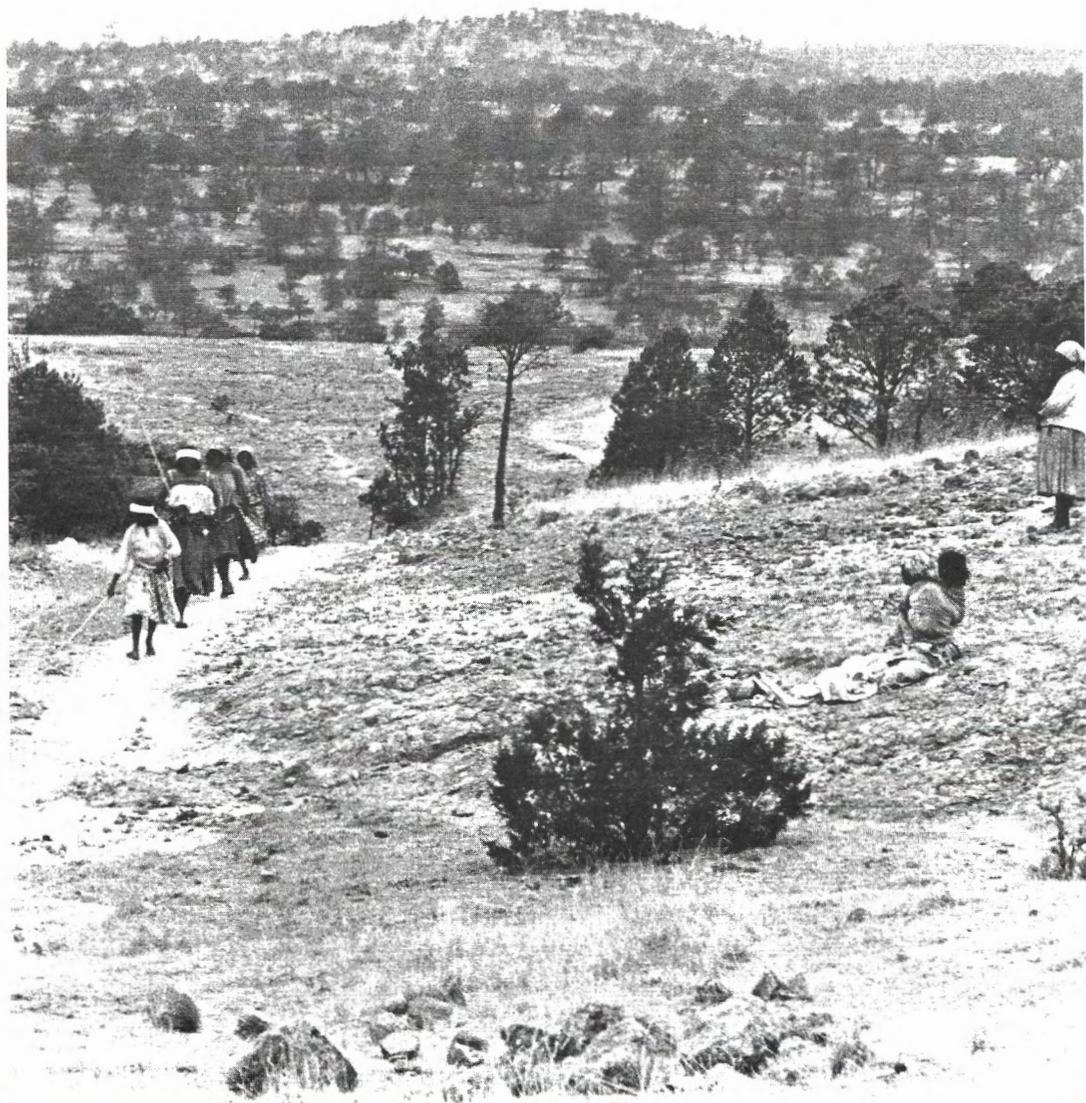




*Moments hors  
de notre temps*





MIMQUN

PONTILLE

# Allez les vieux!

« Vieillir, a dit Pagnol, c'est quand on dit « tu » à tout le monde et que tout le monde vous dit « vous ».

Justement, d'entrée je lui avais dit en lui serrant la pogne :

— Salut, Grémot ! Je te connais de nom. Comment ça va ?

Or, Grémot avait bien quinze ans de plus que moi. Oui mais voilà, tant qu'on vous dit « tu » vous vous sentez jeune, je le savais déjà.

Un jour que j'avais dans les trente-cinq ans — je tournais pas trop mal à l'époque — au bord du chemin des gars avaient applaudi tout à coup en criant :

— Allez les vieux ! allez les vieux !

Au virage, je m'étais retourné pour voir quel vétéran me suivait. Personne en vue derrière moi...

Mais tout est relatif. Si vous avez près de soixante piges, comme Grémot, et qu'un gars bien plus jeune vous dit « tu », c'est sûrement que vous êtes deux coureurs à pied. Et c'est peut-être aussi pour se faire tutoyer le plus longtemps possible que tant de vétérans viennent aujourd'hui à la course à pied.

Bref. Toujours est-il que, le même soir, quand Grémot m'a suivi dans ma chambre, et que nous avons trinqué à la bière, on se tutoyait comme larrons en foire. Et bientôt, comme si de rien n'était, sans que je l'y aie le moins du monde encouragé, Grémot m'a raconté Grémot.

\*\*\*

— Tu peux te demander pourquoi je suis venu seul courir dans ce coin perdu. C'est simple : ma femme n'aime pas la course à pied. Faut dire qu'entre elle et moi ça n'a jamais été folichon. Quand on s'est mariés, elle avait dix-sept ans, et moi vingt-huit. Mais dès le début, le plumard elle aimait pas tellement. Alors, il a fallu se faire une raison. On a eu une fille. Ma femme ne vit que pour elle et pour sa fille, qui d'ailleurs ne vit que pour sa mère et pour ses études. Toutes les deux, quand elles sortent, c'est pour aller au théâtre, au concert, ou dans les musées. Note que j'aime autant ça qu'autre chose. D'ailleurs ma fille vient d'entrer à l'université.

Moi, pendant des années j'ai bossé comme un dingue. En plus, j'ai été dirigeant de club, animateur, organisateur, et tout. Un jour, je me suis dit : Grémot, ça suffit. Tu as donné des années aux autres, à eux de continuer. Tu viens d'avoir cinquante ans : et si tu vivais un peu pour toi maintenant ?

J'avais toujours fait de la culture physique et un peu de footing. Un jour, j'ai fait une compétition pour vétérans, et puis une autre. Et la passion m'a pris. Maintenant, je cours toute l'année. Faut dire qu'avec mon boulot peinarde j'ai tout mon temps pour m'entraîner. Tiens, l'an dernier, un jour j'ai battu le vieux Pujazon au sprint. A l'arrivée, je lui ai dit : c'est normal, maintenant je m'entraîne autant que toi. Il a eu l'air vexé.

Ma femme, tu sais (t'es marié ?), elle est bizarre, lunatique même. C'est une femme, quoi. Des fois, quand j'arrive d'une course elle est gentille comme tout, méconnaissable. Elle me prépare des trucs que j'aime. Et puis tac, pour un rien, elle vire complètement, et elle me fait la gueule pendant des semaines.

Oh moi, y a longtemps que je ne me casse plus la nênette. C'est pas à mon âge qu'on refait sa vie. J'aime la course, et l'ambiance, les copains, tous ces voyages un peu partout. Et j'aime m'entraîner tous les jours dans la nature ou sur les routes. Bref, j'ai ma vie à moi. Par-ci par-là une nana à l'occasion (on n'est pas de bois). Ma femme croit même que j'ai une maîtresse, ce qui n'est pas tout à fait faux. Tiens, quand je vais rentrer elle me dira peut-être : montre ce que t'as gagné ! Une fois, j'avais choisi un sac, je m'étais dit que ça pouvait servir à ma fille. Eh bien, quand je lui ai montré le sac, tu sais ce qu'elle a dit ? Elle l'a tout juste regardé. Mais elle a fait : c'est tout ce que tu as récolté ? Fiche-moi loin cette horreur ! Elle l'a pris et elle l'a flanqué à la poubelle... Elle me dit parfois qu'à mon âge j'aurais mieux à faire, et des tas de trucs comme ça. Eh là, que je lui dis alors, tu as ta vie, j'ai la mienne. Et je paie ma pension, et amplement (ma femme travaille de son côté).

Mais dans ces cas-là, vaut aussi bien se tenir peinarde. En général, alors je prends mon barda et je file m'entraîner.

\*\*\*

Grémot était en veine de confiance ce soir-là. Les gars, quand ils ont envie de parler, faut les laisser. Dans la vie, c'est important de trouver des gens à qui parler. Et jusque tard dans la nuit, Grémot m'a parlé de choses et d'autres.

Finalement, de la chambre à côté quelqu'un a crié :

— Dis donc les vieux, vous allez la boucler ?

— Allez, m'a dit tout bas Grémot, il a raison : faut qu'on aille se pieuter. Comme des vieux.

Les vieux, paraît qu'il leur faut moins de sommeil qu'aux jeunes.

Noël TAMINI



Vous êtes comme moi amateur de courses à pied et vous allez partir en vacances.

Choisissez VERBIER, station familiale et sportive, située à 1500 m d'altitude au cœur du Valais. Durant votre séjour, si vous occupez l'un de nos confortables logements de vacances, je me ferai un plaisir de vous rembourser les frais d'inscription — ou de vous inscrire gratuitement — à l'une des courses régionales suivantes (voir le calendrier suisse) :

Salvan-Emaney  
Tour du Val de Bagnes  
Lourtier-Mauvoisin  
Circuit de Verbier  
Marathon des Alpes  
Course de l'Abricot  
Fionnay-Panossière

Sierre-Zinal  
Trophée du Six-Blanc  
Course péd. anniviarde  
Tour du Levron  
Sierre-Montana  
Corrida d'Octodure  
A Travers Aigle

A bientôt !

**André GUINNARD**  
CH-1936 VERBIER  
Tél. (026) 7 18 60

A Fouesnant (Finistère Sud)

samedi 4 juin à 18 h 30

## Marathon du Pays fouesnantais

qualificatif pour le championnat national de marathon

**Inscriptions (5 F) jusqu'au  
28 mai :**

Gérard MARREC  
40, rue de l'Odet  
29170 Fouesnant (France)

L'occasion idéale d'un dernier test avant les 100 km de Bienne :

21 mai 1977

### 2e Tour de la Broye

(54 km sur route et chemins de campagne en une seule boucle)

Départ et arrivée :  
Estavayer-le-Lac (de Neuchâtel)

Prix-souvenir : à tout arrivant

Taxe : 15 FS (CCP 17 - 65 32)  
et 15 FF

Renseignements et inscriptions :

**Tour de la Broye**  
Case postale 23  
1740 Estavayer-le-Lac (Suisse)

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.

# Approche des méthodes d'entraînement

Peu importe la méthode, si elle mène au but que l'on s'est fixé. L'histoire de la course à pied foisonne de systèmes d'entraînement mis au point par des pionniers tels que Gerschler, Cerutti, Lydiard et bien d'autres encore. Toutes cependant — et c'est ce qui justifie le contenu des deux premiers articles de cette série\* — reposent sur une combinaison plus ou moins pensée, plus ou moins équilibrée, aussi, des facteurs d'endurance, de résistance et de vitesse ! Ont connu les succès les plus retentissants — par coureurs interposés — les entraîneurs qui ont le mieux su doser les proportions, dans le cadre de leur méthode, et qui ont eu la possibilité d'en surveiller l'application pratique, sans jamais oublier que cet aspect visible, matériel, de l'entraînement n'aboutit jamais à ses pleins effets, s'il n'est pas doublé, soutenu, enveloppé par une action psychologique permanente.

L'étude des méthodes d'entraînement propres à la course à pied nous fait découvrir une évolution cyclique curieuse sinon surprenante. En effet, les éléments de base — endurance, résistance, vitesse — demeurant immuables, les nouveautés ne portent jamais que sur l'utilisation de moyens d'application dus à l'imagination des entraîneurs et aussi de certains coureurs et, plus récemment, aux découvertes scientifiques de la médecine sportive. Mais, de toute façon, comme les moyens ne sont pas illimités, les méthodes en vogue passent de mode, puis se représentent modifiées dans la forme, mais pas dans le fond.

Pour s'y retrouver mieux, je vais présenter en quelques lignes les principaux systèmes appliqués durant les quarante à cinquante dernières années, en les liant autant que possible aux noms des entraîneurs qui les établirent et à ceux des athlètes qui les rendirent célèbres par leurs succès.

## Endurance intégrale

Jusque vers les années 1930-1940, une méthode d'entraînement régnait en grande maîtresse dans les rangs des coureurs à pied. Elle faisait

alterner la course lente et la marche en terrain varié. Il s'agissait d'un effort essentiellement aérobie et de faible intensité, de sorte qu'une amélioration n'était possible que si les séances d'entraînement étaient suffisamment longues. On peut vraiment parler, dans ce cas, d'un travail d'endurance intégrale. L'entraînement « course-marche » avait été laissé en héritage par les coureurs professionnels anglais qui avaient beaucoup de temps à leur disposition.

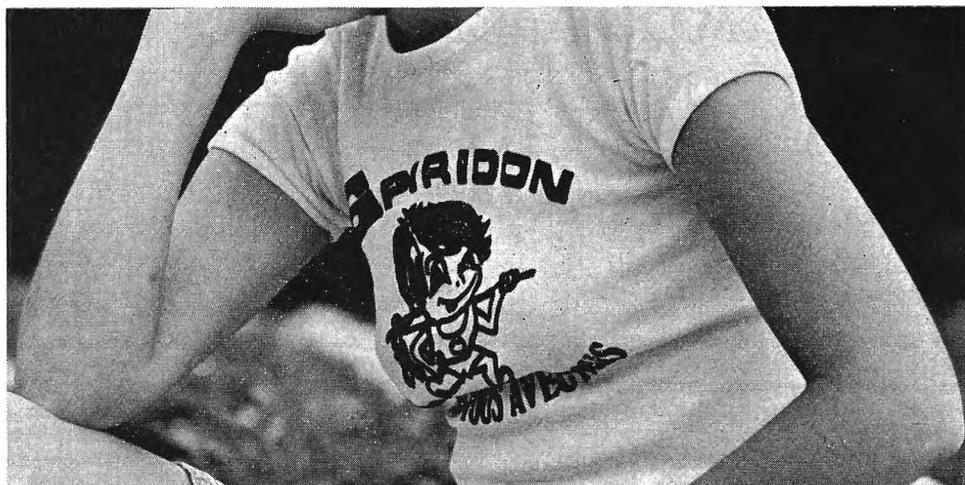
## Apparition du fractionné

A la fin du siècle passé, les coureurs américains — des universitaires déjà — s'emparèrent de la méthode d'entraînement « course-marche » et s'attachèrent à l'améliorer.

Ils avaient en effet constaté que, en parcourant des fragments de la distance préparée, de façon répétée et à un rythme égal ou légèrement supérieur à celui de la compétition, ils « résistaient » progressivement mieux à la fatigue : il ne s'agissait en fait de rien d'autre qu'une première forme de fractionné (des « Tempoläufe » comme diraient les Allemands), agissant sur les facteurs combinés « endurance-résistance ». Cette forme d'entraînement par intervalles (qu'il ne faut pas confondre avec l'entraînement par l'intervalle — Intervalltraining — qui fit fureur sous Gerschler-Reindell et qui fera l'objet d'une étude séparée) comportait des pauses dont la durée n'avait rien de scientifique. Par obligation, une place était ainsi réservée à l'instinct, ce qui était loin de ne comporter que des désavantages. Cette méthode d'entraînement est à la base de tous les systèmes plus récents et elle influença les coureurs de toute une époque. Trois coaches américains ont surtout favorisé sa propagation : Mike Murphy, Lawson Robertson et Dean Cromwell. Selon Toni Nett, Hannes Kolehmainen, le célèbre champion finlandais, roi des Jeux de Stockholm en 1912 (vainqueur sur 5000 m en 14'36"6 devant le Français Jean Bouin à un dixième, et sur 10 000 m en 31'20"8, double record du monde) se faisait lui-même établir des plans d'entraînement par Robertson, plans que lui transmettait son frère Williams, alors coureur professionnel aux USA. Pour sa part, Paavo Nurmi s'entraîna d'abord à la Kolehmainen avant d'introduire un élément nouveau : un entraîne-

\* Voir SPIRIDON No 29 et No 30 : « Propos sur l'entraînement en course à pied ».

## ce tee-shirt blanc



## et tous les autres articles SPIRIDON

- **pulls rouges** \* (NOUVEAU) avec « bonhomme » floqué en blanc
- *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 42 et 43)
- *cuisseuses*\* *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 50) 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 spécialement conçus contre la chaleur, shorts en nylon, survêtements finlandais (écru), cagoules orange, etc.*

**sont vendus par Seigneuric, Reffray, Delhasse et Tamini**

(voir adresses au bas de la page 50)

\* Pour le moment, en Suisse seulement

ment sur piste consistant en une distance à parcourir à allure lente, mais entrecoupée, à intervalles plus ou moins réguliers, de sprints courts et très secs ! Le chemin se dégagait lentement, sur lequel Zatopek allait bientôt s'engager en véritable pionnier, suivi par le duo Gerschler-Reindell, de Fribourg-en-Brisgau, qui s'appliquèrent à fixer scientifiquement en corrigeant — de façon quelquefois discutable — ce que le Tchécoslovaque avait établi empiriquement.

### L'entraînement par l'intervalle

Assisté du Dr Reindell, grand spécialiste de la cardiologie, l'entraîneur Gerschler mit donc au point son fameux « Intervalltraining » — en français : « entraînement par l'intervalle, et non pas par « intervalles », pour des raisons que j'expliquerai en temps voulu — qui fit fureur durant plus de dix ans et à la base d'une progression indiscutable du niveau moyen des performances. Ce mode de préparation constitue le premier véritable rendez-vous de la course à pied avec la médecine sportive, rendez-vous qui aboutit à un mariage où se succèdent les jours heureux et moins heureux ! Quoi qu'il en soit, il propulsa à l'avant-scène quelques champions que l'on n'est pas près d'oublier : l'Allemand Harbig, le Luxembourgeois Barthel, l'Anglais Pirie et bien d'autres encore.

### L'école suédoise

Mais, durant la dernière guerre mondiale, c'est-à-dire avant le règne de Gerschler, une autre école faisait la loi en course à pied, là où il était encore possible de courir : l'école suédoise ! Elle enseignait des principes extrêmement simples et profondément liés au contact avec la nature. Au centre du système : le « fartlek » ou jeu de course, élaboré par l'entraîneur Gosse Holmer et diffusé, surtout, par Gosta Olander, l'ermite de Vålådalen. Il est très intéressant de remarquer que, après avoir été balayée par l'« Intervalltraining », cette méthode, même si elle avait permis à des hommes comme Gunder Hägg et Arne Andersson de battre une multitude de records du monde au terme de luttes épiques et inoubliables, connut une réapparition bienvenue avec Michel Jazy qui sut, mieux que quiconque, l'adapter à son cas et la combiner avec d'autres formes telles que le fractionné sur piste et les tests chronométrés. Réapparition bienvenue, dis-je, parce que c'est pratiquement la seule forme d'entraînement qui agisse positivement et simultanément au plan physiologique et au plan psychologique.

### La méthode mixte

S'il est vrai que Michel Jazy, sous constante observation médicale à l'Institut national des sports, à Paris, avait merveilleusement su puiser aux différentes méthodes connues les éléments qui pouvaient servir avec un maximum d'effica-

cité au développement de l'endurance, de la résistance et de la vitesse dont il avait besoin pour gagner et pour battre des records, c'est l'entraîneur hongrois Mihály Iglói qui élaborait la méthode dont on peut véritablement dire qu'elle est mixte, puisqu'elle s'inspire aussi bien de l'« Intervalltraining » de Gerschler, que du « fartlek » suédois, que du fractionné (Tempoläufe), tout en exerçant sur ses coureurs une emprise psychologique exceptionnelle.

De son expérience, de sa connaissance, mais surtout de sa foi et de sa passion est né un trio, véritable chef-d'œuvre, qui a marqué l'histoire de l'athlétisme : Iharos, Rózsavölgyi et Tábóri. Hélas, Iglói dut quitter la Hongrie en 1956 ; hélas pour la Hongrie, mais pas pour les Américains, auxquels il apprit vraiment à courir.<sup>1)</sup>

### La colline de sable

Percy Wells Cerutti était, lui aussi, partisan d'une méthode mixte à la Iglói. Mais il fut un des premiers à condamner l'« Intervalltraining » de Gerschler, moins pour des raisons physiologiques, d'ailleurs, que psychologiques. Sa méthode fait apparaître un élément nouveau : la colline de sable ! C'est sur son flanc que se fit — sans haltères — la musculature de l'invincible Elliott.

Je m'en voudrais d'oublier Lydiard dans cette énumération historique. Pour moi, le Néo-Zélandais est un des plus grands, sinon le plus grand entraîneur qui ait jamais existé en course à pied. Mais je l'ai dit déjà tout en décrivant sa méthode par un article qui est paru dans SPIRIDON No 10. Je passe aussi sur d'autres écoles, importantes, certes, mais qui ont peut-être moins marqué leur époque que les précédentes : l'école polonaise, dérivant du « jeu de course », l'école anglaise, basée sur la pratique du cross et des longues distances sur route. Raymond Chanon prétend même qu'il y a une école française, ce en quoi il n'a pas tout à fait tort.

### Retour à l'endurance intégrale

Avec le Dr van Aaken, enfin, on boucle la boucle en revenant à l'endurance intégrale. Pratiqué sur des bases nouvelles, éclairé par l'observation médicale, l'entraînement à allure lente sur des distances très longues, terminé, toujours, par une fraction au rythme de compétition, a porté des fruits d'une qualité indiscutable (Norpoth), mais son aspect révolutionnaire et foncièrement « anti-intervalltraining » l'a peut-être privé d'un socle qui l'aurait rendu inégalable. Ce socle même que Lydiard a donné à « sa » méthode et que le Belge Vanden Heynde applique, lui aussi, de façon condensée en essayant toujours d'équilibrer au mieux quantité et qualité.

