». Fatigué, Jean-Paul Gomez avait demandé à la F.F.A. de le remplacer. « Impossible. Allez-y quand même ! » lui répondit-on. Malade dès après son arrivée là-bas, Jean-Paul prit courageusement le départ de l'épreuve ; mais bientôt en proie à des vomissements, il abandonna.

Pour les Spiridoniens, on le sait, la corrida n'était qu'un prétexte à dépaysements de toutes sortes. C'est ainsi qu'à l'intérieur du Brésil ils parcoururent encore 5300 km...

— *Nous, cette année on a fait de la carotte*, expliquent Tornay et Fort, deux agriculteurs valaisans. *On avait décidé que si ça réussissait on s'offrait le voyage au Brésil...*

— *Un vrai coup de bol en somme*, demande Pitteloud. *Et si vous aviez fait du chou-fleur, par exemple ?*

— *Dans ce cas, on ne serait pas ici...*

Les Spiridoniens furent tout d'abord aux chutes d'Iguaçu. « Incroyable, fantastique ! » avoua Ryffel, résument sans doute l'impression générale. Ce 2 janvier à

Tour du Sundgau (114 km*)

en 4 étapes, du 19 au 22 mai 1977

Pfetterhouse-Dannemarie (28,4 km) - Altkirch (24 km) - Folgensbourg (29,4 km) - Pfetterhouse (32,2 km).

Renseignements : Tour du Sundgau, « Auberge au Marathonien du Sundgau », 68940 Pfetterhouse (France). Tél. (89) 25 62 52.

* mesurés à la roue de géomètre !

Iguaçu, il faisait 42 °C à l'ombre... Rassurez-vous : la piscine et les chambres climatisées de l'hôtel firent rapidement oublier que la jungle était à deux pas.

Une soirée au Paraguay, et déjà l'avion nous emmenait à Brasilia. Les merveilles architecturales de la jeune capitale du pays ne laissent personne indifférent :

— *Ça ne vaut pas l'ermitage de Longeborgne !* dit, désabusée, Odette Roig.

— *Vraiment impressionnant !* tel est l'avis de Theytaz. E viva a diferença ! comme on dit en brésilien. D'ailleurs, tout ce voyage fut placé sous le signe des différences et des contrastes. D'un côté les jeunes Moraud, Jörg, Reymond et Lemoine ; de l'autre, les vétérans Rieth, Clémenson, Duval. D'un côté les couples (les Bourquin, les Sculier, les Theytaz, les Millot, les Burdet), de l'autre des filles (Roig, Pino, Clerc) ou des gars (Gutknecht, Agin, Coppens, Burky, et tous les autres) venus seuls.

Des contrastes partout : entre Bahia-Africaine et Riols-plages, par exemple.

— *Rio, c'est l'apothéose !* s'exclama, enthousiaste, Antille, véritable artiste, notamment dans le travail du fer. *Vraiment, si j'avais su que c'était aussi fantastique ce voyage, j'aurais appris une cinquantaine de mots portugais. De toute manière... je reviendrai.*

— *Moi, explique Crom, soudeur de son métier, j'ai reçu un avis de licenciement 48 heures avant de quitter Paris. Je me suis dit : qu'est-ce que je fais ? Allez, tu y vas, c'est l'occasion ou jamais. Au village, ils ont dit que j'étais tou... Je pense déjà au soir où je leur présenterai mes dias.*

SPIRIDON reviendra au Brésil. Avec VARIG, bien entendu (merci Claude Borgognon, pour votre tâche de guide, si gentiment remplie). Voici, en bref, nos projets dans cette direction :

1977/78 : circuit classique (São Paulo, Iguaçu, Brasilia, Rio) et circuit nouveau : São Paulo, Rio, Amazonie, Belem et Recife

1978/79 : circuit classique + circuit nouveau : São Paulo, Buenos Aires, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro

1979/80 : circuit classique + circuit nouveau : São Paulo, Rio, Bolivie, Pérou

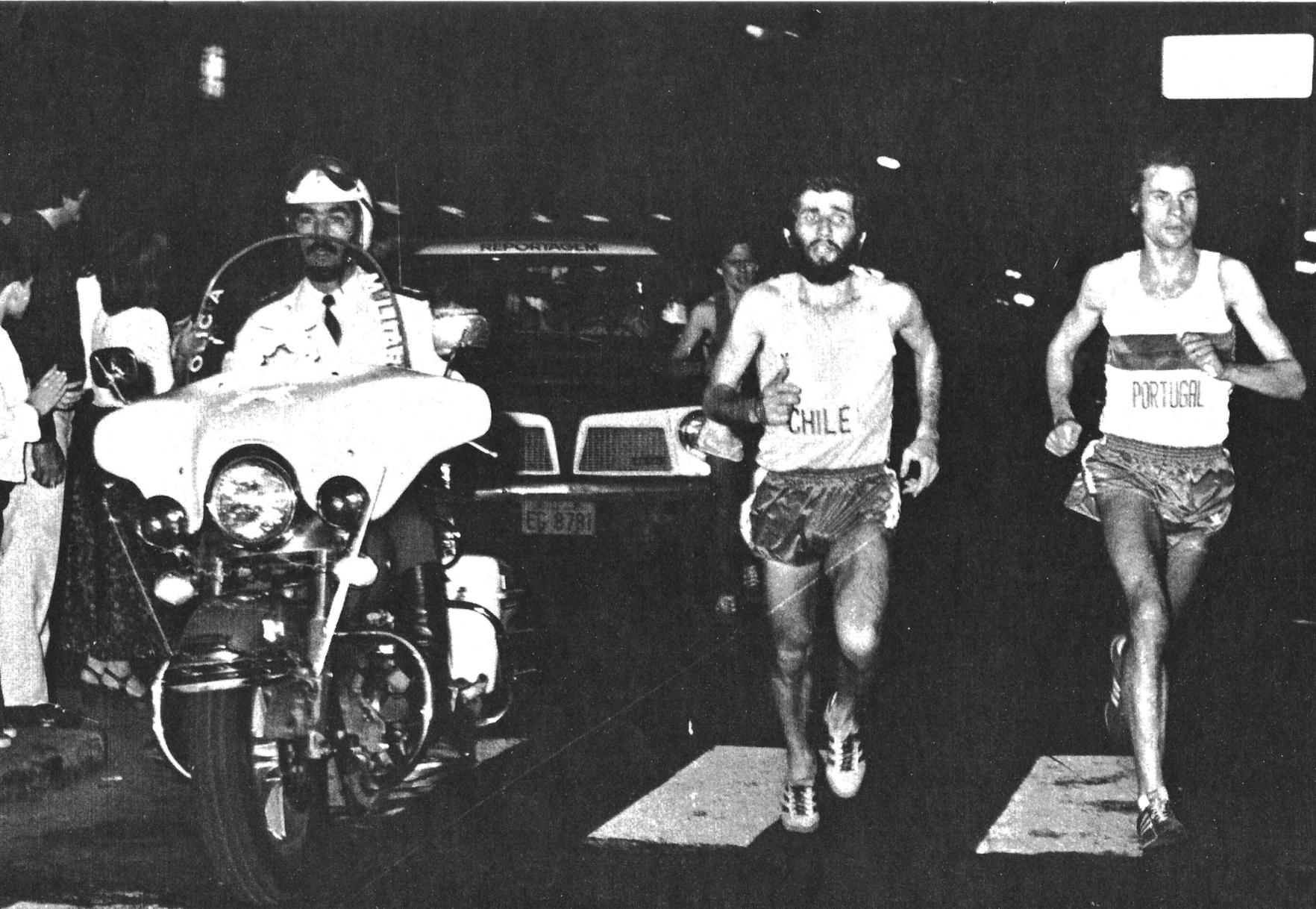
1980/81 : circuit classique puis, en février, ce voyage de rêve* : Rio, Santiago du Chili, Kyoto (course), Tahiti, Ile de Pâques, Rio (carnaval). Au total 25 jours pour environ 4000 FS.

Un voyage de rêve... Vraiment ?

Noël Tamini

* Pour que ce rêve devienne peu à peu réalité pour un maximum de Spiridoniens, nous ouvrons dès maintenant une cagnotte spéciale à la Caisse d'Epargne du Valais, à 3960 Sierre (Suisse). — Pour tous renseignements et inscriptions : SPIRIDON - Pacifique 81, 1922 Salvan (Suisse)

Photo ci-contre : Vers un dénouement surprenant : rejoint par le Chilien Warnke, le Portugais Lopes abandonnera à 1 km de l'arrivée ! Derrière, le Suisse Ryffel, les pieds en sang, se classera 4e (photo « A Gazeta Esportiva »).





Classements

Adjonction

... au "Panorama international" de la page 19 du n° 29:
2'000 m
5:02,4 Szordykowski, POL
5:02,6 Malinowski, POL
5:06,0 Drozd, POL
5:06,2 Helder de Jesus, POR
... au "Panorama 77", page 25:
Une heure
19km374 Batswadi, SA
Une heure fém.
16km203 M. Shea, 15, USA
15km995 Cook, USA

Records mondiaux (sit. au 1.1.77)

800 m féminin
1:55,0 Kazankina URSS 1976
1'500 m féminin
3:56,0 Kazankina URSS 1976
3'000 m féminin
8:27,2 Bragina URSS 1976
1'000 m féminin
2:32,8 Sorokina URSS 1976
2'000 m féminin
5:43,9 Maracescu ROU 1976
10'000 m féminin
34:01,4 Vahlensieck RFA 1975
1 heure féminin
16km916 Gargano I 1976
800 m masculin
1:43,5 Juantorena Cuba 1976
880 yards
1:44,1 Wohlhuter USA 1974
1'000 m
2:13,9 Wohlhuter USA 1974
1'500 m
3:32,2 Bayi TAN 1974
1 mile
3:49,4 Walker NZ 1975
2'000 m
4:51,4 Walker NZ 1976
3'000 m
7:35,2 Foster GB 1974
3'000 m steeple
8:08,0 Gardner S 1976
5'000 m
13:13,0 Puttemans B 1972
10'000 m
27:30,8 Bedford GB 1973
20'000 m
57:24,2 Hermens NL 1976
1 heure
20km944 Hermens NL 1976
25'000 m
1:14:16,8 Päivärinta, FIN 1975
30'000 m
1:31:30,4 Alder GB 1970

Au stade

1 heure, meilleurs perform. américains
1. Jim Nuccio, 26 19km651
2. William Haviland, 25 19km447
3. Howie Ryan, 31 19km363
8. George Aguirre, 18! 19km057
12. Mike Bordell, 19 18km761
... Clive Davies, 61! 16km276

10 km fém., Washington, USA, 10.10.
Julie Shea 34:51; Donna Draycott (16!) 36:14; Mary Shea (15!) 36:17; Carol Fridley 36:27...

30'000 m, Ixelles, B, 9 octobre
"En fait au stade communal de Forest, car la commune d'Ixelles n'a pas cru bon de construire une piste d'athlétisme, mais bien des terrains de foot, des courts de tennis et ... des park-

Photo ci-contre

L'Italienne Margherita Gargano à la conquête du record mondial de l'heure: 16 km 916 !
(Photo E. BELLUSCHI)

ings pour les soi-disant sportifs, incapables de faire plus de 100 m à pied, et qui font de l'exhibition sur les courts." (Trullemans)

1. Sibille, Dilbeek 1:44:46,2
2. Jacobs, Forest 1:50:40,4
3. Rorive, Forest, vét. 1:52:18,4
Havenith, Van Parys, Dermience...

Champ. juniors (16-18 ans) sudaméricains, Maracaibo, VEN, 13-17 octobre
800 m: De Oliveira, Brésil 1:51,16
1'500 m: V. Gil, Venezuela 3:53,52
5'000 m: V. Gil, Venezuela 14:54,72R
2'000 m st: Escobar, Venez. 5:43,8
800 m f.: A. Ramos, Chili 2:10,14R
1'500 m f.: A. Ramos, Chili 4:45,11R
Piste synthétique, chronométrage électronique (Etcheverry + I. Fernandez)

Jeux panarabiques, Damas, 14-17.10.
800 m: K. Omar, Soudan 1:49,30
1'500 m: K. Omar, Soudan 3:47,84
5'000 m: Mohammad, Maroc 14:30,02
10'000 m: Madani, Soudan 29:25,65RN
Haddou, Maroc 30:32,57
3'000 m st: Mohammad, Maroc 9:05,23

3e Tournoi sud-américain pour cadets (16 ans et -), Santiago, Chili, 4-7.11.
800 m: A. Ferreira, Brésil 1:54,3R
1'500 m: C. Castillo, Chili 4:05,5
1'500 m st: C. Castillo, Chili 4:20,6R
600 m f.: M. Lopez, ARG, 14! 1:33,1R
Piste en cendrée, chronométrage manuel

1 heure + 20 km, Ibirapuera, BR, 27.11.
1. Schleder* 19km268 + 1:02:17,8 RN
2. Andrade 18km689 + 1:04:17,6
3. De Araujo* 18km348 + 1:04:47,0
* 15'11" aux 5 km, 30'49" aux 10 km

10'000 m, Melbourne, AUS, 16.12.
Barrett 28:09,8; Austin 28:23,0;
Chettle 28:38,0; de Castella (19)
28:51,0

1 mile (salle) Columbia, USA, 29.1.
1. O'Shaughnessy, Eire 3:55,4
1'500 m, Auckland, NZ, 29 janvier
T. Walker, NZ 3:38,1

5'000 m, Melbourne, AUS, 30 janvier
Hildenbrand 13:31,4; Malinowski 13:32,0; Fleschen 13:32,0...
800 m: Higham (AUS) 1:46,4

Hors stade

24 h, Dobris, CSSR, 24-25 septembre
Hauer 202 km; Lerch 198 km, Kamarad 181 km...
Bautsova (25) 152 km

21 km, Orléans, F, 27 septembre
Lacan 1:10:07; Fleureau 1:12:05;
Guillon 1:12:20; Toto 1:12:42; Flissi 1:13:40; Galliot 1:15:08; Hervineau 1:15:08; Ploix 1:15:18; Quinquet 1:16:08... Asselin (+ 40) 1:23:00;
Valton (+ 40) 1:24:10... Lesourd (-20) 1:29:30...

15 km, Asuncion, Paraguay, 28.9.
330C; 74 classés (Etcheverry)
1. H. Bustos, Chili 46:13
Merel 48:33, Lefimil (Chili) 48:41...

27km300, Fourasses, F, 3 octobre
237 partants, 193 classés
1. Baury, Verdun 1:36:00
2. Quéré, SMEC 1:37:10
3. Pierson, CAN 1:39:10
Raach, Bragard, Colas, Roy, Lièvre (1:48:35), Cherrak, Czaja, Nesen, Laurent, Grosjean (1:57:10) ...
Féminines: Valence 2:40:05
Juniors: Zimmermann 1:57:25; Raneun-nesse 2:04:35; Fumex 2:06:20 ...

Vétérans: Rayebois 1:54:15; Charpentier 1:57:30; Montuschi 2:01:10 ...
Non licenciés: Jacques 1:53:30; Joli-Bois 1:54:10; Schneider 1:54:30; Chaumont 1:56:15; Gilquin 1:56:55; Donnat 1:59:30; Fleurival, Louis, Leberre, Beucher, Henry, Gérard, Oswald, Jeanot, Faucheur ...

10 km, Bechovice-Praha, CSSR, 10.10.
2'920 partants dont 80 femmes
Moravcik 30:45; Kopecky 30:51 ...
Fém.: Sudicka 39:38 ...
Vét. I: Ullsperger 33:50 ... 4.Chudome1 35:27 ...
Vét. II: Janicek 36:34 ... 11. Vichera 40:30 ... 14. Dostal 41:33
Vét. III: Strupp 41:04 ... Vét. IV: Hušan 51:51 ... 6. Hrbeek 66:42 ...

15 km, Santiago, Chili, 17 octobre
42 partants (Etcheverry)
J. Ramirez 50:38; C. Carvajal 51:19;
V. Toro 51:40; Arellano 51:47 ...
Juniors (5 km, 25 classés): Palma 20:45; Acuña 20:55; Cordero 21:06 ...

300 km, Cumberland, USA, 23-24.10.
Park Barner est le premier coureur à parcourir "non-stop" cette distance (186,4 miles) en 36 h 48 min 34 sec
Passage aux 100 km en 12h56min, aux 200 km en 23h53 min34sec. Barner avait réussi 7h15'14" sur 100 km le 16 mai 76.

100 km, Kosice, CSSR, 7 novembre
46 partants, 35 classés; temp. 15-180C; limite: 11 h
1. Cvicek, CSSR, 37 6:48:38
2. G. Toth, Hongrie, 40 6:53:32
3. Molata, CSSR, 34 7:02:46
4. Kamenik, CSSR, 25 7:18:37
5. Mocsari, Hongrie 7:22:11
6. Rohacek, CSSR 7:22:27
7. Domansky, CSSR, 38 7:41:33
Mot1 7:55:00; Lerch 7:58:15; Markusek 7:58:30; Kalab 7:58:30

25 km, Youngstown, USA, 10 novembre
Shorter 1:17:56; Vitale 1:17:57; Fleming 1:18:08; Hatfield 1:18:34 ...

14km300, St-Rome de C., F, 21 novembre
420 part., 387 classés, dont 100 fém.
1. Hurtes, Rodez 47'
2. B. Py, Millau 48:45
3. Brengues, 44, Millau 49:35
4. Grèzes, Aguessac 51:45
5. Decolanges, Rodez 51:45
N. et JF. Fabre, Gineste, R. Grèzes, Robert (55:25), Juchterz, Bellus, Schmitt, Cattarin, Boukera ...
Féminines: Violettes 1:11; Cournot 1:13; Fagioli 1:14; Fabre 1:14 ...

8 km, Bulle, CH, 27 novembre
A la 1^{re} édition ... 898 classés, dont 81 écolières, 198 écoliers, 126 cadettes et 126 cadets.
1. Moser, Berne 24:10
2. Minnig, Fribourg 24:11
3. Umberg, Berne 24:35
4. Kolbeck, France 24:51
5. Bugnard, Fribourg 24:59
6. Rosset, France 25:14
7. Towler, GB/France 25:17
8. Gassner, Berne 25:25
9. Jaggi, Fribourg 25:29
10. Pro, Espagne 25:32
Zahnd, Vonlanthen, Francisco, Gmünder (25:57), Moulin, Gobet, Crotzaz, Glanaz, Villoz, Serex, Bertholet, Berlie (27:07), Hurzeler, Rudaz, Purro, Struby, Stritt, Fasel, Jusszi (27:38), Antentas, Terreaux, Thonney, Dysli, Rigolet ...

(voir suite à la page 26)

Dimanche 8 mai 1977

**2e semi-marathon (22 km)
de Sabio (Sarthe)**

ouvert à tous et à toutes, 5 catégories vétérans I et II, seniors, féminines, populaires. Coupes aux vainqueurs de chaque catégorie (+ coupes par équipes) et lots à tous les arrivants.

Engagements : 8 FF avant le 25 avril.

Renseignements et inscriptions :
Jean SABLAYROLLES, villa des Roses
Auvers le Namon, 72300 Sable.
Tél. 43/950729 - après 19 heures.

Dimanche 5 juin à 16 heures

3e Fosses-la-Ville Gilly-Charleroi

21 km en ligne.

F.T.M.A.B. ouvert à tous et à toutes seniors et vétérans.

Diplômes, prix-souvenirs, chaleureux public journal publicitaire avec nom et dossard.

Engagement gratuit (avant le 20 mai) :

Claude FABLE,
212, Chaussée de Lodelinsart
B-6060 Gilly-Charleroi (Belgique).
Tél. (071) 41 29 36.

Dimanche 29 mai 1977 à 16 heures

2e semi-marathon de Marolles *

22 km à travers la campagne blésoise pour seniors, vétérans et féminines.

Renseignements et inscriptions :

Daniel BROSSE, Pezay,
41330 Marolles (France)

Tél. 16 54 78 78 69.

* à 9 km au nord de Blois (41)

**1re course pédestre
de Rosny-s-Seine (Yvelines)**

le 22 mai à 10 heures

15 km sur route, course ouverte à tous et à toutes. Nombreux lots ; classements séparés pour catégories habituelles.

Engagements (10 F) et renseignements :

Robert VEILLARD, CSM Rosny,
3 résid. A. Briand
78710 Rosny-s-Seine (France)

**Samedi 21 mai, à Martigues
(dès 16 h. 30)**

**2e Grand Prix pédestre
de la Venise provençale**

18 km, ouvert à tous et à toutes, allure libre.

Classement : par catégories et par couples.

Prix et diplômes.

Engagements

10 F à l'ordre C-N-S-Lavéra
12 F pour non-spiridoniens
gratuit pour moins de 18 ans

Repas dansant à 21 heures.

Accueil :
par Syndicat d'initiative

Organisateurs :

OMS Mairie de Martigues,
CNS Lavéra et Spiridon-Club
de Provence

Renseignements
et inscriptions :

Roland TAILLER, PTT
13500 Martigues (France)

Panorama 76

par ANTONIN HEJDA statisticien A.T.F.S.