**Yves Jeannotat**

**Prochain article :** Gosta Olander, l'ermite de Vålådalen !

<sup>1)</sup> Son élève Tábóri, par exemple, est aujourd'hui l'entraîneur des célèbres marathoniennes Gorman (2 h 39'11"), Hansen (2 h 38'19") et Reinhart (2 h 50'36").

**Dimanche 8 mai 1977 dès 14 h**

## 2e Cross de Châtillens

|                    |      |         |
|--------------------|------|---------|
| Seniors + vétérans | 9 km | Fr. 7.— |
| Juniors + dames    | 6 km | Fr. 5.— |
| Ecoliers           | 3 km | Fr. 3.— |

### Inscriptions :

CCP 10 - 18 929 Société de jeunesse

**1599 Châtillens (Suisse)**

ou sur place (supplément : Fr. 2.—).

**Renseignements :** J.-P. Gilliard,

**1599 Châtillens (Suisse)**

Tél. (021) 93 72 87

**Samedi 25 juin à Ay-Champagne**

## 2e Corrida de Saint-Jean

12 courses de 15 h à 19 h

### Renseignements et inscriptions :

Bernard VINOT

10, rue de la Pépinière

**51160 Ay-Champagne (France)**

**Mercredi 8 juin à 20 h 30 à Guéret (23)**

## 1re corrida pédestre guéretoise

8 km à travers la ville  
ouverte aux juniors, seniors et vétérans  
(en préambule : relais cadets)  
Nombreuses coupes et lots + trophée  
marathon Crédit agricole (sur 3 hommes)

### Renseignements et inscriptions :

avant le 20 mai.

Sports athlétiques marchois

Salle omnisports

**23000 Guéret (France)**

Tél. 16 55 52 15 77 (heures repas)

**Samedi 1er octobre  
à 15 heures**

## Paris-Versailles (17 km)

Ouvert à tous

Départ en enceinte close  
(poinçonnage des dossards)

Renseignements :  
dans SPIRIDON d'août.

Au bord de l'océan Atlantique et en bordure d'une immense forêt de pins,  
en plein été de la Saint-Martin, SPIRIDON vous emmènera

# au semi-marathon de Nazaré\*

organisé sous le patronage de SPIRIDON-Portugal

**Vendredi 18 novembre :** départ de Zurich (14 h. 20), de Genève (16 h. 45) et de Paris (14 h. 20). Arrivée à Lisbonne, puis à Nazaré : vers 21 heures.

**Samedi :** journée libre.

**Dimanche matin :** semi-marathon (parcours aller-retour) puis repas en commun.

**Lundi et mardi :** journées libres.

**Mercredi :** excursion facultative à l'intérieur du pays.

**Judi :** journée libre.

**Vendredi :** départ pour Lisbonne, et journée libre.

**Samedi :** journée libre.

**Dimanche 27 novembre :** Arrivée à Zurich (14 h. 10), Genève (12 h. 35) et Paris (13 h. 20).

**Prix :** moins de 600 FS (avec chambre et petit déjeuner).

**Attention :** nombre de places limité ! (or jusqu'au 31 mars, 33 personnes s'étaient déjà inscrites : elles recevront prochainement une lettre-circulaire avec tous renseignements utiles)

Inscrivez-vous dès maintenant ou confirmez votre inscription en écrivant à :

**SPIRIDON-Nazaré, 1922 Salvan (Suisse)**

en versant 150 FS d'arrhes (par mandat international, pour les étrangers).

N.B. Les personnes voyageant par leurs propres moyens s'inscrivent directement auprès de SPIRIDON-Portugal, Mario Machado, av. do Uruguai 39-5.E, Lisbonne 4 (Portugal).

\* Nazaré se trouve à 120 km au nord de Lisbonne ; voir reportage paru dans SPIRIDON No 30 page 49.

# Grappillons

## ...pourvu qu'on ait l'ivresse !

Jeudi 6 janvier 1977, 02 h 00, Le Reposoir. Une ombre furtive règle minutieusement quelques derniers préparatifs. Mon ami Pierre s'est donné un nouveau rendez-vous avec l'aventure.

Quelques heures auparavant, dans la chaleur d'un bistrot il me confiait le secret espoir qu'il nourrissait pour fêter à sa manière l'entrée dans la nouvelle année. « Je veux faire le tour du Lac Léman à l'aide de mes seules jambes » m'avait-il dit tout simplement. Devant mon étonnement, il précisa : « Je ne pourrai bien sûr pas courir tout le long, les douleurs musculaires me forceront bien à marcher. »

Je le reconnais bien là, mon ami Pierre, me parlant de ses douleurs comme de vieilles compagnes qui le suivent partout au hasard de ses aventures. Car il n'en est pas à son coup d'essai. Le grand fond, ça le connaît. Tour du Salève, 100 km de Bienne, la traversée du Japon de l'extrême-nord au centre en 33 jours de l'été dernier. « Pour moi, le marathon c'est du sprint ! » me lance-t-il souvent en guise de boutade.

Mais cette nouvelle aventure n'a rien à envier aux autres : 165 km de macadam, une journée complète d'efforts sans sommeil. « Il y a déjà quelque temps que l'idée de ce tour du lac me turlupine » me dit Pierre, alors que nos membres engourdis luttent contre le froid des premiers kilomètres. J'avais proposé à mon ami de l'accompagner un petit bout de chemin avec ma bicyclette pour que cette nuit lui paraisse un peu moins longue.

Les lumières de la ville éclairaient le début de notre parcours, et le pont du Mont-Blanc ne nous a jamais paru aussi inutilement large. Quelques noctambules ralentissent à notre approche et se frottent les yeux. Mais non, quidams de la nuit, vous ne rêvez pas, vous venez bien de croiser un alerte quinquagénaire à peine essoufflé par son « 10 à l'heure ». Pas le temps de vous expliquer, à vous non plus, Messieurs de la Maréchaussée, qui sillonnez les rues de la ville endormie. Mais soyez rassurés : ce citoyen-là est au-dessus de tout soupçon.

Déjà nonante minutes d'effort et on distingue le post-frontière d'Asnières. Rien à déclarer, Monsieur le douanier. Vos yeux cherchent une explication, votre bouche esquisse un sourire, presque gêné. Mais nos silhouettes ont déjà disparu dans la nuit, traçant un sillon qui se referme derrière elles. Seul l'éclairage de fortune monté à la hâte sur la bicyclette témoigne de notre présence. Pierre me raconte quelques anecdotes relatives à ses « escapades » précédentes. Lorsque son souffle se fait plus court, j'enclenche la petite radio portative et nous écoutons l'animateur qui tient compagnie aux gens de la nuit. La musique rompt le charme du calme qui nous entoure, elle en est presque inconvenante. Des chiens aboient à notre passage, mais bien vite revient le silence. Parfois, je cours à côté de Pierre pour me réchauffer, poussant ma bicyclette durant quelques hectomètres.

Il est cinq heures passées, Thonon s'éveille. Nous croisons un coureur matinal. Geste amical, paroles anonymes. Après une brève halte, nous poursuivons en direction d'Evian. « Mon rythme est cassé me dit Pierre, je dois faire plus que du huit. » Après Evian, une terrasse au bord du lac nous accueille pour un deuxième petit arrêt. Il est 6 h 40. C'est là que j'abandonne mon compagnon, qui espère boucler sa ronde solitaire au milieu de la nuit prochaine.

Je reviens un peu meurtri par les efforts inhabituels de la « petite reine ». Je pédale avec peine en songeant à la foulée rasante et économe de Pierre. Mes pensées s'égarant face à l'événement, et je m'interroge : quelle force intérieure le pousse donc à défier l'impossible ? la quête d'un absolu ? le dépassement de soi ? une façon de vivre pleinement par le corps et par l'esprit ? masochisme ?

Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse ! Et cette ivresse-là, cette euphorie de tous les sens, tu l'as connue une fois de plus, Pierre. Cette fois-ci elle aura duré vingt-deux heures trente. Chapeau bas, Monsieur le professeur Boimond, votre courage vous honore, et il méritait cette intrusion dans votre anonyme exploit.

André HÄNGGELY, Genève

## Pépinière romande

(...) La politique que la Suisse romande mène depuis quelques années en faveur de la course à pied hors stade commence à payer. Placer quatre Romands aux 4 premières places de la catégorie juniors (des championnats nationaux de cross), cela ne s'était jamais vu. Mais il y a plus. Avec notre ami Carlo Gattoni, nous avons établi une petite statistique : en attribuant un point à chaque coureur classé dans les dix premiers des catégories de jeunesse (de 12 à 19 ans), Berne vient en tête avec 13 pts, devant le Valais et Fribourg, chacun 11 points, Neuchâtel 8 points, Lucerne 7 points, Zurich 6 points, etc.

Chez les écoliers A, 28 Romands sur les 73 classés, et... 7 dans les 10 premiers.

Chez les filles : 12 Romandes sur 28 participantes, et 6 dans les 10 premiers.

Encore faudra-t-il maintenant que tous ces jeunes talents restent bien encadrés et soient bien conseillés. (...)

Yves JEANNOTAT,

« La Tribune de Lausanne », du 9 mars 77

## Les meilleurs clients des médecins : les enfants des fumeurs

Les résultats préliminaires d'une enquête que nous venons de terminer avec la participation de J. Lellouche, directeur de recherche de l'INSERM, montrent l'incidence des maladies du haut appareil respiratoire chez les enfants des fumeurs soumis à l'ambiance de fumée de tabac dans leur entourage. Sur environ quatre mille lycéens dans huit établissements de la banlieue parisienne, le nombre d'opérations de végétations ou d'amygdales est doublé chez les enfants de gros fumeurs par rapport aux enfants de familles de non-fumeurs. On a recensé 28 % d'opérés pour les familles de non-fumeurs, et ce chiffre croît régulièrement en fonction du nombre de cigarettes fumées par le père ou par la mère, pour atteindre 58 % si le père et la mère fument chacun vingt cigarettes ou plus par jour.

Ces recherches confirment bien que les enfants des fumeurs sont beaucoup plus souvent atteints de maladies respiratoires que les autres : il a été montré que le nombre de bronchites ou de pneumonies augmente si l'un des deux parents fume, qu'il double si les deux parents fument, par rapport aux enfants de familles de non-fumeurs.

Les cliniciens conscients des habitudes tabagiques familiales ont remarqué aussi la grande fréquence des petites maladies respiratoires qui échappent au recrutement des médecins hospitaliers : rhinopharyngites, otites, sinusites, maux de tête et même troubles digestifs du nourrisson peuvent être déclenchés ou aggravés par une ambiance de fumée de tabac. Ces symptômes se retrouvent parfois plus volontiers au lendemain d'un week-end, véritable syndrome du lundi matin. Les enfants groupés autour de la télévision, ou au cours de réunions familiales, ont subi pendant un ou deux jours une ambiance de tabac particulièrement dense. Parfois, pendant un voyage à la campagne, la voiture toutes vitres fermées, on a beaucoup fumé. Et c'est dans la nuit du dimanche au lundi que se développent les otites ou les affections respiratoires. Toutes ces affections débouchent souvent, après une série d'otites, sur l'ablation des végétations et, plus tard, de l'amygdalite et l'ablation des amygdales.

Il faut signaler aussi que des quantités minimes de tabac — une cigarette par jour répétée tous les jours — sont capables de déclencher des troubles de la muqueuse respiratoire. Ces altérations sont majorées par l'exposition simultanée au virus grippal.

Cela se conçoit encore mieux quand il s'agit d'enfants prédisposés (en particulier ayant un déficit enzymatique) et pour les sujets allergiques, qui sont beaucoup plus sensibles à l'exposition de petites quantités de fumée de tabac. Celles-ci peuvent provoquer encore plus souvent que chez les non-allergiques des irritations oculaires et nasales, des maux de gorge, de la toux, des céphalées, des crises d'asthme.

Dans le même ordre d'idées, le professeur Chrétien insiste sur l'influence de la pollution à l'intérieur des maisons : la consommation d'une seule cigarette dans une pièce de 4 mètres sur 5 suffit à multiplier par cinquante la concentration des minuscules particules de tabac dans l'atmosphère de cette pièce. Or ces parti-

(Suite à la p. 23)

# Le premier marathon de France

Le **Petit Journal** a eu l'heureuse idée de renouveler en France la fameuse course à pied de Marathon qui, au commencement de cette année, pendant les jeux olympiques, avait été organisée pour les coureurs à pied, entre Athènes et Marathon, et dont le vainqueur avait été l'Athénien Spiridon Loïs.

La course a eu lieu dimanche. Le trajet de quarante kilomètres allait de la porte Maillot au pont de Conflans. Le départ a été donné exactement à six heures dix minutes. Deux cent quatre-vingt-deux coureurs étaient inscrits, sur lesquels cent quatre-vingt-onze seulement ont pris part à la course. Quatre-vingts ont fait le trajet en moins de quatre heures et auront droit à une médaille ; neuf ont battu le record de l'Athénien Loïs, qui avait accompli les 40 kilomètres en deux heures cinquante-cinq.

Une foule considérable assistait au départ, composée surtout à cette heure matinale de bicyclistes à qui, d'ailleurs, il était interdit d'accompagner les concurrents.

Voici l'itinéraire qui a été suivi : boulevard Maillot, pont de Puteaux, côte de Suresnes, Montretout, route de Versailles, par Ville-d'Avray, Les Fausses-Reposes, la côte de Picardie, l'avenue de Saint-Cloud, à Versailles la place d'Armes, la rue des Réservoirs, le boulevard du Roi, le boulevard Saint-Antoine, Rocquencourt, l'Hôtel de Ville de Marly par la grille Royale, la côte de Monte-Cristo, celle de Saint-Germain, les places Thiers et du Château, la rue de Pontoise, la Croix-de-Noailles, le passage à niveau d'Achères et de la Croix-du-Maine.

Quarante contrôleurs, à raison d'un par kilomètre, étaient échelonnés tout le long de l'itiné-

raire et surveillaient le passage de chaque coureur. Deux contrôles fixes se trouvaient à Versailles sur la place d'Armes, et à Saint-Germain, sur la place du Château.

L'arrivée s'est faite au pont de Conflans dans l'ordre suivant :

Le premier est le coureur Léonard Hurst (Anglais), qui, parti de la porte Maillot à 6 h. 10 min., a franchi le poteau d'arrivée à 8 h. 41 min. 30 s.

Le second est le coureur Bagré (Français), arrivé à 8 h. 47 min. 30 s.

Les autres coureurs qui ont battu également le record de Loïs sont, dans l'ordre d'arrivée : 3e Chauvelot, à 8 h. 51 min. 15 s. ; 4e Janvier, à 8 h. 59 min. 30 s. ; 5e Perrot, à 9 h. ; 6e J. Hurst, à 9 h. 3 min. ; 7e Reymont, à 9 h. 3 min. 30 s. ; 8e Cheminel, à 9 h. 4 min. 35 s. ; 9e Fleury, à 9 h. 4 min. 56 s.

Les neuf premiers battent le record des 40 kilomètres établi aux Jeux Olympiques et touchent, de ce fait, une prime de cent francs en outre des prix qui leur sont attribués. Le vainqueur reçoit deux mille francs ; le second cinq cents francs.

Il y a lieu de féliciter les coureurs français qui ont montré une énergie et une endurance vraiment merveilleuses.

(Tiré de « Chronique de la Jeunesse », supplément du « Journal de la Jeunesse », No 1234, 1896 — Texte adressé par Serge Rapy.)

\*\*\*

« Je t'envoie quelques coupures de presse datant de 1896, trouvées dans un grenier », nous écrit Serge RAPHY, de Treffort (Ain), répondant ainsi d'excellente manière à l'appel lancé à tous les lecteurs afin qu'ils nous aident à illustrer « Les Pédestriens », série d'articles destinés à paraître dans SPIRIDON, et relatant les exploits des coureurs de jadis et de naguère.

Merci à Rapy, à Moraud, à Facquet et à Marzocchi, qui eux aussi nous ont écrit pour apporter leur contribution aux « Pédestriens ». Amis lecteurs, à vos greniers !

Photo ci-contre : En tustanelle caractéristique, le Grec Spiridon Loïs vient de recevoir le prix de sa fantastique victoire aux Jeux olympiques d'Athènes en avril 1896. Ce fut la seule compétition disputée par Spiridon Loïs, et la seule médaille d'or obtenue par un Grec au cours des Jeux olympiques modernes. Cette photo rare a été reproduite spécialement pour la revue SPIRIDON par le photographe athénien C. Megaloconomou.

Lundi 30 mai 1977 à 10 h

## 2e marathon de Cierrey (Eure)

Qualificatif pour le National

Ouvert à tous et à toutes, mais certificat médical exigé

Assiette garnie à tout arrivant

Nombreux prix.

Engagements (15 F) avant le 22 mai :

R. LAURENÇO, 9, rue Saint-Louis  
27000 Evreux (France), tél. 33 45 33.





# Faites-moi confiance: dans trois mois vous courez votre premier marathon!

Votre premier marathon... Souvent, les profanes se trompent lorsqu'ils pensent à cette course: certains se disent qu'elle est plus facile, d'autres plus difficile qu'en réalité.

Beaucoup refusent même d'envisager de s'y lancer un jour, car à leur avis seul un homme ou une femme «supérieurement doué» peut espérer en venir à bout. Pourtant, comment parler de prédispositions athlétiques particulières quand on sait qu'aux Etats-Unis le nombre des marathoniens s'élève à 10 000! Leur âge va de 5 à 84 ans, et l'on voit le coureur de mile à 4 minutes y côtoyer le gars qui n'a encore jamais couru le mile en moins de 8 minutes...

A peu près tout le monde peut courir un marathon, à condition de s'y être entraîné. Tout est là. Il y faut en effet un entraînement sérieux, vérité que négligent bon nombre de coureurs lorsqu'ils se décident à prendre le départ d'un marathon après avoir sous-estimé la quantité d'entraînement nécessaire. C'est qu'ils ont entendu la vieille histoire du type qui a réussi moins de 3 heures pour les 42 km sans avoir couru plus de 40 km par semaine. Ils se disent que si ce gars-là a pu le faire, pourquoi pas eux? Ils oublient tout simplement qu'il s'agit là d'une exception.

Bon, d'accord, si un «maigre» entraînement ne suffit pas pour réussir une performance en marathon, du moins permettra-t-il de terminer l'épreuve? On a l'habitude de croire qu'à force de courir lentement on tiendra jusqu'au bout. Ce n'est peut-être pas faux. Mais la faille de ce raisonnement réside dans le fait que le néophyte arrive rarement à se contenir suffisamment au début du marathon pour se garder des réserves pour la fin.

Que se passe-t-il alors si vous doublez votre ration d'entraînement (par exemple de 40 à 80 km) durant les deux dernières semaines qui précèdent la course? Pas grand-chose, sauf que vous risquez une blessure, à cause de ce surcroît d'effort exigé de l'organisme. Ou bien vous allez vous présenter au départ moins en forme que si vous aviez continué à vous entraîner normalement. Car la forme ne s'améliore pas en si peu de temps.

L'entraînement pour le marathon est une affaire à long terme. En augmentant la distance presque imperceptiblement, en accumulant graduellement les kilomètres d'entraînement durant

quelques mois, vous atténuez le stress du marathon, ses répercussions sur votre organisme. Et vous éprouverez alors d'autres sensations qu'une seule: celle d'avoir... survécu.

C'est pour avoir côtoyé en marathon tant de souffrances inutiles — et marathoniens moi-même, j'en parle en connaissance de cause! — que j'ai résolu de consacrer plus de pages à la préparation de cette épreuve particulière. Le programme que je propose — **trotter, courir, concourir** — dans mon nouveau livre\* s'étend sur trois mois, soit une saison entière de l'année. Au cours du premier mois, le coureur s'habitue à courir de plus en plus longtemps. Le second mois, c'est la période où vous accumulez un grand nombre de kilomètres. Et le troisième, vous vous endurcissez pour l'épreuve à venir, en maintenant tout d'abord une grande moyenne kilométrique, puis en diminuant peu à peu la charge de l'entraînement.

Le programme que je vous propose repose sur les six points suivants:

1. **Débutez sur la base de 3-4 miles (5-6,5 km) ou environ 30 min. de course par jour.** Si vous n'en êtes pas encore là, attendez d'y être parvenu avant de commencer à vous entraîner pour le marathon.
2. **Courez en vous référant plutôt à la durée de course qu'aux kilomètres parcourus.** Occupez-vous davantage du temps passé à courir plutôt que de songer à aller toujours plus vite sur une distance donnée. Et vous serez ainsi moins tenté de forcer. Essayez de courir au rythme que vous pensez pouvoir maintenir au cours du marathon.
3. **Progressez sans vous presser.** Augmentez la durée de vos courses d'environ 10% par semaine. Vous vous améliorerez ainsi sans bouleverser les processus d'adaptation.
4. **Faites alterner les entraînements faciles et les séances difficiles.** Mélangez bien les courtes, les moyennes et les longues distances, histoire de vous mettre occasionnellement à l'épreuve tout en conservant votre fraîcheur.
5. **Prévoyez de courir sept jours par semaine.** Vous n'allez probablement pas pouvoir le faire, mais gardez cette idée en vous comme l'idéal à atteindre. Si vous venez à manquer l'entraînement un jour ou l'autre, vous verrez que j'ai prévu quelques jours de «rattrapage» à la fin du mois.
6. **Acceptez une petite dose de léger travail de**

**Photo ci-contre:** Image tonique pour les coureurs de marathon et pour tous les autres: celle de Richard Traum («rêve» en allemand!), amputé d'une jambe, et qui est tout de même arrivé au bout de son premier marathon, en 7 h 51 min. et 9 sec. (Photo Gale CONSTABLE)

\* Joe Henderson, rédacteur en chef de la revue américaine «*Runner's World*», a écrit en 1976 «*The Long Run Solution*» («*Runner's World*», P.O. Box 366, Mountain View, Ca. 94040, USA)

**vitesse.** Il s'agira par exemple de quelques accélérations d'une minute environ, entrecoupées de courses plus lentes. Le but de cet exercice n'est pas d'améliorer la vitesse, mais surtout d'étirer et de délier les jambes.

#### PREMIER MOIS

42 km 195 peuvent sembler une effroyable distance en comparaison des 5 ou 12 km courus à l'entraînement. Il y a encore un long chemin jusqu'au marathon, c'est vrai ; mais dites-vous que

auront mené à 45 min. par jour. Déjà. Vous pouvez alors faire passer vos plus longues courses de 60 à 90 min. Maintenez bien cette alternance : long (un jour), moyen (deux jours) et court (quatre jours), avec de longues séances équivalant à 1 ½ fois la moyenne, et de courtes séances correspondant à la moitié de la durée moyenne des entraînements.

A chaque sortie quotidienne, faites quelques brèves accélérations... mais n'oubliez pas que votre objectif n'est pas le même que celui d'un

| PREMIER MOIS                     |                            | DEUXIÈME MOIS                    |                             | TROISIÈME MOIS                   |                             |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| jour                             | durée d'entraînement       | jour                             | durée d'entraînement        | jour                             | durée d'entraînement        |
| 1                                | 20-25 min.                 | 1                                | 30-35 min.                  | 1                                | 40-45 min.                  |
| 2                                | 20-25 min.                 | 2                                | 30-35 min.                  | 2                                | 40-45 min.                  |
| 3                                | 40-45 min.                 | 3                                | 1 h - 1 h 10'               | 3                                | 1 h 20' - 1 h 30'           |
| 4                                | 20-25 min.                 | 4                                | 30-35 min.                  | 4                                | 40-45 min.                  |
| 5                                | 40-45 min.                 | 5                                | 1 h - 1 h 10'               | 5                                | 1 h 20' - 1 h 30'           |
| 6                                | 20-25 min.                 | 6                                | 30-35 min.                  | 6                                | 40-45 min.                  |
| 7                                | test ou course<br>10-15 km | 7                                | test ou course<br>sur 15 km | 7                                | test ou course<br>sur 21 km |
| <b>(moyenne hebd. : 30 min.)</b> |                            | <b>(moyenne hebd. : 50 min.)</b> |                             | <b>(moyenne hebd. : 1 h 05')</b> |                             |
| 8                                | 20-25 min.                 | 8                                | 35-40 min.                  | 8                                | 40-45 min.                  |
| 9                                | 20-25 min.                 | 9                                | 35-40 min.                  | 9                                | 40-45 min.                  |
| 10                               | 45-50 min.                 | 10                               | 1 h 05' - 1 h 15'           | 10                               | 1 h 20' - 1 h 30'           |
| 11                               | 20-25 min.                 | 11                               | 35-40 min.                  | 11                               | 40-45 min.                  |
| 12                               | 45-50 min.                 | 12                               | 1 h 05' - 1 h 15'           | 12                               | 1 h 20' - 1 h 30'           |
| 13                               | 20-25 min.                 | 13                               | 35-40 min.                  | 13                               | 40-45 min.                  |
| 14                               | 1 h. - 1 h 10'             | 14                               | 1 h 40' - 2 h 00            | 14                               | 2 h et plus                 |
| <b>(moyenne hebd. : 35 min.)</b> |                            | <b>(moyenne hebd. : 55 min.)</b> |                             | <b>(moyenne hebd. : 1 h 05')</b> |                             |
| 15                               | 25-30 min.                 | 15                               | 35-40 min.                  | 15                               | 30 min.                     |
| 16                               | 25-30 min.                 | 16                               | 35-40 min.                  | 16                               | 30 min.                     |
| 17                               | 50-55 min.                 | 17                               | 1 h 10' - 1 h 20'           | 17                               | 1 h                         |
| 18                               | 25-30 min.                 | 18                               | 35-40 min.                  | 18                               | 30 min.                     |
| 19                               | 50-55 min.                 | 19                               | 1 h 10' - 1 h 20'           | 19                               | 1 h                         |
| 20                               | 25-30 min.                 | 20                               | 35-40 min.                  | 20                               | 30 min.                     |
| 21                               | 1 h 10' - 1 h 20'          | 21                               | 1 h 50' - 2 h et plus       | 21                               | 1 h 30'                     |
| <b>(moyenne hebd. : 40 min.)</b> |                            | <b>(moyenne hebd. : 1 h)</b>     |                             | <b>(moyenne hebd. : 45 min.)</b> |                             |
| 22                               | 25-30 min.                 | 22                               | 40-45 min.                  | 22                               | 20-30 min.                  |
| 23                               | 25-30 min.                 | 23                               | 40-45 min.                  | 23                               | 20-30 min.                  |
| 24                               | 55-60 min.                 | 24                               | 1 h 20' - 1 h 30'           | 24                               | 20-30 min.                  |
| 25                               | 25-30 min.                 | 25                               | 40-45 min.                  | 25                               | 20-30 min.                  |
| 26                               | 55-60 min.                 | 26                               | 1 h 20' - 1 h 30'           | 26                               | 20-30 min.                  |
| 27                               | 25-30 min.                 | 27                               | 40-45 min.                  | 27                               | 20-30 min.                  |
| 28                               | 1 h 20' - 1 h 30'          | 28                               | 2 h et plus                 | 28                               | marathon                    |
| <b>(moyenne hebd. : 45 min.)</b> |                            | <b>(moyenne hebd. : 1 h 05')</b> |                             | <b>(moyenne hebd. : 45 min.)</b> |                             |
| 29                               | jour de rattrapage         | 29                               | jour de rattrapage          | 29                               | jour de rattrapage          |
| 30                               | jour de rattrapage         | 30                               | jour de rattrapage          | 30                               | jour de rattrapage          |
| 31                               | jour de rattrapage         |                                  |                             | 31                               | jour de rattrapage          |

vous avez tout le temps pour y parvenir. De même que je m'étais donné trois mois pour rédiger mon dernier livre de 200 pages, de même vous avez trois mois pour construire votre marathon. J'ai écrit quelques pages à la fois ; vous, vous allez additionner les minutes en commençant... immédiatement.

On tolère bien une augmentation de 10 % par semaine. Partez sur une base d'environ 30 min. de course chaque jour ; à la fin du mois, des « sauts » successifs de 10 % par semaine vous

coureur de demi-fond qui s'astreint à de l'interval-training. Accélérez juste assez pour dégourdir des jambes raidies par le rythme régulier de l'entraînement. Ce changement de rythme doit vous revigorer, et non pas vous fatiguer. Terminez ce premier mois par une compétition sur route ou une course-test, chronométrée, sur au moins un quart de marathon (10-15 km). Concentrez-vous alors sur la nécessité de maintenir un rythme supérieur à la normale, plutôt que sur le temps final ou le classement.

## DEUXIÈME MOIS

- Les objectifs de ce mois sont les suivants :
1. réussir à courir plus de deux heures d'affilée ;
  2. disputer une compétition de 15 km ;
  3. repousser progressivement le seuil du « coup de pompe ».

Les deux premiers points sont suffisamment clairs, le dernier nécessite quelques explications.

Le « coup de pompe », survient au moment (ou à la distance) théorique où vous devez ralentir brutalement ou même vous arrêter. Votre entraînement ne vous mènera pas jusque là. Ce moment correspond à environ trois fois la distance parcourue **en moyenne** chaque jour. Il est donc évident que l'aspirant marathonien désirera arriver à une ration quotidienne équivalant à au moins un tiers du marathon (14 km). C'est ainsi qu'il diminuera grandement les risques d'un effondrement.

Or 14 km c'est 60-80 min. de course, minimum que vous atteindrez vers le milieu du mois, si vous vous en tenez au programme destiné à vous faire gagner lentement (mais sûrement !) 10 % par semaine. Pendant ce mois, les courses courtes arrivent à une durée de 40-45 min., les moyennes à 80-90 min., et les longues à plus de deux heures.

Durant la séance, continuez d'intercaler de petites accélérations, ne serait-ce que pour varier les foulées et l'extension des jambes. Incorporez trois changements de rythme de cette sorte, chacun ayant en secondes la durée en minutes de toute la séance (par exemple, 3 x 80 secondes pour une séance durant 80 minutes).

Course ou test chronométré sur 15 km à la cadence que vous espérez maintenir un jour sur la distance totale du marathon.

## TROISIÈME MOIS

Vous êtes arrivé au point désiré, sans perdre un mois ou deux d'entraînement. Les distances au programme sont celles qui vous conviennent maintenant. Elles ont atteint leur maximum et seront maintenues telles quelles pendant les deux premières semaines du mois, avant de diminuer à l'approche du jour du marathon.

Au début du mois, disputez un semi-marathon ou faites un test chronométré. Puis, dès le milieu du mois, commencez la longue décélération qui vous mènera au seuil du marathon. Aucune séance d'entraînement accomplie durant ces deux dernières semaines n'améliorera votre forme pour le jour J ; par contre, trop en faire à cette époque peut vous être néfaste. Mieux vaut lever le pied et accumuler des forces pour le grand jour.

Si vous découvrez une faille dans mon programme (j'en suis conscient et je pourrais m'en expliquer), n'hésitez pas à y remédier. Le marathon c'est 42 km ou 3-4 heures ; or, dans mon programme il n'est jamais question de séances dépassant les deux heures ou 24 km. Comment savez-vous que vous tiendrez la différence ?

**Dimanche 3 juillet à 9 h 30**

## 1er marathon de Vendée (42 km 195)

à Saint-André-13-Voies (85) \*

ouvert à tous et à toutes

sur un circuit de 14 km :

St-André - St-Sulpice - Mormaison

Classement : en 5 catégories

Lots, souvenirs pour tous

Certificat médical exigé

**Courses populaires :** sur 5, 8 ou 14 km selon la catégorie ; départ à 10 h sur le même circuit

(engagement : 3 F)

Possibilités d'hébergement :

camping **gratuit**

### Renseignements et engagements

**(12 F) : jusqu'au 18 juin :**

Jean GUIBERT, La Pinière

Saint-André-13-Voies

**85260 L'Herbergement (France)**

Tél. (16.51) 38 42 16

\* Saint-André-13-Voies se trouve à 40 km de la mer, à mi-chemin entre Nantes et La Roche-sur-Yon.

Faites-moi confiance. En course, vous y parviendrez parce que vous aurez parcouru à l'entraînement une distance suffisante pour cela. C'est ce total de kilomètres judicieusement accumulé qui déterminera le moment jusqu'où vous tiendrez le coup. Rien à voir avec la distance de vos plus longues séances. Si vous avez maintenu une **moyenne quotidienne** de 60-70 min. par jour d'entraînement, vous tiendrez trois fois cela au jour J. Alors vous verrez bien que j'avais raison.

Courir trop long pose en pratique deux problèmes. Premièrement, cela peut vous épuiser, et donc compromettre l'entraînement de la semaine suivante, vous faisant perdre du même coup des heures de « travail » (pour quelques minutes de trop à la fin d'une séance !). Deuxièmement, cela peut vous déprimer : car il se peut que vous parcouriez seul 30 km ou davantage en ruminant de plus en plus fort : « ... et dire que ce sera encore plus dur pendant la course ! ».

Allez, laissez dans l'inconnu la partie la plus dure du marathon ; gardez-la pour la découvrir le jour de la course. Ce jour-là, vos compagnons, les autres coureurs, vous aideront d'ailleurs à explorer cet inconnu.

**Joe Henderson**

(Tiré de « Runner's World » et adapté de l'anglais par Michel Jossen et Noël Tamini).

The New York Road Runners Club  
announces The

# New York City Marathon

**Dimanche 23 octobre 1977**

Ouvert à tous et à toutes

Championnat national seniors et vétérans

**Records :** 2 h 10' 09'' 6 par Bill Rodgers (1976)  
2 h 39' 11'' par Miki Gorman (1976)

**Parcours :** contrôlé par 500 policiers, car tracé dans les rues  
de New York : Straten Island, Brooklyn, Queens, The  
Bronx et Manhattan

**Départ :** au Verrazano Narrows Bridge

**Arrivée :** à Central Park

**Tee-shirt et médaille :** à tous les « finishers » (plus de 2000 en  
1976 !)

**Inscriptions (jusqu'au 23 septembre) et renseignements :**

New York Road Runners Club  
P.O. Box 881  
FDR Station  
**New York, N.Y. 10022 (USA)**

# Spiridon-Club de France

Pour adhérer et réadhérer au S.C. de France : 20 F à adresser par chèque bancaire, mandat postal, ou tout moyen à votre convenance, à : Guy JOUVENELLE, 45 ch. de Joncherolles, Bt D1, 93380 Pierrefitte.

Le Spiridon-Club de France, association nationale des coureurs de fond\* à but non lucratif, créé le 20 décembre 1974, poursuit ses activités.

Comme les années précédentes, les adhésions et ré-adhésions sont reçues par Guy Jouvenelle, secrétaire général ; sitôt versée la cotisation, le membre reçoit une carte et un insigne à l'emblème de l'association. Considérant que le premier objectif demeure la défense des intérêts des coureurs, tous les adhérents désireux d'obtenir un renseignement ou de communiquer une information relative à la vie pédestre sont invités à écrire au secrétaire général.

Regroupant à ce jour plus de 800 adhérents de tous âges et des deux sexes, le S.C.F. a une vie authentiquement démocratique, puisque tous les membres du Bureau sont élus et soumis au renouvellement annuel par tiers. Exception faite pour l'instant des membres fondateurs, puisque l'association n'en est pas encore à sa troisième année d'existence.

Les élections auront lieu par correspondance, mais attention : seules pourront voter les personnes à jour de cotisation. Vous trouverez ci-après la liste provisoire des candidats, la date limite du dépôt des candidatures ayant été fixée au 15 mars.

Rappelons que le Bureau national rédige en ce moment une charte des organisateurs de courses sur route, et que toutes suggestions et propositions visant à moraliser et à améliorer le déroulement des épreuves hors stade seront les bienvenues.

## Réunion du 26 mars à Alençon-Médavy

Afin de préserver l'existence du S.C.F., Guy Jouvenelle, Yves Seigneuric, membre du Bureau national, Christian Delerue et Pierre Gonzalez, du S.C. de Bretagne, Jean-Claude Moulin, du S.C. du Languedoc, et A. Limoges se sont réunis pour rechercher une solution aux différents problèmes.

L'unanimité s'est faite sur les points suivants :

1. Afin de lever le doute et la suspicion, Yves Seigneuric demande que ses comptes soient vérifiés par une commission, les résultats devant être diffusés avec la même publicité que la circulaire du Bureau du SCF.
2. Une réforme des statuts a été préparée, basée sur l'autonomie de l'association et sur l'importance accrue des S.C. Régionaux. Ces statuts seront soumis, débattus et votés à l'assemblée générale qui se tiendra le 23 juillet à Marvejols-Mende. A cette occasion, l'ensemble du bureau actuel remettra sa démission.
3. Les élections auront lieu à la suite de cette assemblée. Jusqu'à cette date, le Bureau continuera à expédier les affaires courantes.
4. Une partie des membres du Bureau propose que l'association change de nom et devienne association des coureurs de fond français, afin de symboliser l'autonomie de l'association ; une motion sera présentée à l'assemblée générale.

## Assemblée générale : samedi 23 juillet à Mende

Présentation de la liste provisoire des candidats : AGIN Pierre, 81200 Toulon. 34 ans, médecin, spécialiste en radiologie ; pratique la course à pied depuis deux ans.

BOHAIN Léon, 93220 Gagny. Imprimeur, entraîneur, animateur, coureur, membre de la Commission nationale des vétérans.

CACCIATORE Sylvain, 73100 Aix-les-Bains. Moniteur d'E.P.S., international de marathon (2 h. 21'52" en 1976), organisateur de l'Ascension du Mont-Revard.

\* au risque de déplaire à certains, il est bon de rappeler qu'un Spiridon-Club (de SPIRIDON, revue internationale de course à pied) ne saurait recevoir que des coureurs de fond, mais aussi et surtout TOUS les autres coureurs à pied. Tant il est vrai qu'on est « coureur à pied » bien avant de devenir « coureur de fond ».

— NT

« Jim Davis, president of the NEW BALANCE SHOE Co., is a young and progressive leader. Il a acquis cette firme il y a 4 ans, alors qu'elle n'était connue que pour les « Trackster », chaussures à profil spécial.

« J'ai rencontré Jim pour la première fois en 1972. Il était venu de son bureau me parler chaussures : je fus très impressionné. Jim était très intéressé par le cas des coureurs à pied : il voulait fabriquer des chaussures qu'ils aimeraient.

« Nous nous sommes rencontrés à plusieurs reprises ensuite, et à chaque fois il m'a fait impression : ses chaussures ne cessaient de s'améliorer. Aujourd'hui, ce sont les meilleures : NEW BALANCE fabrique une chaussure que nous plaçons au 1er rang, et une autre qui a obtenu la 3e place. Sans compter plusieurs autres modèles dans les 20 premières places (sur 58 modèles testés). NEW BALANCE fait grand cas des coureurs et... cela se voit. » (...)

Bob Anderson

(Tiré de l'édition de « Runner's World » d'octobre 1976)

SPIRIDON importe pour la Suisse, la France et la Belgique les « New Balance 320 », les meilleures (voir pages 42 et 43) ; on peut les obtenir auprès de Tamini, Seigneuric, Reffray et Delhassé (voir adresses à la p. 50). — Deux nouveaux modèles, en cours de fabrication, nous parviendront dans quelques mois : le « super-compétition » pour la route (semelle de conception nouvelle) et le « tous terrains », qui pourrait bien s'appeler... le modèle « Spiridon ». — D'autre part, pour compléter l'assortiment, nous avons obtenu des chaussures « Brooks Villanova II », classées No 2 ; elles devraient nous parvenir — en 3 largeurs pour chaque pointure — au début de juin.

COUTOU Jean-Marc, 12000 Rodez. 27 ans, comptable, trésorier du Stade Ruthénois.

DESHAYES Denis, 76240 Le Mesnil Esnard. Enseignant, 26 ans, 8'25" au 3000 m, 30'14" au 10 000 m.

LEMOINE Serge, 88000 Vittef. 24 ans, employé de banque, entraîneur, 2 h. 30 au marathon.

COLAS Maurice, 88140 Contrexéville. 22 ans, pratique depuis une année.

LIMOGES Alphonse, 58200 Cosne-s-Loire. 46 ans, industriel, a repris la course à pied grâce aux courses sur route.

ROY Régis, préposé PTT, 54340 Pompey. 26 ans, 11 ans de course à pied, spécialiste sur 5000 m et 10 000 m.

ROUSSARD Christian, 41000 Blois. 28 ans, militaire de carrière (Armée de l'Air), pratique depuis 15 ans, du 600 m au grand fond.

WARO Joël, 75019 Paris. 25 ans, docteur en médecine.

ABADA Daniel, 94160 St-Mandé. 37 ans, professeur d'éducation physique, licencié ès-lettres.

SALZENSTEIN Georges, 77000 Lagny. 29 ans, steward à Air-France, 2 h. 50 au marathon.

GONZALES Pierre, 78000 Trappes. 29 ans, 2 h 42 au marathon, court depuis 2 ans ; inspecteur des prix à Versailles.

Amis candidats, n'oubliez pas de présenter vos idées et vos buts ; le prochain numéro les présentera plus en détail.

## Qualification pour le national de marathon

Sont qualifiés en 1977 les 5 premiers coureurs français de chacune des épreuves qualificatives, quel que soit le temps réalisé. De plus, tout coureur ayant réalisé moins de 2 h. 45' lors de ces marathons qualificatifs sera également qualifié. A noter que les 50 premiers du national de 1976 ne sont plus qualifiés d'office pour le national de 1977.

Prochains marathons qualificatifs :

- 24 avril : marathon de Marseille
- 1er mai : marathon du Val-de-Marne
- 7 mai : marathon de Clermont-L'Hérault
- 19 mai : marathon de Cosne
- 21 mai : marathon d'Angers
- 4 juin : marathon de Fouesnant
- 11 juin : marathon de Thann
- 12 juin : marathon international I-RFA-E-F-CSSR
- 25 juin : marathon de la ligue d'Aquitaine
- 17 juillet : marathon d'Arvert

# LE GRAND FOND

## A STYLE LIBRE

UN LIVRE INDISPENSABLE pour acquérir cette qualité fondamentale : 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<sup>e</sup> édition

Nom .....

Prénom .....

Rue et N° .....

N° postal et localité .....

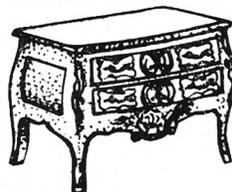
Pays..... Signature :

Conditions avantageuses pour commandes groupées

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.

**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. 50)

Pour prévenir crampes et courbatures

**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.

10%

**RICHARD**



Tout SPIRIDON court chez Richard !

Sur présentation de votre carte-client vous bénéficiez de 10 % de rabais sur tout achat effectué dans une Horlogerie-Bijouterie RICHARD ou par correspondance à RICHARD SA Morges.



Comme SPIRIDON, soyez dans la course avec des montres et bijoux RICHARD !

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

# Spiridon-Belgique

Siège social : Parc Astrid, av. Malvoz 3, 4000 Liège. Secrétariat : Otterweg 105, 1600 St. Pieters Leeuw.

## Assemblée générale 1977

Le 5 mars dernier a eu lieu au Parc Astrid à Liège l'assemblée générale, en présence de 22 membres plus quelques sympathisants.

Voici les principaux points discutés et les décisions prises :

D'abord il y a lieu de noter que le conseiller juridique qui, l'an dernier, s'était proposé pour s'occuper de la publication des modifications des statuts, n'a pas rempli sa mission. Il s'ensuit que légalement ces modifications, faute d'avoir été introduites dans les délais prévus par la loi, sont devenues sans valeur, et qu'il a fallu les remettre à l'ordre du jour.

— **Modification de la dénomination du « Spiridon-Club de Belgique asbl » en « Spiridon-Belgique asbl ».**

Le mot « club » prêtait à confusion ; l'assemblée a estimé qu'il était préférable de le supprimer de la raison sociale.

— **Transfert du siège social au Parc Astrid, 3 avenue Malvoz, à Liège :** approuvé.

— **Modifications des statuts.**

Les statuts n'étaient pas clairs en ce qui concerne la distinction entre membres effectifs et membres adhérents. La législation en matière d'asbl prévoit :

**les membres effectifs**, agréés en cette qualité par le Conseil d'administration, qui jouissent de l'entière des droits sociaux et qui participent à ce titre à l'administration de l'association (seuls les membres effectifs seront dorénavant convoqués aux assemblées générales, et c'est parmi les membres effectifs que sont choisis les administrateurs) ;

**les membres adhérents**, qui bénéficient des activités de l'association, mais qui ne jouissent pas de la plénitude des droits reconnus aux membres effectifs. Tous les abonnés à la revue résidant en Belgique sont inscrits d'office comme membres adhérents (les abonnés qui ne désirent pas être membres adhérents peuvent envoyer leur démission au Secrétariat).