Marathon (100 performers)

2:09:55 Cierpinski, RDA
2:10:09 Rodgers, USA
2:10:45 Shorter, USA
2:11:12 Lismont, B
2:11:15 Kardong, USA
2:11:50 Cindolo, I
2:12:19 Moissejev, URSS
2:12:33 Rakabaele, LES
2:12:35 Drayton, CAN
2:12:40 Gozki, URSS
2:12:54 Fava, I
2:12:54 Thompson, GB
2:12:58 Velikorodnych, URSS
2:13:05 Magnani, I
2:13:06 McDavid, Eire
2:13:10 Viren, FIN
2:13:18 Orzel, POL
2:13:21 C. Stewart, GB
2:13:35 Gurmu, ETH
2:13:44 Truppel, RDA
2:14:12 Mielke, RFA
2:14:22 Shigetake, JAP
2:14:32 Arnhold, RDA
2:14:36 Pinto, POR
2:14:50 Tanaka, JAP
2:14:54 McNamara, Eire
2:14:57 Warnke, Chili
2:14:58 Sandoval, USA
2:14:59 Sou, JAP
2:15:03 Sakemi, JAP
2:15:08 Watson, GB
2:15:11 Wells, USA
2:15:15 Tuttle, USA
2:15:17 Norman, GB
2:15:18 Manguan, E
2:15:22 Usami, JAP
2:15:35 Marczak, POL
2:15:38 Kolbeck, F
2:15:43 Plain, GB
2:15:47 Ueoka, JAP
2:15:48 Fleming, USA
2:15:50 Varsha, USA
2:15:52 Schoofs, B
2:15:55 Barbaro, I
2:15:55 Angus, GB
2:15:55 Fernandez, E
2:15:56 Angenvoorth, RFA
2:15:57 S. Singh, Inde
2:16:04 Samore, USA
2:16:04 Lesse, RDA
2:16:04 Lauro, I
2:16:10 Hughson, CAN
2:16:14 Dshumanasarov, URSS
2:16:15 Tseteratchev, ETH
2:16:17 Päivrinta, FIN
2:16:20 Kopijar, POL
2:16:23 Sladkich, URSS
2:16:23 Lodwick, USA
2:16:24 Chudecki, POL
2:16:27 Foster (1932!), NZ
2:16:29 Vinjar, URSS
2:16:29 Eberding, RDA
2:16:30 Kingebi, KEN
2:16:32 Yetman, CAN
2:16:33 Choe, Cor.S
2:16:34 Kurjakov, URSS
2:16:36 Mangano, I
2:16:39 Trebuch, URSS
2:16:41 Pierzynka, POL
2:16:50 Banos, E
2:16:50 Ohkubo, JAP
2:16:55 Szekerez, HON
2:16:56 Joslyn, GB
2:16:59 Hill, GB
2:17:00 Sinko, HON
2:17:05 B. Norman, AUS
2:17:06 Good, NZ
2:17:06 Nadi, ETH
2:17:07 Cusack, Eire
2:17:07 Gross, POL

2:17:10 Tanaka, JAP
2:17:11 S. Sato, JAP
2:17:13 Maxwell, CAN
2:17:15 Mizukami, JAP
2:17:16 Bramley, USA
2:17:24 Hamilton, NZ
2:17:24 Shigeki, JAP
2:17:25 Ndoou, KEN
2:17:26 Hatfield, USA
2:17:27 Bedane, ETH
2:17:30 Accaputo, I
2:17:33 Wallace, AUS
2:17:38 Suzuki, JAP
2:17:39 Bengtsson, S
2:17:43 Otsuka, JAP
2:17:44 Montagnino, I
2:17:45 Veld, NL
2:17:47 Wawrzuta, POL
2:17:47 Spik, FIN
2:17:49 Minty, GB

Marathon féminin (50)

2:39:11 Gorman (40!), USA
2:40:28 Vahlensieck, RFA
2:43:00 Angenvoorth, RFA
2:44:40 Langlaç, F
2:44:44 Merritt, USA
2:45:32 J. Brown, USA
2:46:23 Barrett (15!), USA
2:47:34 Heritage, USA
2:47:43 Barron, USA
2:47:50 Spawen, NL
2:48:22 Monspart, HON
2:48:46 Shingles, NZ
2:49:30 Paul, USA
2:50:18 Hansen, USA
2:50:26 Richards, AUS
2:50:36 Cruciata, I
2:50:36 Reinhart, USA
2:50:48 Cartwright (14!), USA
2:50:55 Ready, GB
2:51:15 Ulyot, USA
2:52:33 Paukkonen, FIN
2:53:14 Bray, USA
2:53:40 La Torra, USA
2:53:43 Doolittle, USA
2:54:45 Ilands, B
2:54:50 Kloth, RFA
2:56:05 Kaput, USA
2:56:33 Mallery, USA
2:56:55 Reinke, RFA
2:56:57 Chun, USA
2:57:02 Kent, USA
2:57:12 Billington, GB
2:57:13 Gumbs, USA
2:57:38 Gervasi, USA
2:57:41 Hobson, USA
2:57:49 Heale, CAN
2:57:49 White, USA
2:57:57 De Moss, USA
2:58:29 Bevans, USA
2:58:38 Ikenberry, USA
2:58:44 Rodgers, GB
2:58:49 Hall, USA
2:59:00 Engleby, S
2:59:36 Teske, RFA
3:00:18 Scandurra, USA
3:00:36 Thithill, USA
3:00:36 Hummelberger, USA
3:00:41 Kraft, CAN
3:00:50 McDonald, CAN
3:02:02 Miller, USA

100 km route

6:42 Melito, I
6:45:48 van Kasteren, NL
6:48:38 Cvicek, CSSR
6:51:53 Schüder, RFA
6:53:32 Toth, HON
6:57:55 Bremm, RFA
6:58:49 Knippenberg, NL
7:00:40 Berg, NOR
7:02:46 Molata, CSSR

7:11:28 Martinet, F
7:16:15 Barner, USA
7:18:08 Schüler, RFA
7:18:37 Kamenik, CSSR
7:19:15 Winkler, RDA
7:22:11 Mocsari, HON
7:22:27 Rohacek, CSSR
*7:23:08 Gennari, I
7:25:00 Cottereau, F
7:27:48 Jungmann, RFA
7:28:23 Quinn, USA
7:29:45 Dietzel, RFA
7:30:03 Bresch, RFA
7:30:28 Keizer, NL
*7:33:31 Novacco, I
7:33:39 Jeanrichard, SA
7:35:15 Marshall, USA
7:39:15 Hasler, CH
7:41:33 Domansky, CSSR
7:45:02 Jost, RFA
*7:45:30 Rukiri, I
7:46:00 Reiher, RFA
7:46:02 Tonnemann, RFA
7:46:41 Lauffs, RFA
7:46:57 Frank, RFA
7:48:41 Rathert, RFA
7:49:12 Espinet, F
7:50:37 Dullemond, RFA
7:51:28 Wodli, RFA
7:52:39 Sladek, CSSR
7:53:00 Le Potier, F
7:53:20 Claudeix, F
7:55:00 Mottl, CSSR
7:55:00 Matti, CSSR
7:57:00 Lacan, F
7:57:21 Walter, CH
7:58:00 Kopecky, CSSR
7:58:00 Endrowait, RFA
7:58:15 Lerch, CSSR
7:58:24 Holz, RFA
7:58:30 Markusek, CSSR
*sur 106,8 km - manque Hartola

100 km piste

6:43:59 O'Reilly, GB
6:44:42 Newton, GB
6:50:19 Dietzel, RFA
6:51:08 Burgess, GB
7:04:06 Knippenberg, NL
7:09:08 Morelli, I
7:23:44 Molata, CSSR
7:27:23 Kamenik, CSSR
7:33:41 Bentley, GB
7:47:40 Archer, GB
7:50:06 Sladek, CSSR

Une heure

20km944 Hermens, NL
19km736 Vriend, NL
19km651 Nuccio, USA
19km636 Lauro, I
19km636 Warnke, Chili
19km634 Mangano, I
19km610 Mann, RFA
19km557 Magnani, I
19km543 Marzée, B
19km500 Maus, B
19km447 Haviland, USA
19km409 Galloway, USA
19km395 Dinev, BUL
19km363 Ryan, USA
19km348 De Palmas, I
19km339 Ambrosioni, I
19km324 Solone, I
19km322 Triolo, I
19km317 Abbate, I
19km310 Polak, NL
19km308 Gorunow, RFA
19km287 Leibold, RFA
19km272 Montagnino, I
19km268 Schleder, BR

19km262 Kolders, NL
19km228 Cypcura, F
19km179 Guikema, NL
19km171 Accaputo, I
19km165 Carraro, I
19km158 Leleu, B
19km152 Bours, NL
19km116 Connan, F
19km111 Carbone, I
19km100 Marchei, I
19km088 Carnicelli, I
19km062 Del Zappo, I
19km057 Aguirre (18!), USA
19km051 Van der Hoeven, B
19km048 Gritti, I
19km031 Pulles, NL
19km003 Jan, France

Une heure (f)

16km916 Gargano, I
15km559 Urisch, USA

Marathon FRANCE

par A. Lunzenfichter

2:15:38 Kolbeck
2:19:38 Caraby
2:20:38 Margerit
2:20:57 Eudier
2:21:00 Sebedic
2:21:22 Bernabeu
2:21:35 Lacour
2:21:48 Moissonnier
2:21:52 Cacciatore
2:22:15 Pririan
2:22:47 Kheddar
2:23:41 Hecquet
2:23:52 Bobes
2:23:52 H. Poncet
2:24:24 Leroy
2:24:28 Hèreau
2:24:40 Towler
2:24:45 Favier
2:24:50 Mathieu
2:25:44 Lemeaux
2:26:13 Cypcura
2:26:22 Mathis
2:26:30 Duxessroy
2:27:34 Gribouva
2:27:44 Lazare
2:27:45 Sabatier
2:27:55 Le Potier
2:28:02 Lubet
2:28:05 Didime
2:28:19 Poulitque

Marathon SUISSE

2:21:13 Jäggi, 29
2:24:31 Kaiser, 34
2:24:53 Soller, 32
2:26:04 Rohrer, 26
2:26:40 Umberg, 26
2:28:48 Strebelt, 31
2:29:34 Thomet, 22
2:29:58 Schüpbach, 31
2:31:25 R. Moser, 28
2:31:29 Nikles, 23
2:32:00 Walti, 30
2:33:20 Schwegler, 27
2:33:27 Cattin, 38
2:33:50 Friedli, 44
2:34:20 D. Siegenthaler, 30
2:34:26 Burri, 36
2:35:28 A. Moser, 31
2:35:42 Hunger, 38
2:35:47 B. Lanini, 22
2:35:57 Aebi, 30
2:36:05 A. Gwerder, 27
2:36:23 G. Reymond, 35
2:36:38 B. Huber, 37
2:36:49 Markstaller, 39
2:36:59 E. Grütter, 30
2:37:21 Hejda, 31
2:37:40 A. Siegenthaler, 23
2:37:41 Borer, 48
2:39:13 Wiedmer, 36
2:39:46 Corbaz, 32

(suite à la page 39)

Populaires + fém. (6 km), 189 classés
 1. Diener, Münchenbuchsee 20:07
 2. Robles, Lausanne 20:15
 3. Ledermann, Liebefeld 20:23
 Rohr, Cerny, Fuhrer, Marchon, Rime, Wohnrau (21:13), Zobrist, Sudan, Bocard, Calame, Mottiez, Gattoni, Dumusc, Demierre, Andrey, Murith, Thurler, Geinoz, Scharz, Masserey, Clément, Perrin-
 Jaquet, Schaufper, H.Herren, Stettler ...
 Meyer 25:47; Mullin 25:53 ...
 Juniors (3 km), 24 classés
 1. Bahseras, Espagne 8:52
 Jörg 9:09; Bill 9:11; Romagnolo, Fardel, Jordan 9:44; Griesser ...
 Féminines (2 km), 38 classées
 Gattoni 7:26; Périsset 7:32; Geinoz, Lachat, Schwab, Freboux ...
 Vétérans (8 km), 34 classés
 1. Gilliard, Lausanne 27:31
 2. Haymoz, Genève 27:37
 3. Piller, Guin 27:39
 Perrottet, Irschlinger (+50) 29:05, Hirschi, Chessex, Willemin, Duplan, Jaquier, Armengol, Pernet (30:57)...

Env. 9 km, Barcelona, E, 5 décembre
 52e course "Jean Bouin"
 Campos 25:45,6; Haro 25:46,0; Penny (GB), Kenyon (GB), Plain (GB), Liardet (F), Lopez-Egea, Pro, Borglund (S), Gillanders (S), Matela (FIN) ...
 50. J. Puig ... 100. Debaue (B)

118 km, Djibouti-Dikhil, TFAI, 5.12.
 1. De Barbeyrac, 28 11:45
 2. Abadie (80 km en 12 h environ)

7 km, Sion, CH, 11 décembre
 599 classés dont 208 écoblères (ères) et 46 semi-vétérans (33 ans et plus)
 1. Moser, Berne 20:47
 2. P. Déléze, Sion, 18! 21:00
 3. Umberg, Berne 21:15
 4. Schull, Berne 21:27
 5. D. Schwitzguébel, Genève 21:27
 6. Aebi, Berne 21:31
 7. M. Déléze, Sion, 19 21:39
 Grossenbacher, P. Vetter (22:08), Rey, Pomey, De Greck, Perren (22:16), Baudet, Herren, Zehfus, Moulin, Theytaz (22:28), Rhyn, Amez-Droz, Petitmermet, Isakovic, Serex, Kolly, Crotttaz (23:01), Marthaler, Diener...
 ... Gilliard, Lausanne, + 40 23:57
 ... Mariéthod, Nendaz, + 40 24:40
 Populaires (5 km), 99 classés
 1. G.C. Lanini, Locarno 16:12
 2. Théodoloz, Grône 16:27
 3. A. Studer, Naters 16:42
 Farquet, Michellod, Savoy, Aymon, Go-Lay, R. Studer, Calame (17:19), A.Favre, Coudray, Quindoz, Liardon, Maserey, Reymond, Pralong, Murisier, Darbellay (17:55), Joildon, J. Carron, Fort, Herren, Hilty, Frossard, Frank, Moret ...
 Juniors (3 km), 24 classés
 1. Girod, La Neuveville 9:15
 Luthi 9:19; Pilet 9:29; Jordan 9:31; Coquozy 9:42; Richard 9:52 ...
 Féminines (2 km), 15 classées
 Bäch 7:12; Diener 7:20; Honégger 7:24; Bonvin 7:26; Marino 7:37 ...

20 km, Causseoir, F, 12 décembre
 196 partants; parcours accidenté
 Cottereau 1:14:45; Gineste 1:26:55;
 Fabre 1:26:55; Bellus 1:28:35; Sauveplane 1:33:45; Ginesty, Gauthier, Cadillac, Niel, Schmitt, Beaudet ...

9km760, Aigle, CH, 19 décembre
 Au total 373 classés
 1. Ryffel, Berne 28:18
 2. A. Moser, Berne 28:50
 3. Schäffer, Zurich 29:51
 4. Umberg, Berne 30:49

5. Perren, Sierre 31:14
 6. Nikles, Genève 31:16
 7. Moulin, Sion 31:23
 8. Bucher, Genève 31:26
 9. P. Vetter, Sion 31:43
 10. Amez-Droz, Courtelary 31:50
 Isakovic, Forestier, Herren, G.Terrettaz (32:20), Wiedmer, André, Marthaler, Berlie (33:10), Werge, Purro, Rappaz, Kundig, Decurninge, Althaus (33:45), Glanzmann, Savoy, Reynard, Feuz, Cerny, Coudray, Erne ...
 Féminines: Moser 13:04; Bracco...
 Vétérans: Granger 33:38; Rochat 33:53; Mariéthoz 34:16; Simonet, Fedrigo, Hehli, Jaccaud, Hischier, Deleysin, Cuennet, Simon, Gonzales ...
 Juniors: Bill 32:37; Schwitzguébel 32:45; Richard 33:40

Env. 8'200 m, S. Paulo, BR, 19.12.
 Epreuve sélective nationale pour Ta "Corrida de S. Silvestre": les 150 premiers participent à la Corrida, les 150 suivants disputent la corrida préliminaire du 30 décembre (1'200 partants!)
 Schleder 24:43; Da Silva 24:57; de Araujo 25:22; Mendonça 25:51; Bergara 25:54; Greguer 25:55
 Féminines: Chaves 34:08; Lupi 34:09...

10km800, Santiago, Chili, 24.12.
 Bustos 32:55; A. Silva (18!) 33:23;
 J. Ramirez 33:24... (126 partants)

8km750, St-Claude, F, 26 décembre
 Au total 255 classés
 1. Liardet, Apt 26:41
 2. Malleton, Lyon 27:45
 3. Bresson, Dôle 27:51
 4. Lombardo, Lyon 27:57
 5. Rosset, Aix 28:00
 6. Cacciatore, Aix 28:03
 Tournier, Corgier, Rapy, Baumont, Faivre, Decrette, Gilbert, Kraytif, Zehfus (30:19), Pillet, Rivet, Salvi, Robin, Bonne, Fantony, Marquis, Galliot ...
 Vétérans: H. Pontille 23:38; Pettelot 24:41; Irschlinger, Dubreuil ...
 Juniors: Jacot 17:24; Berthaud 17:38; Monnier 17:45; Lebré ...

7km100, Kientzheim, F, 26 décembre
 Plus de 300 partants, temps froid
 1. Daubresse, Sochaux 21:40 R
 2. Fischer, Suisse 21:41
 3. Walti, Suisse 21:54
 4. Monami, Munster 21:58
 5. Nallard, Sochaux 22:11
 6. Baffray, COHM 22:16
 7. Keigler, Munster 22:33
 Gabriel, Klufits, Brenguier, Wambst (vét. 22:50), Woelfflin, Doppler, Gehin, Terraz, Sutter, Pequignot, Wurtz 23:34; E.Fischer, Wittwer, Tirole, Voiland, Farez, Haguenuer, Mangin, Jobin, Braesch, Wegerich, Wiedmer, Muller, Hinderer, Baumann, Gravier, Camehl, Bourquenez, Reusser, Marazzi, Dysli, Burkart, Bisel...
 47. Ritzenthaler
 95. Patricia Joye, Suisse 27:55

8km400, Houilles, F, 26 décembre
 1. Ryffel, Suisse 26:07
 2. Boxberger, Sochaux 26:17
 3. Hemmens, Hollande 26:41
 Tijou 27:06; Le Flohic 27:42; Caraby 27:44; Fosse 28:12; Dunach 28:15; Favier 28:17; Amaorouk 28:41 ...

8 km, Charleville, F, 31 décembre
 Poschmann (RFA) 22:30; Schirmer (RFA) 22:41; E. Gyselincq (B) 23:04; Spottel (RFA) 23:11; Piétrément 23:14; Diederich (RFA) 23:17; Gauthier 23:28;

Michel 23:43; Malcuit 24:05; Dion 24:06

7 km, Galdacano, E, 31 décembre
 "Très bonne ambiance dans ce petit village près de Bilbao; course aux flambeaux; beaux prix, nombreux spectateurs." (Toro)
 Begona 21:52; Sousa 21:53; Idoeta 22:26; Frechilla 22:38; Toro 22:46; Lado 23:14

6km800, Madrid, E, 31 décembre
 Dingwall (Ec) 15:39; Uhlmann (RFA) 15:45; Reilly (Ec) 15:48; M. Haro, Mateo, Liardet (F), Karst (RFA), Tavares (POR), Simoes (POR) ...

7'400 m, Funchal, POR, 31 décembre
 Fleschen (RFA) 20:51; Mamede 21:07; Spik (FIN) 21:19; Pinto 21:21; Lederer (RFA) 21:39; Wallin (S) 21:45; Karvia (S) 21:55; V.Pereira 21:58; Zachariassen (DK) 22:31; Riscado 22:59 (39 classés)

Env. 8'200 m, S. Paulo, BR, 1er janvier
 Sous l'impulsion de SPIRIDON, course devenue en deux ans la plus populaire possible, écoblères, jeunes filles (40!), vétérans se mêlant à quelques-uns des meilleurs coureurs du monde. Chronométrage hélas défailant à partir du 25e classé.- NT.

1. Warnke, Chili 23:50,8 (vainqueur du marathon de Neuf-Brisach)
 2. Fava, Italie 24:05
 3. Hernandez, Mexique 24:09
 4. Ryffel, Suisse 24:13
 5. Schoofs, Belgique 24:17
 6. Palomares, Mexique 24:22
 7. Simmons, GB 24:25
 8. Perez, Costa-Rica 24:27
 9. Perez, Bolivie 24:30
 10. Schleder, Brésil 24:32
 11. Weigt, RFA 24:42
 12. Tipan, Equateur 24:43
 13. Nevens, Belgique 24:44
 14. Kita, Japon 24:45
 15. Gomez, Mexique 24:55
 16. Bordell, USA 24:59
 17. Zimmermann, RFA 25:07
 18. Nunes, Brésil 25:12
 19. Wardlaw, Australie 25:14
 20. Jaramillo, Colombie 25:15
 21. C. Stewart, GB 25:24
 22. Garrido, Venezuela 25:27
 23. Andrade Silva, Brésil 25:29
 24. Castillo, Colombie 25:30
 25. Maldonado, Venezuela 25:34
 Orinus (FIN), Carrizo (ARG), Vasquez (EQU), Correa (COL), Mann (RFA), Molovic (YOU), Björqvist (S), Tebroke (NL), 38. Condori (BOL) ... 42. Bengtsson (S)
 43. Will (Spiridon-RFA)...

(suite à la page 31)

Photos des 3 pages suivantes

p. 27 (ci-contre): Au cross de Bastia (Corse) le 5 décembre dernier, le Suisse Ryffel (103), flanqué du Français Gomez (102), regarde les talons du futur vainqueur, le Belge Lismont. (Photo "SPORTS-CORSE")

p. 28: A Düsseldorf (RFA), quelques jours plus tard la Catalane Carmen Valero, entraînée par Molins, surclasse toutes ses rivales. Le 20 mars sur ce même parcours, qui pourra lui résister lors du championnat mondial de cross ? (Photo Horst MUELLER)

p. 29: Tout comme son frère Ian, l'Écossaise Mary Stewart excelle aussi bien en salle (ici) qu'en cross-country ou sur piste. (Photo George HERRINGSHAW)





CARMEN VALERO



MARY STEWART



46. Piotrowski (POL) ... 53. Reiher (S-RFA) ... 59. Castiaux (Spiridon-Belgique) ... 69. K. Kvalheim (NOR) ... 111. Rojas (USA) ... 114. Lemoine (Spiridon - France, vainqueur du concours "spiridolymptique") ... 124. Raposo (Spiridon-Portugal) ... 136. Jörg (Spiridon-Suisse, junior) ... 140. Roggenbach (S-RFA, vétérinaire) ... 144. Chr. Vahlensieck, S-RFA 28:36,4R
145. Moraud (S-France) ... 152. Theytaz (S-Suisse) ... 158. Natterer (S-Suisse) ...
165. Eva Gustafsson, Suède 29:01
185. R. Pentlinowska, Pologne 29:28
198. Tornay (S-Suisse) ...
204. V. Martinez, Mexique, 13! 29:56
213. Feuz (S-Suisse), 214. Savoy (S-Suisse) ... 220. Millot (S-France) ...
223. Coppins (S-Belgique) ... 227. Raymond (S-Suisse), 228. Rathert (S-RFA, aveugle!), 229. Steffny (rédacteur de SPIRIDON-RFA) ...
235. E. de Mendonça, Brésil 31:00
237. Antille (S-Suisse) ... 239. Berger (S-Suisse) ...
246. O. Caccaviello, Argentine 31:29
248. Sculier (S-Belgique) +40 ...
249. A. Echarren, Argentine 31:49
251. Tamini (Spiridon-Suisse) ...
255. Jacqueline Hansen, USA 32:12
260. Ferreira (S-Portugal) ...
269. Iris Fernandez, Argentine 32:46
272. Gutknecht (S-Suisse)
273. Mery Rojas, Bolivie 33:17
276. Pitteloud (S-Suisse), 277. Bourquin (S-France) ... 282. Burky (Spiridon-Suisse) ... 285. Agin (S-France) ...
291. Delore (France) ... 297. A. Pinto (S-Portugal) ... 310. Crom (S-France) ...
318. Salliou (S-France) ... 327. Lobo (S-France) ... 329. Leuenberger (S-Suisse) ... 347. Hässig (S-Suisse, +60)
351. Clémenson (S-France) ... 358. Duval (S-France) ... 374. Rieth (S-France) ... (377 classés, dont 35 féminines)
Abandon de Carlos Lopes (POR), Hil-denbrand (RFA), Gomez (France), etc.
Corrida nationale (8200 m, 186 classés)
T. Zimmer, Blumenuau 25:44
Vieira 25:56; Correia 26:16 ...

10 km, Manresa, E, 2 janvier
1. M. Haro, Espagne 30:42
2. Campos, Espagne 30:51
3. Uhlemann, RFA 31:38
Liardet (F), Reilly (EC), Banos, Lafranchi (CH), Dingwall (EC), Adsuara, Schäffer (CH), Aebi (CH), Rhyn (CH) ...
23. Antentas, SPIRIDON-Espagne (94 classés)

21km097, Girardot, COL, 6 janvier
161 classés (Bohorquez)
V. Rodriguez 1:05:13; H. Rodriguez 1:05:20; Pinzon 1:05:23; Pabon 1:05:25; R. Mora 1:05:30 ...

8 km, Punta del Este, UR, 5 janvier
Gomez (MEX), Palomares (MEX), Fava (I), Weigt (RFA), Schleder (BR), Correa (COL), C. Stewart (GB), da Silva (BR)

Photo ci-contre

Spécialiste de l'500 m (demi-finaliste à Montréal) et 13^e de la Corrida de São Paulo, le Belge Marc Nevens a choisi la Suisse pour démontrer ses qualités de crossman: au cross "Semaine sportive" à Lausanne, malgré la neige il surclasse toute l'élite suisse. On le voit ici devant le talentueux Rhyn.
(Photo A.S.L.)

7 km, Mar del Plata, ARG, 9 janvier
10 coureurs au départ: épreuve intitulée "Los Diez Mejores":
Gomez (MEX) 21:45; Fava (I) 22:03; Weigt (RFA) 22:15; C. Stewart (GB) 22:37; Palomares (MEX) 23:00; Oliveira 23:02

167 km, Tour Lac Léman, CH-F, 14.1.
1. J.-L. Baudet, Chêne-Bourg 15:52:53R
2. Dr P. Comte, Genève 26 h
Le marcheur Girod avait réalisé 18h53min (record) en 1973; au début janvier, Pierre Boimond avait fait une tentative solitaire: 22h30.

25 km, Mitcham, GB, 15 janvier
Penny 1:16:06; Watson 1:16:07; Rusell 1:17:04; Eales 1:17:32 ... Presland 1:19:42 ... Faircloth 1:20:19 ...

9 km, Santiago, Chili, 20 janvier
265 classés (Etcheverry)
Bustos 29:10; J. Ramirez 29:11; V. Rios 30:04; Campos 30:07

Env. 21 km, S. Cristobal, VEN, 23.1.
1. Garrido, Venezuela 1:03:27
2. Cubillos, Colombie 1:03:50
3. Pabon, Colombie 1:04:40
4. R. Mora, Colombie 1:04:49
Santos, Gil, Herrera, Maldonado ...

Marathon

Marathon, Eugene, USA, 10 octobre
... Diane Barrett, 15! 2:51:05

Marathon, S. Barbara, USA, 17.10.
... Monty Montgomery, 70! 3:15:45

Marathon, Hamilton, NZ, 23 octobre
1. McInnes, Australie 2:18:20
18. B. Magee, NZ 2:29:56 (médaillon de bronze à Rome en 1960)

Marathon, Craiova, Roumanie, 31.10.
1. I. Floroiu, Farul 2:18:53
... Stana Danaïla 3:03:13

42,2 km, Frauenfeld, CH, 14 novembre
Course militaire aller-retour, avec uniforme, sac et fusil... 1041 partants!

1. Kaiser, St-Gall 2:46:46
2. Blum, Oberentfelden 2:47:01
3. Thüring, Frenkendorf 2:48:44
4. Züger, Mühlehorn 2:50:54
5. Pfister, Burgdorf 2:52:00
Brauchli, Steger, Natterer, Burri (2:57:09), Portmann, Grütter, Walker, Aebi, Schillig, Imhof, Jud, Spuler (2:59:46), Aegerter, Hugentobler, Aregger
21. Gilgen, Burgdorf, + 43 3:03:32
30. Voitel, Winterthur, + 43 3:08:20
33. Schürer, St-Gall, + 43 3:10:42
38. Pfanner, Richterswil, + 43 3:13:04
63. Frank, Rümliang, + 50 3:22:44
... Frischknecht, Herisau, +50 3:46:54 (ex-recordman de Morat-Fribourg en 53'17")

Marathon, Louisville, USA, 14 novembre
... Tom Pfau, 15 ans 2:46:42

Marathon, Barnsley, GB, 28 novembre
... L. Watson, GB 3:02:24

Marathon, Aschchabad, URSS, 5 décembre
Stadkich 2:16:23; Kurjakov 2:16:34; Trebuch 2:16:39

Marathon, Culver City, USA, 5 décembre
1. Lionel Ortega 2:18:19
... Julie Brown 2:45:33 (premier marathon)
... Barrett 2:46:23; ... Reinhart 2:50:36; ... Ulyot 2:51:15 ... Heale

(Can) 2:57:49; ... Hobson 2:58:14 ...
Bevans 2:58:29 ... Ikenberry 2:58:38 ...

Marathon, Baltimore, USA, 5 décembre
Rodgers 2:14:22; Fleming 2:16:01; Ron Hill 2:20:23; B. Brown 2:21:07 ...

Marathon, Fukuoka, Japon, 5 décembre
Temps plûtot chaud
1. Drayton, Canada 2:12:35 (15:19, 30:41, 46:17, 1:01:46, 1:05:12, 1:17:36, 1:33:18, 1:48:59, 2:05:09)
2. Thompson, GB 2:12:54 (15:20, 30:43, 46:17, 1:01:55, 1:05:22, 1:17:56, 1:33:59, 1:49:27, 2:05:50)
3. Ciernpinski, RDA 2:14:56 (15:20, 30:42, 46:17, 1:01:46, 1:05:12, 1:17:36, 1:33:31, 1:49:34, 2:07:12)
S. So 2:14:59; Seri 2:17:24; Otsuka 2:17:43; Minakami 2:18:05; Sakamoto 2:18:50; Somena 2:19:42; Baumbach (RDA) 2:20:45; Kimihara 2:22:07 ... T. So 2:24:15 ... Tuttle (USA) 2:26:07

Marathon, Phoenix, USA, 11 décembre
Mendoza 2:18:58; Castaneda 2:19:22

Marathon, Honolulu, USA, 12 décembre
1443 classés
Macdonald 2:20:37; Wayne 2:21:26; Fultz 2:24:05; Galloway 2:24:42; K. Moore 2:24:42 ... J. Foster (NZ) 2:28:12 ... Kim Merritt 2:44:44 ... E. Richards (AUS) 2:50:26 ...

Cross-country

Env. 9 km, Craiova, ROU, 24 octobre
Championnat national
Floroiu 28:40,0; Niculescu 28:40,2; Stefan 28:46 ...
Féminines: Marasescu 7:39,9; Puica 7:47,1; Gazibara 7:49,5 ...

51 km (!), Bollnäs-Järvsö, S, 24.10.
T. S. Persson 3:43:55

12 km, Hull, CAN, 6 novembre
Slezak 39:30; Mercer 39:45; Breton 39:50; Brown 40:04; Poirier 40:23; Fitzgerald 40:26; Chagnon 41:32; Duchesnes 41:36; Carry 41:45; Royer 41:56; Chouinard 42:08 ...
Féminines: Stairs 21:39; Gendron 22:26; Laflamme 22:32; Vochei 22:48; Grenier 23:35 ...

7'000 m, Jambes, B, 11 novembre
"Organisation quelconque: il semble plus facile de payer les frais de déplacement d'une soi-disant vedette que de fournir ai autres coureurs des vestiaires décents et un peu d'eau chaude... Pas de spectateurs."
(Trullemans)

1. E. Gyselincq, Vlierzele 24:45
2. Dessort, Dour 25:16
D. Corbisier, A.Rediger, Closjans, Moeyaert, Cappelmans, Delforge, Rosart, Dogot, Musiaux, Latine, Vanparys, Frère, Jeunehomme, Mathieu, Lemaître, Schellens, Bovy, Pirotte, Moniquet, Claude, Roels ...
Vétérans: Monseur 17:02; Nevens 17:10; Hanéuse 17:43; Rediger 17:48; Logister, Roelants, Boogaerts, Lebas, Merveille, Parton, Soetau ...

7 km, Braine l'Alleud, B, 14 novembre
1. Thys, SGOL 24:17
2. Marzée, MOHA 24:18
3. Levez, MOHA 24:54
Schoier 25:09; Castiaux 25:15; Huybrechts, Hanssens, Wouters, E.Allon-sius, Tordeurs, De Coster, Duprix, Lefever, Delannoy, Stoppie, Roman, De Schepper, Andries, Penne, Hylenbosch, Deville, Charles, Ligot, De Craecker,

Cher le voyage SPIRIDON à Boston?

Oui et non.

Non parce que...

Mais regardons les choses de plus près. Comme nous l'avons fait un jour de janvier avec Walter Gammeter, jeune organisateur lausannois spécialisé jusqu'ici dans les voyages pour skieurs de fond et alpinistes.

Pourquoi partir de Zurich, et non pas de Bruxelles (comme en 1974) ou de Paris (comme en 1981 peut-être)? Parce que partir de Paris également aurait encore renchéri le prix de ce voyage. D'ailleurs, mieux encore que Bruxelles, Paris convient assez bien à la fois aux Suisses, aux Français, aux Allemands et aux Belges.

Donc départ de Zurich le vendredi 15 avril, et retour à Zurich le samedi 23 avril.

Pourquoi l'hôtel Sheraton à Boston? On ne manquera pas de dire «*Pourquoi ce luxueux building*»? A quoi nous répondons: «*Parce que les marathoniens européens qui s'en iront 8 jours aux Etats-Unis en avril prochain le feront AUSSI et SURTOUT pour réaliser une excellente performance sur ce parcours où Rodgers a réussi 2 h.09'55" et Hill 2 h 10'30". Donc — avons-nous pensé — les marathoniens sont prêts à payer le prix qu'il faut pour être logés dans les meilleures conditions. D'ailleurs, c'est au Sheraton que seront logés la plupart des principaux clubs de marathoniens américains. C'est au Sheraton que l'on pourra rencontrer les dirigeants du*

Road Runners Club américain. Et c'est au pied de ce luxueux building que se trouve la ligne d'arrivée du marathon de Boston.» Convaincus?

Notons qu'à New York nous serons logés au fameux hôtel Edison durant les 4 nuits que nous passerons donc en plein Manhattan.

Et rappelons que le marathon de Boston est le plus vieux marathon existant (81e édition, environ 2500 partants!). Le plus prestigieux aussi: on estime à 500 000 les spectateurs massés tout au long du parcours d'Hopkinton à Boston. Et des spectateurs «*comme ça*», croyez-nous, qui à perdre haleine scanderont votre nom ou votre prénom avec ce délicieux accent yankee! Sans aucun doute, c'est la chaleur de ces 500 000 spectateurs et la fraîcheur de la température à cette époque de l'année (pas toujours, mais prenez le risque...) qui expliquent qu'à Boston en avril, on réussit des performances meilleures encore que celles réalisées en octobre à Neuf-Brisach (*en 1975, plus de 500 coureurs à moins de trois heures !!!*).

Pour le reste, consultez le dépliant joint à ce numéro. Ou mieux: inscrivez-vous en écrivant à

Walter Gammeter, AIR-JET VOYAGES, rue de la Pontaise 34, 1018 Lausanne (Suisse)

Délai d'inscription: 14 mars

Samedi 12 mars 1977

2e semi-marathon (21 km) de Vierzon (Cher)

Course en forêt (Sologne)

Excellent test avant le marathon de l'Essonne
Catégories: vétérans, seniors, féminines, juniors
Coupes - Récompenses à chaque arrivant

Renseignements et inscriptions: **Gérard BOURDIN**
26, av. du Colonel-Manhès, 18100 Vierzon (France)
Tél. 75 50 33

Engagements: 10 F et avant le 1er mars.

Samedi et dimanche 15-16 avril 1977

200 km de Vallorbe (Jura vaudois, Suisse)

Marche de grand fond.

Epreuve sélective pour Strasbourg-Paris 1977.

Ouverte: à tous les licenciés de l'IAAF âgés de plus de 20 ans.

Renseignements et inscriptions:
Gilbert ZANCHI, av. de France 59,
1004 Lausanne (Suisse) - Tél. (021) 37 59 18.

J.-P. ALTHAUS 1349 Premier (Suisse).
Tél. (024) 53 14 49.

18 septembre 1977

50 km à style libre

à Avallon (89)

Classements: général, féminines,
vétérans.

G. TAUPIN, Meluzien, Magny,
89200 Avallon (France).

Dimanche 8 mai 1977 à 15 heures

2e semi-marathon des Bugnes

25 et 10 km sur route.

Courses ouvertes à tous et à toutes
(garderie!)

Inscriptions* (10 F) avant le 1er mai:
Foyer d'animation rurale
Ecole publique de Rochetoirin
38110 La Tour-du-Pin (France)

* gratuites pour étrangers.

Coulon, Duchatel, Rosart, Goosens...
Vétérans: Rorive 15:36; Deridde 15:40;
 Monsieur 15:44; VanBogaert, Lebrun, Mo-
 ry, Marchand, Dauchot, Caillaud,
 A.Merckx, R.Boogaerts, F.Roelants,
 Castiaux, Desmedt, VanLeuven, Fran-
 çois, Banters, Sculier, Smets, Par-
 ton, VanVolzen, Verly...

12 km, Halifax, CAN, 20 novembre

Championnat national
 1. Slater, GB 37:15
 2. Groarke, WOC-BC 38:05
 3. Sharpe, UTTC-Ont 38:10
 4. Scorrar, OkH-Ont 38:20
 5. Sax, TOC-Ont 38:25
 Griffin 38:34; W.Stewart 38:35; Smart
 38:36; Lavallée 38:36; Millar 38:36;
 Koomans 38:49; Britten 38:52; Swit-
 zer 38:55... 19. Slezak 39:33...
 25. J.Brown 40:09... 31. Lépine 40:39
 ... 36. Laliberté 42:01... 40. Breton
 42:41... 47. Duchesnes...

Juniors (8 km)

T. D. Peckham, ScOpt-Ont 25:17
 2. Butler, CalgSp-Alta 25:23
 Earl, Evans, Lobsinger, Paulins...
 10. Bédard 26:13... 17. Marchand 26:32
 ... 22. Laheurte 26:38... 32. Bou-
 chard 27:00... 37. Bordeleau...

Cadets (6 km)

T. Reindl, Riv-Sask. 19:49
 Livingstone, St-Croix, Côté 20:10...
 8. Laquerre 21:36; Boudreault 21:39;
 Lloyd 21:42... 15. Harrison 21:50
Féminines (5 km)
 T. Valaitis, TOC-Ont 16:28
 2. Beach, UTTC-Ont 17:14
 Prosser, Wright 17:16; Noble, Crow-
 ley, D'Arcy, Homer 17:52... 17. Gen-
 dron 18:34; Rouillard 18:41... 25. Vo-
 ghel 19:19... 28. Laflamme 19:34...
 Bouchard 20:14; Grenier 20:19...

8 km, Yerres, F, 21 novembre

Charlet, Bigot, Pireyre, Courtois,
 Berrier, Duflot, Vincent, Benlarèche,
 Martinet, Saillard (181 classés)
Juniors: Lembic, Geslin, Parrour,
 Häusser, Pannetrat...
Vétérans: Pasquieu, Bureau, Geslin,
 Guindar, Rambaud...
Féminines: Cantat, Crouton, Gatignon,
 Drule, Maudez...

Env. 7 km, Bierbeek, B, 21 novembre

1. Orthmann, RFA 21:54
 2. Thijs, SGOLA 22:02
 3. Heleven, HAC DD 22:03
 4. Marzée, MOHA 22:04
 5. Maesschalck, US 22:05
 6. Crabb, GB 22:05
 7. Van Renterghem, CSF 22:07
 E.Rombaux, E.Gyselincx, Hagelsteens,
 Weyel, Waaning, Escher, Wouters, Wau-
 ters, Castiaux, Tag, Luyckx, Janssens,
 Eudier...

2e cat.: Levez 23:00; Max 23:04; Van-
 derKley 23:14; Hex 23:15; Casteels
 23:21; Fourrier, Vangeel, Cools, Wilms,
 Huyberechts, Vanpee, Lenoir, Heylen,
 Herbots, Dewitte, Vanroy, Jacobse,
 Huybens, Horions...
Féminines: Ilands 9:03; VanRoy 9:14;
 Vouckx 9:32; DeHaes 9:38; Lange 9:45;
 Gijbels, Zwijzen, Justin...

7'000 m, Duffel, B, 21 novembre

1. P. Peeters, Lierse 19:53
 2. A. Van der Hoeven, Pakt 19:57
 3. Blockx, Beersht 19:58
 4. Wouters, Boomse 19:59
 5. M. Nevens, Duffel 20:16
 6. R. Schoofs, Luik 20:22
 J.Vanderhoeven, Huybrechts, Geens, Os-
 selaer 21:20; Boonen, Dielis, Charbon-
 nel, Sebille, Huygen, Smolders, Schel-
 lens, Collin, VanderPlas, Vandemoor-

tele, Nauwelaerts, VanMin, Huysmans,
 Vervoort, F.Schoofs, VanLooy, Diricks,
 Thijs, Pitteuils, W.Vanderhoeven, A.
 Vanderhoeven, A.VanWin, Goris, DeSmae-
 le, Plasmans, Heiremans, H.Peeters,
 Hendrickx, VanLeene, Peersman, H.Van-
 derhoeven, Jakobs...

Vétérans: Huysen 13:05; DeBie 13:23;
 L.Nevens (père de M.Nevens) 13:30; Wy-
 dooghe, R.Merckx, Fol, VanUtterbeek,
 F.Hendrickx, G.Merckx, Verlinden, Ha-
 neuse, VanBael, VandeVelde, Verhegen,
 Duchâteau, VanLoock, Boosmans, Daems,
 VanLooy, Vercammen...

10 km, Denton, USA, 22 novembre

Rono (KEN) 28:06; Kimobura (KEN)
 28:16; Virgin 28:26; Lindsay 28:30;
 Waigwa (KEN) 28:39; O'Shaughnessy
 (Eire) 28:43; Maritim (KEN) 28:46...
 (7 Kényens parmi les 14 premiers!)

? km, Auderghem, B, 27 novembre

Pas de chronométrage...
 Sebille, Coppens, Corbisier, Waiyurun-
 Kelsven, Decoster, Mambourg, Vandemoor-
 tele, Jorden, Effosse, Courmies, Sche-
 petlevane, Timmermans, Andriets, Loye,
 Leveque, Vanparys, Lecavozzin...
Vétérans: Lebrun, Barigand, DeSmet,
 Lebas, Vergaue, Cludts, Dersin, Van-
 Deneden, Andries...

Miami, USA, 27 novembre

Championnat national pour jeunes
Fém. 10 ans et moins (1'600 m):
 Stusser 5:34; Hale 5:42...
Fém. 1965-1966 (2'400 m):
 Craven 7:56; Jackson 8:15...
Fém. 1962-1963 (3'200 m):
 Denz 11:11; Lantry 11:17
 *en 1976: 4'58"6 sur 1 mile
Fém. 1960-1961 (4'000 m):
 O'Connor 14:10; Jennings 14:37

10 km, Philadelphia, USA, 27 novembre

Championnat national AAU
 Rojas 30:23; Cotton 30:26; Bradley
 30:27; Pfeffer (jun) 30:33; B.Brown
 30:34; Finucane 30:37; Castaneda 30:38;
 Thomas 30:40; Mendoza 30:41; S.Foster
 30:43; Fleming 30:43... Centrowitz
 30:50... Smead 31:01... B.Dyce 31:10...
 Kardong 31:17... Nuccio 31:40... Liko-
 ri 31:44... Galloway 32:10 (179 classés)
 Rojas parcourt environ 175 km par se-
 maine à environ 2'200 m d'altitude

Env. 9 km, La Seyne, F, 28 novembre

Distance trop courte pour vétérans.-
 Participation de 44 benjamines, 71 mi-
 nimes filles, 36 cadettes, 18 juniors
 fém., de 83 benjamines, 104 minimes gar-
 çons, 50 cadets, 29 juniors masculins.
 1. Achard, Nice 28:45
 2. Louvet, Vitrolles 29:13
 3. Belz, Toulon 29:24
 4. Nicolau, Marseille 30:24
 5. Tosello, Nice 30:44
 Militello, Barra, Renaudo, Peyron,
 Brondello (31:30), Vaillant, Moraud,
 Ra.Renaudo, Lequenne, Commèbes, C.Re-
 naudo, Bayer, Pailheiret, Rapinel, Mo-
 reno, Boudet, Rocca, Rivière, Dominici,
 Raggi, Dardigna, Albouy, Bonneau, Le-
 quenne, Martinet, Crescente, Schuck,
 Parra, Desrousseaux, Contardo, Segura,
 Laposte... (109 classés)
Féminines: Thibault 13:40; Louvet
 13:57; Raï 14:17; Allione 14:46...
Vétérans: Jimenez 9:01; Dominici 9:13;
 Bonneau 9:23; Rodrigo 9:27...

Juniors: Markai 18:16; Suma 18:50; La-
 lanne 18:51; Eminger 19:26...

9'200 m, Clermont-F., F, 28 novembre

1. Banning, GB 27:32
 2. Liardet, individuel 27:37

3. Cypcaura, Châlons 27:40
 4. Lelut, V.-Châtillon 27:46
 5. King, GB 27:56
 6. Presland, GB 28:06

Catton, Brown, Anzalone, Baumont,
 Bousquet, Bresson, Hecquet, Bobes, Ja-
 biot, Burton, D.Poncet, Akriche, La-
 farge, Bailllette, Gasch, Besson, Tour-
 nier, Bretin, Berger, Murat, Levigne,
 H.Poncet, Lacour, Evans, Berton, Tain,
 Dupéchet, Moutardier, DeMaria, Gallon,
 Créqui, Sarrazin, Brummuroi, Perol...

Féminines: Simpson 12:26; Mukai 12:30;
 LeJut 12:36; Soulas 12:41; Bussery
 12:55; Desax 13:10; Laruade...
Vétérans: Pontille 16:34; Monnot
 17:22; Bordiau 17:29; Covizzi 17:54;
 Manuvière 18:03; Dubocs 18:26...
Juniors: Crémieux 19:09; Guilbaud
 19:12; Bussièrre 19:23; Fernandez 19:41

9 km, Tilburg, NL, 28 novembre

Trebroke 30:15; vanKenterghem 30:34;
 Lok 30:41; E.Gyselincx, Vonck, Buys,
 Schout, Waaning
Féminines: Casteleyn 8:23; vanStiphout
 8:30; Beurskens, vanRoy, vanGerven...
Vétérans: Stalens 32:47; deBruin 32:54;
 vanAlphen 33:35; Verkerk...

6 km, Berne, CH, 1er décembre

Championnat suisse universitaire
 1. Schiess, Zurich 23:29
 2. Häfliger, Zurich 23:41
 3. Aebi, Berne 23:45
 4. Peter, ETH Zurich 23:52
 5. Schwitzguèbel, Genève 23:54
 6. Hasler, Fribourg 24:04
 7. Laubscher, Bâle 24:09
 8. Locher, Zurich 24:18
 9. Genoud, EPF Lausanne 24:27
 10. Küng, Lausanne 24:29
 Gassner, Marbet, B.Lanini, Theus,
 Aeschbacher, Berlie 25:17; Hwiler,
 Cerny, Arbenz, Meile, Toulorge 25:58;
 Cordonnier, Zuber, Schuler, Riesen,
 M.Bonvin 26:12...
Féminines: Christin 9:14; Baumann
 9:17; Senn 9:17; Fries 9:24...