Par contre, un appel est lancé à tous les membres adhérents qui désirent obtenir le statut de membre effectif, afin qu'ils se fassent connaître et demandent leur admission au secrétariat **avant le 1er juin 1977**. Il y a lieu de noter que tous les membres présents lors de l'assemblée générale ont demandé leur admission en tant que membre effectif. Plusieurs articles des statuts ont été modifiés afin de tenir compte de cette distinction.

En plus, il a été décidé que le nombre d'administrateurs sera au maximum de quinze, et qu'ils seront élus pour une durée de deux ans. Les administrateurs sortants seront rééligibles.

— **Approbation des comptes et du budget.**

Du rapport du trésorier, il ressort que l'association a pu clôturer l'exercice avec un léger boni (F 1114.—). Comme Spiridon-Belgique n'a d'autres ressources que le bénéfice réalisé sur les articles vendus, il est im-

possible de faire un budget pour l'exercice 1977. Les dépenses seront décidées en fonction des rentrées, et ne pourront pas dépasser celles-ci.

Le trésorier lance un vigoureux appel afin que les membres achètent au maximum auprès de S.B. Il rappelle en outre qu'aucune cotisation n'est perçue.

— **Les objectifs pour 1977.**

Il s'agit d'encourager la course à pied par tous les moyens :

- encourager les gens à courir
- créer des cellules locales dans tout le pays, qui pourront s'occuper des coureurs et des débutants, par ex. par des footings pour tous
- encourager les épreuves de masse : Crêtes de Spa, championnat des vétérans à Bruges, Mémorial Gailly à Nivelles.

Il a aussi été décidé que Spiridon-Belgique demandera une entrevue avec les dirigeants de la L.B.A. Le conseil d'administration discutera, lors de la prochaine réunion, des modalités de cette entrevue.

— **Démission et désignation des administrateurs.**

Christian Liégeois présente sa démission en tant qu'administrateur-délégué. Sont élus comme administrateurs : Simon Debaue, Roger Delhasse, Jean-Claude Dumont, Christian Liégeois, Victor Mattot, Guy Nézer, Edmond Petit, Guy Roman, Jacques Serruys et Jean Trullemans.

Réunis en conseil, ces administrateurs ont élu : président : Guy Nézer, vice-présidents : Simon Debaue et Jacques Serruys, secrétaire : Jean Trullemans, trésorier : Roger Delhasse.

## Chaussures EB et autres

Roger Delhasse sera avec son stock aux Crêtes de Spa (24.4), à la Route verte à Ouffet (15.5), au semi-marathon de Vilvorde (30.5) et au semi-marathon de Seraing (19.6).

Des chaussures « New Balance » (voir pages 42 et 43) ont été commandées ; elles seront disponibles vers le début du mois de mai.

## Voyages

Raymond Castiaux propose d'organiser un voyage en groupe à l'occasion de Marvejols-Mende (24.7). Départ en autocar le 21.7 et retour le 27.7. Les membres désireux de participer à ce voyage sont priés de se mettre en rapport, avant le 15 juin, avec Raymond CASTIAUX, rue des Patineurs 4, 7490 Braine-le-Comte, tél. 067/544.416.

« Grande corsa italiana »  
CIME catégorie B

## 10a MARATONA DEL MONTE FAUDO

24 km 500 / déniv. 1149 m

**Dimanche 12 juin 1977 à 9 h 30**

5 catégories : juniors, seniors,  
vétérans I et II, féminines

Nombreux prix, médailles

**Engagements (délai : 10 juin !)**

L. 2000.— (+ L. 1500.— pour un  
lunch) à :

U.S. Maurina, c.p. 258  
**Imperia (Italie)**

**Dimanche 10 juillet à Vaour (Tarn)**

## 1er semi-marathon populaire du Tarn (24 km)

Parcours touristique, ombragé à 50 %, quelques côtes ou faux-plats ; départ et arrivée dans le village.

Epreuve ouverte à tous et à toutes — Nombreux prix, diplômes, coupes par équipes ; possibilité de camper sur place. Frais d'inscription : 15 F  
**(date limite : 27 juin)**

**Renseignements complémentaires et inscriptions :**  
Didier LISSARDY, 1er semi-marathon du Tarn,  
La Borie-Neuve, Puygouzon, 81000 Albi (France)

**A St-Sulpice-Neuchâtel le dimanche 15 mai**

**2e Cross commémoratif  
Charles-le-Téméraire**

Parcours : 11 km 500  
(route et chemin forestier)

Cat. : dames, juniors (15-18), élite (19-31),  
vét. I (32-49), vét. II (50 et +)

**Inscriptions** : Fr. 15.— au CCP 20 - 46 24  
(jusqu'au 30 avril)

**Organisation** :  
Société de gym, tél. 038/61 38 27.

**Dimanche 31 juillet à 8 h 30**

**8e Trophée des Dents de Morcles**

Le Châtel (Vaud) - Cabane de la  
Tourche

10 km (1600 m de déniv.) pour les  
cat. élite et vétérans

5 km (1000 m de déniv.) pour les  
cat. juniors et féminines

**Renseignements et inscriptions** :  
René FAVROD  
**1880 Le Châtel-s.-Bex (Suisse)**  
Tél. (025) 5 23 88

Venez à Vercorin  
**le 17 juillet prochain**  
(en face de Sierre-Zinal !)  
et dès 9 heures participez au

**IIle Tour du Mont**

ouvert à toutes les catégories

**Organisation** :  
Ski-Club Vercorin Brentaz

**Inscriptions et renseignements** :  
Office du Tourisme  
**3961 Vercorin (Suisse)**  
Tél. (027) 55 26 81

**A Bioley-Magnoux, le jeudi 19 mai  
(Ascension)**

**20 km sur route**

départ (à 10 h précises) et arrivée : sur  
la place du village

Cat. : seniors, vétérans, dames

Taxe : 12 Fr. (avec prix) ou 5 Fr. (sans)  
6 challenges, prix aux premiers, prix-  
souvenirs

**Inscriptions** : CCP 10 - 219 01 Club Sportif  
Bioley-Magnoux ou Paul PAHUD,  
**1049 Bioley-Magnoux (Suisse)**  
Délai : 9 mai (inscr. sur place : + 3 Fr.).

**Dimanche 12 juin à 9 h 30**

**Demi-marathon  
de Saint-Maurice**

(4e Mémorial Maurice Coquoz)

Inscriptions :

12 Fr. (juniors : 10 Fr.) au CCP 19 - 10 627  
**Mémorial Maurice Coquoz, Saint-Maurice**

**Délai : 24 mai**

Classements séparés :

Elite, dames, juniors, populaires,  
vétérans I et II

Prix : à chaque participant (max. 2 h 30)

Nuit de samedi à dimanche : logement  
gratuit (nombre de places limité)

Restauration chaude : à prix réduit

**Renseignements** :

Henri SCHNORHK, av. du Simplon 24  
**1890 Saint-Maurice (Suisse)**  
Tél. bureau (025) 3 67 12, privé (025) 3 64 36

LES BRENETS (Suisse) \*

**Samedi 21 mai à 14 h (suisse)**

**Le Saut-du-Doubs -  
La Ferme modèle**

Course CIME, cat. B : 15 km 500  
pour 875 m de déniv.

Cat. : CIME : jeunes, dames, élite,  
vét. I et II

Pour toutes les cat. : challenge, prix-  
souvenir, distinctions ou prix de va-  
leur (en 1976, 45 % des participants  
ont reçu un prix)

**Inscription (jusqu'au 10 mai)** : 15 FS/22 FF à ver-  
ser au CCP 23-94 Banque Cantonale Neuchâte-  
loise, compte 25.716.05, en mentionnant nom, pré-  
nom, adresse, date de naissance et catégorie

**Hébergement** : dortoirs à disposition à 3 km du  
lieu de la course pour 5 FS ou 8 FF par nuitée  
(petit déjeuner : 8 FS ou 12 FF)

**Renseignements** :

HC Les Brenets, Grand-Rue 32  
M. Jean-Claude WYSS

**2416 Les Brenets (Suisse)**

Tél. (039) 32 17 13 (privé), et 31 52 52 (int. 246)

**Remarque** : Epreuve CIME jumelée avec Cressier-  
Chaumont qui a lieu le dimanche 5 juin ; classe-  
ments combinés pour cat. CIME ; prix aux pre-  
miers de ces catégories.

\* A la frontière franco-suisse, à 70 km de Besan-  
çon et à 30 km de Neuchâtel, dans un cadre  
inoubliable du Jura.

# Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr. plus abonnement à SPIRIDON  
CCP 19 - 10 762 Spiridon-Club de Suisse  
Adresse : Michèle Mléville, 1923 Les Marécottes  
au 28 mars : 425 membres

Le calendrier du Spiridon-Club de Suisse a connu un gros succès. Les quelque 15 000 exemplaires imprimés se sont pratiquement envolés et les membres du SCS qui connaîtraient, dans leur entourage, des organisateurs ou des coureurs qui ne sont pas encore servis, seraient bien de leur conseiller de se dépêcher de nous écrire en joignant, à leur demande, une enveloppe affranchie. C'est le seul effort financier que nous leur demandons, puisque le calendrier est distribué gratuitement.

Certains ne l'ont pas bien compris, semble-t-il. Jugez-en à cette petite anecdote : un coureur français frontalier me demande un calendrier (sans timbres et sans enveloppe). Faute d'un affranchissement tout à fait suffisant, il lui faut payer une petite taxe à la réception. Eh bien non : il refuse l'envoi, qui m'est retourné pour affranchissement complémentaire ! Est-ce cela l'esprit d'entraide et de collaboration ? Et pourtant, les Spiridon-clubs sont frères et procèdent tous d'un même esprit — du moins il devrait en être ainsi — qu'il s'agisse du Spiridon-Club de Suisse, de France, de Belgique, d'Allemagne ou d'ailleurs.

Pour le calendrier 1978, Jean-Claude Pont prévoit les mêmes délais que par le passé, c'est-à-dire le **15 septembre 1977**. Un questionnaire figure au centre du calendrier actuel, questionnaire que les organisateurs ont tout avantage à utiliser. Jean-Claude Pont attend aussi, de la part des coureurs et des organisateurs, des remarques et des propositions constructives, susceptibles d'apporter des améliorations.

## Membres du SCS, écrivez-nous !

A quelques reprises déjà, des coureurs nous ont écrit pour nous demander d'intervenir en leur faveur auprès d'organisateur avec lesquels ils étaient en difficulté. En faisant appel à la bonne volonté de chacun, nous avons pu contribuer, dans tous les cas, à favoriser un arrangement. Un tel procédé est bien favorable aux critiques que certains coureurs portent, quelquefois, à l'encontre d'épreuves moyennement organisées. Les critiques « dans le vent » ne servent à rien : et la plupart du temps, elles sont imprécises, subjectives, donc non constructives.

Amis du SCS — et vous aussi, autres coureurs, car nous sommes au service de tous — lorsque quelque chose vous paraît boiteux dans telle course, écrivez-nous. Si vos remarques sont justifiées, nous prendrons les contacts nécessaires, contacts qui pourront certainement mener à une amélioration. Par contre, si nous les trouvons abusives, nous vous répondrons et tenterons de vous expliquer les raisons qui obligent quelquefois un organisateur à agir comme ceci plutôt que comme cela.

Les organisateurs aussi, lorsqu'ils sont dans le doute, peuvent faire appel à nos services : nous serons toujours prêts à les aider et à les tenir au courant des tendances les plus récentes. Par exemple... que la catégorie des vétérans débute à 40 ans et non à 32 ans !

## A la recherche d'idées nouvelles

Jean-Claude Pont, qui abat un gros « boulot » dans le cadre du SCS est en train de mettre au point une étude concernant la responsabilité civile des organisateurs.

Notre ami Dysli va reprendre, pour sa part, le contrôle d'un triathlon (10 000 m + 25 km + marathon) de courses de fond élaboré par le Spiridon-Club d'Allemagne. Cette formule a connu un grand succès dans ce pays et elle devrait s'imposer dans le nôtre aussi, surtout en Suisse alémanique. Des précisions à ce sujet dans le prochain numéro.

Nous sommes à la recherche d'autres idées susceptibles de favoriser la course à pied sous toutes ses formes et à tous ses niveaux. Faites-nous des propositions ! Nous développerons, ici même, celles qui seront les plus intéressantes. Spiridoniens, membres du SCS, à vous la parole !...

Yves Jeannotat

**Samedi 2 juillet à 14 h**

Course alpestre CIME cat. B

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

de 1095 m à 2262 m (aucun véhicule !)

Médaille et prix à tous les participants

**Inscription (délai 18 juin) : Fr. 14.—** (étrangers

et juniors : Fr. 12.—) par

CCP 10 - 13 300 Ski-Club UPA 10

**Renseignements :**

A. WERLY, Praz-Véguey 22

1022 Chavannes (Suisse)

**2e Course de l'Abricot**

## à Saxon (Valais) le samedi 30 juillet

Circuit sur route (10 km)

**Pour tous renseignements et inscriptions :**

Société de développement

1907 Saxon (Valais) Suisse

**A Sornac le dimanche 7 août vers 14 h 30**

## Course du Plateau de Millevaches (11 km 500)

ou l'occasion de votre première compétition en route vers le marathon (voir tableau de la page 12)

Patronage : « Echo du Centre » avec le concours de la FSGT

Catégories : jeunes de moins de 18 ans - populaires - élite - vétérans I, II et III

Prix :

1 coupe au vainqueur de chaque catégorie

1 coupe pour le classement par équipe (élite) sur trois coureurs

15 médailles

Plus de 100 cadeaux (allant d'un transistor à la boîte de pâté du pays)

**Engagements : 10 F**

(pour les adultes seulement)

**jusqu'au 30 juin : J. CHAMBOUX,**

8, rue de Verdun, **94500 Champigny (F)**

Tél. 886.00.16

**dès le 1er juillet : J. CHAMBOUX,**

**19290 Sornac (France), tél. 94.61.29**

Préciser nom, date de naissance, catégorie, club.

« Soyez assuré que les « bavures » de l'an dernier ne se reproduiront pas. » (J. Chamboux)

# Des bipèdes sur un hippodrome

par Yves Jeannotat

Ce jour-là, le 20 mars, sur l'hippodrome de Düsseldorf-Frauenberg, les drapeaux ne flottaient pas pour les turfistes, mais pour les « pédestriens-volants » (sorte de bipèdes en tenue légère et multicolore qui cherchent parfois à imiter le trot des chevaux). Les parls allaient malgré tout bon train sur la pelouse ensoleillée et dans les tribunes balayées par un vent frais et humide. Moi-même, j'y laissai quelques plumes, car j'avais misé sur Emiel Puttemans, le plus doué des coureurs à pied de notre génération. Le plus fragile aussi ! Je pensais : « Il a toujours échoué dans les grandes occasions. Il doit « passer » une fois ! Or ici, l'occasion est idéale : malgré son échec au championnat de Belgique, il est en forme ; il l'a prouvé tout au long de l'hiver. En plus, repêché pour soutenir son équipe, aucun poids ne repose sur ses épaules. Bref, une situation de départ idéale pour faire la nique à tout le monde et jouer les filles de l'air. »

Illusions que tout cela. Sa présence dans le groupe de tête fit long feu, tout comme celle du Soudanais Omar Khalifa \*, dont on reparlerait. Avant la mi-parcours, englouti par les contorsions du peloton, le Belge était rapidement digéré et disparaissait sans gloire à la faveur d'un tailllis. Puttemans n'est certainement pas au terme de sa carrière, mais, pour ne pas finir en jardinier triste qui pleure lorsque éclosent les roses, il serait bon qu'il consolide sa préparation physique par un entraînement psychosomatique susceptible de lui faire prendre conscience de la hiérarchie des valeurs et de la relativité des choses. Apprenant enfin, alors, à courir pour le plaisir d'abord, il deviendrait capable de gagner n'importe quoi et n'importe où !

Un Belge se retire sur la pointe des pieds, un autre s'avance à longues enjambées et passe en vainqueur la ligne d'arrivée : Léon Schots, 13'38" sur 5000 m, 3'41"7 sur 1500 m et, à 25 ans, un cœur « gros comme ça » ! Personne n'avait pensé à lui, sinon quelques fanatiques Flamands qui l'avaient vu revenir, lors du championnat de Belgique, à Waregem, sur les talons de Lis-mont qu'il aurait battu s'il ne s'était laissé naïvement prendre au piège empoisonné de Puttemans. Mais, en coureur intelligent, il sut en tirer de la graine et, à Düsseldorf, sa course fut limpide comme de l'eau de source.

Pourtant Lopes, qui aurait bien aimé « doubler » comme l'avait fait de magistrale manière, quelques instants plus tôt, l'Espagnole Carmen Valero chez les féminines, ne le ménagea pas. A un tour et demi de l'arrivée (3 km), le Portugais fit même le trou au flanc de la colline. Mais Schots revint aussitôt. Lors de la dernière montée, Lopes n'attaqua plus et, comme ce fut déjà le cas plusieurs fois sur piste après les Jeux de Montréal où Viren l'avait dominé dans le dernier tour d'un formidable 10 000 m, il s'avoua vaincu sans sprinter. Manque de maturité ou faiblesse psychologique ? Lopes pouvait attaquer ou, du moins, défendre sa chance jusque sur le fil. Sa faiblesse est apparentée à celle de Puttemans, avec cette différence que le Belge succombe à la difficulté alors que le Portugais la domine et s'en contente, se résignant à laisser un adversaire cueillir les fruits de ses efforts et pensant que, de toute façon, les autres sont plus rapides que lui, ce qui, au terme d'une épreuve aussi longue, est faux, archi-faux ! (Voir photos des pages 28 et 29.)

Il faudrait des pages pour décrire tout le reste : l'orgueilleux d'Uhlenmann (3e) puisant jusqu'à la limite de ses ressources pour offrir une médaille à son public, la générosité de Franco Fava (4e), toujours battu mais jamais moins audacieux, la constance de Haro (Espagne), suffisamment de fois deuxième pour se contenter d'une 13e place, et celle de Tijou (17e), meilleur Français encore, le retour de Bedford (45e) qui a retrouvé l'envie, le sourire et la joie et qui a peut-être découvert l'équilibre, ce qui pourrait lui ouvrir de nouveaux horizons. Mais, pour parvenir jusqu'à l'Anglais, j'ai sauté Jack Foster ! Qui est Jack Foster ? Un vétéran néo-zélandais

qui me redonne des idées de compétition puisqu'il a... 45 ans. Pieds nus, il termine au 33e rang, à 1'08" du vainqueur seulement (pour en savoir plus sur ce phénomène de la course à pied, consulter SPIRIDON No 3, p. 21 et No 4, p. 12).

Mais où sont donc les Suisses ? Mais où est donc Ryffel, dont on attendait tant ? Quatre-vingtième seulement ! Une désillusion ? Non, un dur et enrichissant apprentissage dont il faut venir à bout avant de faire la loi. « Certes je suis déçu », me dit Ryffel pensif. « En fait, je ne sais pas ce qui m'est arrivé. Je ne puis donner aucune explication valable. » L'expérience enrichit : l'Allemand Fleschen, vainqueur du 3000 m des championnats d'Europe en salle, une semaine auparavant, fut contraint à l'abandon, le Finlandais Pääväranta, deuxième, termine derrière Ryffel ! La salle fait mal. L'effort y est violent, les virages terribles ! Il semble donc que si le cross constitue une bonne préparation pour une épreuve de demi-fond en salle, l'inverse ne soit pas valable.

Werner Meier fut donc le meilleur Suisse, classé à la 48e place. Un Meier un peu blasé : « J'ai tenu à montrer, ce printemps, que je suis encore là. Mais la course à pied me dégoûte au niveau de l'élite. On m'en a tellement fait ingurgiter pour rien, l'année dernière, que j'en ai une indigestion. C'est fini ! »

Ces deux coureurs, et Lafranchi (96e), Vifian (108e), Schull (126e), Moser (128e) pour ne parler que d'eux, seront sévèrement jugés par les partisans de l'anti-cross. Et pourtant, au cœur de ce peloton qui forme le plus grand rassemblement de coureurs de renom, ils auront plus appris qu'en tout un été de voyages éfrénés.

Par équipes, les Belges encore ! La façon dont Polleu-nis, Grillaert et van Mullem luttèrent pour prendre quelques places aux Anglais Kenyon, Smith et Mc Leod, et les reléguer à 3 points, devrait suffire à justifier la conservation d'un championnat de cross par équipes d'abord, et en second plan seulement individuel.

En terminant juste derrière la Finlande, l'équipe suisse est en bonne compagnie. Avec un peu de clairvoyance, on évitera donc de la juger par rapport à sa 16e place. Si elle pouvait bénéficier d'une politique à long terme, sa position serait même idéale pour entamer enfin une progression systématique. On ne peut en dire autant des Français qui régressent d'année en année dans toutes les catégories.