5'500 m, Aire sur A., F, 5 décembre

1. Gutierrez, Laredo 17:12
 2. Jourdan, individuel 17:44
 3. Sodupe, Irun 18:07
 4. Pradirol, Bayonne 18:18
 5. Toro, Herrera 18:22
 Bilbaut, Glamus, Bernabeu, Michelena,
 Chanaud, Sodupe, Laborde, Cotraud, Da-
 mour, Candau, Bertos, Lacombe, Esnao-
 la, Monduate, Juilliot, Torrejon, Losa,
 Auger, Munoz, Castaing, Lebrigand,
 JJ.Sodupe, Rongy, DelForge, Sivy
 (88 classés)
Féminines: BenMohamed 9:34...

9'500 m, Bastia, Corse, 5 décembre

"Succès hélas contrarié par le mauvais
 temps, les élections et... un petit
 match de football joué tout près de
 là. Coupe offerte par le Spiridon-Club
 de Corse." (Marzocchi)
 1. K. Lismont, Belgique 27:06
 2. Ryffel, Suisse 27:23
 3. Gomez, Poitiers 29:53
 (voir photo page 27)
 4. Biagi, Italie 29:56
 5. Vannier, Melun 31:08
 6. Marzocchi, Bastia 31:21
 7. Jossen, Bastia 31:43
 Boccone, Lombardi, Ferrier 33:07;
 Dossi, Crespin, Beuc, Ramirez, Hal-
 bert, Malandin 34:25; Heichebeck,
 Tournier, Wurth...
Féminines: Thomas, Roy, Rouzeau...
Juniors: Baldovini, Namberti...

(suite à la page 34)

8 km, Vanves, F, 5 décembre

- 1. Schots, Belgique 23:41
- 2. Simmons, GB 23:57
- 3. Black, GB 24:07
- 4. Standing, GB 24:13
- 5. Van Mullem, Belgique 24:17
- 6. Lopes, Portugal 24:23
- 7. Smet, Belgique 24:30
- 8. Lemire, USAL 24:42
- 9. Bourban, NEC 24:58
- 10. Cherrier, Vanves 25:09

Ervard, Samuel, Charbonnel, Chauvelier, Bouster 25:28; Starkey, Bessières, Medda, Groult, Favier...
 Féminines: Navarro 11:35; Goreau 11:40; Harvey 11:48; Loir 12:09; Delebury 12:10...

Env. 7'000 m, Dilbeek, B, 5 décembre

"Dans la grande banlieue bruxelloise. Parcours en vraies montagnes russes. 443 classés. Spectateurs = 0. Bref, un cross comme il y en a une demi-douzaine par semaine en Belgique." (Trullemans)
 Hagelsteen, Marzée, Mauws, Levez, Blommaerts, DeBoeck, Seville, Castiaux, Joos, Schohier, VanOsselaer, Brocsko, Collin, Dulien, Lenoir, Tordeurs, Stievenart, Wilssens, Mattae, VanMieghem, Swalus, vanWin, vanRemoorte, Allonsius (fils du finaliste du 5'000 m de Tokyo), vanDerhertog, Stoppie, Duprix, vanWin, Dupont, Vanderwildt, Pauwels...

9'900 m, Düsseldorf, RFA, 11 décembre

Orthmann 31:06,4; Malinowski (voir photo p. 35) 31:06,6; Hildenbrand 31:19; Cusack 31:25... 17. Fleschen 32:29... 22. Wellmann 32:46; Karst 32:58... 30. Mielke 33:37...
 Féminines: Valero (E) 18:09 (voir photo p. 28); Teske 18:42; Mols (B) 18:43; Kemper 19:10; Vahlensieck 19:14; Beurskens (NL) 19:17; Claes (B) 19:18; Steels (B) 19:18; VanGerven 19:20; Van Stiphout (NL) 19:22; Ilands (B) 19:24

8'580 m, Crystal Palace, GB, 11.12.

1. Ford, GB 26:20
 2. Black, GB 26:22
 3. Lopes, Portugal 26:26
 Moorcroft 26:30; McLeod 26:33; Simmons 26:43; Garforth 26:46; Foster 26:52; Slater 26:55; Graham 26:57; Pinto (POR) 27:00; Muir 27:01; Coates 27:03; Smedley 27:07; Gren.Tuck 27:09; Smet (B) 27:10; McKean 27:11; Blinston 27:12; Ovet 27:13; Gra.Tuck 27:14; Thijs (B) 27:15; Coupland 27:16; Wigley 27:17...
 Fava (I) 27:25... Hermens (NL) 27:34... Orimus (FIN) 28:11...

10 km, Poitiers, F, 12 décembre

Gomez 31:43; Rault 31:50; Farnier 32:15; Stewart (GB) 32:35; Boiroux 32:40; Dumas, Compain, Fosse 33:15; Delage...
 Féminines: C.Icéaga 12:36; Bultez 12:53; Porcheron, Volatron...

9 km, Marseille, F, 12 décembre

1. Zaïdirabah, Tunisie 30:01
 2. Coux, ESME-U.SD 30:05
 3. Liardet, Apt 30:06
 Zaddem, Zaidi M., Bordet 31:22; Achard, Martinez 31:52; Lopez de Egea, Belge...
 Féminines: Burki (CH) 9:35; Escudero (E) 9:50; Moser 9:52...
 Vétérans: Dominici 13:45; Chaîne 14:02; Rodrigo 14:12...

8'950 m, Nancy, F, 12 décembre

1. Puttemans, Belgique 28:36
 2. Schots, Belgique 28:48
 3. Boxberger, Sochaux 29:00
 4. K. Lismont, Belgique 29:04

- 5. Lemire, USAL 29:09
- 6. Tijou, Epinal 29:16
- 7. Schoofs, Belgique 29:27
- 8. Delaby, Sochaux 29:30
- 9. R. Lismont, Belgique 30:07
- 10. Salvé, Belgique 30:09

Env. 8 km, Ouffet, B, 12 décembre

"Vent, pluie et neige. - La grande mère de la course à pied en Wallonie. Un parcours parfait, des organisateurs très sympathiques, une table de prix fort bien garnie, pas de concurrence d'autres épreuves, une localité pas très éloignée des grands centres: que faut-il de plus pour qu'en Wallonie on se décide à faire de la course à pied?" (J. Trullemans)
 1. Ancion, Bertrix 28:33
 2. Deroanne, ARCH 28:34
 3. Liégeois, Bertrix 28:48
 Stiennon, Vandemoortele, Rediger, Wuidart (29:36), Wuidart, Heuse, Antoine, Courbois (30:59), Hennes, Delhez, Lemmeer, Schosse, Massa, Nézer, Etienne, Massart, Derminence, Trullemans...
 Vétérans: Nevens 18:39; Fol 19:07; Hennes 19:24; Reiger 19:40; Beaussard, Somville 21:21; Decarel...

13'200 m, Dortmund, RFA, 12 décembre

Warnke 38:19; Mann 39:18; Schirmer 39:19; Mielke 39:48; Poschmann 40:07; Gorbunow 40:13...

12 km, Paris, F, 18-19 décembre

Cross du "Figaro"
 1. Boxberger, Sochaux 38:10
 2. Gomez, Poitiers 38:22
 3. Paugam, SB 38:30
 4. Levisse, Angers 38:33
 5. Gonzalez, Bordeaux 38:54
 Cypura 38:56; Farnier 38:59; Le Flohic 39:03; Lelut 39:09; Le Vaillant 39:13; Liardet, Cardon, Soubitez, Boustier, Charbonnel, Ervard, Bessières, Delaby, Marguet, Monnerais, Eudier, Kolbeck, Daubresse, Mammoud, Friederich...
 Seniors I: Dumas 30:12; Fosse 30:20; Pape, Bousquet, Medda, Decosse 30:49; Godard, Piétrement, Verney, Caron 31:11...
 Seniors II: Geffray 30:08; Delrieu 30:23; Cousin, Bonhoure, Narbutas 31:08...
 Féminines: Debrouwer 14:01; Navarro 14:09; Goreau 14:27; Seemann 14:32; Icéaga 14:33; Loir 14:35; Nicolas, Bouchonneau, B.Icéaga 14:48; BenMohamed... (Classement officiel pas reçu)

Pfetterhouse, F, 19 décembre

Au total 508 classés
 Welker 29:39; Pacorel 30:03; Bertrand 30:14; Keigler 30:18; Cunin 30:38; C.Wiedmer 31:03; Wegerich 31:09; Membré 31:18; Tirole 31:30; Woelflin 31:39; JJ.Wiedmer, Sutter, Caffa, Dufrenoy, Dantung, Boulin, Doppler, Louys 32:32; Rosse...
 Féminines: Joye (CH) 12:30; Bavau 12:40; Stützmann 12:52...
 Juniors: Pianezze 19:03; Terraz 19:15; Aeschlimann 19:27...

8 km, Volpiano, I, 19 décembre

Ortis 33:55; Gerbi 34:09; Zarcone 34:18; Fava 34:25; Panetti 34:35; Muscardin 34:41...
 Féminines: Tomasini 19:04; Gargano 19:12; Casetti 19:13; Bani 19:23...
 Juniors: Pappacena 25:28; Orlandi 25:50; Iavarone 26:11; Costa 26:15...

10km500, Fürth, RFA, 19 décembre

Malinowski 34:26,2; Warnke 34:26,6; Herle, Leibold 35:45; Weigt, Strasser, Gorbunow, Uhlemann 36:11; Kohl...

10 km, Granollers, E, 19 décembre
 M. Haro 31:56; Wild (GB), Coupland (GB), J. Haro, Gra. Tuck (GB), Abdelmadjid (ALG), Bartolomé, Egido, Delaparte, Gil, Rachid (ALG), Samin (ALG)

9 km, Liévin, F, 26 décembre

Lemire 28:17; Coux 28:21; Masselot 28:36; Leroy 28:45; VanRenterghem 28:49; Izza 29:00; Veniat 29:11; Potteu 29:22; Gribouva 29:33; Constant 29:42...

Condom, F, 26 décembre

Jouanel, Becher, Toulter, Duquero, Masarotti, Ilabona, Faure, Cadugaed, Bertos, Laborde... (Dussaut)
 Féminines: Besson...
 Vétérans: Prats...

9'600 m, Broc, CH, 16 janvier

Wulliemier 29:49; Neeser 30:00; Portmann 30:02; Gobet 30:40; Viloz 30:54; Wiedmer 31:19; Griffon 31:42; Baechler 31:47; Sterki 20:20; Gilliard...
 Populaires: Dumusc 20:36; Rime 20:42; Duplan 22:11; Brischoux...
 Juniors: Jörg 18:53; Riedo 18:56...

10 km, Lyon, F, 16 janvier

191 seniors classés, mais... 198 vétérans I (Vernay)
 1. Boxberger, Sochaux 31:09
 2. Black, Angleterre 31:15
 3. Tuck, Angleterre 31:38
 4. Coux, Deuil 31:44
 5. Hermens, Hollande 31:51
 6. Mamede, Portugal 31:59
 7. Hicks, Angleterre 32:09
 8. Delaby, Sochaux 32:21
 9. Caira, Paris 32:26
 10. Liardet, Apt 32:29
 Zaddem, Mada, Moser, Zaidi, Pereira, Bessières, Magnani, Gotti, Ait Idir, Salem, Baumont, LeFlohic, Corcier, Marguet, Beittignies, Dabresse, Pape, J.Simoes, Tournier, Farnier, Umberg, Bobes, Lauro, Nallard, Pichon, Dumas, Bousquet, Monrouzeau, Defechot, Prionnon, Besson, Jonnard, Avon, Moumes, Diringer, Yvrat, Bucher, Sarbazin, Radisson, Murat, Rapy, Sailer, Guetat, Berger, Peletier...
 Féminines: Debrouwers 14:18; Gargano 14:22; Burki 14:26; Navarro 14:45; Icéaga 14:50; Bouchonneau 14:51; Goureau 14:57; Liebi, Moser 15:12; Youcef...

Juniors: Morcelli (ALG) 19:32; Kaibou (ALG) 19:46; Papralena (I), Henchiri (TUN), Jerard (TUN)...
 Vétérans I (4'200 m)

- 1. Pontille, Le Coteau 13:36
- 2. Pettelot, Bellegarde 13:52
- 3. Montaner, Villeurbanne 14:05
- 4. Damond, Ronon, Artiga, Dubreuil 14:30; Renaud, Martin, Devilliers 14:54; Chofeulet, Dubocs, Vard, Delisle, Vernay, Daubard, Rouillard, René, Cottet...
 Vétérans II (3'300 m)
- 1. CoviZZi, Le Coteau 11:08
- Gras 11:14; Roman 11:19; Vernier 11:31; David 12:10; Cadet, Lacaze, Olives, Normand, Lecure, Lavergne, (suite à la page 37)

Photo ci-contre

A Düsseldorf en décembre, répétition générale des championnats du monde de cross. L'Allemand Hildenbrand (223) est surveillé de près par le Polonais Malinowski (329); à l'épreuve toutefois, celui-ci ne pourra résister au finish d'un autre Allemand, Orthmann (233). (Photo Horst MÜLLER)





Majar, Scarenzi, Gay, Chantreuil, Her-
racher, Loubersac, Rey, Chiselli, Mal-
sey (80 classés)

Vétérans III (3.300 m)

1. Arnaud, Orange 13:59
Iotti 14:46; Bonniol 15:05; Burnet,
Gaudin, Peyrille, Vallat 16:06; Fol-
liat, Devors, Bondon, Nicolet, Durand

8 km, Vedin, B, 16 janvier

Polleunis, Parmentier, Duquerroy, Sa-
batier, Daune, Joos, Godts, Bouillier,
Rombaux, Dirickx, DelForge, Héreau,
Lanneau, Peeters, Vapes...

Vétérans: Roelants (Firmin, frère de
Gaston), Bogaerts, Rediger, Buvens,
Janssens, Zamy, Partin, Crampon, Fran-
çois, Joris...

9'350 m, Wingene, B, 16 janvier

1. Puttemans, Belgique temps?
2. Overt, GB à 25"
3. Van Mullem, Belgique à 25"
4. H. Schoofs, Belgique à 30"
5. K. Lismond, Belgique à 31"
6. Grillaert, Belgique à 35"
7. Schots, Belgique à 38"
Thijs, Orthmann (RFA), De Beck, Te-
broke (NL), Rombaux, Maesschalk, Smet,
Slater (GB), Ornélis, Vonck (NL), He-
leven, Hagelsteens, E.Gijselincx...
24. Simmons (GB)...

10km700, Elgoibar, E, 16 janvier

M. Haro 32:02; DeLaParte 32:16; Gay-
tan 32:20; Ford (Angl.) 32:28; Coates
(Angl.) 32:46; McKean (Ec) 32:55; Or-
tega 33:01; McLeod (Angl.) 33:07;
J.Haro 33:10...12. Jourdan (F) 33:39...
22. Toro 35:06... 35. Sodupe 36:55...
(51 classés)

9 km, Lausanne, CH, 22 janvier

404 Classés; 30 cm de neige

1. Nevens, Belgique 28:20
(voir photo p. 30)
2. Schull, Courroux 29:05
3. A. Moser, Berne 29:23
4. Rüfenacht, Zurich 29:46
5. Rhy, Langenthal 29:51
6. Vifian, Berne 30:00
7. Grossenbacher, Langenthal 30:04
8. Karpatchev, Sofia 30:30
9. De Greck, Genève 30:32
10. W. Fähndrich, Zurich 30:57

Funk, Roth, Bonnen, Walti, Rey 31:19;
Pomey, Beuchat, Kuhn, Aebi 31:32; Die-
ner, Rohrer, Schäffer, Wernli, Kotte-
lat, G.Terrettaz 32:05; Grunder,
Schmocker, Bugnard, Gassner, Seppy
32:48; Wyss, Stuber, Genoud, Romagno-
lo, Kung, Perren 33:18; Pettitmermet,
R. Schaffer...

Féminines: Bürki 11:19; Binggeli 11:21;
Moser 11:33; Jampen 11:48; Liebi 11:53;
Schelbert 11:54; Fäsi 12:19; Streuli,
Novakova...

Vétérans + popul.: Serex 34:01; Wille-
min 34:23; Haymoz 34:27; Purro 34:46;
Marchon 35:03; Cerny 35:10; Jaquière
35:14; Rochat 35:30; Willonmet 35:47;
Dumusc 35:53; Coudray 35:54; Michellod
36:17; Carron 36:19; Garnier, Dupraz,
Aeby, Liardon, Meylan, Barthuet...

Environ 12 km, Leicester, GB, 22.1.

Championnat inter-comtés
Black 38:50; Overt 39:00; Slater 39:03;

Photo ci-contre

A 69 ans, le Français Anatole Herlem,
d'Armentières, doyen de l'épreuve de
St-Hilaire-Cottes, n'y fit pas du tout
mauvaise figure: 1 h 14 min pour les
15 km 200 d'un parcours accidenté!
(Photo Christian DAVIN)

Wild 39:12; Coupland 39:19; Garforth
39:22; Gre.Tuck 39:28; Dewhirst 39:33;
Gra.Tuck 39:41; Tagg 39:43; McLeod
39:47... 18. Blinston 40:0... 24. Smed-
ley 40:12... 46. Wigley 40:40... 53.
Kirkham 40:52... 57. Turner 40:56...
66. Presland... 71. Bedford... 100. J.
Norman, 101. Alder... 106. Cytla
(336 classés)

Féminines: Lees 31:45; Emson 32:11...
Candidates: Morton 21:44; Clarkson 21:49...

Env. 9 km, Bastia, Corse, 23 janvier

Marzocchi 26:50; Aracil 28:48; Casa-
nova 29:14; Malandin, Faraboz, Gobbi,
Le Touche, Romanetti, Bourgeois, Ric-
ci...
Féminines: Bosch 17:57; Thomas...

France, champ. régionaux, 23 janvier

Alsace: Conrath 30:07; Friederich
31:04; Kolbeck 31:05; Gabriel...
Féminines: Seemann 15:36; Brera...
Aquitaine: Gonzales, Gonzalez, Faure,
Rispal, Jourdan...
Féminines: Bouchonneau, Besson...
Vétérans: Mekki, Ménot, Saintespes,
Arnault, Rex, Guittard...
Auvergne: Jablot 30:22; Bousquet 30:29;
Lacour 30:44; Bailllette...

Féminines: Sabatier, Bonnet
Atlantique: Bourban, Leclair, Bour-
gine, Chauvelier, Bouvier...
Féminines: Nicolas, Frénehard...
B.Normandie: Caraby 27:08; Hélène
27:21; Triplet, Beunard...
Féminines: Manson, Durand, Wagner...
Bourgogne: Cypcura 30:53; Mathieu
32:08; Pitou, Dumas...

Féminines: Goreau, Deberdt, Bourrat...
Bretagne: Paugham 28:28; Philippe
28:46; Rault, Ballouard...
Féminines: Lefeuve, Rousselle...
Centre: Rauzuel 28:42; Farnier 28:48;
Colas, Amio, Fournier...
Féminines: Navarro, Busquet, Leclerc...
Côte d'Azur: Achard 32:01; Belz 32:15;
Ates, Renaudo, Charpentier...

Féminines: Nègre, Beloeil, Thibault...
Dauphiné-Savoie: Rosset 27:50; Pichon
27:54; Angelet, Cacciatore...
Féminines: Vachet, Brandy...
Flandres: Lemire 29:49; Leroy 30:17;
Massetot, Izza, Potteu, Cardon, Ve-
niat...
Féminines: Debrouwer, Delebury...
Franche-Comté: Boxberger 27:06; Dela-
by 27:18; Marguet, Beaumont, Bresson,
Daubresse, Pape...

Féminines: Aubry, Garnier...
H.Normandie: Villain, Fossé, Cousin,
Geffray, Schneider...
Féminines: Lucas, Wattebled...
Languedoc: Benoît, Audiger, Jonnart,
Avon, Jalaguier...
Féminines: Jean, Salvat, Gallot...
Paris: Caïroche 29:40; Soubitez 29:45;
Mahmoud, Piétrement, Gauthier, Monne-
rais, Houssin, Trouvat, Le Flohic
30:27; Floch...

Féminines: Debermont, Adam...
Paris-Est: Evraud 26:25; Watrice 26:40;
Charlet, Agostinho...
Féminines: Cantat, Anselme, Cottin...
Paris-Ouest: Lelut 29:21; Bessières
29:27; Bouster, Cherrier, Lefaucheu,
Alculumbri...

Féminines: Lelut, Fenrich, Papelard...
Midi-Pyrénées: Devouerroy, Hebreuil,
Sabatier, Cathala...
Féminines: Benech, Dumond...
Lorraine: Tijou, Baur, Adam, Didime,
Drice, Rapenne...
Féminines: Grousselle, Sylvestre...
Limousin: Boiroux, Segard, Souvignet,
Olivier, Meyer...
Féminines: Compoint, Pages...
Lyonnais: Margerit, Corgier, Anzalone,

Moissonnier, Robes, Poncet, Carpentier,
Lafarge...
Féminines: Audibert, Roussel, Soulas,
Auliac, Pézerat...
Picardie: Deneufbourg, Paul, Dion, Ha-
nricque, Levasseur...
Féminines: Langlacé, Pommageot...
Poitou: Gomez, Ruiz, Dumas, Compain,
Soreau, Delage...

10km500, Meitingen, RFA, 23 janvier

Orthmann 31:57; Leibold 32:02; Foster
(GB) 32:39; Lismond (B) 32:41; Will
32:48; Christel 33:32; Hudak 33:37;
Wessinghage 33:45
Féminines: Teske 14:58; van Roy 15:53

9 km, Vidy, CH, 29 janvier

Funk 29:12; Mulltiemier 30:09; Pomey
30:27; Schmocker 30:54; Amez-Droz
31:16...
Populaires: Cerny...
Juniors: Aeschlimann...

Env. 10 km, Versoix, CH, 30 janvier
Joli parcours vallonné, sur chemins
forestiers, boucles prêtant à confu-
sion, faute d'officiel au point criti-
que; attitude rétrograde d'un entraî-
neur de club genevois bycottant l'é-
preuve, notamment... "parce que les
filles ont plus de 1'000 m à parcou-
rir"! L'organisateur, G. Ramseyer, est
à féliciter pour son ubiquité mais
aussi pour son attitude face à l'un des
premiers, qui... réclamait "un prix
plus important"!- NT.

Au total 199 classés

1. Pichon, France 32:01
2. Rosset, France 32:19
3. Karpatchev, Sofia 32:30
4. Rey, Berne 33:08
5. Nikles, Genève 33:12
Grandemange, Aebi 33:34; Bühler,
Yanau, Sailer, Zehfus 33:48; Gassner,
Richard, Bucher, F. Cacciatore, Mar-
got, Baudet 34:53; Granger, Dunand,
Auriac...

Féminines: Novakova 20:22
Semi-vétérans: Schnider 35:15; Cheval-
iaz 35:42; Jaquier 36:49; Chapallay,
Cattin, Blein...
Populaires: Rolandez 18:05; Dumusc
19:55; Zapf 19:55; Piney, Multin, Du-
verney, Bourguignon 21:07; Luscher,
Ceroni, Vuille, Barde, Lachat...