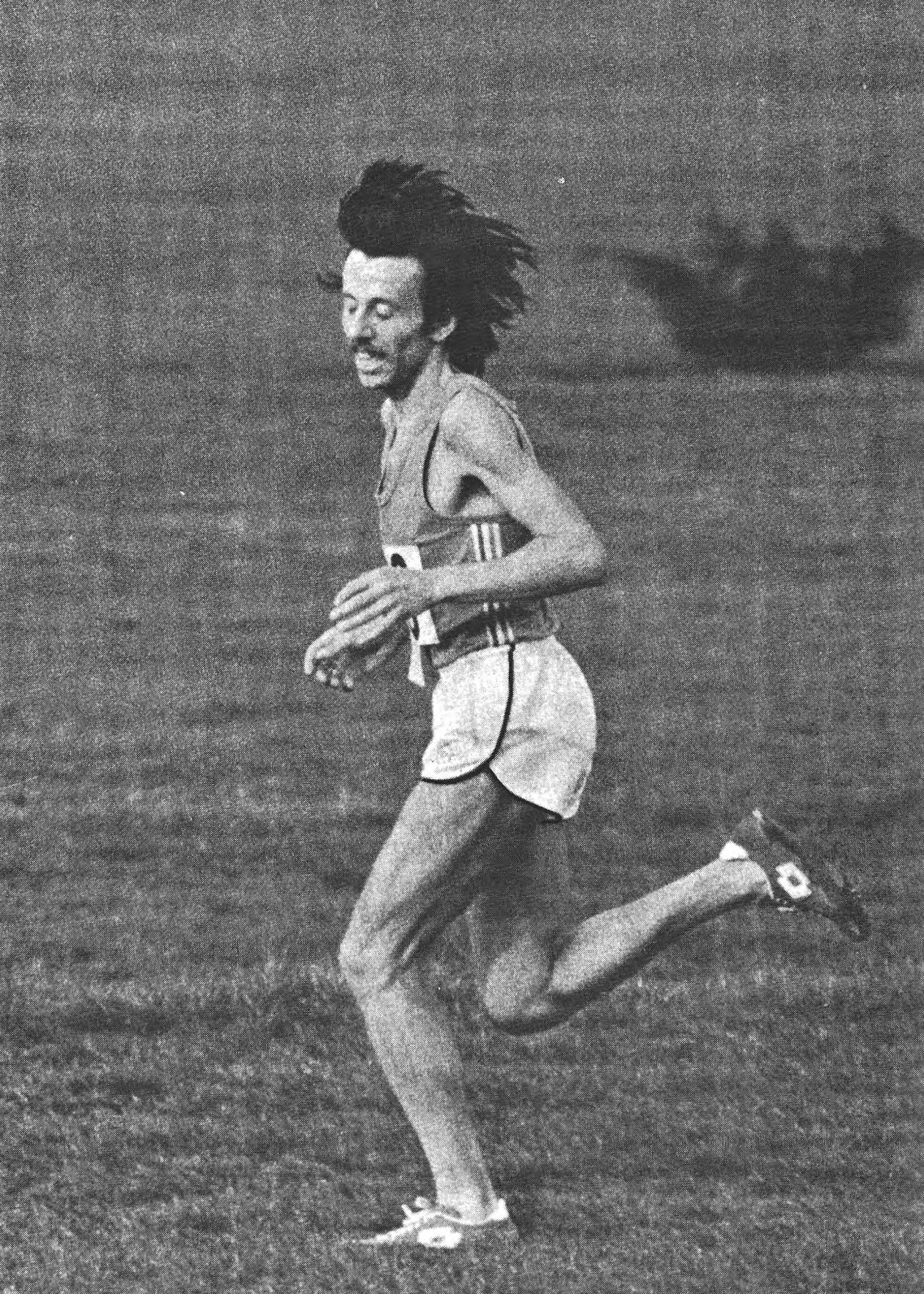
Il faudrait réserver un plein chapitre, aussi, aux juniors et aux dames, mais nous en parlerons dans un prochain numéro, car SPIRIDON se doit bien de consacrer une page au Valaisan Pierre Déléze, exceptionnel 4e derrière l'Américain Hunt (les USA signent aussi un nouveau succès par équipes, mais que deviennent les juniors américains ? Un sujet à étudier), derrière l'étonnant l'Espagnol Llorente et Ari Paunonen (Finlande), le grand favori. Et une autre page à Cornelia Bürki (10e) qui est venue à la course à pied pour échapper à la nostalgie de son pays d'origine, l'Afrique du Sud.

A leur sujet, Gustav Schwenk, journaliste allemand très connu, dit avec beaucoup de bon sens : « On se tromperait lourdement, dans les milieux de l'athlétisme suisse, si l'on pensait que l'expédition de Düsseldorf se solde par un fiasco. Pour nous, la 4e place de Déléze constitue une des plus grandes surprises de ce championnat. N'oublions pas, en effet, que Paunonen, qui le précède de justesse, vaut 3'38"4 sur 1500 m et qu'il compte une victoire sur Viren dans une épreuve de 25 km, et que l'Anglais Lees, qu'il laisse derrière lui, vaut 14'15" sur 5000 m. » Puis, après avoir loué Cornelia Bürki, Schwenk conclut : « Certes, le cross et la piste sont deux choses différentes. A travers champs, on découvre, pourtant, les qualités potentielles d'un coureur, ce qui devrait guider en bonne partie les choix des sélections futures quand il s'agit des juniors, plutôt que des limites de performance qui ne tiennent compte que du moment et non pas de l'avenir. »

Un sage conseil, combien de fois répété déjà !

**Photo ci-contre :** Le populaire et souriant Italien Fava pêche encore trop souvent par... excès de générosité ! (Photo Luc GYSELINCK)

\* Voir p. 18 du No 29 sous « 800 m » ou p. 20 du No 27 sous « Zanzibar ».





(Suite de la p. 7)

*cules, de taille inférieure au micron, pénètrent profondément dans le poumon. Les macrophages les absorbent. Expérimentalement, chez l'animal fumeur passif, même si on arrête l'inhalation de la fumée, la quantité de ces particules de goudron cancérigène diminue, mais il persiste toujours une toute petite quantité de ces inclusions dangereuses.*

*Ainsi le tabac fait partie de ces causes absurdes qui créent ARTIFICIELLEMENT des maladies chez les fumeurs et dans leur entourage. Il hypothèque très certainement l'avenir des enfants soumis à une ambiance de fumée. On peut dire que les enfants de fumeurs sont beaucoup plus souvent malades que les autres et que ce sont hélas ! les meilleurs clients des médecins.*

Docteur Gilles SAID,  
« Le Monde » du 17 mars 1976

## L'expérience de Vanves généralisée en R.D.A. !

*(...) Ses grandes joies, le foisonnement des contradictions desquelles il faut sortir vainqueur pour devenir un homme, ses voyages, la soumission de son corps, la satisfaction profonde d'être le moteur d'une certaine jeunesse, la promotion sociale, tout cela Drut le doit au sport.*

*Or, voilà que, lors d'un étrange show dicté par la conception moderne du business, Drut révèle les circonstances qui l'ont amené à danser si longtemps sur le lumier de l'amateurisme de haute compétition.*

*Naturellement, Drut voulait assurer son image de marque : on n'entre pas dans le monde de l'instigation à la consommation avec une caricature de minable !*

*Si Drut avait fait le même tapage le jour où on lui avait proposé la première « enveloppe », nous l'aurions respecté et aurions été fier de l'avoir comme ami. S'il avait démontré en son temps que l'échec des tournées professionnelles de O'Hara venait essentiellement du fait que les rétributions étaient plus élevées dans le circuit « amateur », nous l'aurions mis en exergue. (...)*

*Quant à l'éviction de M. Dubreuilh et de son équipe, il ne faut pas y voir une mauvaise gestion, ni y découvrir la preuve d'incompétences. Non, c'est plutôt la démonstration de l'échec d'une politique nationale.*

*Fait social par excellence, le sport est donc un fait politique (qu'on ne l'oublie pas en ce temps d'élections). Or il se fait qu'à l'occasion d'un reportage en RDA le journaliste français Roland Passevant découvrait, il y a quelques années, que l'expérience de Vanves (classes à mi-temps) avait été généralisée en Allemagne de l'Est à l'heure où elle était abandonnée en France. (...)*

*Il est éclairant de faire cette constatation que De Gaulle et après lui Pompidou ont veillé au prestige de la France en érigeant des « monuments » comme le « France » et le « Concorde » plutôt qu'en motivant une jeunesse habituée au confort et à la continuité. Si l'athlétisme français ne va pas très bien, c'est aussi le résultat d'un fait très banal en soi, mais qui nous est régulièrement présenté sous forme de regrets par les dirigeants de club : de mi-juin à mi-octobre, il n'y a plus personne sur les stades ! (...)*

Jean JOANNES, Bulletin de l'A.C. Dampicourt,  
Belgique, octobre 1976

## Un gâchis de talents à jamais perdus

*(...) C'est entre 10 et 15 ans que nos lycéens prennent, ou non, le goût du sport. Cet élan, freiné par les programmes contraignants et les horaires (la révolution pédagogique reste à faire), peut aussi poser quelques problèmes. Ainsi a-t-on pu lire que la Fédération française d'athlétisme qui, voici quelques années, avait officialisé une catégorie de minimes, renonçait à organiser des championnats officiels de cette catégorie d'âge.*

*Elle n'a sans doute pas tort. Une remarque d'un ancien champion et recordman de France, resté au service de l'athlétisme, m'a récemment frappé.*

*« Il est vrai, m'a-t-il dit, que de nombreux « minimes » ou « poussins » (de 12 à 14 ans) viennent à nous avec enthousiasme. Mais j'ai constaté aussi que peu d'entre*

*eux perséveraient. Sur dix minimes, deux en moyenne continuaient en cadets et plus rarement encore en juniors. Phénomène de saturation précoce ? Je ne sais... »*

*Si l'on examine cet aspect par le bon bout de la raison, on constate d'abord que l'athlétisme, c'est-à-dire la course, le saut, le lancer, CLASSE impitoyablement les valeurs. Tous donc s'y essaient plus ou moins, et parfois sans le savoir, à la manière de M. Jourdain, mais seuls persèverent les plus doués.*

*L'athlétisme, sport de base ? Non. Plutôt la base de tous les sports. C'est par le jeu, instinct NATUREL, que l'enfant viendra tout naturellement à la compétition. Reste à souhaiter que les éducateurs, les entraîneurs, même spécialisés, soient assez perspicaces et non moins soucieux de l'intérêt général, pour déceler le don naturel de l'enfant ou de l'adolescent, et l'orienter ou le conseiller en conséquence, sans jamais lui imposer quoi que ce soit.*

*En France, le compartimentage en fédérations ultra-spécialisées, sans qu'aucun organisme au sommet — comme il en existe dans bien des pays ou encore dans les collèges ou universités américaines — ne définisse une politique cohérente, aboutit à un effroyable gâchis de talents à jamais perdus. (...)*

Gaston MEYER,  
« L'Equipe » du 8 novembre 1976

## Le talent seul ne fait pas le champion

*Jacques Brel s'exclame, exagérant à peine, fort de son expérience, sûr de ce qu'il avance : « Le talent ? ça n'existe pas ! Pour réussir, il faut vouloir et travailler ! » (...) cette affirmation me fit immédiatement penser au débat-marathon auquel je venais d'assister, quatre jours durant, à l'Ecole fédérale de sport de Maocolin, et dont l'essentiel portait sur la détection des « talents » et sur leur préservation.*

*Pour nous prouver le tragique de la situation, Ernst Strähl, qui tire ses dernières cartouches en tant qu'entraîneur national d'athlétisme, nous décrivait ce qui se passait dans ce sport : « La plupart des jeunes accrochent avant même d'avoir 20 ans. Si l'on part du plan des cadets B (14-15 ans), le 60 pour cent de ceux-ci se retrouvent en cadets A, ce qui constitue déjà une diminution sensible. Mais ce n'est plus que les 30 pour cent des cadets A (16-17 ans) qui persèverent à l'âge des juniors (18-19 ans).*

*Or, on constate en outre avec stupéfaction que ce sont la plupart du temps les plus doués qui « meurent » à l'athlétisme le plus tôt. » Ce n'est pas étonnant, entend-on chuchoter quelque part dans la salle, que nous ayons si peu de champions.*

*Regrettable erreur, car, comme c'est le cas chez les artistes, le don, le talent n'est qu'une qualité futile si elle ne repose pas sur un désir profond de s'adonner à telle ou telle activité.*

*La détermination et le travail peuvent aboutir à la réussite, même en l'absence de dons particuliers. Le talent seul : jamais ! Ou si c'est le cas, le succès est alors trop fragile pour être sérieux. (...)*

Yves JEANNOTAT,  
« Tribune de Lausanne » du 10 novembre 1976

## Des Alex Gonzales, il en existe partout en France

*(...) Je n'ai cessé d'écrire que la raison essentielle de nos carences, interrompues il est vrai par des éclairs de courte durée, découle prosaïquement de l'organisation générale du sport en France, l'un des rares pays qui se dispensent d'un organisme de conception et de coordination.*

*Les résultats sportifs de pointe sont toujours à la mesure des hommes responsables. Et notre système (électif) en sécrète rarement.*

*N'est-elle pas édifiante l'histoire d'Alex Gonzales qui fêtera ses 26 ans le 16 mars prochain ? Il court depuis sept ou huit ans déjà sans que sa qualité ou son gabarit quasi parfait de coureur de demi-fond ait attiré l'attention. Croit-on qu'en Allemagne, en Italie et, naturellement, à l'Est de l'Europe, un tel talent eût échappé aussi longtemps à l'œil des experts ? Or, des Gonzales, il en existe partout en France, et même dans le Lot-et-Garonne ! (...)*

Gaston MEYER,  
« L'Equipe », du 7 mars 1977

**Photo ci-contre : Pas du tout remarqué par les « experts », le Français Alex Gonzales (à g.) va battre, en 7'53"6, l'Anglais Smedley, 7'54"8, à l'issue de ce 3000 m en salle. (Photo Mike STREET)**

**Dimanche 28 août**

### **5e Circuit du Trièves**

53 km 750 de marche libre, populaire et sportive sur un parcours exceptionnel à 50 km de Grenoble

#### **Renseignements et inscriptions :**

Comité d'organisation du circuit pédestre  
**38930 Clelles (France)**  
Tél. 33 (16.76.34.91.11).

**Tour du Lac de Lusigny**

### **3e semi-marathon du Comité de l'Aube (20 km)**

**samedi 16 juillet à 17 h 30**

Parcours ombragé dans la Forêt d'Orient  
Classement seniors (4 hommes) - classement vétérans (I et II)  
Coupes, nombreux prix, médaille à chaque arrivant

Possibilités de camping

**Engagements :** 10 F (jusqu'au 1er juillet)

Lucien MARTIN, Central Cash

St-Parres aux Tertres

**10150 Pont-Sainte-Marie (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.

**Dimanche 19 juin à 16 heures**

### **2e semi-marathon de Seraing \***

21 km sur routes asphaltées (forêt et quartier résidentiel)

Ouvert à tous et à toutes - classement individuel et par équipes (dans les 3 cat. sen., vét. et fém.)

Souvenir à tous les arrivants + nombreux prix

**Engagement gratuit :**

G. JASPART, 860, route de France

**B-4120 Ivoz-Ramet (Belgique)**

\* A 10 km de Liège, accès par autoroute de Namur, Bruxelles, Anvers, Aix-la-Chapelle, Maastricht.

**Samedi 25 juin,**

**départ à 17 heures**

Troisième épreuve populaire des

## **50 km de la Vaunage**

Allure libre (temps limite : 10 h)

Toutes catégories

(classements complets adressés à tous les participants)

Diplôme, écusson, ravitaillements pendant et après l'épreuve compris dans la taxe d'inscription de 15 F à adresser à

**Robert ARMAND**, président du

Spiridon-Club Languedocien

B.P. 5

**30620 Uchaud (France)**

Tél. (66) 87.86.40

Nouvelle boucle de 50 km au départ de Vergèze (Gard) (sortie autoroute Gallargues)

Entièrement sur route, dans le merveilleux vignoble gardois et dans sa garrigue vallonnée, à travers 16 villages

En 1975 : 328 concurrents (vainqueur : Lièvre, Metz)

En 1976 : 500 concurrents (vainqueur : Cottereau, St-Affrique)

Déjà engagé en 1977 : Serge Cottereau

# Classements

## Au stade

10'000 m, Auckland, NZ, 29 janvier

1. Barrett, AUS 28:03,8  
(Barrett court pieds nus, paraît-il.)

3'000 m (salle), Louisville, USA, 12.2.  
Nyambui (TAN) 7:47,9; Rose (GB) 7:50,3;  
King 7:50,8 ...

1\_mile: Bayi 3:57,2 ...

1 mile (salle), San Diego, USA, 19.2.

1. Waigwa, Kenya 3:55,7  
2. S. Scott, USA 3:56,5  
3. Coughlan, Eire 3:57,9  
Cummings 3:58,2; J. Walker 3:59,2 ...  
2 miles: Shorter 8:27,4; Dixon ...  
500 y.fém.: Bryant 1:03,3 (MPM) ...

3'000 m f. (salle), Minsk, URSS, 20.2.

1. Romanova, URSS 9:03,6

1'500 m f. (salle), Dortmund, RFA, 20.2.

1. M. Stewart, GB 4:08,1 (MPM)  
800 m.f.: J. Colebrook 2:02,5 ...

1 mile, Coetzburg, AS, 21.2.

Bonzet 3:57,3; Goosen 3:57,8;  
Dale 3:58,6 ...  
5'000 m: Kroegmann 13:31,8; Marsay  
13:35,6; Batswadi 13:44,6

3'000 m (salle), Cosford, GB, 26.2.

1. A. Gonzales, France 7:53,6  
2. Smedley, GB 7:54,8

1'500 m: F. Gonzalez 3:42,6 ...

800 m: Coe (GB) 1:47,5 ...

800 m.f.: Besson (F) 2:07,3 ... Aubry...

1 heure, Eugene, USA, 26.2.

Chapa 19 km 884; J. Anderson 19 km 876;  
Clary 19 km 538; Salazar 19 km 537;  
Centrowitz 19 km 485 ...

800 m f. (salle), Sofia, BUL, 27.2.

1. Koleva-Zlateva 2:01,2  
2. Petrova 2:03,3

800 m (salle), Milan, I, 27.2.

1. Grippo, Italie 1:46,37  
2. Hasler, Liechtenstein 1:47,41  
3. Savig, Yougoslavie 1:47,50

Champ. europ. en salle, S. Sebastian,

Espagne, 12 + 13 mars

800 m: Coe (GB) 1:46,5; Gohlke (RDA)

1:47,2; Gysin (CH) 1:47,6 ...

1'500 m: Straub (RDA) 3:46,5; Wellmann

(RFA) 3:46,6; Zemen (HON) 3:46,6 ...

3'000 m: Fleschen (RFA) 7:57,7; Päivä-

ranta (FIN) 7:59,3; Ryffel (CH) 8:00,3

800 m f.: Colebrook (GB) 2:01,1; Petro-

va (BUL) 2:01,2; Katolik (POL) 2:01,3

1'500 m f.: Stewart (GB) 4:09,4; Ja-

zinska (BUL) 4:10,0; Tchavdarova (BUL)

4:11,3 ...

10'000 m f., Copenhague, DK, 19 mars

Lóa Olafsson, Danemark 33:34,2 RM

(a. RM: 33'50"4, Vahlensieck, RFA)

800 m, Stanford, USA, 19 mars

Boit 1:46,1; Robinson 1:47,5 ...

10'000 m, Hobart, AUS, 19 mars ?

... Whitty, 17 ans 29:30,4

800 m, Auckland, NZ, 25 mars

1. Hingham, Australie 1:45,6

1'500 m: Walker, NZ 3:37,0

## Cross-country

10'180 m, Dieppe, F, 30 janvier

Standing (GB) 31:34; Treadwell (GB)

31:47; Bessières 31:51; Eales (GB)

32:10; Coussin 32:14; Villain 32:19 ...

9'800 m, Metz, F, 6 février

Didime 33:47; Quéré 43:29; Simonet

34:55; Schneider 34:59; L'Hôte, Meurie,

Lièvre, Barbier, Dumax, Mulot, Hougrand

Non lic.: Lamliza 36:29; Bodelot 36:40;

Werner, Cornaglia, Cabus ...

Vétérans: Sigrand 35:25; Cherrack, Raye-

bois, Boulanger, Barthel ...

Féminines: Grousselle 14:38; Silvestre

15:13; Cabus, Galparoli, Charff ...

9'500 m, Douai, F, 6 février

Van Renterghem (B) 30:56; Cardon 31:07;

Masselot 31:25; Marajo 31:29; Izza

31:30; Mahmoud 31:39; Deneufbourg, Bur-

nouf, Marquand, Bilbaut, Vèrite, Cary,

Marchienne, Ringot, Vasseur, Obein, Ca-

valier ...

Féminines: Debrouwer 11:59; Papelard

12:02; Leverd, Itswaire, Delebury ...

Juniors: Libessart 21:42; Malozat

22:36; Chantry 23:38; Benoit ...

Vétérans: Zingaretti 11:30; Cadoret

11:47; Jocaille, Saoud, Creton, Sellier

10'600 m, Romorantin, F, 6 février

"Au total plus de 400 partants malgré

le mauvais temps; parcours forestier

agréable; bonne organisation." (M. Bigot)

1. Brosse, Marolles 35:06

2. Lorosch, RFA 35:18

3. Breton, St-Quentin 36:12

Bourdin, Breton, Clinard, Cornou, Cof-

figny, Jean (39:41), Le Goff ...

Féminines: Gauthier 16:38; Baranger

16:49; Despeux 17:51 ...

Vétérans: Minard 18:49; Vilpoux 19:00;

Martin 19:50; Amy 20:02; Darde, Beaucer,

Sansu ...

Juniors: Gaillard 24:28; Beulay 25:02;

Ménage 25:02; Gate ...

9 km, Fermoy, Eire, 6 février

Ford 29:09; Deegan 29:20; WITd 29:33;

Hermens 29:44; McDavid 29:52; Gra.Tuck

29:55; Gre.Tuck 29:58 ... Bedford 30:02

14 km 400, Windsor, GB, 12 février

Coupland 44:09; Goater 44:16 ...

Penny 44:55 ... Standing 45:18 ...

12. Wigley 45:25 ... 18. Presland 45:40

... 20. D. Bedford 45:49 ... 46. Fair-

cloth 46:47 ... 98. M. Hyman 48:36 ...

8 km 600, Genève, CH, 13 février

Au total 162 classés ...

1. Martinov, URSS 25:56

(8'02"8 au 3'000 m en 1976)

1. Radostev, URSS 25:56

(7'56"0 au 3'000 m en 1976)

3. Suchan, CSSR 26:03

4. Moser, Suisse I 26:12

5. Schüll, Suisse I 26:13

6. Zwiefelhofer, CSSR 26:15

7. L. Kocsis, Hongrie 26:25

8. Hofmann, CSSR 26:27

9. Lafranchi, Suisse I 26:40

10. Jakamov, Bulgarie 26:44

Rüfenacht, Mohacis, Kotarev, Umberg,

Rhyn (27:10), Horvath, Tchilikov, Fähn-

drich, de Greck (27:31), Griner, Nosko-

vic, Funk ...

Féminines: Bürki 17:53; Moser 18:08;

Binggell 18:28; Schelbert ...

Juniors: P. Delèze 15:08; Costa 15:35;

Meregagi 15:40; Scudiero 15:44; Bonetti

15:53; Graziola 15:57; Jacot 15:58;

Jörg, Riedo, Tschopp, Marchetta, Butty

16:23; Girod, Patrignani ...

Internationaux B: Wulliemier 22:30;

Walzi 22:34; Nikles 22:37; Bucher 22:47;

M. Delèze 22:57; Wernli 22:59; Zehfus

24:07; Bühler 24:10; Schwitzguébel, Ro-

schi, Margot, Amez-Droz 25:01; Sigaud,

Sailer, Wiederkehr, Fardel, Diener, Abemi

Pseudo-vétérans: Salamina 15:36; Kolly

16:42; Serex (+ 40) 16:53; Chevalley

16:57; Crottaz 17:02; Baumgartner

17:05; Sommer, Wiedmer, Jacquier, Blein,

Vallley, Doret, Morel, Thévenoz 18:25;

Thun, Saez, Chamanau, Regonascis ...

Interrégionaux de France, 13 février

Vichy

Cypcra 32:19; Corgier 32:44; Moisson-

nier 32:51; Malletot 33:03; Pitou, Ca-

vatz, Bousquet, Louison ...

Fém.: Gorau 14:37; Audibert 15:19;

Roussel, Sabatier, Auliac ...

Tours

Gomez 32:15; Farnier 32:18; Ruiz 33:01;

Rauzduel 33:12; Dumas, Colas, Fournier,

Kowal, Boiroux ...

Fém.: Navarro 14:37; C. Icéaga 15:04;

Bültez, Croisé, B. Icéaga ...

Mureaux

Coux 30:31; Lelut 30:47; Cairoche 31:11;

Bessières 31:14; Le Flohic, Watrice,

Ervard, Piètrément, Bouster, Martin,

Trouvat, Eudier ...

Fém.: Papelard 16:00; Lelut 16:21; Se-

nerich, Debermont, Laruade ...

N.-D. de Gravançon

Lemtre 29:42; Villain 30:02; Masselot

30:15; Fosse, Burnout, Veniat, Leroy,

Schneider, Izza ...

Fém.: Langlacé 15:36; Loir 15:44 ...

Mulhouse

Boxberger 29:58; Tijou 30:13; Delaby

30:27; Conrath, Pape, Marguet, Baum-

mont, Bresson, Bavry ...

Fém.: Seemann 14:19; Grousselle 14:49;

Silvestre, Wencker, Bavau ...

Granville

Paugam 29:22; Bourban 29:27; Rault

29:28; Ballouard, Levisse, Chauveller,

Person, Caraby, Daniel ...

Fém.: Nicolas 15:04; Lefeuvre 15:10;

Frénehard, Manson, Durand ...

Rives-s-Fure

L'ardet 31:05; Bordet 31:42; Pichon

31:49; Angelier, Achard, Legouedec,

Rosset, Cacciatore, Lacroix ...

Fém.: Vachet 15:09; Smaghe 15:36;

Hársány, Brandy, Nègre ...

Vét.: Boge 35:07; Gimenez 35:28; Da-

vagnier 36:19; Genève 36:40 ...

Bordeaux

Faure, Bernabeu 4", Duquérois 18",

Rispal, Jalaquière, Auquier, Arnoux,

Sabatier, Ségura ...

Fém.: Bouchonneau, Ben Mohamed, Besson,

Güerlinger, Jan, Pezet ...

Env. 10 km, Grand-Leez, B, 14 février

G. Roelants 34:36; Daune 35:46; Del-

forge, Biot, Collin, v.d.Hoeven ...

Vétérans: Delloye, Bogaerts, Peeters,

Roelants, Hennes, Knoekens ...

7'500 m, Heverlee, B, mi-février

Championnat militaire

Schots 20:10; Nevens 20:24; Salvé

20:53; Haegelsteens, Van Leirbergh,

Van Dorpe, Leyens, Stenen, Veris, Fi-

lips, Michiels, Broesco ...

9'686 m, Prague, CSSR, 19 février

Zwiefelhofer 28:06; Sawicki (POL)

28:13; Suchan 28:13; Bartos 28:13;

Kocsis (HON) 28:44

9 km, Sion, CH, 20 février

M. Delèze 30:43; Liégeois (B) 31:39;

Pomey 31:49; Perren 31:59; Seppey

32:02; P. Vetter 32:31; Bonvin 32:57

... Seigneuric (F) 35:45 ... Trulle-

mans (B) 36:32

8'400 m, Sigean, F, 20 février

"Epreuve mise sur pied par Pellier, ex-

international sur 400 m haies, pour

faire connaître la course à pied au

pays du rugby. Cross disputé dans la réserve africaine, parmi les flamants roses et les zèbres, dans un cadre magnifique. - 27 classés (Nallard)  
 "J'ai préféré m'abstenir de participer à ce cross-country. Tout le monde sait que le FC Sochaux n'a pas traversé l'Hexagone seulement pour goûter au soleil du Midi. Boxberger a préféré palper ... F plutôt que d'affronter ce jour-là des adversaires de sa valeur. Les meilleurs coureurs régionaux avaient donc bien fait de s'abstenir. On aurait été mieux inspiré en organisant ce jour-là une épreuve de masse, surtout au niveau des benjamins, des minimes et des cadets: les enfants auraient été tout heureux de découvrir tous ces animaux exotiques." (Lexcellent)

1. Boxberger, Sochaux 24:49  
 2. Delaby, Sochaux 24:57  
 3. Marguet, Sochaux 25:53  
 Nallard 26:29; Radisson 27:11; Meziani, Carquet, Moulin 28:17; Guillermo, Boddeving, Oulié, Maillot ...

**10 km, Mommenheim, F, 20 février**  
 Au total 455 classés  
 1. Simmons, GB 33:48  
 2. Black, GB 33:48  
 3. Orthmann, RFA 34:10  
 4. Tagg, GB 34:13  
 5. Gorbunov, RFA 34:25  
 6. Karst, RFA 34:47  
 7. Doblér, RFA 35:00  
 8. Tijou, France 35:09  
 9. Steiner, Autriche 35:24  
 10. Christl, RFA 35:39  
 Dörrenbacher, Bessières, Bobes, Kneht, Griner, Nicklès 36:02; Strasser, Lechner, Anzalone, Diederichs, De Greck, Graf, Bucher, Raatz, Alt, Geiger, Berger, Giering, Lafarge, Reiher, Potzsch, Huber, Parpan, Wagger, Mielke, Greppmaier, Bruchlen, Prévôt, Donot, A. Maier, Ubrig, Claus, Jaroschek, B. Goulon, Towler, Stiegler ...

Féminines: Teske 12:44; Will 12:49; Mäitwald 13:05; Kraut 13:12; Heuing, Angenvoorth 13:30; Greiner, Grousselle, Meidi, Rusch, Bréra, Demark, Weber, Ostertag ...  
 Juniors: Dächert (RFA) 21:47; Konrad (AUT) 22:08; Girod (CH) 22:31; Schweikle, Karst, Tschopp 22:46; Botti, Crémieux, Muller, Jörg ...  
 Vét. I: Zimmermann (RFA) 15:34; Wurtz 16:25; Bon 16:32; Goerger, Kuhn, Batzenhoffer, Engel, Philippe, Arendt, Roesch, Arnold ...  
 Vét. II: Vlamincq, Weigel, Klein ...  
 Vét. III: Gremillot, Grassot ...

**12 km, Legnano, I, 20 février**  
 1. Fava, Italie 36:11  
 2. Zarcone, Italie 36:19  
 3. Warnke, Chili 36:54  
 4. Paunonen, Finlande 37:27 (vainqueur junior à Düsseldorf)  
 5. Lauro, Italie 37:35  
 Cesaro, Accaputo, Gretter, Desmadonna, Iacona, De Cataldo (136 classés)  
 Féminines:  
 1. C. Valéro, Espagne 13:21  
 2. Tomasini, Italie 13:43  
 3. Burki, Suisse 13:58  
 Escudero (E), Abello (E), Casetti ...  
 10. Moser (CH) 14:40 ... (38 classés)  
 Juniors (voir photo de la p. 30):  
 1. P. Deléze, Suisse 18:48  
 2. Fattori, Italie 18:53  
 3. Graziola, Italie 18:56  
 Musiari, Costa, Mereaglia, Cova ...  
 12. Wey (CH) ... 16. Jacot (CH) ... 85 classés

**12 km, Vila Moura, POR, 27 février**  
 1150 partants, abandon de A. Pinto et

de A. Simoes. - Parcours "de luxe" sur terrain de golf." (Machado)  
 1. Lopes, Portugal 35:41  
 2. Simmons, GB 35:55  
 3. Mamede, Portugal 36:44  
 4. Liardet, France 36:59  
 5. Wild, GB 37:17  
 6. Paiva, Portugal 37:24  
 7. V. Pereira, Portugal 37:44  
 8. Glans, Suède 37:56  
 9. Cabral, Portugal 38:02  
 10. Evans, P. de Galles 38:06  
 11. de Jesus, Portugal 38:16  
 12. da Silva, Portugal 38:20  
 13. Schull, Suisse 38:25  
 20. Graça; 21. Lafranchi (CH);  
 22. A. Agostinho; 24. Aldegalega (40!);  
 31. Johansson (S); 46. Perez (E) ...

**10 km, Zagan, POL, 28 février**  
 Pierzynka 27:02; Hapel 27:34 ...  
 5. Baumgartl (RDA) ... 8. Panitsch (RDA) ...  
 3'000 m. fém.: Bruns 11:36; Kuty 11:37; Ludwiczowska 11:50 ... (Mleczo)

**1'150 m, Neumünster, RFA, 5 mars**  
 1. Warnke, Chili 33:35  
 2. Orthmann, RFA 33:36  
 3. Uhlmann, RFA 33:38  
 4. Austin, Australie 33:41  
 5. Wardlaw, Australie 33:43  
 6. J. Dixon, Nlle-Zélande 33:58  
 7. Robertson, Nlle-Zélande 34:05  
 8. Barrett, Australie 34:07  
 9. Karst, RFA 34:11  
 10. Sirl, Nlle-Zélande 34:12  
 de Castella (AUS) 34:13; Little (AUS) 34:15; Ballinger (NZ) 34:18; Herle 34:22; Lederer 34:29 ...

Féminines:  
 1. Teske, RFA 19:26  
 2. Kemper, RFA 19:35  
 3. Garrett, Nlle-Zélande 19:37  
 Thomson (NZ) 19:42; Kieninger 19:50; Roppo 19:54; Moore (NZ) 19:58; Vahlen-sieck 20:00; Will 20:02 ...

**14 km, Parliament Hill, GB, 5 mars**  
 Champ. national; 1'458 partants chez les seniors (1'314 en 1976)  
 Foster 43:49; Ford 43:50; Simmons 43:53; Black 44:31; McLeod 44:37; B. Smith 44:37; Bedford 44:38; Wild 44:44; Kenyon 44:52; Garforth 44:58; King 45:04; Goater 45:09; Overt 45:11; Crabb 45:13; Coupland 45:20; Calvert 45:31; Angus 45:32; Wigley 45:33; J. Wright 45:35; Blinston 45:35; Standing 45:36 ...  
 35. Tagg 46:10 ... 45. Fowler 46:32 ...  
 71. R. Hill ... 87. Turner ...  
 89. I. Thompson ... 101. H. Walker ...  
 112. J. Norman ... 124. Presland ...  
 126. Rushmer ... 171. D. Evans ...  
 238. L. Carroll ... 295. Woodward ...  
 299. M. Hyman ... 715. M. Hobden ...  
 Juniors (9'600 m), 496 partants  
 Muir 30:21; Lees 30:41; Swann 30:47; Harrison 30:58; Marr 30:59 ...  
 Cadets (6'400 m), 607 partants  
 Morton 22:25; Cummings 23:00 ...  
 Féminines (au total 1'170 classés):  
 SENIORS: Penny 20:16; Ford 20:22; Binns 20:37; Gould 20:38; Belk 20:41; Colebrook 20:45 ...

**11 km, Affoltern, CH, 6 mars**  
 Champ. national, 79 seniors classés  
 Rügsegger a renoncé à une sélection pour le champ. international de Düsseldorf "parce que ça perturberait une préparation en vue du champ. national de marathon le 16 avril" (!!). - Minig a été écarté de la sélection nationale, car il ... exigeait en compensation 4 jours de salaire (sic). -N.T.  
 1. Ryffel, Berne 33:34  
 2. Rügsegger, Zurich 33:46

3. Meier, Zurich 34:01  
 4. Lafranchi, Langenthal 34:11  
 5. Minig, Fribourg 34:18  
 6. Vifian, Berne 34:34  
 7. Moser, Berne 34:53  
 8. Wey, Zurich 35:02  
 9. Umberg, Berne 35:05  
 10. T. Schneider, Baden 35:12  
 Wulliemier, Griner, Kaiser, Soler, Aebi, Bucher, Stauffacher, Nicklès 35:46;  
 De Greck, Wiss, Walti, Beuchat, Fährndrich Schilter, Häfliger 36:52; Birrer, Roth, Neeser, Baumann, P. Vetter 37:34;  
 Odermatt, Kilchenmann, Sigrist, André, Schwegler, Amez-Droz, Amstutz, Schiess, Perren 38:07; Delco, Hiroz, Rey, Montandon, Von Allmen, F. Schneider, Winkler, Ledermann, Vuistiner 38:43; Schwitzgübel ...

Féminines (19 classées...): Bürgli 14:42; Liebi 15:00; Moser 15:13; Ginkel 15:23; Fischer 15:35 ...  
 Juniors fém. (19 cl.): Mazzoleni 10:05; Lindenmann 10:12; Mottini, Gerber ...  
 Juniors (73 classés): Deléze 17:45; Jacot 18:18; Butty 18:23; Joerg 18:27; Kuster 18:30; Stadler 18:32 ...  
 Cadets A (75 classés): Moeschler 13:40; Wirtz 13:49; Bolliger 13:54; Schmid ...  
 Cadettes A (42 cl.): Frei 5:36; Mayer 5:38; Konrar 5:41; Andrey, Dubuis ...  
 Vétérans (17 classés...): Eichenberger 24:54; Krusch 25:16; Burkart 25:27 ...  
 Sterki (+ 50) 26:23 ...  
 Populaires A (?) (39 classés...):  
 A. Bürgler 28:57; U. Siegenthaler 29:11; M. Bürgler 29:26; W. Rohrer 30:35; Rudaz 30:41; Rappaz 30:58; Egli ...

**12 km, Fontainebleau, F, 6 mars**  
 1. Tijou, Epinal 36:19  
 2. Paugam, Brest 36:27  
 3. Levisse, Angers 36:31  
 4. Conrath, Strasbourg 36:45  
 5. Liardet, Apt 36:52  
 Bourban 36:59; Bessières 37:00; Rault (41) 37:01; Letut 37:06; Pranon 37:11; Rauzduel 37:21; Soubitez 37:30; Ruiz 37:34; Evrard 37:34; Le Flohic 37:45; Pape 37:50; Bresson 37:51; Lemire 37:52; (suite à la page 31)

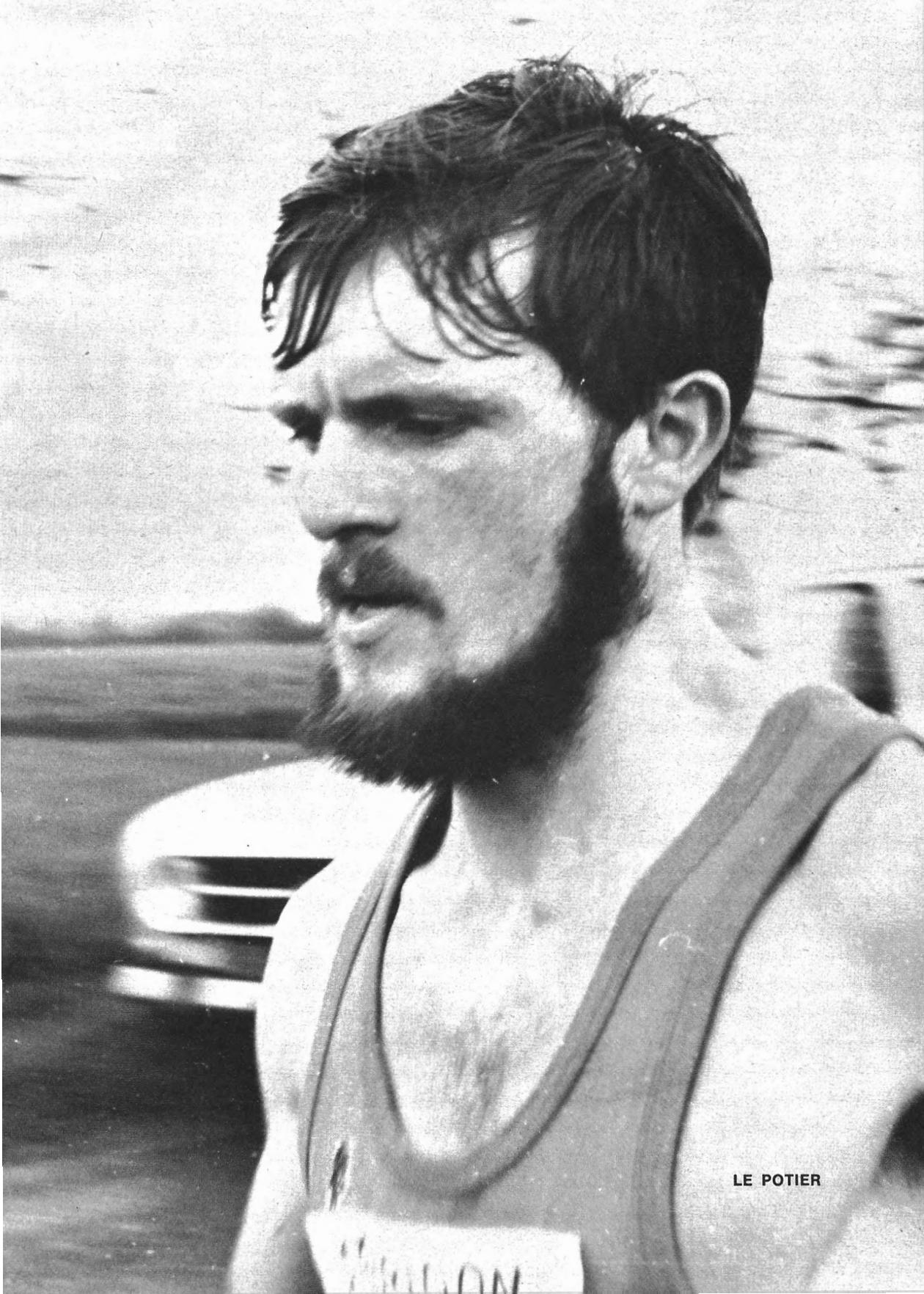
\*\*\*\*\*  
**Photos des 3 pages suivantes**

**p. 27 (ci-contre):** Le Potier, l'un des meilleurs coureurs de grand fond français: 7 h 53 pour 100 km et 2 h 27'55" pour le marathon.  
 (Photo Christian DELERUE)

**p. 28:** Championnat du monde de cross-country à Düsseldorf. - EN HAUT: le Soudanais Khalifa (171) s'est placé en tête, flanqué de l'Allemand Orthmann (35), du Finlandais Nikkari (50) et de l'Italien Fava (80). On reconnaît peut-être aussi de g. à dr. le jeune Australien Lewry (15), l'Irlandais Cusack, le Néo-Zélandais Healey (103), les Soviétiques Mossejev et Sellik, le Suisse Ryffel, puis le futur vainqueur Schots, l'Italien Zarcone (81), l'Allemand Uhlmann (37) et le Belge De Beck (20). - EN BAS: à mi-parcours, plus que sept coureurs en tête: Mossejev, Uhlmann, Robertson (NZ), Fava, Lopes (POR), Schots et Lismond (B).  
 (Photos Horst MUELLER)

**p. 29:** A 2'500 m de l'arrivée, le Portugais Lopes (120) qui, hélas, croit qu'il sera 2e; et le Belge Schots qui croit, lui, qu'il peut gagner, et ... qui gagnera!  
 (Photo Mike STREET)

\*\*\*\*\*



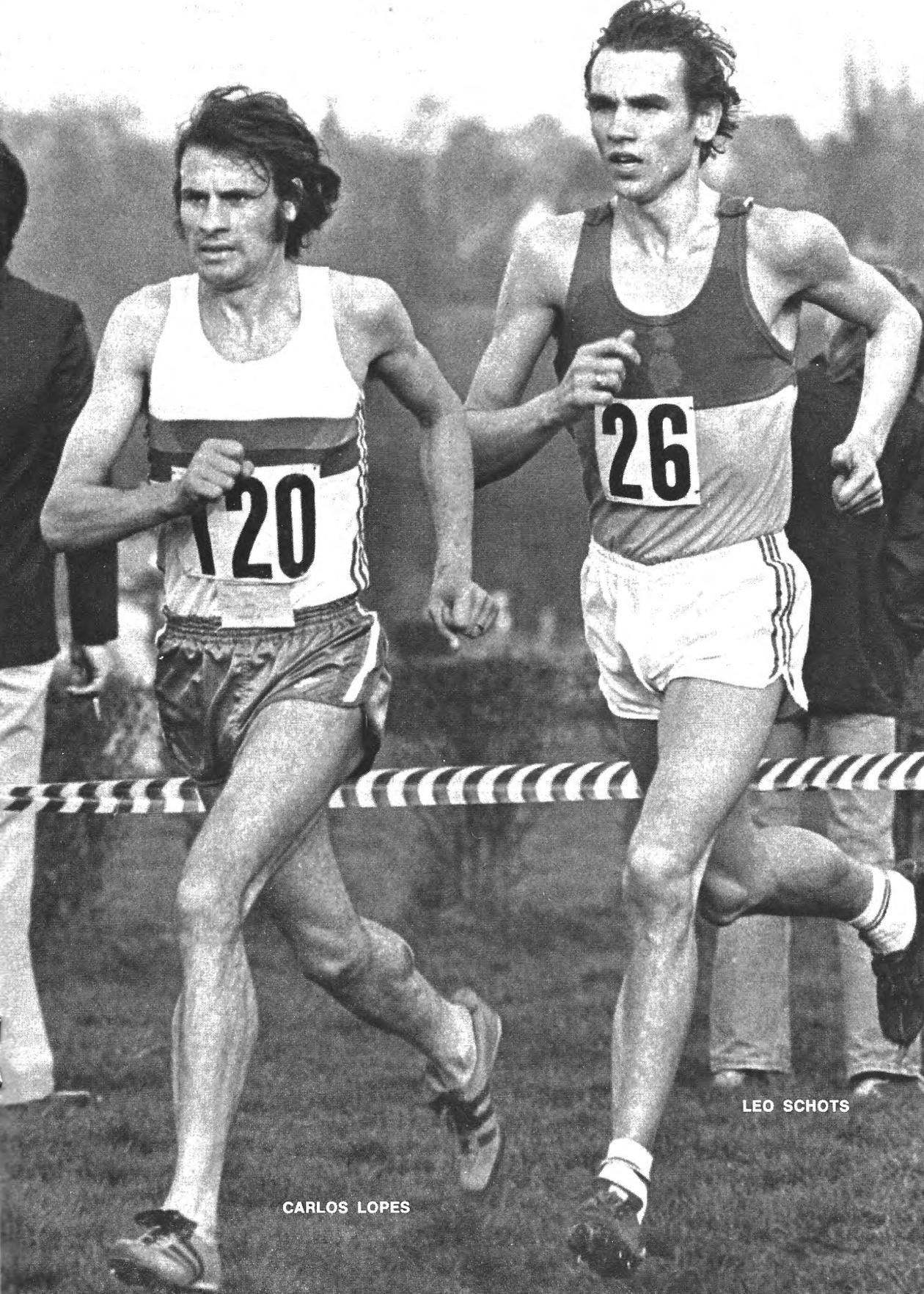
LE POTIER

MILTON

Départ du championnat mondial de cross-country à Düsseldorf



MOISSEEV, UHLEMANN, ROBERTSON, FAVA, LOPES, SCHÖTT, LISMONT



CARLOS LOPES

LEO SCHOTS



Cypcra 37:55; Boxberger 37:57; Pierson, Bouster, Kolbeck, Bordet, Monnerais, Cherrier, Legall, Pichon, Cacciato, Potteeuw, Chauvelier, Leroy, Cairoche, Pitou, Corgier, Vaumont, Masselot, Delaby, Gauthier, Friedrich, Bonard, André, Burnouf, Marguet, Gourdard, Ulryck, Gribouva, Lefaucheur, Villain, Bobes ...