9'200 m, Marseille, F, 30 janvier

Championnats PIT
1. Fosse 24:46
2. Piétrement 24:52
3. Le Vaillant 24:59
4. Colapin 25:03
5. Kolbeck 25:03
6. Cavats 25:08
7. Moissonnier 25:16
8. Malleton 25:28
9. Boiroux 25:33
10. Margerit 25:45

9'350 m, Sepmeries, F, 30 janvier

1. Puttemans 29:42
2. Salvé 30:43
3. Van Renterghem 30:44
4. Izza 31:44
5. Ancion 31:56

10 km, Mézidon, F, 30 janvier

1. Van Mullem, Belgique 29:00
2. Polleunis, Belgique 29:03
3. De Beck, Belgique 29:06
4. Coupland, GB 29:14
5. Rault, Plougenast 29:24
6. Bahohaoui, Algérie 29:31
7. Chauvelier, ESCOLM 30:04
8. Bounab, Algérie 30:05
9. Ballouani, COSB 30:06
(suite à la page 39)

10% **RICHARD** 

Tout SPIRIDON court chez Richard !
 Sur présentation de votre carte-client vous bénéficierez de 10% de rabais sur tout achat effectué dans une Horlogerie-Bijouterie RICHARD ou par correspondance à RICHARD SA Morges.

Plus jeune que jamais et toujours en tête du peloton, c'est la collection de montres et bijoux RICHARD !

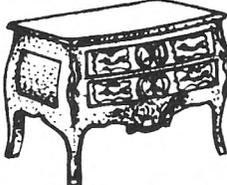
BADEN BASEL BERN FRIBOURG GENEVE LAUSANNE LUGANO
 LUZERN MORGES OERLIKON SION WINTERTHUR ZURICH



**Pendant l'effort,
à chacun son style,**



**mais le Meuble de Style
c'est :
EPOQUES
de FRANCE**



303, rue du Fg-St-Antoine
 75011 PARIS (Métro Nation)
 Tél. 343.21.55

Georges TESSIER
 Ebéniste-Décorateur, et...
 coureur à pied.

**C'EST DINGUE... !!
DES PULLS AVEC
L'EMBLÈME
DE MON CLUB.**



ARD Graphique SA
 CH 2520 La Neuveville
 038 51 33 18

Vêtements personnalisés
 en relief velours pour clubs,
 sociétés, écoles. Vente directe.

Dimanche 27 mars 1977

**2e semi-marathon
de Mangiennes (55)**

(entre Longwy et Verdun)

Course ouverte aux licenciés et aux non-licenciés dès 18 ans.

Classements individuels et par équipes dans chacune des 5 catégories.

Renseignements et inscriptions (gratuites) :
Christian PERGENT, Sorbey
 55230 Spincourt (France)
 Tél. 80 65 17.

Patois d'Anniviers... et d'ailleurs



textes, chansons et poèmes dits par André Pont, Régis Theytaz, Robert Rouvinet, Gabriel Zufferey, Joseph Savioz, Jacques Darbellay, etc.
 Réalisation Jean-Claude Pont.
 Casette C60 (1 heure) livrée avec fascicule* : 23 FS (à verser à la commande à Jean-Claude PONT, Glarey 40 bis, 3960 Sierre, Suisse, CCP 19 - 21690 Sion).
 « aux textes excellemment présentés et illustrés. » (Tamini)

Dimanche 17 avril 1977

2e semi-marathon du Val-de-Sèvre

Moncoutant - Cerisay (21 km)

organisé par le C.O. Cerisay pour tous et pour toutes, à allure libre.

Nombreux lots, ambiance assurée.

Engagements gratuits :
 C.O.C. athlétisme, B.P. 15,
 79140 Cerisay (France).

10. Spottel, RFA 30:09
 Caraby, Ait Idir, Le Gall, Aidat,
 Hazazid 30:24; Leroy, Triellest,
 Boudjemane, Pastevin, Holtz...

10 km, Montpellier, F, 5 février
 1. Liardet, Apt 34:14
 2. Pape, Vesoul 34:34
 3. Jourdan, individuel 34:39

Ogier, Duquerois, Avon, Jaladier, Bernabeu, Trank...
 Féminines: Jean, Brandi, Fultrank, Marquéz, Fezet, Tanz...

10 km, S. Sebastian, E, 30 janvier

1. Gaytan, Espagne 30:52
 2. J. Brown, Ecosse 30:56
 3. Wild, Angleterre 31:01
 4. Ortis, Italie 31:07
 5. Slater, Angleterre 31:11
 6. Paugam, France 31:14
 7. Gerbi, Italie 31:20
 8. Lemire, France 31:26
 9. Hutton, Ecosse 31:28
 10. Campos, Espagne 31:32
 11. Vaes, Belgique 31:33
 12. Schull, Suisse 31:37
 Gutierrez, Schout, Rüfenacht, Egido,
 Ruiz, Navarro, Dwaist, Ortega, Hidal-
 go, Bartolome, Banos
 28. Moser, Suisse
 31. Pro, Espagne
 39. Toro, Espagne
 47. Molins, entraîneur de Carmen Vale-
 ro
 57. Lubet, France
 81 classés (Toro)
 Juniors: Lees 18:31; Abascal 18:38;
 Llorente 18:45; Prieto 18:49; I. Brown
 18:54...
 Féminines: Valero 12:28; Debrouwers
 12:42; v. Stiphout 12:43; Meerseman
 13:04; Escudero, Abello

P A N O R A M A 7 6

(suite de la page 25)

Marathon SUISSE (suite)

...
 2:39:47 Schweizer, 28
 2:40:08 Barben, 33
 2:40:17 Serex, 39
 2:40:19 Willemin, 32
 2:40:31 Baudet, 34
 2:40:46 U. Dysli, 24
 2:40:52 Rauber, 34
 2:40:57 R. Herren, 29
 2:41:01 Wild, 26
 2:41:13 Spulier, 22

2:33:42 P. Poncet, Clermont
 2:33:44 Métayer, V. Châtillon
 2:33:48 Beunard, Argentan
 2:33:54 Bigot, Châtillon
 2:33:55 JF. Barbier, Amiens
 2:34:18 Pérol, Clermont
 2:34:28 Poncet, Le Côtéau
 2:34:30 Radenac, CASG
 2:34:55 Bourdin, individuel
 2:34:58 Le Flohic, Paris

Féminines

3:08:27 Vetter, 28
 3:12:40 Bracco, 37
 3:19:40 Meyer, 30
 *3:28:15 Holdener, 44
 *3:30:14 Horber, 38

2:35:03 Lecluse, VGA St-Maur
 2:35:05 Pontille, Le Côtéau
 2:35:30 Lopez da F., Paris
 2:35:32 Guérault, individuel
 2:35:41 Lemoine, Vitte
 2:35:44 Boiroux, Limoges
 2:35:51 Dauré, AS instit.
 2:36:00 Backer, Stade-Français
 2:36:06 Ben, SBUC
 2:36:22 Quéry, Paris

*course non officielle

Marathon FRANCE (suite)

...
 2:28:27 Corgier, Lyon
 2:28:52 Ruiz, Bourg-en-Br.
 2:28:54 Pierson, Nancy
 2:28:55 Monguillon, Savigny
 2:29:18 Mounes, individuel
 2:29:23 D. Poncet, Le Côtéau
 2:29:28 Boussat, Metz
 2:29:32 Dugue, Challans
 2:29:38 Lehmann, Evreux
 2:29:52 Warlaumont, Gagny

 2:30:01 Marquant, Isbergues
 2:30:04 Meyer, Grenoble
 2:30:06 Laugier, Toulon
 2:30:24 Amaroux, Asnières
 2:30:39 Malleton, Lyon
 2:31:12 Even, Argentan
 2:31:18 Carre, Troyes
 2:31:57 Mauger, Dieppe
 2:32:00 Briffault, Rouen
 2:32:01 Micoulaud, Lyon

2:36:25 Castel, Bretagne
 2:36:31 Grasch, Nevers
 2:36:36 Dumas, Chenove
 2:36:41 Mèdes, Deuil
 2:36:41 Recurt, Athis-Mons
 2:36:44 Colmar, Evreux
 2:36:46 Grand, Pons
 2:36:52 Caire, Deuil
 2:37:00 Bouillot, Maisons-L.
 2:37:13 Navarro, Bordeaux

 2:37:17 Pointu, Normandie
 2:37:30 Masson, Argenteuil
 2:37:30 Texier, Grenoble
 2:37:30 Benoît, St-Chely
 2:37:48 Le Tallec, Grand Champ
 2:37:53 Boyer, individuel
 2:37:53 Fournery, Nogent
 2:38:04 Cavé, Antony
 2:38:09 Durand, Lyon
 2:38:10 Laurenço, Evreux

100e: 2 h 38' 10"
 200e: 2 h 48' 29"
 300e: 2 h 55' 20"
 377 en 3 heures!

Féminines:

2:44:40 Langlacé, Amiens

 Plus de 50 ans:
 2:40:18 Féléaud, Massy
 2:40:40 Blanchard, Paris

10 km, Palencia, Espagne, 5 février

72 coureurs de 18 pays
 1. Lopes, Portugal 30:03
 2. Haro, Espagne 30:10
 3. Boxberger, France 30:21
 4. Ryffel, Suisse 30:21,2
 Delaparte, Mamede, Zahn, Simoes, Kval-
 heim, Leibold...
 18. Moser et Vifian, Suisse...

9*500 m, Bulle, CH, 6 février

1. Lafranchi 28:34
 2. Minig 28:57
 3. Griner 30:15
 4. Bugnard 30:21
 5. Funk 30:26
 6. Kilchenmann 30:27
 7. Nikles 30:30
 8. M. Delèze 30:48
 9. Grobet 30:53
 10. Roth 31:19
 Juniors
 Meregagli (1) 16:32...
 Féminines
 Moser 11:45...

10km600, Chartres, F, 6 février

1. McLeod, GB 35:21
 2. Ruiz-Bernal, E 35:45
 3. Blinston, GB 35:49
 4. Ehrle, RFA 35:57
 5. Pinto, Portugal 36:01
 6. Campos, Espagne 36:08
 Schnaider (RFA), Gomez (E), Farnier,
 Ortega (E), Taiva (POR), Navarro (E),
 Yahiaoui (ALG), Alculambri, Ellis...

2:32:01 Blein, Vittel
 2:32:06 Gobin, Niort
 2:32:25 Angely, SMUC
 2:32:56 Joly, Bourse
 2:33:00 Dupin, Aubervilliers
 2:33:03 Biteau, Poitou
 2:33:05 Marquet, Versailles
 2:33:21 Martinet, Orsay
 2:33:29 Jouanel, Paris
 2:33:38 Gallon, Montferrand

Féminines

1. Van Stiphout, NL 14:55
 2. Navarro 15:02
 3. Gould, GB 15:04

Une épreuve qui a fait ses preuves (600 concurrents en 1976 !)

Dimanche 17 avril 1977

Ville La Ferté-Bernard - Bonnétable (21 km)

Départ : 14 h. 30 à La Ferté-Bernard.

Ouverte à tous et à toutes (à la seule condition d'être né en 1959 et auparavant)

Médaille et diplôme à chaque arrivant classé.

Renseignements et inscriptions :

**Joël VENARA, La Croix,
72110 Bonnétable (France)
Tél. (16-43) 29 36 50.**

A Arvert, le dimanche 17 juillet 1977

3e marathon de la Presqu'île d'Arvert (42 km 195)

1. cat. seniors, qualificatif pour le championnat de France de marathon pour les licenciés à la F.F.A.
2. cat. seniors et vétérans, hommes et femmes, pour les non-licenciés
3. sur 11 km : course pédestre ouverte à tous et à toutes.

Nombreux prix individuels et par équipes.

L'hébergement est offert à tout athlète participant au marathon et à une personne l'accompagnant. Cet hébergement est gratuit pendant huit jours au Camping 2 étoiles (emplacement, véhicule, 2 personnes) à la condition d'apporter son propre matériel de camping.

Renseignements : **U.A.P.A Guy QUANTIN,
17570 St-Augustin-sur-Mer (France).**

N.B. Arvert se trouve à 17 km de Royan et à 5 km de la mer.

A BESANÇON (Doubs)

le 3 avril 1977 à 15 heures

1er semi-marathon des coureurs bisontins : 21 km

Ouvert à tous et à toutes.

Parcours sur route (entièrement en sous-bois). Coupe - médailles - nombreux prix.

Inscriptions (5 FF) à **ASPTT Athlétisme
B.P. 1015, 25001 Besançon Cédex (France)**

A 1 h. 30 de Paris

au centre du département de l'Yonne
Liaisons faciles et rapides SNCF ou auto-
route A6

samedi 11 juin 1977 à 18 heures

Ile 100 km de Migennes

temps limite : 24 heures

Classements :

- général toutes catégories
- féminines
- vétérans I (40-49 ans)
- vétérans II (50-59 ans)
- vétérans III (60 ans et plus)
- par clubs, association ou unité sur leurs 5 premiers athlètes.

Pour chaque catégorie, coupe au vainqueur.

Diplômes et médaille commémorative gravée (« 100 km de Migennes 1977 ») à tous les arrivants.

Photo-souvenir aux 20 premiers.

Règlement et classements adressés à tous ceux qui se seront inscrits avant le 2 juin : 25 F à verser à **M. GODARD, B.P. 56,
89400 Migennes, (France) GRATUIT** pour les étrangers résidant hors de France.

Samedi 4 juin 1977 à 14 h. 30

Championnat international de marathon du Luxembourg

à Schiffflange (Luxembourg).

En cas de forte chaleur : départ à 18 heures.

Course spéciale (15 km) : pour non-affiliés.

Renseignements et inscriptions :

**C.A. Schiffflange, case postale
Schiffflange (Luxembourg).**

Spiridon-Club de Belgique

Pour renseignements et adhésion :

Guy NEZER, Parc Astrid, Avenue Malvoz 3,
4000 Liège

Assemblée générale 1977

L'assemblée générale du SCB aura lieu le 5 mars 1977 (heure et ordre du jour vous seront communiqués par lettre-circulaire) au Parc Astrid à Liège, 3, avenue Malvoz.

Objectif numéro 1 pour 1977 : propagation de l'idée de la course à pied pour tous et promotion des épreuves accessibles à tous.

Nous comptons sur la collaboration de tous les Spiridoniens pour réaliser cet objectif.

Chaussures EB et autres

Tout le monde est sans doute au courant des difficultés qu'éprouve notre trésorier-économe Roger DELHASSE pour obtenir des chaussures EB. Malgré cela, il a réussi le tour de force de reconstituer son stock, et même d'en augmenter la quantité. Nous vous recommandons donc de passer sans tarder vos commandes ; ainsi vous serez servis dans les plus brefs délais.

Roger Delhasse sera évidemment avec son stock le 5 mars au Parc Astrid à Liège lors de l'assemblée générale. En plus, le 26 mars il sera à Evere (Bruxelles) lors du Cross international travailliste, et aussi le 24 avril à Spa. A bon entendeur...

Premier match inter-Spiridon-clubs nationaux

A l'occasion du dernier marathon de Neuf-Brisach, le 24 octobre 1976, a eu lieu le premier match inter-Spiridon-clubs nationaux. La Belgique a terminé à une peu glorieuse quatrième et aussi dernière place. Ce résultat réclame une revanche ! Donc, marathoniens du SCB, notez sur vos tablettes pour cette année le marathon de Neuf-Brisach, probablement le 23 octobre prochain.

Les courses sur route ouvertes aux femmes !

Début décembre, la L.R.B.A. a enfin décidé d'autoriser les dames à participer aux épreuves sur route. Le règlement n'est sans doute pas parfait, mais nous osons croire qu'il sera appliqué avec toute la souplesse voulue. Nous reviendrons plus en détail sur ce point lors d'un prochain numéro.

Nazaré 1977

Organisé à la sauvette et en dernière minute, notre voyage en groupe à Nazaré à l'occasion du semi-marathon en novembre dernier n'a pas eu lieu, faute d'un nombre suffisant de participants. Cette année, nous prendrons les devants ; et dès à présent nous signalons aux membres du SCB que nous participerons sans aucun doute au prochain semi-marathon de Nazaré. Prévoyez donc trois jours de congé pour ce déplacement (du vendredi soir au mercredi soir) si vous avez envie de découvrir vous aussi cette extraordinaire région du Portugal.

Nous sommes d'ailleurs disposés à organiser d'autres déplacements, à l'occasion de l'une ou l'autre course, où que ce soit. Que tous ceux et celles qui seraient intéressés par de tels déplacements se fassent connaître sans autre délai au secrétariat du SCB (Jean Trulleman, Otterweg 105, 1600 St.Pieters-Leeuw).

J. T.

Venez courir dans un merveilleux cadre, celui des routes, des sentiers et coupe-feu, des bois, des fagnes et des sources de Spa !

Participez aux

Crêtes de Spa

épreuve CIME placée sous le patronage du Spiridon-Club de Belgique.

Dimanche 24 avril 1977 à 10 heures

20 km à allure libre. Ouvert à tous et à toutes. Dénivellation max. 320 m ; dénivellation totale 575 m.

Inscription (100 FB) et renseignements :

J.-P. TALBOT 71/17 av. Reine-Astrid.

B-4880 Spa (Belgique)

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
au 10 février : 401 membres

On pourrait penser que le Spiridon-Club de Suisse s'est un peu endormi : ce serait une fausse interprétation du silence relatif dont il fait preuve depuis un certain temps. En réalité, pas mal de travail se fait dans l'ombre.

Traduction des statuts

D'abord, grâce à la collaboration d'Ingrid Bracco et de Hans Hugentobler, nous avons procédé à la traduction des statuts. Actuellement, ils sont en révision chez un juriste qui doit y apporter les dernières retouches avant de donner le « bon à tirer ». Au printemps, il nous sera alors possible d'adresser ce document dans sa forme définitive à tous les membres du club.

Calendrier gratuit

Enfin, le calendrier des courses hors stade est sorti de presse. L'essentiel de son élaboration est dû à Jean-Claude Pont et à son équipe. Nous leur adressons un merci tout spécial, car ce document — et il me semble que certains coureurs commencent déjà à l'oublier — est extrêmement précieux. Qu'on se souvienne, il y a deux ans à peine ? Comment faisait-on pour savoir où aller courir à mi-avril, fin juin ou début septembre ? Grâce à la compréhension de quelques annonceurs, nous avons pu une fois encore couvrir les frais d'impression et d'expédition. Merci à eux aussi.

Pour obtenir gratuitement le calendrier des courses hors stade 1977, adressez-vous donc à notre secrétaire (voir l'adresse ci-dessus) en précisant le nombre d'exemplaires désirés.

Y. J.

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), Sheedan (Red Bank, N.J. ou Van Aaken (RFA). N.T.

Un cas désespéré ?

J'ai débuté en course à pied en 1968, à 29 ans, en venant du football. Je ne suis pas très souple, n'ayant jamais fait de culture physique. A l'entraînement, je n'ai jamais exagéré : au maximum 70 km par semaine en quatre séances (dans les bois, sur la route, sur pelouse, mais rarement sur piste). Environ 12 compétitions par an.

Il y a deux ans, j'ai commencé à ressentir des douleurs dans la fesse gauche. Il faut dire que quelques mois plus tôt j'avais augmenté le nombre de mes kilomètres hebdomadaires, afin de pouvoir courir un marathon en 1975. J'avais donc introduit un entraînement long par semaine : 20, 25 km, etc. et une fois une séance de 42 km (sur route, en 3 h. avec des camarades).

J'ai alors disputé une course de 25 km, mais en 1 h. 40 et aux prises avec des douleurs très vives. Des radiographies révélèrent alors un disque soudé et des vertèbres en mauvais état ; mais d'après le médecin, il ne s'agissait pas d'une véritable sciatique. Je fis alors 30 séances (10 semaines) chez un chiropraticien : pas de résultat. Au contraire, les douleurs se faisaient maintenant sentir également dans la fesse droite. Je me limitai alors à de très légers footings, évitant la route. Le médecin me proposa quelques séances de physiothérapie, avec ondes courtes, etc. Après 8 séances, la douleur avait encore empiré.

Je cesse alors tout entraînement...

... et je pars en vacances au bord de la mer durant trois semaines : dans l'eau à 18° C, je ressens davantage de douleurs. A mon retour, 20 nouvelles séances chez le physiothérapeute, toujours sans résultat. Plusieurs analyses de sang n'indiquent rien d'anormal. On me renvoie à mon médecin personnel, qui me prescrit de nouvelles séances de physiothérapie : massages, ondes courtes, ultra-sons, fange, extension. Je ressens alors un léger progrès. On me prescrit donc une nouvelle série de 12 séances.

Dès la 5e séance une nouvelle douleur apparaît : juste au-dessous de la ceinture à droite, douleur qui devient plus vive à chaque séance. Je décide d'arrêter tout cela. Mon médecin paraît d'avis qu'il s'agit d'une hernie discale. Boulanger de profession, toutes les fins de nuit sont très pénibles avec ces douleurs ; parfois, au retour chez moi, j'en étais arrivé à pleurer tellement je souffrais.

Le 4 février, mon médecin ordonne une hospitalisation ; il y a alors 4-5 mois que j'ai cessé la course à pied. On me fait une radiographie lombaire : pas de hernie discale. On ne fait pas d'autres recherches, et au bout de 10 jours on me renvoie chez moi. Une semaine plus tard, broncho-pneumonie. Mon médecin personnel, en désespoir de cause, m'adresse à un spécialiste des affections de la colonne vertébrale et des articulations, et celui-ci diagnostique une arthrite des petites articulations au niveau de la sacro-iliaque, avec irritation du nerf sciatique. Entre-temps, les douleurs ont encore progressé : en plus des deux fesses, c'est le dos, puis la jambe droite, et jusque les doigts de pied qui sont atteints.

En désespoir de cause

On me traite alors à la cortisone : 12 injections, à raison de deux par semaine. Pas de résultat ; au contraire, les douleurs empirent encore. Ce médecin me demande de m'abstenir de tout effort. Puis il pratique

de l'hydrothérapie, sans résultat. Massages, ondes courtes, idem. Il décide de m'envoyer faire 8 séances de radiothérapie superficielle. A chaque séance, je ressens un mieux, mais ça ne dure pas plus d'une heure.

Actuellement, mon médecin a stoppé tout traitement, préférant voir si, avec le temps, ces séances de radiothérapie vont agir. Mon dos, sans aucun effort physique, est certainement devenu plus délicat ; il y a maintenant 7 mois que je ne travaille plus. Mon médecin me conseille en dernière extrémité une immobilisation par le plâtre. Et une greffe ensuite, mais sans être lui-même convaincu du résultat.

Je suis surpris et navré de constater que dans une ville comme X on ne réussisse pas à soulager pareil cas, alors même que je n'ai que 37 ans. Je compte maintenant sur l'un des médecins qui conseillent SPIRIDON ; je suis prêt à tout pour pouvoir reprendre mon travail, et puis la course à pied, qui me manque tellement. Merci d'avance.

(A. L., Suisse).

Réponse du docteur Sander : *Pour des raisons qui paraissent incompréhensibles, votre cas semble à première vue désespéré pour vous et pour vos médecins. Il serait donc présomptueux de ma part de comprendre votre problème et son évolution sans pouvoir vous ausculter moi-même ni examiner vos radios. Je vais pourtant essayer de le faire.*

Il faut savoir tout d'abord qu'à votre âge la plupart des cas d'arthrite sont révélés à la suite de tests sanguins ordinaires. Il faut savoir aussi que dans votre cas toutes les maladies infectieuses liées à la structure (ou mieux : au « déséquilibre mécanique ») du bas de la colonne vertébrale, peuvent avoir été déclenchées ou aggravées par le fait de courir, tout particulièrement lorsque vous avez intensifié votre entraînement.

Vous avez tout d'abord ressenti des douleurs dans le muscle fessier ; puis elles ont progressé jusqu'à rayonner dans la jambe et dans le pied : c'est un phénomène très caractéristique de la sciatique, qui est davantage un ensemble de symptômes qu'une maladie proprement dite. Les rayons X n'ont pas donné de résultat ; il n'y a pas de compression discale, mais il s'agit plus vraisemblablement d'une douleur de type radiculaire.

Malheureusement, la sciatique est devenue la hantise des coureurs de fond, de ceux surtout qui, comme vous et moi, ne sont pas très souples des hanches, du bas du dos et de la taille. Que peut-on faire dans ce cas ? En étirant et en fortifiant les muscles du bas du dos, des abdominaux et du mollet (jambiers), on parvient en général à fortifier l'assise de la colonne lombaire et à diminuer la pression exercée sur le nerf sciatique, qui, comme vous le savez, part de l'une des dernières lombaires, passe dans la région du sacrum, puis à la partie postérieure de la jambe, pour atteindre finalement la plante du pied. (Au sujet de la sciatique, voir aussi ce qu'en disait le docteur Sheehan à la page 32 du No 23 de SPIRIDON).

En ce qui vous concerne, je suggère ce qui suit :

1. Commencez par marcher lentement, puis de plus en plus vite. Puis alternez marche et trot, pendant environ 20-30 min., éventuellement même durant une heure.
2. Faites à chaque fois des exercices d'assouplissement (voir le programme que je vous propose plus loin) durant 20 min. avant et après la marche.
3. Voir aussi plus loin une série de petites précautions à prendre pour éviter une trop forte pression sur le bas du dos (en dormant, en soulevant un objet, en conduisant votre voiture, etc.)
4. De plus, faites-vous examiner le bas du dos pour savoir s'il n'y a pas compression du nerf sciatique. Je vous conseille :

— une électromyographie (pour mesurer la rapidité de conduction du nerf dans les extrémités inférieures) ;

— et un examen au technetium des os du bas du dos.

En général, grâce à un programme de plus en plus étoffé d'exercices progressifs, on fait davantage pour les muscles du bas du dos que par le repos, qui ne permet pas de corriger grandement le véritable déséquilibre de l'appareil locomoteur.

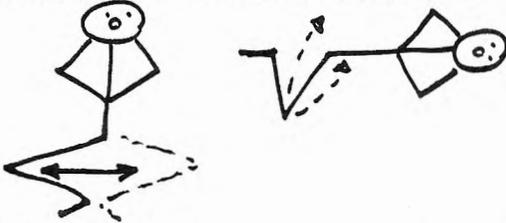
Encore une chose : patience et constance, voilà deux mots dont il faudra vous souvenir dorénavant pendant une période plus ou moins longue. Et dès que la dou-

leur commencera à disparaître, très bientôt, continuez à pratiquer les exercices préventifs. Et faites-moi le plaisir de m'écrire lorsque vous ressentirez un mieux.

Programme d'exercices d'assouplissement (10-20 min.)

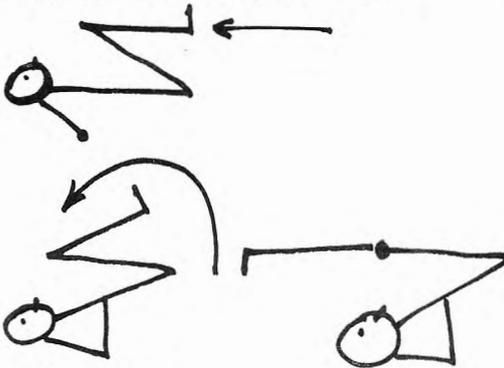
pour le bas du dos

Couchez-vous sur le dos, mains derrière la tête, coudes à plat sur le sol : fléchissez les genoux, et faites-les pivoter à gauche, à droite, et ainsi de suite (en essayant de leur faire toucher le sol) : 1-2 min.



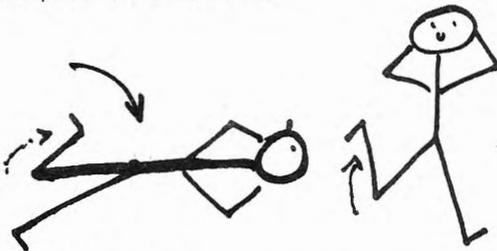
pour les jambiers

Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis au-dessus de la tête, si possible sans que cela vous fasse mal. Ramez les jambes par-dessus la tête, et éventuellement tendez-les : gardez cette position pendant 10 sec. à 2 min. Cela sert à étirer les muscles jambiers.



pour les quadriceps

Couchez-vous sur le dos, jambes tendues : fléchissez une jambe de côté et restez couché en étirant les quadriceps : durant 10 sec. à 1 min.

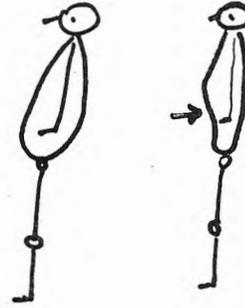


pour les abdominaux

a) Genoux fléchis, redressez le haut du corps. Les genoux doivent demeurer bien fléchis ! Cet exercice sert à fortifier les abdominaux.

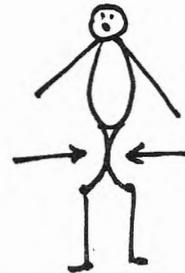


b) Debout, pieds joints, bras le long du corps : rentrez le ventre et restez dans cette position durant 10-20 sec. (pas nécessaire de retenir votre souffle). Détendez-vous durant 10 sec., puis reprenez cette position durant 10 sec. Dix répétitions.



pour les fessiers

Debout, pieds joints, bras le long du corps, serrez fortement les fesses, et maintenez cette position durant 10 sec. Repos pendant 10 sec., puis recommencez. Dix répétitions.



pour les fessiers et les abdominaux

Rentrez le ventre et serrez les fesses simultanément, durant 10 sec. Repos pendant 10 sec. et recommencez. Dix répétitions.

ATTENTION : d'une manière générale faites ces exercices avant et après chaque entraînement !

38 trucs pour vous éviter des ennuis au bas du dos

Quand vous êtes assis

1. A la maison ou au travail, asseyez-vous sur une chaise droite, pourvue d'un bon dossier.
2. Asseyez-vous de telle sorte que les genoux soient plus hauts que les hanches. Il vous faudra peut-être pour cela une petite banquette.
3. Evitez de vous asseoir sur des chaises pivotantes ou munies de roulettes.
4. Ne vous asseyez pas sur des chaises trop rembourrées ou sur des sofas.
5. Ne restez jamais longtemps assis dans la même position ; levez-vous de temps en temps et bougez.

Quand vous êtes au volant

6. Avancez le siège de votre voiture et vos genoux seront plus hauts que vos hanches : cela réduira la tension exercée sur le dos et sur les muscles des épaules.
7. Fixez toujours votre ceinture de sécurité.
8. Un bon appui-tête peut vous rendre service.

Quand vous êtes debout ou que vous marchez

9. Ne restez pas debout trop longtemps sur la même jambe. De temps en temps, changez de position.

La parole aux Spiridon-Clubs régionaux

Spiridon-Club du Languedoc

Régulièrement constitué en association régie par la loi de 1901, le S.C. du Languedoc entame sa troisième année. Depuis le 3 janvier 1975 — jour où les statuts ont été déposés à la préfecture de la Lozère — il n'a cessé de grandir, groupant à l'heure actuelle la quasi-totalité des coureurs de fond régionaux.

La première année, qui fut surtout une année de tâtonnements, de contacts avec les instances en place, a permis aux adhérents de se réunir une dizaine de fois. A la fin de l'année, notre but était atteint : nous groupions tous les organisateurs de courses sur route, et nous avons commencé à publier un compte rendu que tout adhérent recevait régulièrement.

Comment fonctionne le S.C. du Languedoc ? Une assemblée générale de tous les membres (100 à l'heure actuelle) a lieu une fois par an. Cette année, c'était le 23 janvier à Carcassonne, sur le parcours des régionaux de cross. Cette assemblée élit pour un an un Bureau d'une quinzaine de membres, renouvelé chaque année, tous les membres présents ayant droit à une voix. C'est lors de cette assemblée générale que sont décidés les grands buts du club pour l'année.

Par la suite, des réunions ont lieu à peu près chaque mois, à tel ou tel cross ou course sur route. Chaque adhérent y est régulièrement invité, et tous les membres présents discutent des problèmes du mois. A la suite de chacune de ces réunions, on établit un compte rendu, joint ensuite au bulletin mensuel. Ce bulletin — qui s'appelle tout simplement « Et ta sœur ?... elle court ! » — se veut surtout humoristique ; mais il contient également les résultats obtenus par tous les adhérents dans toutes sortes de courses, ainsi qu'un calendrier des épreuves et une convocation pour la réunion suivante.

Nos réalisations :

- L'établissement d'un calendrier complet et cohérent de toutes les courses sur route de la région (en collaboration avec le S.C. de Provence et les Pyrénées)
- la garantie de retrouver l'esprit SPIRIDON à chacune de ces courses, toutes organisées par un membre du club
- l'organisation d'un grand cross SPIRIDON mis sur pied dans le même esprit
- l'attribution d'un challenge sur l'ensemble des courses de la région (sous forme d'un déplacement, offert au vainqueur et à un participant tiré au sort, pour telle grande course sur route)
- l'organisation de déplacements en commun
- la défense des coureurs face aux institutions (Ligues ou autres) qui les brimeraient
- la diffusion de la revue SPIRIDON auprès des coureurs
- enfin, quelques avantages financiers, sous forme d'une réduction de 10 % sur le prix des articles SPIRIDON.

Le Spiridon-Club du Languedoc a aussi ouvert largement ses portes : de nombreux sympathisants d'autres régions prennent leur carte au S.C. du Languedoc*. Et nous avons ainsi des membres correspondants en Belgique, dans le Nord, le Lyonnais, la région parisienne, etc.

Si vous désirez créer un Spiridon-Club régional :

- Contactez le plus de gars possible qui dans votre région sont déjà abonnés à SPIRIDON
- après avoir voté un bureau, déposez les statuts officiels à la préfecture la plus proche
- tenez des réunions mensuelles, en n'oubliant pas d'inviter tous les membres
- publiez des comptes rendus de vos activités et destinez-les à tous les membres, aux correspondants des autres S.C., et au rédacteur de SPIRIDON
- organisez des courses ou des cross de propagande, des déplacements lors de certaines compétitions
- n'oubliez pas que l'on vous jugera à vos activités, et surtout ne vous éloignez pas... des coureurs, c'est-à-dire de la base du club
- et pensez que la revue SPIRIDON est avant tout notre lien à tous, et qu'il faut continuer à la faire connaître.

Pour le Bureau du S.C. du Languedoc :

Jean-Claude MOULIN, vice-président

* 20 F à verser au trésorier : Roger PIBOU, La Marquerose, lot. 22, rue Marquerose, 34000 Montpellier.

SPIRIDON-PROVENCE

a fait peau neuve !

Lily Reffray reçoit désormais vos commandes de matériel à cette adresse :

Sport et Santé, articles SPIRIDON,
65, rue Jean-de-Bernardy 13001 Marseille

La gamme des articles proposés s'est étendue :

- en plus des modèles EB, nous allons bientôt disposer des « New Balance »
- les modèles cross et route des principales marques seront également à votre disposition
- l'assortiment des produits diététiques s'étend lui aussi : en plus du BIOFIT (ou du FITOGENE), et du TOP TEN, nous disposons désormais du XL-1, ainsi que d'autres produits.

Liste sur simple demande.

Commandes et règlements au titre de « Sport et Santé ».

Nous vous attendons 65, rue Jean-de-Bernardy !

P.S. « Les Reffray, c'est aussi... l'esprit SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs ! » (Tamini).

10. Quand vous êtes debout, ne vous penchez pas en arrière et ne prenez pas appui sur vos mains ; gardez-les devant vous, le corps légèrement incliné en avant.
11. Quand vous passerez de la position debout à la marche, déplacez tout d'abord les pieds, puis le reste du corps (comme le gauche-droite à l'armée).
12. Ouvrez la porte assez largement pour passer dans l'embrasure sans la moindre difficulté.
13. Avant de monter sur un trottoir ou d'en descendre, considérez bien la hauteur des bordures.
14. Les femmes portant des talons hauts devraient soulever leur préférer des talons plats.

Quand vous êtes au lit

15. Si votre médecin vous prescrit un repos total au lit, restez-y, car le fait de soulever le corps, ou de se tourner et de se retourner peut soumettre votre dos à une forte tension.
16. Lorsque vous êtes couché à plat sur le dos, placez peut-être des coussins sous les genoux (à moins que votre médecin ne s'y oppose).
17. Avant de vous endormir, couchez-vous sur le côté, et ramenez une jambe ou les deux, vers le menton.
18. Quand vous êtes au lit, ne tendez pas les bras au-dessus de la tête. Laissez-les le long du corps dans une position naturelle.
19. Ne dormez pas à plat ventre.
20. Dormez sur un matelas dur et plat.
21. Placez une planche entre le matelas et les ressorts : c'est un excellent support pour le dos (épaisseur de la planche : 12-18 mm.)

Quand vous soulevez un objet

22. Quand vous avez un poids à soulever, sollicitez vos jambes, et non votre dos. Même pour ramasser un bout de papier.
23. Accroupissez-vous devant l'objet que vous allez soulever, vous plaçant tout près de lui. Puis relevez-vous lentement.
24. Ne soulevez jamais quelque chose en gardant les jambes tendues.
25. Ne soulevez rien lorsque vous êtes penché en avant.
26. Ne soulevez pas d'objets lourds placés dans le coffre de votre voiture.
27. Ne laissez pas un meuble entre vous et une fenêtre que vous devez ouvrir ou fermer.
28. Quand deux ou plusieurs personnes doivent soulever quelque chose, elles devraient commencer par décider ce que sera le travail de chacune d'elles ; ainsi, personne ne risquera de soulever l'objet d'un élan trop fort ou inattendu.

Quand vous travaillez chez vous

29. Il vaut mieux faire chaque jour quelque chose, plutôt que de tout renvoyer au week-end.
30. Avant de bricoler ou de jardiner, appliquez-vous à vous échauffer (voir ci-après).
31. Pour vous échauffer, faites tourner sans effort l'instrument que vous allez utiliser (râteau, bêche, pioche, hache, etc.) en avant et en arrière autour de la tête et des épaules, dans des positions différentes, en allant progressivement jusqu'au mouvement précis et à l'effort spécial que va nécessiter votre travail. Souvenez-vous que les athlètes s'échauffent toujours avant de faire un exercice qui demande un certain effort.
32. A cause de la transpiration, habillez-vous de manière à ne pas prendre froid. Rappelez-vous qu'un athlète met toujours un survêtement avant de quitter le stade.
33. Le golfeur, le pêcheur ou le tennisman du dimanche devrait emporter des vêtements de rechange pour éviter de prendre froid en fin de journée.
34. Si vous êtes en transpiration, n'entrez pas dans un immeuble à air conditionné.

Quelques autres conseils

35. Si votre dos vous fait mal, évitez de faire des lits ou de passer l'aspirateur.

36. Pour décontracter les muscles du dos, prenez un bain chaud, et pendant un long moment. Mais assurez-vous auparavant que l'eau ne soit pas très chaude.
37. Votre médecin peut vous recommander quelques exercices simples pour vous aider à fortifier le bas du dos et les abdominaux. Suivez toujours ses conseils.
38. Renoncez toujours à soulever quelque chose de trop lourd.

A ceux qui lisent sur votre épaule,
A ceux à qui vous prêtez SPIRIDON,
A ceux qui lisent gratuitement,

DITES

que jusqu'au 30 juin prochain nous faisons bénéficier les nouveaux abonnés de France, Belgique et de Suisse d'une

réduction spéciale de 50 %

sur le prix de la première année d'abonnement. S'ils le désirent, les nouveaux abonnés de France, de Belgique et de Suisse peuvent donc se contenter de payer

30 FF, 240 FB ou 18 FS

pour les 6 premiers numéros d'un abonnement à SPIRIDON (soit environ 360 pages, dont 90 pages de photos inédites !)

à détacher ou à recopier

Nouvel abonné à Spiridon, je verse pour les 6 premiers numéros la somme de 30 FF/240FB/18 FS à Bourquin* (France), Liégeois* (Belgique), ou SPIRIDON, 1922 Salvan, CCP 19-7201 (Suisse).

Faire débiter mon abonnement avec le No

Date Signature

Nom Prénom

Adresse

* Adresser ce coupon à Bourquin, Liégeois ou Tamini (adresses : voir à la page 56).

SPIRIDON en Bulgarie :

Un pays qui gagnerait à être mieux connu

— *Dovijdanè ! Razbiratè li ? (au revoir ! comprenez-vous ?*

— *Kakaf èzik govoritè ? (quelle langue parlez-vous ?) C'est du bulgare. Et, croyez-moi, pour des francophones ce n'est pas facile du tout. Sans compter que le bulgare s'écrit en lettres cyrilliques, sibylliques, comme disait Genoud...*

On nous avait heureusement fait bénéficier des services d'une interprète. La jolie « Roumila », comme l'appelait Berlie... Encore fallait-il savoir que lorsque de la tête elle disait non, ça signifiait... oui ! Car en Bulgarie, notre signe d'assentiment indique une négation. A part ça...

*
**

Pour répondre à une invitation lancée par « Akademik », association sportive universitaire, le Spiridon-Club de Suisse — grâce surtout à Alexandre Tchenger (le Liégeois de la Bulgarie) et à Claude Bucher (de l'université de Lausanne) — avait constitué une équipe de trois crossmen. Sofia, ce n'est pas la porte à côté. Mais ce n'est pas non plus le Pérou !

Nous y sommes arrivés un soir de décembre, après une brève escale à Belgrade. Tchenger nous attendait. Avec lui « Roumila », et un garçon très discret — il ne pipait pas un mot de français — mais précieux et efficace : c'est lui qui, tout au long du séjour, régla pour nous tout ce qui a trait aux « basses questions matérielles ». Ils font bien les choses, les Bulgares !

Le lendemain, au terme de 5 heures de bus en direction de la Roumanie, nous sommes descendus à Veliko Tirnovo, lieu du cross universitaire international.

*
**

Sitôt franchie la barrière linguistique, la Bulgarie vous a ce charme discret des pays qui ont su conserver intactes des traditions et une certaine manière de vivre, paisible et naturelle, qui chez nous ont disparu, sous les coups du Progrès. Tenez, que ce soit à Plovdiv, à Smoljan, à Veliko Tirnovo ou à Sofia, vous rencontrerez dans la rue, anonyme, quelque pope en soutane (en soutane !) se rendant au marché ou à l'église... Un soir à Sofia, sur le coup de six heures, j'étais entré dans la cathédrale Alexandre Nevski, construite il y a tout juste un siècle, lorsque la Bulgarie se fut libérée de cinq cents ans de joug turc. Sous les voûtes de cette église à l'acoustique surprenante, j'ai vu un pope de trente ans, sorte de géant frisé et ensoutané, célébrer d'une voix gutturale l'office religieux. A quelques pas, un groupe de cinq chanteurs relativement jeunes lui répondaient. Voix orthodoxes aux accents impressionnants : nul besoin de « Roumila » ce jour-là pour en saisir le sens profond.

*
**

Le 5 décembre à Tirnovo, des Spiridoniens berlinois étaient eux aussi de la partie, Christian Ziervogel à leur tête. La course, 6 km de mi-cross mi-route, permit à Augustin Genoud (notre photo) de se classer 10e, Küng et Berlie occupant respectivement la 15e et la 18e place. Plus encore que leurs performances athlétiques, la bonne humeur de nos trois gaillards fut très remarquée. A telle

enseigne que Tchenger n'attendit pas la fin du voyage pour leur annoncer qu'ils seraient de nouveau invités cette année !

— Dorénavant, ce cross aura toujours lieu à Sofia, nous expliqua le gentleman Ivan Bozov, dirigeant de l'« Akademik » et qui, comme tel, sera à la tête de l'équipe universitaire bulgare aux prochaines Universiades. A Sofia, dans la forêt qui jouxte le boulevard Léline, les conditions sont celles d'un véritable cross.

*
**

— Je bois à la fraternité entre les coureurs de tous les pays, mais plus particulièrement entre les Bulgares et les Suisses ! C'est ce que je m'entendis dire tout à coup au repas du soir, après que « Roumila » m'eut expliqué que je devais moi aussi, à la table des officiels, porter un toast. Pour la dixième fois, je me levai donc pour boire, cul sec, un verre de « slivova ». Tout comme les Géorgiens ou les Valaisans, les Bulgares ont l'hospitalité chaleureuse. Et croyez-moi, eux aussi boivent sec ! Chez nous, m'a dit « Roumila », ça débute presque toujours par la réputée « chopskè salat », copieusement arrosée de verres de « slivova »...

Lorsque soudain, à ma gauche, Georgi Savov, le dynamique et charmant chef de l'organisation qui coiffe les associations sportives bulgares, me versa de l'eau minérale, je fronçai tout naturellement le sourcil. Je n'avais pas compris qu'après chaque coup de « slivova » mes compagnons absorbaient une bonne gorgée d'eau... Merci, Georgi Savov !

*
**

Mais le temps passait. On échangea des invitations*, on se promit de se revoir, qui en Suisse, qui aux Universiades de Sofia (en août prochain). Et puis vint l'heure du départ.

A l'aéroport, tandis que des coureurs bulgares achevaient les chaussures Adidas de Küng, les EB de Genoud et le survêtement SPIRIDON de Berlie, les étudiantes qui avaient couru à Tirnovo semblaient avoir disparu comme par enchantement. Quand elles revinrent elles tenaient en main des œillets, rouges ou blancs, qu'elles offrirent à chacun des coureurs étrangers qui allaient prendre l'avion.

Etonnants Bulgares, qui savent si bien le geste qui plaît, qui émeut... Etonnant pays qui gagnerait beaucoup à être mieux connu.

N. Tamini

* Invitée par le Spiridon-Club de Suisse, et les organisateurs des cross « Semaine sportive » de Lausanne et de Versoix, une équipe de Sofia (notre ami Tchenger et les coureurs Karpatchev et Novakova) a séjourné en Suisse à la fin de janvier, guidée par SPIRIDON. Merci à Jean et Marité Bochatay, et Paul et Michèle Miéville, de nous avoir aidé à recevoir nos amis.

Photo ci-contre : Le Valaisan Genoud (50) et le Vaudois Küng, deux des Spiridoniens suisses qui coururent à Veliko Tirnovo (photo Noël Tamini).





SPIRIDON au Portugal :

Nazaré confirmou um novo atletismo!

Ritzenthaler à Neuf-Brisach, Cottureau à Millau, Le Dain à Morlaix, Pont à Sierre-Zinal, Epiney à Sierre-Montana, Delerue à Brest-Rennes, etc. . derrière toute grande course populaire, il y a beaucoup d'énergies cristallisées autour d'un homme. A Nazaré, cet homme c'est Mario Machado, responsable de SPIRIDON-Portugal.