Féminines: Debrouwer 17:19; Navarro 17:29; Goreaud 17:33; Seeman 17:36; Nicolas 17:42; Bouchonneau 18:04; Loir 18:04; Besson 18:09; Istweire 18:19; Langlacé 18:21; Audibert, Bultez, Manson, Grousselle, Vachet, Ben Mohamed, Frénehard, Wencker, Soulas, Murat ...

Vétérans: Boucher 30:31; Gomez 30:46; Rault 31:52; Brosse 32:08; Vervoort 32:22; Calves 32:31; Martinez 32:33; Jimenez 32:37; Fillingier 32:40; Si-grand 32:45 ...

Juniors: Libessart 22:02; Brosseau 22:10; Eriau 22:12; Vermochet 22:14; Legrand 22:17; Coussin, Dounet, Clabaut, Lacherest, Guibaud ...

Juniors f.: Renties 13:30; Breilly 13:50; Rush 14:03; Drouault 14:06; Riault 14:08; Bisson, Ferdji, Porcheron, Quenson, Lucante, Bressier ...

Cadettes: Arpin 16:33; Protais 16:35; Debäker, Cerezo, Bevenot, Lagadec ...

Cadettes: David 11:12; Ferrandi 11:22; Sang, Charbonneau, Loncke, v.d.Smissen

12 km, Waregem, B, 6 mars  
1. K. Lismond, FC Liégeois 35:06  
2. Schots, FC Liégeois 35:24  
3. Schoofs, FC Liégeois 35:25  
4. Grillaert, AAC 35:31  
5. Van Mullem, Louvain 35:34  
6. De Beck, Louvain 35:41  
7. Thijs, SGOL 35:49  
8. Rombaux, ACBL 35:51  
9. Nevens, DUFF 36:02  
10. Hagelsteens, FC Liégeois 36:24

Heleven, Maeschalck, Parmentier, Wackelier, Gees, Dessort, R. Schoofs, Peeters, E. Gijssels, Mauns, A. Vanderhoeven, G. Lismond, Wauters, Geinaert, Callebaut, Levez, Blockx, Dejonghe, J. Vanderhoeven, Geens ...

Hermens 39:20; Schout 39:25; Vonck 39:27; Nijboer 39:34; Vriend, Wasse-naar, Lok, Tebroke ...

Féminines (36 cl.): v. Stiphout 16:13; Beurskens 16:19; Spaunen 17:12; v.d. Poel, v.d. Klufft, ter Hark ...

13,8 km, Vergèze, F, 13 mars  
232 classées; cross SPIRIDON-Languedoc  
1. Benoît, St-Chély 44:57  
2. Audiger, USC 45:53  
3. Brun, ACA 47:21  
4. Reffray, SC.Provence 47:58  
5. Guérin, SC.Provence 48:02

Reversat, Coupepy, Moulin, Reboul, Jullien 50:40; Clavère, Maillé, Bonny (51) 52:12; Tailler, Combe, Jurgand (17), Ribet, Lescarret (41), Guillermo, Pantal, Chaulet, Mauro, Vatinel, Jurgand (41), Pibou, Bancel, Cathala, Boudet 55:48

30. Balme, ACA, 14 56:35  
31. Manzanares, Mtpellier, 12 57:50  
54. O. Jurgand, Nimes, 15 63:15  
64. Boulkoul, Marignane, 44 65:51  
83. L. Reffray, SC.Provence, 30 70:21

9 km, Liévin, F, 13 mars  
Champ. de France A.S.S.U. (Nazé)  
Gauthier 29:35; Bilbaut 29:51; Dauren-san, Charbonnel, Bretin, Hollande, Myhræa, Ségard, Constant, Marc, Vidal, Garcia, Beix, Wibaut, Brechoteau, De Pessemer, Dugger, Kowal, Leberre, Gioux, Gast ...

Juniors: Dalhem 23:40; Bonneau 23:44; Mèrigot, Guibaud, Mirada ...  
Cadets: Debacker 17:04; Houyez 17:13; Hamelin, Bertrand, Lecoq  
Cadettes: Bonneville 11:47; Abélard 11:50; Ferrandi, Sanz, Dabrowski

8 km, Sartene, Corse, 13 mars  
Marzocchi 28:33; Magalhaes 30:17; Malandin 30:19; Chevalier 30:48; Gobbi, Glasser, Zurbaran, Deschelles ...

22. Polleunis, Belgique, 30 38:36  
23. Wardlaw, Australie, 27 38:39 (28'15"6 en 1976)

24. Wells, USA, 23 38:40 (2h15'11" en marathon en 1976)  
25. Fernandez, Espagne, 33 38:45  
26. Zarcone, Italie 38:50  
Grillaert (B), Jelassi (TUN), Kenyon (Angl.), Mamede (POR), Levisse (F), Bougerra (TUN)

33. Foster, NZ, 45 ans! 38:51 (courant pieds nus...)  
Barrett (AUS), Smith (Angl.), Brown (Ec), De Castella (AUS), Glans (S), Healey (NZ), Radostev (URSS), Reilly (Ec), Tuttle (USA), McLeod (Angl.), Hermens (NL),

45. Bedford, Angleterre, 28 38:53  
J. Dixon (NZ), Matveev (URSS), Meier (CH), McKeen (Ec), Paugam (F), Van Mullem (B), Spik (FIN), Zahn (RFA), Sirl (NZ), Musa (Soudan), Ortega (E), R. Zaidi (TUN), Gotti (TUN), 59. Rault, France, 41 38:55

Plain (W), Lewry (AUS), Ward (Ec), M. Zaidi (TUN), Lederer (RFA), Ballinger (NZ), Simoes (POR), McDavid (Eire), Kenny (Ec), Nikkari (FIN), Wallin (S), Vonck (NL), De la Parte (E), Liardet (F) 38:57; Rombaux (B), Schirmer (RFA), Slater (Angl.), Campos (E), Cabral (POR) 39:08; Bordell (USA), Ryffel (CH) 39:16; Leut (F), Gomez (E), Päiväranta (FIN) 39:28; Bourbon (F), Bes-sières (F), Parlu (URSS) 39:40; Grom-misch (RFA), Dzumanazarov (URSS), Gramham (Ec), O'Shaughnessy (AUS) 40:00;

Tracey (Eire), Fhedotkin (URSS), Makni (TUN), Robson (Ec), Wild (Angl.), La-franchi (CH), Jones (NZ), Waaning (NL), Mysocki (USA), Paiva (POR), Murphy (Eire), Marchei (I), Jones (W), Sando-val (USA), Gil (E) 40:06; Anderson (USA), Sharp (CAN), Vifian (CH), Cus-sack (Eire), Helder (POR), Rojas (USA), Flamigan (USA), Lauro (I), Ristimäki (FIN) 40:19; Sams (FIN), Chettle (AUS), Kaene (Eire), Toivola (FIN), Schout (NL), De Madonna (I), A. Gammoudi (TUN), Miguel (E), Cole (W), Tavares (POR), Jacona (I), Schull (CH) 40:35; Evans (W), Moser (CH), Bell (W), Duran (E), Khalifa (Soudan) 40:44; en tête durant les 3 premiers km; A. Hutton (Ec), Hannachi (TUN), Nilsson (S), Rayner (AUS), Mentink (NL), Hawse (W), Grant (W), Pereira (POR) 40:57; Nijboert (NL), Spence (Ec), Slocombe (W), Borg-lund (W), Brennan (Eire), Wassenaar (NL), Scorrar (CAN) 41:14; Wallin (S) 41:22; Jones (NZ), Kiernan (Eire), Wey (CH) 41:30; Enzel (USA), Lavallée (CAN), Johansson (S), Thijs (B) 41:42; Morris (W), Smart (CAN), Holm (S), W. Stewart (CAN) 41:55; Walsh (Eire), Lok (NL), Langford (AUS), Sax (CAN), 163. Karevik (S) 43:06

Par équipes: Belgique 126 pts; Angle-terre 129; URSS 144; RFA 226; Nille-zelande 243; Australie 260; Ecosse 270; France 311; Espagne 325; Tunisie 331; Portugal 386; USA 454; Italie 490; Eire 506; Finlande 551; Suisse 586; Hollande 608; Pays de Galles 619; Suède 685; Canada 881

Féminines (5'100 m) 96 classées (voir photo à la page 57)  
1. Valero, Espagne, 22 17:26  
2. Bragina, URSS, 34 17:28  
3. Romanova, URSS, 22 17:35  
4. Bondarchuk, URSS, 25 17:38  
5. Tomasini, Italie 17:44  
6. Katjukova, URSS, 27 17:46  
7. Ford, Angleterre, 25 17:47  
8. Kinsey, USA 17:49  
9. Garrett, NZ, 22 18:00  
10. Bürki, Suisse, 24 18:02 (voir suite à la page 33)

**Photo ci-contre**

A San Giorgio su Legnano (Milano), le junior suisse Pierre Delèze (4e à Düsseldorf) même devant les Italiens Cova (17), Meraviglia (5), puis de g. à dr. Costa (58), Orlandi et Musiari. (Photo Romano ROSATI)

Samedi 16 juillet 1977

**3e semi-marathon  
de la Vallée de l'Indrois**

22 km en trois boucles

Ouvert à tous et à toutes

**Renseignements et inscriptions :  
jusqu'au 1er juillet :**

Syndicat d'Initiative  
Villevain-Coulangé  
37460 Montrésor (France)

Samedi 25 juin 1977

**Mémorial Robert Sermet  
(15 km de Chêne)**

Départ et arrivée : Stade des Trois-  
Chêne (autoroute blanche)

Ecoliers + écolières : 2 km, départ  
à 17 h 15

Elite, seniors, vét. I et II : 15 km,  
départ à 18 h 30

Dames, cadets, juniors : 7 km 500,  
départ à 17 h 45

**Inscriptions :**

SFG CS Chênois  
Jean-François ANSERMET  
Case postale 7  
1226 Thônex (Suisse)

Thônex est dans la banlieue de Ge-  
nève.

*ATTENTION : Contrairement à ce qui a  
été indiqué dans le « calendrier suisse des  
courses hors stade », cette épreuve n'a pas  
lieu le 21 ou le 28 mai.*

Dimanche 5 juin à 15 h 30

**4e semi-marathon (30 km)  
de Joué-lès-Tours**

dans la Vallée du Lys

Licenciés — Classements seniors,  
vétérans, féminines

**Inscriptions et renseignements :**

Dominique GODET  
39, rue Charles-Tellier  
37300 Joué-lès-Tours (France)  
Tél. 28 29 38.

Mercredi 18 mai

(veille de l'Ascension) à 19 h

**100 km  
de Steenwerck**

Parcours extra-plat, allure libre

Délai : 24 heures

Ouvert : à tous et à toutes dès  
18 ans

**Inscriptions :**

Foyer Rural, B.P. No 5  
59181 Steenwerck (France)  
Tél. 43 08 34 ou 43 04 22

Sa réputation n'est plus à faire

**11e 100 km  
de la Ferté-Bernard**

21-22 mai 1977 dès 12 heures

Ouvert à tous et à toutes (délai : 24 h)

**Renseignements et inscriptions (avant le  
27 avril) :**

Jean-Pierre FRANCHI  
V.S. Fertois — section athlétisme  
B.P. 68  
72400 La Ferté-Bernard (France)

Joindre le droit d'inscription (25 F) à votre  
engagement, et préciser : nom, prénom,  
adresse personnelle, année de naissance

A chaque arrivant : fanion en satin, magni-  
fique lot de valeur, diplôme

Coupes individuelles et par équipe

Parcours rapide (7 h. 11' 28" pour Martinet,  
vainqueur en 1976).

Mills (USA), Ivanova (URSS), Thomson (URSS), J. Brown (USA), Neppel (USA), Debrouwer (F) 18:16; van Stiphout (NL), Kemper (RFA), Tynnelä (FIN), Kutu (POL), Wright (CAN) 18:25; Ludwiczowska (POL), Abello (E), Moore (NZ), Sa-fredtinova (URSS), Beurskens, Pentlinowska (POL), Teske (RFA), Valaitis (CAN), Miller (NZ), Navarro (F) 18:37; Sokolowska (POL), Colebrook (Angl.), Penny (Angl.), Casetti (I), Ltebi (CH)... 43. Crowley (CAN) 18:53 ... 45. Escudero (E), Beach (CAN), Claes (B), Heritage (USA) ... 53. Meerseman (B) 19:03 ... 55. Terenghi (I), Prosser (CAN), V. Gerven (NL) 19:10; D'Arcy (CAN), Fernandez (E), Coreau (F) ... 63. Peeters (B) ... 66. Nicolas (F) 19:25; Lodo (I), Bouchonneau (F), Binggeli (CH), v.d. Poel (NL), Moser (CH) 19:30 ... 74. Fischer (CH) ... 76. v. Emelen (B), Lorza (E) ... 83. Thijs (B) 19:53; Seeman (F) ... 87. Guitart (E)

Par équipes: URSS 15 pts; USA 48; NlÈe-Zélande 76; Pologne 101; Angleterre 118; RFA 126; Espagne 128; Finlande 136; Canada 139; Italie 162; Hollande 170; France 173; Suisse 186; Belgique 239; Eire 250; Ecosse 264; Pays de Galles 356

**Juniors (7'500 m), 80 classés**

1. Hunt, USA, 19 23:15  
(2h24'06" au marathon en 1975 et 8'02"2 sur 3'000 m en salle cet hiver)

2. Llorente, Espagne, 19 23:28  
3. Paunonen, Finlande, 19 23:39  
(3'38"4 sur 1'500 m, et 1h03'34" sur 21 km, devant Viren, 1h05'17", en 1976)

4. P. Déléze, Suisse, 19 23:43  
(voir photo à la page 30)

5. Spitsbury, USA, 18 23:44  
6. Lees, Angleterre, 19 23:48  
(14'15" sur 5'000 m en 1976)

7. Butler, Canada, 19 23:49  
8. Muir, Ecosse, 19 23:55  
9. Abascal, Espagne, 19 23:56  
10. Ekblom, Finlande, 18 23:57

Evans (CAN), Froelick (USA), Aubertin (B), Sastre (E), Prieto (E), Swann (Angl.), Fattori (I), Fox (USA), Clarkson (Wales) 16 ans! 24:21; Peckham (CAN), Servranckx (B), Kramer (RFA), Clarke (Angl.), Ramon (E), De Pauw (B), Betz (RFA), Kähkölä (FIN), Conroy (Eire), Brack (CAN), Legrand (F) 24:36; Bonetti (I), Mattheus (B), Schulz (USA), Creer (USA), O'Reilly (Angl.), Cummings (Wales), Manso (E), Pappacena (I) 24:52 ... 41. Willems (B) ... 47. Fernando (POR) ... 51. Costa (I) ... 54. Libessart (F) 25:19; Earl (CAN), Toussaint (F) ... 60. Jacot (CH) 25:33; Joerg (CH), Eriau (F), Mereaglia (I), Costa (POR), Kuster (CH), Paulins (CAN), Agten (B) ... 69. Vermochet (F) ... 71. Brosseau (F) ... 73. Frias (POR) ... 75. J. Pereira (POR) 26:24 ... 79. Butty (CH) ...

Par équipes: USA 36 pts; Espagne 40; Canada 67; Angleterre 80; Belgique 91; Finlande 98; Ecosse 136; Italie 137; RFA 142; Pays de Galles 147; Suisse 190; Eire 222; France 241; Tunisie 257; Portugal 259

**9'500 m, S. Vittore Olona, I, 26.3.**

1. Johannes, Ethiopie 30:37  
2. Yifter, Ethiopie 30:38  
3. Kadir, Ethiopie 30:42  
4. Bayi, Tanzanie 30:50  
5. Warnke, Chili 30:51  
6. Fava, Italie 30:54  
7. Nyambui, Tanzanie 31:00  
8. Wardlaw, Australie 31:01

9. Tuttle, USA 31:33  
10. Zarcone, Italie 31:43  
11. Garforth, GB 31:44  
12. Lewry, Australie 31:48  
13. Hunt, USA 31:51  
14. Little, Australie 31:53

Féminines: Ludwiczowska (POL) 17:32; Casetti (I) 18:03; Pentlinowska (POL) 18:11; Tomasini (I) 18:11; M. Stewart (GB) 18:22 ...

**10 km, Brunssum, NL, 26 mars**

1. Simmons, GB 30:10  
2. Hermens, Pays-Bas 30:26  
3. Lismont, Belgique 30:45  
4. Thijs, Belgique 31:03  
5. Tuck, GB 31:05  
6. Uhlmann, RFA 31:09

Vonck (NL), Nevens (B) 31:14; Bourban (F), Pranon (F) ... 13. Salvé (B), Bordet (F), Schots (B) 31:48; Le Gonidec (F), Watrice (F) ... 22. Ruiz (F) ...

**Marathon**

**Marathon, Lahore, Pakistan, 14 nov.**  
Distance controversée  
1. Veli Balli, Turquie 2:11:30 !

**Marathon, Addis Abeba, Ethiopie, 9.1.**  
Nedi 2:20:40; Balcha 2:20:46; Kumme 2:23:12; Tsetargachev 2:24:32 ...

**Marathon, Mission Bay, USA, 15.1.**  
Pfeffer 2:16:03; Harper 2:18:19 ...

**Marathon, Apeldoorn, NL, 5 février**

"Marathon apparemment encore inconnu des lecteurs de SPIRIDON: et pourtant, si l'hiver est clément, les conditions sont les meilleures que j'aie jamais vues! Parcours plat, ambiance, temp. 10°C, départ à midi, chronom. électrique, parcours mesuré "au mètre près". Taxe d'inscription un peu exagérée: 25 FF et... pas de prix. Mais ma meilleure récompense, c'est le temps final!" (Pierson)

Mentink 2:22:26; Kneppers 2:23:37; v. Duyse 2:25:06; v.d. Weyden 2:25:52; Kolders 2:26:06; Pierson (F) 2:26:56; v. Houten 2:29:21; Dietzel (RFA) 2:30:02 ... Lamael (B) + 40, 2:39:43; v.d. Lee, + 40, 2:42:03 ...

... Plonie Scheringa 3:23:03 ... (586 classés)

**Marathon, Columbia, USA, 5 février**  
Dürden 2:19:03 ... Lorrain 2:51:13 ...

**Marathon, Kyoto, Japon, 13 février**  
Rodgers (USA) 2:14:26; Someya 2:18:38; Shimogaki 2:19:43 ... (239 partants)

**Marathon, Beppu, Japon, février**

Hamada 2:13:57; Mizukami 2:15:36; Watanabe 2:16:03 ...

**Marathon, Seaside, USA, 26 février**  
Maxwell (CAN) 2:14:43; Bramley 2:14:46; Wayne 2:17:58 ...  
... Devery (17 ans) 2:23:05  
... Griffith 2:55:34 ...

**Marathon, Corbeil, F, 20 mars**

"Organisation fantastique, très joli parcours mais parfois vallonné."  
(Soler + Keller + Reiher)

"Organisation parfaite" (Gehrig)

Au total 556 classés, dont 190 vétérans et 16 féminines; 65 coureurs, dont 41 Français, à moins de 2h45; 142 à moins de 3 h; 310 à moins de 3 h 30. - Classement une fois de plus impeccable, sur le modèle des courses CIME.

1. Watson, GB 2:15:27 R  
2. D. Nedi, Ethiopie 2:16:36  
3. K. Balcha, Ethiopie 2:16:46  
4. Kolbeck, France 2:19:09  
5. Hecquet, France 2:19:40  
6. Mathieu, Châlons 2:23:13  
7. Collins, GB 2:23:58  
8. Presland, GB 2:24:04  
9. Reiher, RFA 2:25:27  
10. Beuermann, RFA 2:25:51  
11. Pechon, Viry-Châtillon 2:26:45  
12. Mounes, indiv. 2:27:58  
13. Pierson, Nancy 2:28:04  
14. Lefaucheur, Viry-Ch. 2:28:11  
15. Mudie, GB 2:28:58  
16. Lehmann, Evreux 2:29:25  
17. Trapp, GB 2:29:29  
18. Domkin, GB 2:29:30  
19. Métayer, Viry-Ch. 2:29:38  
20. Lehne, RFA 2:29:51

Lemoine 2:30:25; Marquet 2:30:27; Soler (CH) 2:30:32; Brinis (TUN) 2:35:22; Martin 2:35:30; Picco 2:35:40; Kosmala (LUX) 2:36:20; Colmar 2:36:30; Recurt 2:36:47; Martinet 2:37:08; Carpentier 2:37:36; David 2:38:11; Gerbeaux 2:38:36; Dixon 2:38:37; Schwarte (RFA) 2:39:01; Rambaud 2:39:26; Peshang 2:39:26; Dellanger 2:39:45; Bertin, Vivier, Declercq, Beurier, Marx, Gonzalez 2:42:12; Ulrich, Laurencq, Ansard, Hoppe, Languille 2:43:06; Barton, Boldt, Biasotto, Sauvain, Sème, Cavé, Curt, Bourinet 2:44:39; Foscolo, Levasseur, Steeger, Cubin, Fenech, Al-lard, Deneuville 2:46:18; Lafaye, Le-cluse, Massa, Girardeau, Boufarra, Mace, Klein, Seigneuric 2:47:43; Vas-sogne, Bourdin, Dubus, Deshayes, Maillet, Marie 2:49:49 ...