Il y a deux ans, au Portugal la course sur route se limitait à proprement parler au championnat national de marathon : tout au plus une douzaine de classés ! Et quand Machado se mit en tête d'organiser à Nazaré une « course SPIRIDON », ouverte à tous et à toutes, il se heurta au veto de la Fédération. Toujours le même processus : on commence par interdire ; quand le succès se dessine, on fait silence ; quand le succès éclate, vous voyez venir à vous, tout sourire, tel ou tel cacique de la Fédération, et qui vous tape sur l'épaule, et qui « je-vous-l'avais-bien-dit »... Machado passa outre. Il y eut 146 classés !

A 120 km au nord de Lisbonne, en plein mois de novembre, Nazaré étale ses maisons blanches au soleil de l'été de la St-Martin. Ce gros bourg de pêcheurs offre alors au coureur à pied des conditions de rêve : au levant, au-delà de la colline, des dizaines et des dizaines de kilomètres de forêts de pins plantés sur un sol sableux parsemé de bruyère. Au couchant, une bande de sable qui se prolonge en des dizaines de kilomètres de plages « sauvages ». Et par-dessus tout, une population chaleureuse, qui a su garder intactes ses traditions ancestrales.

— Nazaré a été fondé par des Phéniciens, m'a expliqué Luis Aguiar, qui fut l'entraîneur de Manuel Faria, plusieurs fois vainqueur de la Corrida de São Paulo, et premier coureur portugais de renom international. Alors qu'ailleurs l'évolution accélérée par le tourisme a transformé la population, poursuit Luis Aguiar, ici à Nazaré, les traditions ont été préservées. Les femmes continuent à s'habiller comme autrefois, enveloppées du châle et des sept jupes de laine. De même, vous les voyez porter leurs charges comme le faisaient leurs arrière-grand-mères : sur la tête. C'est d'ailleurs excellent pour la colonne vertébrale, et c'est ce qui leur donne ce port de reine, cette démarche caractéristique.

C'est au XIIIe siècle, nous dit encore Luis Aguiar, que le roi Dom Diniz 1er a commencé à faire planter cette pinède que les coureurs apprécient tellement : c'était autant pour le pin qui fait les bateaux que pour protéger les cultures du sable transporté par le vent. Notez qu'on

oublie parfois que Dom Diniz 1er a fondé l'université de Coimbra, et qu'il avait à sa cour beaucoup de troubadours provençaux. De même, il envoyait les fils de la noblesse étudier dans les universités de France. Aujourd'hui, tenez, il reste quelque chose de tout cela : le fado de Coimbra a gardé les mêmes rythmes que les chansons de Provence...

Cette année, nouveau veto de la Fédération. Encouragé par la masse des coureurs, mais surtout par ses amis du club local « Stella Maris » et par une population aussitôt acquise à la course à pied, Machado passa outre, une fois de plus. 314 coureurs classés l'en remercièrent !

— Nous avons fait tout ce que nous pouvions, m'a expliqué Antonio Coelho, du comité d'organisation, pour que le coureur soit vraiment satisfait. Pas de taxe d'inscription, tout est gratuit, même le repas qui suit la course. En plus, coupes, diplômes, et prix-souvenirs. Et pour chacun des 33 étrangers une veste-tricot ou une chemise de marin. Pour tout subside officiel, une somme de 20 000 escudos (environ 1800 FS). Le reste, on se débrouille entre nous : on a douze mois, maintenant, pour rembourser nos dettes...

Il faut encore préciser que les coureurs étrangers sont reçus à Nazaré comme nulle part ailleurs : ils y logent gratuitement. Par exemple au petit hôtel « Beira Mar », où j'ai rencontré Féléaud, le populaire vétéran français, ainsi que ses compatriotes Gérard et Triboulet, tous trois venus (individuellement !) de Paris.

— J'ai passé ici une semaine merveilleuse, m'a dit Féléaud. Je n'ai jamais vu ailleurs pareilles conditions d'entraînement ! Et pas le moindre nuage... J'ai dit à Machado : tu devrais créer ici un centre d'entraînement pour coureurs à pied de tous les pays. La forêt, la plage, et ce soleil qu'on ne trouve pas chez nous à pareille époque. Et la cuisine du « Beira Mar » : pour environ 35 FF par jour, vin compris !

« Nazaré confirmou um novo atletismo » titra le lendemain le journal « a Luta », tandis que la TV nationale consacrait 7 min. d'émission à « l'événement ». Cet athlétisme nouveau, ce n'est plus celui réservé à une élite privilégiée, chouchoutée, couvée, et soumise aux ukases de quelques dirigeants. C'est un athlétisme essentiellement populaire, celui des femmes, des jeunes, des champions et des vétérans, celui de TOUS, unis dans une même course, et tous également encouragés par une population fraternelle, puis finalement réunis pour un grand repas en commun.

Venez à Nazaré le 20 novembre prochain vivre ce « novo atletismo ».

N. Tamini

Photo ci-contre : A Nazaré, peu après le départ, au soleil de novembre (photo CRISTINA).

P.S. — Le classement de l'épreuve a paru à la page 31 du No 29.

En collaboration avec VARIG-Genève
SPIRIDON organise du 18 au 27 novembre 1977
au départ de Genève et de Paris un voyage au
semi-marathon de Nazaré (Portugal)

Pour tous renseignements :
SPIRIDON-NAZARÉ, 1922 Salvan (Suisse).

Suite de la page 13

— ils ont la mémoire courte : le 26 octobre dernier, le secrétaire général du SCF — un garçon d'une très grande probité auquel je vous prie de conserver malgré tout votre estime — m'écrivait pour me demander d'intervenir dans la crise qui se faisait jour ;

— découvrant d'autre part qu'un dirigeant du SCF prenait manifestement le Spiridon-Club de France pour un tremplin, et qu'il n'hésitait pas à discréditer à coups redoublés mes amis Reffray et Seigneuric, je volai au secours de mes deux collaborateurs injustement accusés. Depuis des mois et des mois en effet, on s'appliquait ni plus ni moins à les évincer, à les déconsidérer, pour les remplacer par... par qui ? Suivez mon regard. Faut-il préciser que j'interviendrai encore chaque fois que des gens se réclamant de SPIRIDON essaieront de détourner un mouvement qui est « au service de tous »...

Au service de TOUS... C'est parce qu'il me semblait l'être de moins en moins que j'ai clairement encouragé une transformation du SCF en une association plus démocratique, où les Spiridon-Clubs régionaux auront, autonomes mais solidaires, une place plus équitable.

La fielleuse circulaire parle aussi des « petites affaires » de Reffray et de Seigneuric. Comme pour laisser entendre que, n'est-ce pas... Non mais dites, si la vente d'articles concernant directement le coureur à pied doit profiter un jour à quelqu'un, pourquoi ce profit irait-il à ADIDAS plutôt qu'à SPIRIDON, et notamment à Seigneuric et à Reffray, qui n'ont épargné ni leur temps ni leur argent pour les coureurs à pied ! Et nos trois instigateurs de se présenter comme les gardiens de « l'esprit pur » des débus de SPIRIDON (qu'en savent-ils ?) !

L'atrabilaire rédacteur de cette circulaire pourrait excellentement expliquer à ses acolytes pourquoi, sans les « petites affaires » incriminées, une revue comme SPIRIDON aurait tôt ou tard suivi le « Miroir de l'athlétisme », « Sports-Magazine », etc. dans la fosse commune des revues récemment trépassées. Ou alors qu'il nous dise comment, sans publicité, sans vente d'articles pour coureurs à pied, SPIRIDON, avec ses 3500 abonnés pour un tirage de 7000 exemplaires, continue à résister au courant fatal qui a emporté un « Miroir de l'athlétisme » qui, lorsqu'il cessa de paraître, tirait encore à 30 000 exemplaires nous dit-on.

Quand on veut plaire dans le monde, il faut se résoudre à se laisser apprendre beaucoup de choses qu'on sait par des gens qui les ignorent.

Chamfort

Nous ne rendrons jamais assez hommage à tous ceux, le plus souvent anonymes, qui font progresser SPIRIDON. Mais qui savent bien, eux, que derrière la quasi-réussite de leur revue, il y a surtout des hommes comme Reffray et Seigneuric.

A propos, pourquoi les fielleux n'ont-ils pas loyalement laissé publier que les « petites affaires » de Seigneuric ont rapporté au SCF la coquette somme de 9 127 FF ?

Quant aux comptes de Reffray et de Seigneuric, déniés autant qu'on peut le faire, faites-moi confiance : intéressé de près à ces comptes — puisque j'ai avancé à mes deux amis une somme assez importante pour leur permettre de régler leurs premières factures — je puis dire que leurs comptes sont tout simplement trop détaillés, trop minutieusement tenus. Et pour pouvoir les présenter, nos amis ont dû forcément sacrifier de trop nombreuses heures de travail. Bénévolement. Leur faute ? avoir tardé — faute de temps, consacré avant tout à leur famille, à leur profession et aux Spiridoniens — à présenter ces comptes aux sourcilieux censeurs.

Il y a plus grave. A la lecture de la fameuse circulaire, on s'aperçoit qu'elle n'est pas l'œuvre de Spiridoniens : « l'esprit SPIRIDON » en est tout à fait absent ! Qu'est-ce que l'esprit SPIRIDON ? Ceci surtout : des coureurs AU SERVICE de tous les coureurs. Et non des censeurs CONTRE des coureurs.

Au fait, nos trois causeurs sont-ils vraiment des pratiquants ?

On juge l'homme à son œuvre, dit-on. Lecteurs, à vous de juger : voici, après cinq ans de travail, le 30e numéro de SPIRIDON.

Noël Tamini

P.S. — Reffray, Seigneuric et Tamini remercient tous ceux qui leur ont écrit pour leur exprimer leurs encouragements : survenant à point nommé, ce soutien nous a permis de surmonter assez rapidement notre écoeurement et, il faut bien le dire, un certain découragement.

Autonomie des Spiridons-Clubs régionaux ? un oui massif et sans appel !

Nous avons reçu à ce jour (15 janvier) 24 réponses à notre appel*, et autant de « oui ! » francs et nets qui nous sont parvenus des quatre coins de France. Des « oui ! » enthousiastes avec des suggestions et des critiques constructives. Et puis des mots qui font tout simplement du bien, et qui prouvent une fois de plus que les coureurs forment une grande famille.

Peut-être que certains esprits chagrins diront que le nombre des réponses n'est pas suffisant. Chacun sait toutefois qu'il faut les considérer comme le résultat d'un sondage. Et ne dit-on pas communément que pour une personne qui écrit il y en a dix qui voudraient le faire... D'ailleurs beaucoup ont leur idée sur tel sujet mais ne l'écrivent pas : les organisateurs de Marvejols-Mende en savent quelque chose (1000 concurrents enchantés... mais une vingtaine de réponses à plusieurs questions concernant la course !)

C'est pour cette raison que nous considérons que notre appel fut un succès :

OUI à l'autonomie des S.C. régionaux !

OUI au futur Spiridon-Club Ile-de-France !

Certains d'entre vous nous ont écrit :

« Depuis un an on n'a pas vu grand-chose dans la région parisienne » ou encore « l'accueil au SCF est bien faible, ne pourrait-on pas éditer un fascicule d'accueil pour des informations de base :

S.C. de France : *organigramme
ses responsables
ses possibilités*

S.C. régionaux : *liste des S.C. régionaux
leur couverture géographique*

D'autres se proposent spontanément d'aider à la création du S.C. Ile-de-France (secrétariat, frappe de textes, tirages, diffusion...).

A tous ceux-là, nous disons : Courage, s'il n'y a rien dans votre région, il faut y créer un Spiridon-Club. Osez faire œuvre de pionnier. L'amour de la course à pied et la solidarité aplanissent bien des difficultés.

Jean ROURE

* Voir « A vous la parole ! », page 42 du No 29.

Dimanche 3 avril 1977 à Genève (Suisse) à 14 h.

3e Derby du Rhône

(14 km 250)

ouvert à tous et à toutes.

Départ : Bois de la Bâtie ; arrivée : Les Evaux-Onex.

Inscriptions : 9 FS (juniors 6 km 800 : 6 FS), (à verser au CCP 12-4210 C.A. Genève

A. HANGGELY, rue Fallier 7, 1202 Genève
jusqu'au 18 mars !

Prix-souvenir à chacun.

Informations : Y. Giacomini, tél. (022) 41 92 40.

Dimanche 17 avril 1977 départ à 10 h. 30 (en ligne)

1re course sur route Aubonne - le Signal-de-Bougy

12 km à travers le magnifique vignoble de La Côte
Catégories : seniors, vétérans I et II, féminines.

4 challenges définitifs. Prix spéciaux. Médailles.

Inscriptions : jusqu'au 10 avril 1977. Fr. 10.—
(pour étrangers : taxe gratuite + logement à disposition).

SFG Aubonne, case 64, 1170 Aubonne (Suisse) ou
P.-A. LIARDON, 1170 Aubonne (Suisse).
Tél. (021) 76 50 81 (bureau).

BRUGES

BELGIQUE



10e championnat mondial des vétérans

30 et 31 juillet 1977

samedi 30 juillet : 10 km.
dimanche 31 juillet : 25 km.

CATÉGORIES :

Hommes :

40-44	45-49	50-54
55-59	60-64	65-69
70-74	75-79	80 et +

Dames :

35-44	45-54	55 et +
-------	-------	---------

Pour tous renseignements et inscriptions :

Jacques SERRUYS, Engelendalelaan 25 B-8310 Bruges (Belgique).

ATTENTION :

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE AU-DELA DU 10 MAI 1977

Tribune

La question du certificat médical

(...) Permettez-moi de participer à la vie de SPIRIDON en répondant au lecteur qui, dans la «Tribune» du dernier numéro (p. 52 du No 25), écrit : «Je ne voulais pas un certificat de complaisance».

Ce lecteur est très sévère pour les médecins généralistes français, dont je suis un humble représentant. Certes, je suis absolument d'accord avec le docteur Sander sur la nécessité de ne pas médicaliser le sportif.

Mais un examen médical complet (examen clinique, radioscopie, électrocardiographique avec épreuve d'effort pouvant être effectué par le médecin praticien, complété éventuellement par un examen biologique) permet de détecter, et c'est l'essentiel chez le sportif : — une tare ou affection chez le néophyte ou le vétéran — une fatigue chronique chez le pratiquant.

Comme le dit le docteur Sander, cet examen ne devrait être obligatoire que chez le néophyte ou le débutant.

Par contre, il s'imposerait chez tout sujet présentant une fatigue chronique, la médecine du sport ayant fait d'énormes progrès dans ce domaine, notamment dans l'interprétation des troubles hydro-électrolytiques et hormonaux, troubles souvent à la base de cette fatigue chronique.

Il est délivré actuellement dans de nombreuses facultés un certificat de médecine du sport, accessible aux médecins généralistes.

Par ailleurs, de nombreux hôpitaux publics offrent une consultation dans cette spécialité.

Quant aux médecins de l'I.N.S., peu nombreux, ils ont assez de travail avec la surveillance de l'élite et leurs travaux de recherche.

Que ce lecteur ne se sente donc pas lésé, et surtout qu'il ne pense pas que les médecins généralistes font passer la complaisance avant leur propre responsabilité, d'autant plus qu'en ce moment souffle un vent de revendication et de procès médicaux !

(Docteur Turblin, président de l'Association en Haute-Garonne pour la formation médicale continue, 8, rue Labéda, 31000 Toulouse, France - 11 mai 1976)

Chaque numéro m'enchanté

(...) Spiridon devient, par ses offres de montres, de chaussures, de maillots, une revue très intéressante. Par cette revue, les coureurs à pied ont accès ainsi, à des prix intéressants, à des produits spécifiques à leur sport. Nous sommes ainsi récompensés de tous les efforts difficiles parfois, qu'il faut consentir pour pratiquer la course à pied.

Cela fait maintenant près de 4 ans que paraît votre revue. Chaque numéro m'enchanté et je les lis avec passion. Nous sommes une dizaine d'athlètes à Nancy à être abonnés à Spiridon. Et depuis trois ans nous nous déplaçons en Belgique, en Suisse, en Allemagne, au Luxembourg grâce aux dates et courses proposées au calendrier de la revue (...) Comme vous pouvez le constater, Spiridon permet des regroupements d'athlètes et une bonne entente en dehors des clubs. (...)

Guy Philippoteau. «Le Pont de Pierre», 2, rue du Général de Gaulle, 54270 Essey-les-Nancy, France. - Fin février 1976.

Vous allez dénicher les gens dans leur maison

(...) notre peuple de sportifs français, juste capable de crier «Allez les Verts !», mais pas fou de descendre au petit terrain du village pour voir les jeunes du patelin courir, ou taper dans le ballon, et qui se réveille une fois tous les quatre ans pour suivre les J.O.

Tout juste capable de te dire ensuite «alors ?». Mais qui détourne rapidement la conversation quand tu lui racontes que le sport ce n'est pas que les J.O., les Verts, le ballon avec ses P.D.G., la défaite de tel ou tel Français, la médaille de Drut, les grosses enveloppes des champions olympiques ou encore la Mercédès de Monsieur Un Tel, footballeur ou cycliste professionnel...

Et que si les petits organisateurs de courses sur route sont obligés de faire «payer pour courir», c'est que lui, le sportif en chambre français, n'a même pas idée d'aller aider par sa présence et ses 10 F ces fameux organisateurs sans lesquels il n'y aurait pas de sport. Et que lui le sportif en chambre français a oublié le sport en apportant sa voix à des maires, députés, ignorant tout du sport... sauf quand il s'agit de donner des subventions énormes à quelques pratiquants, et sur le dos des contribuables, pendant que les clubs ou les organisateurs d'épreuves saines tirent le diable par la queue.

(...) Vos courses SPIRIDON ont un énorme retentissement et ce ne sont pas les champions qui les servent... Ce sont vos organisations qui servent les champions, en faisant connaître à des milliers de profanes ce que peut être la course à pied.

En leur faisant toucher du doigt, du cœur, la somme de travail qu'il faut pour devenir un champion.

En donnant à la course à pied, tant auprès des coureurs que des gens alignés en spectateurs le long des routes, une publicité qui ne peut que servir les champions. Et je dirai même : les organisateurs des compétitions sur piste (des Fédérations).

Vous rendez un immense service à la course à pied

Car je te dirai qu'ayant, avec l'aide de quelques copains, organisé une épreuve au printemps dernier, destinée à faire courir les gens du coin n'ayant jamais couru, je me disais qu'en faisant goûter la course à ces gens, il devait bien s'en trouver quelques-uns qui s'en souviendraient : d'abord en venant au stade à l'une de nos prochaines organisations ; ensuite en envoyant (peut-être) leurs enfants à l'athlétisme, ici ou ailleurs.

Encore une fois, je dis que vous rendez un immense service à la course à pied, et à l'athlétisme tout entier puisqu'il commence par la course, et aux champions en faisant connaître leur sport, et aux Fédérations — qui devraient vous soutenir et ne pas voir en vous des CONCURRENTS... car vous êtes pour l'athlétisme une AFFICHE PUBLICITAIRE EXTRAORDINAIRE.

Crois-tu que les gens de Censeau et des environs, des petits villages d'Alsace ou d'ailleurs, auraient fait l'effort d'aller au stade un jour pour voir enfin cet athlétisme dont on parle (quelquefois)...

Vous, vous allez dénicher les gens dans leurs maisons, sur leurs paliers.

Et puis, vous rendez un service aussi important aux seconds plans — je le soulignais lors d'une assemblée d'entraîneurs dernièrement à Nancy — en leur donnant le moyen de s'exprimer loin du chrono trop difficile et rebutant maintenant pour des gars à plus de 9 min. au 3000 m, mais qui ont le droit de courir comme les autres. Car ce sont ceux-là, les seconds plans qui font la course à pied, par leur masse. On peut dire aussi qu'ils font les Fédérations...

Le champion, c'est l'émulation, le produit (...). Votre véritable politique c'est celle de la masse (licenciés ou non, on s'en fout), mais vous ne devez pas verser dans l'idée que le champion va vous servir. Il n'y a qu'à voir les réactions des gens le long des routes : ils applaudissent les derniers aussi fort que les premiers déjà passés depuis longtemps.

Le champion, il a des devoirs... envers sa Fédération : car, s'il est honnête, il lui faut être prêt pour les rendez-vous fixes.

Loin du travail dur et ingrat de la piste

Le second plan, lui, il s'amuse, et vous lui avez donné enfin le moyen de courir à sa guise, pour son plaisir, sans calculer ses coups comme doit le faire le champion, visé par les dirigeants et par la presse.

Je crois savoir que les champions — j'en connais — se rendent compte que cet engouement pour la course à pied, ce renouveau projeté en avant par les courses SPIRIDON (et les autres aussi, il faut le dire) leur font une sacrée publicité.

Vos courses sur route permettent à tous de courir loin des chronos rébarbatifs, et donnent, courues en catégories ou pas, le moyen à tous, jeunes ou vieux, de courir non seulement le dimanche, mais les autres jours ce qui est plus important.

Et surtout de courir EN ENDURANCE, pour le bien-être, (loin du travail dur et ingrat que la piste oblige à faire... quand on veut briller).

(...) Si j'avais les moyens d'organiser, comme jusqu'en 1970, des grandes nocturnes, c'est-à-dire payer, je demanderais à SPIRIDON de prendre en charge l'organ-

sation d'une épreuve de propagande sur route... trois heures avant l'ouverture du stade !

Comme la musique, tu sais, qui dans les petits villages de Suisse ou du Haut-Doubs (dont je suis) emmenait les gymnastes, et aussi les spectateurs, parents et amis, vers le stade !

Car la MASSE et L'ELITE ne peuvent être séparées. L'essentiel est de se servir de l'une pour servir l'autre. Et vice-versa.

Quand les Fédérations auront compris cela, quand nos Ministres des Sports daigneront étudier ce qu'est le sport, le vrai, beaucoup de problèmes seront résolus.

Et puis, j'y pense, pourquoi ne pas tenter de faire comprendre à M. Soisson, notre dernier et récent « parachuté », que la course à pied, pratiquée selon l'esprit SPIRIDON, peut devenir un loisir, un vrai.

Et comme les Etats financent plus facilement les loisirs (lucratifs et de rapport) que le vrai sport, peut-être enverra-t-il à Ritzenthaler, ou aux autres, une bonne subvention pour leurs prochains trucs.

Quant à lui, comme les autres, il se contentera de donner le coup d'envoi d'un match ou de s'exhiber, UNE FOIS PAR AN (et encore !) sur quelques hectomètres au Cross du Figaro.

Il faut ce qu'il faut, non ?

(Gaston Prétot, FC Sochaux, Bungalov Stade Bonal, 25000 Montbéliard, France - 3 novembre 1976).

Merci à l'entraîneur du FC Sochaux (et de Boxberger) d'avoir bien senti et exprimé quelques-unes de nos préoccupations et de nos actions. - N.T.

Un moyen de se redonner confiance

(...) Continuez dans cette voie. La pluralité des opinions sur un même sujet est à mon sens très souhaitable (entre autres : le cas Viren, vu par vous et par Raymond Pointu).

J'ai une prédilection pour vos cas particuliers : le cas Doesseger, par exemple, pour ne citer que lui. Les méthodes d'entraînement, les comptes rendus à caractère physiologique sont très intéressants, à la condition sine qua non qu'ils soient précis et sans trop d'erreurs (cela ne veut pas dire qu'il y en a eu jusqu'à présent).

Pour conclure, je vous admire et souhaite que vous puissiez continuer ainsi. Ce qui est dommage c'est que tout un chacun ne prenne pas conscience que le sport — notamment la course à pied — à notre époque de facilités pourrait nous apporter... beaucoup de choses, pour notre corps et, en corrélation, pour notre cerveau. Comme le disait si bien Henry de Montherlant : « puisse le sport faire comprendre à des garçons et à des filles que la victoire de leur corps est un moyen de se redonner confiance, de balancer quelque impuissance ou quelque échec de leur vie quotidienne : timidité, déboires, humiliation sociale... ».

(Jean-Pierre Sauquer, apt No 11, 1, rue du Dauphiné, 29200 Brest, France - 7 septembre 1976).

15 FS = 20 FF ?

(...) J'habite à 150 km de Bâle, à 100 km de La Chaux-de-Fonds, à 170 km de Genève : c'est-à-dire que je suis presque l'un de ces frontaliers qui effectuent de nombreuses courses en Suisse avec leurs camarades. Si je t'envoie ces mots c'est pour demander, au nom des Français victimes du change très élevé en ce moment, aux organisateurs suisses de calquer leur prix d'engagement sur celui pratiqué à Genève — le Salève, soit 15 FS pour 20 FF, qui me paraît raisonnable. Sinon, l'on arriverait à un droit d'inscription de plus de 30 FF et avec les frais de déplacement cela reviendrait vraiment cher.

Et comme on est tellement dingues de la course à pied, renoncer à certaines courses suisses ferait mal au cœur. Par exemple, cette année j'ai fait ou ferai Porrentruy, les 100 km de Bienne, le Saut-du-Doubs, Bioley-Magnoux, La Heutte, le Brassus, Concise-Grandson, Genève - le Salève, le Tour du Lac de Bienne, Morat-Fribourg, Sierre-Zinal, en 1975, pour ne parler que des principales.

(...) Je sais bien qu'il est difficile de contenter tout le monde, mais si les organisateurs voulaient faire un petit effort pour nous, étrangers mais néanmoins — et ô combien — amis, je suis certain que chacun y gagnerait (...)

(J.-C. Guyon, 6, Allée des Pervenches, 25000 Besançon, France - 3 septembre 1976).

D'accord sur le principe. Et d'ailleurs les prix d'abonnement SPIRIDON ne varient-ils pas sensiblement selon les pays. Mais puisque c'est le prix de la médaille (ou de toute autre « récompense ») qui fait le niveau de la taxe d'inscription, peut-on introduire deux sortes de médailles : à 15 FF pour les Français et à 12 FS pour les Suisses ? Pourquoi ne pas attraper plutôt le « mal » à sa racine et supprimer médailles et prix (autres que des produits du pays) ? Il subsisterait une taxe de 4 FS et 7 FF (pour les frais d'organisation, les vestiaires et douches et la liste de résultats) qui pourrait convenir à chacun. Non ? - NT.

Grâce à la lecture de SPIRIDON, ma femme et mes trois filles participent à quelques compétitions « spiridonniennes », ainsi qu'à toutes les courses régionales. Jusqu'à présent, j'étais le seul à attendre SPIRIDON, maintenant nous sommes cinq à quetter le facteur ! (...)

Jo Di Gioia, 17, rue Alfred-Fredet, 38100 Grenoble, France - 26 octobre 1976.

Pourquoi ces prix, ces médailles, ces récompenses ?

Lorsque des athlètes français, frontaliers ou non, vont courir des épreuves pédestres en Suisse, ils paient une taxe d'inscription, et cela est normal. Seulement, lorsque l'on demande 15 francs suisses à un Suisse, cela fait 15 francs, alors que pour un Français, cela coûte 30 francs au cours actuel des monnaies. Et cela commence à faire cher.

En ce qui me concerne, j'en récupère toujours une partie, puisque par mon classement je peux gagner quelque prix. Mais il y a un certain nombre de gars, mordus, qui courent avec leurs moyens, qui ne sont pas des champions, et qui ne sont pas sur le podium au moment de la distribution des prix : leurs efforts sont essentiellement payants pour les organisateurs et ce n'est pas normal ! Au bout du compte, ils finiront par se lasser.

Je me demande donc si l'on ne pourrait pas intervenir auprès des responsables d'organisations pour qu'ils baissent un peu le niveau des droits d'engagements pour les athlètes étrangers (...)

(Dominique Nallard, 18, rue de l'Etang prolongée, 25200 Montbéliard, France - 6 octobre 1976).

Il est vrai que le franc français a considérablement baissé ces derniers mois sur le marché des changes... sans que l'on puisse y voir une manœuvre des organisateurs suisses ! Il est vrai que le prix des « fameuses médailles suisses » est d'environ 20-25 FF pièce, d'où le niveau de la taxe d'inscription. L'idéal consiste sans doute à pratiquer deux taxes : avec et sans médaille à la clé (par ex. 15 et 4 FS). Mais les « athlètes français frontaliers ou non » viendront-ils courir en Suisse en renonçant à la médaille ?

Au fait, pourquoi ces récompenses, ces prix, ces médailles ? Les coureurs qui aiment ça ne sont-ils pas eux-mêmes responsables du niveau de certaines taxes d'inscription ? - NT

Ouvert aux étrangers, bien entendu !

A propos du texte « Etrangers s'abstenir ? » paru à la p. 355 du No 28, à la rubrique « Tribune », le CA Belvaux nous demande de préciser :

« La demande de M. Nallard concernant notre cross ne nous est parvenue que le vendredi précédant la course. Jugeant qu'une réponse écrite ne parviendrait jamais à temps au destinataire, nous nous sommes aussitôt mis en rapport avec le central des téléphones pour l'étranger à Berne, pour connaître le No de téléphone de M. Nallard. Malheureusement, après beaucoup de recherches, cet office n'a pu nous renseigner.

» Nous pouvons certifier que nous avons fait tout ce qui était en notre pouvoir pour renseigner ce coureur et lui permettre de participer à notre course, comme nous l'avons fait d'ailleurs pour un grand nombre d'autres coureurs. Mais le temps qui nous était imparti était vraiment trop court. Il est donc à souhaiter que les intéressés écrivent suffisamment tôt aux organisateurs. »

ce tee-shirt blanc



et tous les autres articles SPIRIDON

- *bandes fluorescentes (capables de vous sauver la vie !)*
- *survêtements italiens*, rouge et blanc, excellente qualité malgré leur prix très avantageux (d'ailleurs de plus en plus demandés !)
- *bandeaux* à fort pouvoir absorbant (recherchés par porteurs de lunettes !)
- *BIOFIT* ou *FITOGENE* (contre crampes et courbatures)
- **chaussures « New Balance »***, introduites en Europe par SPIRIDON (voir pages 12 et 13)
- *cuissettes** *SPIRIDON*, bleu foncé, pur coton (vraiment lavables !), munies ou non d'un slip et pourvues d'une poche intérieure sur le devant, avec « petit bonhomme » floqué
- *casquettes** « Spiridon-Sahara », originales et fonctionnelles, blanches, avec protège-nuque rabattable et « bonhomme » floqué en bleu.
- *chaussures « EB »* (voir page 4) très très — trop ? — demandées
- *maillots d'athlétisme*, en coton ou en acril
- *cagoules américaines** (nouveau !), gris chiné, intérieur légèrement molletonné, fermeture éclair sur le devant + deux poches
- **blousons coupe-vent**, rouges, à prix spécialement avantageux (comparez !)
- *tee-shirts à manches courtes ou manches longues* (couleur orange)
- **anciens numéros de la revue** (hâtez-vous : certains sont épuisés, d'autres le seront bientôt : voir pages 54 et 55 du numéro 29)
- *pulls, sweat-shirts, maillots Ron Hill, shorts en nylon, survêtements finlandais (écru), cagoules orange, etc.*

sont vendus par Seigneuric, Reffray, Delhasse et Tamini

(voir adresses au bas de la page 4)

* Pour le moment, en Suisse seulement

Calendrier

En caractères gras : les courses annoncées à la rédaction. Toutes les autres sont mentionnées « sous réserve ».

- 5.3 F: **Poissy, 15 km** (Hiver, mairie, 78303 Poissy)
- 6.3 F: championnats nationaux de cross
- 12.3 F: **Vierzon, 21 km**, voir p. 32
- 13.3 F: Montélimar, 8 km 500 (Cheynet, 13, pl. du Temple, 26200 Montélimar)
- 13.3 F: Romille, 1/2 marathon (Jacky Demot, 35850 Romille)
- 13.3 F: **Vergèze (Gard), cross SPIRIDON (S.C.L.)**
- 20.3 CH: **Presinge, 10 km** (SFG Presinge, c.p. 20 1249 Presinge)
- 20.3 CH: **Sierre, 11 km 200** (C. Antille, Fer Forgé, 3964 Veyras, tél. 027/55 34 65)
- 20.3 F: **Essonne, marathon**, voir p. 18
- 20.3 F: **Preseau-Feignies, 32 km 600**, voir p. 2
- 20.3 F: **St-Malo, 23 km**, voir p. 14
- 20.3 F: **Châteaudun, marathon et 1/2 marathon** (R. Sureau, 122 rue de la République, 18200 Châteaudun)
- 20.3 F: **Pont-Croix, 16 km** (Dr Savina, 24, pl. de la République, 29122 Pont-Croix)
- 26.3 CH: **Biel, 25 km** (Löffel, ETS, 2532 Macolin)
- 26/27.3 F: **Condom, 100 km**, voir p. 18
- 26.3 F: **Alençon - Médavy, 16 km**
- 27.3 CH: **Uvrièr - Saint-Léonard, cross des jeunes**
- 27.3 F: Châtelleraut, marathon et 1/2 marathon
- 27.3 F: **Allouville, 1/2 marathon** (D. Nouet, Pavillon 8, Bellefosse-Yvetot, 76190 Allouville)
- 27.3 F: **Pont-L'Abbé, 8 km**, voir p. 14
- 27.3 F: **Mangiennes, 1/2 marathon**, voir p. 38
- 27.3 F: Gourdon, 25 km
- 3.4 CH: **Genève, 14 km 250**, voir p. 50
- 3.4 F: **Besançon, 21 km**, voir p. 40
- 3.4 F: **Montauban, marathon**, voir p. 18
- 3.4 I: **Milan, 21 km « Stramilano »** (50 000 partants en 1976 !) avec patronage de SPIRIDON-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze. *Inscription gratuite pour Spiridoniens non Italiens (+ logement et repas gratuits aux 100 premiers inscrits !)*
- 9.4 RFA: **Dillingen, 100 km** (B. Marcon, Werderstr. 189, 6638 Dillingen)
- 15/16.4 CH: **Vallorbe, 200 km marche**, voir p. 32
- 16.4 CH: **Meiringen, champ. nat. de marathon**, Verkehrsbüro, 3860 Meiringen, 036/71 31 31
- 16.4 F: Malakoff, 30 km
- 16.4 F: **Niort, 50 km Baratange**, voir p. 6
- 17.4 CH: **Aubonne, 12 km**, voir p. 50
- 17.4 CH: (sous réserve) 3/4 marathon, Lausanne
- 17.4 F: **Metz, marathon et 21,9 km** (SMEC, Palais des Sports, bd St-Symphorien, 57000 Metz)
- 17.4 F: **Moncutant - Cerisy, 21 km**, voir p. 38
- 17.4 F: **La Ferté Bernard - Bonnetable, 21 km**, p. 40
- 18.4 USA: **Boston, marathon (voyage SPIRIDON: Gammeter, rue de la Pontaise 34, 1000 Lausanne, Suisse)**
- 23.4 F: **Ay, marathon** (Vinot, 10 rue de la Pépinière, 51160 Ay-Champagne)
- 23.4 F: **Belvès, 100 km** (J.F. Graffouillère, 24170 Belvès)
- 24.4 F: **Marseille - Aubagne - Marseille, marathon** (R. Combes, ASPPT, bd Charles-Nédelec, 13001 Marseille)
- 24.4 F: **Montauban-de-Bretagne, 10 km 500**
- 24.4 F: Bois-Colombes, marathon
- 24.4 F: Salvagnac, 20 km ? marathon ?
- 24.4 B: **CIME cat. C: Crêtes de Spa**, voir p. 41
- 24.4 CSSR: **Hluboka, 25 km** (K. Nedobity, nam. 1. Maje c. 7, 37 000 Hluboka) à 100 km au nord de Linz, Autriche
- 1.5 CH: **CIME cat. C: Cross du Jorat, 9 km/690 m** (L. Rouiller, c.p. 7, 1873 Troistorrents)
- 1.5 F: Tour de Nîmes
- 1.5 F: (et non le 7) Val-de-Marne, marathon Montfermeil, 10 km
- 1.5 I: **Turin - St-Vincent, 100 km**, voir p. 6
- 1.5 E: **Oyarzun (Irun), marathon (10 h)**, championnat national «open». Rens.: Ricardo Toro, SPIRIDON-Espagne Ermita S. Familia, Irun (Espagne)
- 7.5 CH: **Biel, marathon** (Lachat, Murtenstr. 71, 2503 Biel)

- 8.5 F: **Vandœuvre, marathon**, voir p. 18
- 8.5 F: **Sable, 22 km**, voir p. 24
- 8.5 F: **CIME cat. B: Crêtes Pays Basque**, p. 14
- 8.5 F: **Draveil, 21 km vétérans**, voir p. 18
- 8.5 F: **Bugnes, 25 + 10 km**, voir p. 32
- 14.5 F: **St-Affrique, marathon** (Cottereau, B.P. 55, 12400 St-Affrique)
- 15.5 CH: **Savigny, 11 km** (Dingler, 1073 Savigny, 021/97 14 92)
- 15.5 CH: **Porrentruy, 21,1 km**, voir p. 2
- 15.5 F: Gagny, 15 km
- 19.5 CH: **Broc, course des 3-Ponts** (Emile Rime, 1636 Broc)
- 19.5 F: **Vendôme, 32 km**, voir p. 14
- 19.5 F: **CIME cat. B: Ascension Mt-Faron**
- 19.5 F: **CIME cat. C: Grenoble - St-Nizier**
- 19.5 F: Annecy, 37 km 300
- 19-22.5 F: **114 km, Tour du Sundgau**, voir p. 20
- 21.5 CH: **Tour de la Broye, 54 km**, voir p. 2
- 21.5 CH: **CIME cat. B: Saut Doubs-Ferme Modèle**
- 21/22.5 F: **La Ferté Bernard, 100 km** (Franchi, B.P. 68 72400 La Ferté-Bernard)
- 21.5 F: **Martignes, 18 km**, voir p. 24
- 21.5 F: **Pau, 25 km**, voir p. 6
- 21.5 RFA: **Dülmen, marathon ultra-rapide** (F. Heeger, Leusterweg 46, 4408 Dülmen)
- 22.5 F: **Rosny-s-Seine, 15 km**, voir p. 24

et en avant-calendrier

- 28.5 CH: **CIME cat. C: Ascona-Mte di Ronco**
- 29.5 F: **Vallorcine, 16 km (9 hf)**. Syndicat d'Initiative, 74660 Valorcine, 50/54 60 71
- 29.5 F: **Marolles, 22 km**, voir p. 24
- 4.6 LUX: **Schiffange, marathon**, voir p. 40.
- 5.6 CH: **CIME cat. B: Cressier-Chaumont, v. p. 2**
- 5.6 B: **Fosses-la-Ville, 21 km**, voir p. 24
- 10/11.6 CH: **Biel, 100 km** (Postfach 437, 2501 Biel)
- 11.6 F: **Migennes, 100 km**, voir p. 40
- 12.6 CH: **St-Maurice, 21,1 km**, voir p. 2
- 19.6 CH: **CIME cat. C: Trophée de Barbolesuz**
- 25.6 F: **Ay-Champagne, 9 km** (Vinot)
- 26.6 CH: **CIME cat. B: Salvagnac**
- 16.7 F: **Montrésor, 22 km** (Syndicat d'initiative, Villeloin-Coulangé, 37460 Montrésor)
- 17.7 F: **Arvert, marathon**, voir p. 40
- 30/31.7 B: **Bruges, 10 + 25 km vétérans, v. p. 51**
- 31.7 B: **Bertrix, 22 km 500** (16 heures)
- 8-13.8 S: **Göteborg, champ. mondial vétérans**, disciplines athlétiques, voir p. 49, No 29
- 27.8 CH: **La Heutte, 11 km** (CS La Heutte, case 194, 2500 Biel 8)
- 27.8 NL: **Enschede, marathon**, voir p. 2
- 4.9 F: **Ay-Champagne, 21 km** (Vinot)
- 18.9 F: **Avallon (Yonne) 50 km**, voir p. 32

Une petite ou une grande annonce dans SPIRIDON... et votre course sort de l'anonymat. Si vous préférez, utilisez la formule d'insertion conçue à cet effet : écrire ou tél. à la rédaction : 026/8 22 12

Délai pour le numéro d'avril : 15 MARS

SPIRIDON est actuellement lu par près de 50 000 personnes.

Prix d'une annonce *

	1/8	1/4	1/2	1
	de page	de page	page	page
en FS	125.—	220.—	360.—	595.—
en FF	200.—	350.—	590.—	990.—
en FB	1775.—	3000.—	5000.—	8800.—

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

Inscription au calendrier
(gratuite pour annonceurs)

Par ligne : 25 FS / 40 FF / 300 FB

Pour toute annonce, une seule adresse :
Publi-Spiridon, 1922 Salvan (Suisse)

Délai pour le numéro d'avril

15 mars

* Payable d'avance à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse) (CCP 19 - 72 01 Tamini-SPIRIDON).

Rédacteur responsable :

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

Marité Bochatay, Micheline Clerc, Michèle Miéville, Régine Theytaz, Jean et Yvonne Dingler.

Collaborateurs pour la Belgique :

Christian Liégeois, 9A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.

Jean Trullemans, Otterweg 105, 1600 St. Pieters Leeuw

Collaborateurs pour la France :

Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg.

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

Yves et Denise Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le Neuf

J.-Claude et Lily Refray, Les Charmilles bât. C, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8493 rue Drolet, Montréal H2P 2H8

Collaborateur pour l'Italie :

Giors Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze

Collaborateur pour l'Allemagne fédérale :

Manfred Steffny, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan

Collaborateur pour le Portugal :

Mario Machado, Av. do Uruguai 39-5 E, Lisbonne 4

Collaborateur pour la Grande-Bretagne :

Jon Wigley Athletics Weekly, 344 High Street Rochester, Kent

Collaborateur pour les Etats-Unis :

Dr Norbert Sander, 654 King Ave., City Island, Bronx, N.Y. 10464

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, en Nouvelle-Calédonie, au Chili et en Hongrie.

Impression, expédition :

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

Changement d'adresse et administration :

Marité Bochatay, 1922 Salvan (Suisse).

ATTENTION : prière de joindre 1,50 FS, 3 FF ou 25 FB pour les frais.

Sommaire du numéro 30

Page

Ivo, mon frère (Jeannotat)	1
Propos sur l'entraînement en course à pied (II) (Jeannotat)	3
SACHEZ	7
18 000 km par an pour les porteurs de kath ! (de Barbeyrac)	8
Spiridon-Club de France	12
C/ME 77 (Calendrier)	15
GRAPPILLONS	16
SPIRIDON au Brésil : <i>E viva a diferença!</i> (Tamini)	19
Classements	23
PHOTOS des pages centrales :	
Margherita Gargano	22
Ryffel et Gomez à Bastia	27
Carmen Valero	28
Mary Stewart	29
Marc Nevens	30
Malinowski et Hildenbrand	35
Le vétéran Anatole Herlem	36
Panorama 77 (Hejda)	
marathon mondial masculin (100 meilleurs performers) et féminin (50) - 100 km sur route (50) - 100 km piste - une heure piste (41 perf. à plus de 19 km) - 100 meilleurs performers français - 40 meilleurs perf. suisses	25
Spiridon-Club de Belgique	41
Spiridon-Club de Suisse	41
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander)	42
38 trucs pour éviter des ennuis au bas du dos	43
Spiridon-Club du Languedoc	44
SPIRIDON en Bulgarie : <i>Un pays qui gagnerait à être mieux connu</i> (Tamini)	46
SPIRIDON au Portugal : <i>Nazaré confirmou um novo atletismo!</i> (Tamini)	49
TRIBUNE	52
CALENDRIER	55

Tirage : 7000 exemplaires

A l'abonnemètre

	25.7	25.9	25.11	25.1
France	1826	1875	1965	1931
Suisse	990	1053	1084	1044
Bénélux	271	291	305	315
Italie	58	56	59	44
Canada	62	60	64	64
Autres pays	79	85	89	94
TOTAL	3286	3420	3566	3492

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-SPRIDON, Salvan). **BELGIQUE** : 480 francs (CCP 000 - 0015378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 60 francs (CCP 11 44-22 J, Paris, Bourquin). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7 C. Budejovice). **ITALIE** : 6000 L. (Oneto, C.P. 696, 50100 Firenze). **ESPAGNE** : 600 pesetas (Sebastian B. Lasa, Catalina de Erauso, 15 I.D. 2, C San Sebastian). **PORTUGAL** : 180 escudos (Mario Machado, av. do Uruguai 39 - 5 E, Lisboa 4). **BRESIL** : 70 cruzeiros/via aerea I (Claude Kaminski caixa postal 8353, 01000 Sao Paulo). **CANADA** : 12 dollars (Joël Dada, 8493 Montréal H2P 2H8 / par avion). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 12 dollars US (envoi par avion seulement).

Pour tout virement bancaire : compte 765780-3 Banque Cantonale du Valais, Sion

* On peut s'abonner plus avantageusement pour deux ans (63 fr.s., 850 fr.b., 111 fr.fr., 21 dollars can.), mais surtout pour cinq ans : (150 fr.s., 2000 fr.b., 248 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 pages de couverture

Page 1. Ce jeune homme parcourt 160 km tous les trois jours pour aller chercher du kath en Ethiopie. « 18 000 km par an... J'ai refait mes calculs : le chiffre me laisse rêveur. » écrit Francis de Barbeyrac dès la p. 7 (photo de Barbeyrac).

Page 2. « Ivo van Damme est mort avec l'année 1976 » Voir l'éditorial de Jeannotat à la p. 1. « Je voudrais faire faire part de la détresse immense, nous écrit Philippe Mottet, dans laquelle se trouve plongée sa fiancée Rita Thys. » Championne nationale junior en cross-country l'an dernier, la voici lors de la « dernière course » de son fiancé. On reconnaît aussi Roger Moens, qui fut recordman mondial du 800 m, et Schots, l'un des meilleurs crossmen belges d'aujourd'hui (photo Philippe Mottet).

Page 3 (ci-contre). Malgré la prolifération des marathons dans le monde entier, Kosice, en Slovaquie, reste la « ville du marathon ». Voici, en octobre dernier, le Japonais So, couronné vainqueur, respecter un cérémonial à nul autre pareil, en compagnie du Finlandais PaaJanen, 3e, sous le regard ébloui de l'Anglais Watson, 2e (photo Alexander Jirousek).

Page 4. Premiers bourgeons, derniers cross... C'était à Mommenheim il y a deux ans. Le Français Liardet — qui revient heureusement au premier plan — emmenait ses compatriotes Kolbeck, Buchheit, Tijou (caché), Conrath, et les Suisses Rüeegsegger et Schüll, qui frappe depuis quelque temps à la porte de la classe internationale (photo Noël Tamini).