**Vétérans I (40-44 ans), 87 classés**

1. Skroch, RFA 2:32:06  
2. Lundy, ASCE 2:41:20  
3. Petitarmand, Dijon 2:41:38  
4. Goergler, Strasbourg 2:42:04  
5. Chamanau, Drancy 2:42:17  
6. Chrétien, Châlons 2:42:50  
Robert 2:49:01; De Tourreil, Zipper 2:54:07; Blanchard, Hachi, Jossot ...

**Vétérans II (45-49 ans), 47 classés**

1. Sommier, Evreux 2:41:20  
2. Kail, CA Fol. 2:43:14  
3. Zurcher, Suisse 2:53:47  
Limouzi, Barthélemy, Deubel, Alarcon, Ecoiffier, Landry, Renaud ...

**Vétérans III, 56 classés**

1. Féléaud, Massy 2:46:10  
2. Dupoux, CAO 3:07:14  
3. Touzeau, Athis 3:08:22  
Brossel, Keller, Veillard, Muzika, Testard ...  
56. Schneider, RFA, 77 ! 6:31:29

**Féminines, 16 classées**

1. Faur-Riñou, Bourse 3:14:14  
2. Kellner, RFA 3:14:28  
3. Habel, RFA 3:18:25  
4. Sommier, Evreux, + 40 3:19:19  
Charles, Ferrand, Muot, Machy ...  
16. Leist, RFA, 76 ans!!! 6:02:15

**Marathon, Karlsruhe, RFA, 20 mars**

1. Breitrück, USA 2:25:34  
2. Reitz, Suisse 2:26:50  
6. Schüpbach, Suisse 2:29:18  
15. Schwegler, Suisse 2:37:34

**Marathon, Liévin, F, 26 mars**

1. Leroy, Liévin 2:17:36  
2. Gribouwa, Liévin 2:19:49  
3. Ziane, Sallaumines 2:24:40  
4. Deraeve, Belgique 2:26:45  
5. Delfosse, Le Touquet 2:29:45  
6. Lelevier, Liévin 2:29:48  
Lanotte 2:30:18; Christiaens (B) 2:31:34; Poumaer 2:32:00; van Renterghem (B) 2:34:45 ...

(voir suite à la page 34)

## Hors stade

Ascension Mt-Koghis, N.Cal., 20.11.  
 "Organisation remarquable de Lazare et Mathelon. Présence du Pt de la Ligue et du CTR, appréciés pour cette première course de côte. Temps très chaud, mais pays si pittoresque..." (Armand) 31 classés  
 Lazare 17:35; Alcade 18:47; Boulanger 19:00; Favier 19:35 ... Ph. Alcade (1er cadet) ... Cath. et M.H. Armand ... Yvonne Alcade ... Robert Armand...

Env. 21,1 km, Coamo, P.Rico, 6.2.  
 "Marathon" de S.Blas; 810F (R. Hill)  
 1. Yifter, Ethiopie 1:02:56  
 2. Kadir, Ethiopie 1:04:05  
 3. J. Foster, NZ, 45! 1:04:51  
 4. Rono, Kenya 1:04:56  
 5. Schoofs, Belgique 1:05:07  
 6. De Jesus, Porto Rico 1:05:31  
 7. Watson, GB 1:05:44  
 8. Smead, USA 1:05:45  
 9. Barbosa, Colombie 1:06:04  
 10. Manners, Nlle-Zélande 1:06:18  
 16. Wamke, Chili 1:06:56  
 17. Chettle, Australie 1:06:59  
 18. Angus, GB 1:07:34  
 19. C. Stewart, GB 1:07:42  
 20. Norman, GB 1:07:44  
 21. V. Pereira, Portugal 1:07:52  
 22. Accaputo, Italie 1:08:10  
 28. Kardong, USA 1:08:51  
 30. R. Hill, GB 1:09:34

30 km, Lisbonne, Portugal, 13 février  
 "Parcours vallonné, pluie, fort vent ... mais 51 partants - et des vétérans - grâce à la "révolution" de Nazare..." (Machado)  
 1. Aldegalega, 40 1:39:24  
 Graça 1:40:00; M. Julio 1:40:56

14,5 km, Kenogami-Chicoutimi, CAN, 19.2.  
 "Dans le cadre du Carnaval-souvenir, depuis 7 ans Chicoutimi organise la course de Pichons (mocassins en peau d'original; les coureurs chaussent des espadrilles pour l'épreuve), qui n'a cessé de grandir en importance sous l'impulsion de P.H. Bergeron. D'ailleurs, bien que la température avoisine -35°C à cette époque au Québec, nombreux sont les coureurs qui s'entraînent."

"Il y a 7 ans, il y avait eu 12 partants; le 19 février 1877 (car la tradition veut que durant le carnaval nous reculons d'un siècle) il y en eut ... 325, dont 25 femmes. - Ambiance folklorique et colorée, la remise des prix se déroulant au son de la musique d'antan."

"La région Saguenay - Lac St-Jean devient ainsi l'un des fiefs de la course de fond. A souligner que l'inscription et la réception étaient gratuits. Compétition à l'image du courage des pionniers de la Nouvelle-France en 1877." (Montuoro)

(voir photo de la page 36)  
 1. P. Montuoro, Chicoutimi 46:54  
 2. J. Poirier, Ste-Foy 49:29  
 3. M. Bouchard, Chicoutimi, 17! 50:51  
 4. Gagné, Mist. 51:02  
 5. R. Tremblay, Chicoutimi 51:03  
 6. J. Dallaire, Baie Comeau 51:07  
 7. J. Tremblay, Chic. N., 17! 51:11  
 8. B. Dallaire, Jonq. 51:46  
 9. St-Amour, Ste-Foy 52:03  
 10. G. Trépanier, Ottawa 52:17  
 Thériault, R. Imbeault, C. Bouchard, Méthot, Girard, J.Y. Bouchard 54:17;  
 B. Laroche, Fortin, Paré, Bossé, St-Gelais, Rhéaume, Morin, Gaule, R. Breton 56:04; Duplin, Fréchette, Paquet,

D. Bouchard, L.M. Girard ...  
 Femmes  
 1. L. Bouchard, Dolbeau 1:01:44  
 2. E. Bergeron, Chicoutimi 1:02:06  
 3. S. Gagné, Chicoutimi 1:07:18  
 C. Gagnon, René, Turcotte, Savary, A. Gagnon, C. et J. Tremblay, Laberge ...

100 km relais, Bastia, Corse, 3 mars  
 10 x 10 km par 10 militaires de l'armée de l'Air: de Fort-Lacroix à la base 126 Solenzara: env. 7 h 10

15 km, Poissy, F, 5 mars  
 Environ 2'000 coureurs, classement imprévisible (voir "Tribune")  
 "Mauvaise organisation du service d'ordre, départ de nombreux concurrents avec près de 800 m d'avance, course rendue confuse, beaucoup de concurrents ayant omis de parcourir une boucle et se trouvant classés quand même..." (B. et J. Bardi)

21,1 km, Romillé, F, 13 mars  
 Parcours mesuré à la roue de géomètre. "Superbe démonstration de l'organisation Delerue; 194 classés pour cette première édition, médaille en terre cuite à tous les arrivants, et lot tiré au sort pour chacun. Vive la Bretagne!" (Bourquin)  
 (Voir photo de la p. 35 et texte de la p. 44)

1. Bouvier, Angers 1:08:10  
 2. Le Tallec, Vannes 1:09:50  
 3. Le Potier, St-Maur 1:10:55  
 4. Sabine, Mézidon 1:11:32  
 5. Re. Portier, Mélesse 1:12:25  
 6. Sillanfest, Falaise 1:14:25  
 7. Gonzalez, Mélesse 1:14:53  
 8. Houdot, St-Malo 1:14:58  
 9. Pelatre, Dinan 1:15:02  
 10. Halbert, Obertur 1:15:44

Vaidie, Ro. Portier, Hermine, Perrin, Dumarchais, Charpentier 1:18:03; Fulaut, Manivel, Pichon, Hellio, Selot, Daniel, Laudrin, Perrigault 1:19:27; Chidaipour, Poudelet, Penden...  
 Vétérans: Touchais 1:13:54; Paris 1:14:30; Marc 1:16:25; Fixot 1:20:28; Philippe, Leclerc, Cane, Ganvennek, Bourquin (+ 50) 1:29:44; Douillard... St-Martin (+50) 1:33:33 ... Wafflart ... 96. Bastard 1:35:03 ... 126. Prémoli (63) 1:42:26 ... 129. Le Métayer (13) 1:43:00 ...

11,4 km, Sierre, CH, 20 mars  
 Au total 667 classes, dont 461 écoliers (ères)  
 1. Ancion, Belgique 33:41  
 2. Mulliemier, Lausanne 34:28  
 3. Liégeois, Belgique 34:40  
 4. Louison, France 34:47  
 5. Bugnard, Fribourg 35:09  
 Amez-Droz 35:26; Fischer 35:53; Pomey 35:33; Perren 35:41; Moulin 35:59; Schepetlevane 36:21; P. Vetter 36:38; Reusser 37:02; Crottaz 37:13; Theytaz 37:21 ...  
 Vétérans: Lauen (RFA) 36:44; Mariéthoz 38:52; Gilliard 39:00 ...

10 km, Presinge, CH, 20 mars  
 Au total 300 classes  
 "Organisation parfaite, parcours exempt de voitures, très beaux prix-souvenirs mais... pas de douches!" (Dingler)  
 1. Buhler, CAG 30:29  
 2. Nikles, S. Genève 30:33  
 3. Sailer, CAG 30:49  
 Muller, Bucher, Baudet 31:23; Margot, Grolimund, Vogt 33:26; Morgenthaler, Pruneta, Barrot, Deléaval, Multin, Costa, Cerny ...  
 Vétérans II: Irschlinger 34:30; Saez 35:24; Chessex 36:49; Boimond 36:52;

Simon, Deleysin, Ronchietto, Armengol, De Munari, Sommer ...  
 Semi-vétérans etvét. I: Kolly (recherche trop très succès faciles) 32:20; Cattin (+40) 32:24; B. Huber 32:42; Birrer 33:49; Perone 34:03; Blein 34:15; Mellifluo 34:16; Chapelay, Toulorge, Riesen, Ansemet, Kunz, L. Aebi, Rigolone, Thévenoz, Bertoli ...

18 km 100, St-Gall, CH, 20 mars  
 Course militaire, 1'150 partants (record)  
 Blum 1:05:49 (R); Heim 1:08:56; Thüring 1:09:08; Kaiser 1:09:48; Züger 1:10:14; Steger 1:10:28; Portmann 1:10:49; Ulmi 1:11:20 ... Gilgen (+42) 1:14:23 ... Strittmatter (+42) 1:17:20 ... Hasler (+50) 1:19:12 ... Bieffer (+50) 1:21:13...

11 km, Brescia, I, 20 mars  
 "Course alpestre avec prologue de 4 km puis ascension de 2 collines et descente sur piste de moto-cross. - Organisation parfaite, 86 partants, très beaux prix, classement reçu... 2 h après le départ de la course!" (Berlie)  
 Volpi (+40) 43:54; Faustini 45:33; Taddei 45:55; Ferrari 46:44; Bassetto 47:20; Berlie 47:36; A. Fedrigo 47:44; Salamina 48:01; Lesizza (jun.) 48:41... Bani 55:25 ... Bracco 59:30 ...

100 km, Condom, F, 25/26 mars  
 453 partants; chaleur Tourde  
 1. Toro, Espagne 8:03:34  
 2. Bonaz, Oyonnax 8:47  
 3. Stenger, Villepinte 9:26  
 4. Salvan, Carcassonne 9:27  
 5. Saumier, Niedewil 9:31  
 Menard 9:37; Miraban 10:50; Minguet 11:17; Bergamin 11:19; Segonne 11:19; Etale 11:27 ...

25 km, Montceau-les Mines, F, 26 mars  
 1. Dumas, Chénoves 1:23:04  
 2. Corcier, Lyon 1:24:07  
 3. Poncet, Le Côteau 1:24:53

25 km, Bienne, CH, 26 mars  
 Parcours aller-retour; 676 classés: 52 à moins de 1 h 30; 97 à moins de 1 h 35; 154 à moins de 1 h 40; 238 à moins de 1 h 45; 317 à moins de 1 h 50.  
 1. Rüfenacht, Tann 1:18:49  
 2. Moser, M'buchsee 1:19:00  
 3. Umberg, M'buchsee 1:19:57  
 4. Funk, Kerzers 1:21:02  
 5. Häfliger, Thalwil 1:21:11  
 6. Kaiser, St-Gall 1:21:36  
 7. Nikles, Genève 1:21:48  
 8. Jäggi, Zurich 1:22:20  
 9. Schilter, Stans 1:22:24  
 10. Soler, Savognin 1:22:41  
 12. Towler, GB/France 1:22:43  
 13. Rohrer, Kriens 1:22:53  
 14. D. Siegenthaler 1:23:02  
 15. Reiher, RFA 1:23:17  
 Wildschek, Gälli, Margot, Wirth 1:24:27; Rüeeggger, Portmann, H. Aebi, Jäger, Schweizer, Lechmann, Ledermann, Capaul, Neeser, Cattin 1:26:58; Reusser, Thommen, Wild, Scheiber, Tourdot, Natterer, Perren 1:28:09; Scheidegger, Herren, Markstaller, Wiedmer, U. Siegenthaler, Rehmann, Whalen, Lazzarini, Diener, M. Berset 1:29:14; Aebersold, (suite à la page 37)

\*\*\*\*\*  
**Photo ci-contre**  
 A Romillé le 13 mars, le vétéran parisien Prémoli (63 ans) en tête d'un groupe où l'on reconnaît Marie-Madeleine Bastard, première féminine.  
 (Photo Christian DELERUE)





Hofstetter, Fiechter, Jaussi, Schafner, Hess, Stercki, Kessler, Wasem, Crotz 1:30:21; Rauber, Hejda, Staub, Hunger ... 72. Rhyn 1:32:15 ...

**Vétérans I (120 classés!)**

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Tschanz, Lengnau   | 1:28:24 |
| 2. Serex, Lausanne    | 1:30:31 |
| 3. Goetschi, Aegerten | 1:30:46 |
| 4. Walter, Berne      | 1:31:43 |
| 5. Haymoz, Genève     | 1:32:24 |

Burkart, Feuz, Bohler, Gilliard, Menis, Banz, Introvigne, Bussinger 1:37:10; Ebner, Augsburger, Simonet, Schmid, Nyffeler, Bürge, Kasper, Le-coutre 1:41:22; Edelmann, Sacco, Acklin, Angele, Sigrist, Chessex 1:42:34; Miotti, Schneitz, Bednarek, Wisler, Droux 1:44:45; Ellenberger, Läufer, Barthel, Hostettler, Sonder, Etter, Damond, Roth, Heuberger, Amrein, Simon, Lachat, Deleysin, Barfuss, De Munari 1:48:43 ...

**Vétérans II (46 classés!)**

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. Sterki, Biberist       | 1:32:55 |
| 2. Schumacher, Gebenstorf | 1:33:53 |
| 3. Saenz, Genève          | 1:34:04 |
| 4. Irschlinger, Carouge   | 1:34:26 |
| 5. Eracle, Genève         | 1:35:32 |

Fontaine, Hehly, Müller 1:42:39; Burri, Meier, Fahrion, Otter, Lüthi, Niederhäuser, Saunier 1:54:44 ...

276. Ingrid Bracco 1:47:48

N.B. La course de Bienne est très bien organisée, mais hélas on y trouve encore une catégorie de semi-vétérans (33-39 ans) mais... pas de catégorie pour féminines. - N.T.

## Derniers envois

10'000 m f., Oradea, ROU, 23.2.  
T. Marasescu, Roumanie 34:19,2

16,1 km, Tonbridge, GB, 12 mars  
Watson 49:18 ...  
I. I. Thompson 52:49 ...

8,5 km, Montélimar-Montboucher, F, 13.3.  
Au total 43 classés; contre la montre Lacroix 27:26; Chaffois 29:15; Merimi et Courdon 29:18; Houliez 29:23; Rabatel, Commères, Bernard ... Pinon (+40) 31:45 ... Vernay (+40) 32:22 ...

32,6 km, Prêseau-Feignies, F, 20 mars  
48 partants, 36 arrivants. Pluie glaciale

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Gribouva, Liévin   | 1:56:17 |
| 2. Alavoine, Feignies | 1:56:59 |
| 3. Ternoy, St-Hilaire | 1:57:43 |

McDonnell (Eire), Ziane, Reid, King, Fox (3 d'Eire), JM. Verstrepn 2:06:41; Keogh, Thierry, Autrique, Zingaretti, G. Verstrepn 2:10:13; Pétriaux, Deroux ...

Marathon, Salisbury, RHO, 20 mars  
1. Ron Hill, GB 2:24:07

8'000 m cross, Evere, B, 27 mars  
"La grande fête de la course à pied, avec 1'595 classés dont 1'125 moins de 18 ans. Organisation parfaite." (Trullemans)

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Chudecki, Pologne  | 30:43 |
| 2. Mauws, Heysel      | 30:59 |
| 3. Georgiev, Bulgarie | 31:04 |
| 4. Ligarski, Pologne  | 31:15 |
| 5. Adamovich, URSS    | 31:43 |

\*\*\*\*\*

## Photo ci-contre

Arrivée de Patrick Montouro, vainqueur de la course des Pichons à Chicoutimi en plein hiver canadien. (Photo Real TREMBLAY)

Jatskevich (URSS), Stacha (POL), Galabov (BUL), Jakimov (BUL), Daune, De Becq, Matthé, Collin, Bernardino, Sebille, Jouret, Demko (URSS), Hutton (Eire), Hidesi (JAP), Christiaens, Teixeira (POR), Coulée, Rodriguez (POR), Vandemoortele, van Ballighen, Nauwelaers, Tetsuro (JAP), Galaup (F), McDermott (Eire), Donie ...

Féminines: Petrova (BUL) 8:40; Panfil (POL) 8:55; Steels 8:59; Gerbatch (URSS), Bruneau, MacDonnell, Sadones, Gits, Mackin (Eire), Caminiti (I), Falise, Wallace (Eire) ...

Vétérans I A: Spacie 14:28; Salavarda 14:38; Rorive, Nevens, van Bogaert, Duthye, Merckx, Ramsbottom, Leemans, Caillaud, Moreau, Somerjins ...

Vétérans I B et II: Vandewattynne 13:25; van Loock 13:42; Rediger, Andries, Verkindere, Charles, Boterberg ...

12 km cross, Hongrie, 27 mars  
Kerekjarto 37:48; J. Szekeres 37:50; Fancsali 37:53; Török 38:22; F. Szekeres, Sinko, Karai, Mecser ...

Féminines: Lazar 10:19; Völgyi 10:21; Csípan, Babinyeczne, Monspart ...

20 km 600, Barentin-Yvetot, F, 27.3.  
Trop d'inscriptions tardives; 147 ct. Eales 1:04:34; Mullett 1:05:15; Faircloth (tous GB) 1:05:18; Fossé 1:05:30; Villain 1:06:56; Marten (GB) 1:08:00; Briffaut 1:09:13; Gueurlout 1:10:19; Canivet 1:10:48; Bosredon 1:11:02; Chapelle 1:12:23; Grevend 1:12:44; Le Potier 1:13:38; Vallée 1:13:42; Deplacé 1:14:39; Monnot 1:15:11; Forcinal, Lemenc, Domec, Lepas, Brasseur, Lefebvre, Languille 1:18:03; Bazin ...

Vétérans: Hauray 1:18:46; Josset 1:19:21; Blanchard 1:19:33; Molinier 1:23:19 ... Legrand (+50) 1:28:58; Person (+50) ... Endrizzi (+60) 1:41:30

132. Martine Pillard 1:50:55

21 km, Milan, I, 3 avril  
La toujours plus populaire "Stramilano" avait attiré cette année... plus de 55'000 coureurs de tous âges et de 15 pays différents, et tous furent impressionnés par l'excellence de la gigantesque organisation. "C'est fantastique,

je ne croyais pas une organisation pareille possible pour une telle masse de coureurs." (Poulot, organisateur de Paris-Versailles) - "C'est vraiment un chef-d'oeuvre d'organisation, et grâce à SPIRIDON-Italie, la "Stramilano" n'est plus seulement la course de la masse mais aussi celle d'une élite de classe mondiale." (Steffny, rédacteur de SPIRIDON-Düsseldorf). - "Si les Ethiopiens avaient couru à Düsseldorf, au championnat mondial de cross-country, ils auraient gagné sans problème, individuellement et par équipe." (Franco Fava) - Grâce aux invitations lancées par Giors et Maria-Pia Oneto, émouvantes retrouvailles entre le Yougoslave Franjo Mihalic, 2e du marathon de Melbourne en 1956, et le Marocain Ben Abdesselem Rha-di, 2e du marathon des Jeux de Rome en 1960, derrière Abebe Bikila: tous deux ont démontré à la "Stramilano" une forme physique - voir ci-après - qui a impressionné les autres coureurs et le public. - Note folklorique ou simplement pittoresque: peu après le départ, j'ai été devancé par... un dossard qui recouvrait presque entièrement un tout petit chien accompagné par son maître à vélo. 90 minutes plus tard, rattrapant ce chien et son maître (à pied cette fois) à 200 m du but sur le stade où était tracée la ligne d'arrivée, nous nous sommes piqués au jeu. Et nous avons sprinté tous les trois, tandis que le speaker annonçait... "Voici le rédacteur de SPIRIDON... ou plutôt non, c'est un chien qui sprinte..." La "Stramilano", c'est aussi cela, pour la plus grande joie de tous les participants, et pour la santé de la course à pied. N.T. - Contrairement à ce qu'on ait annoncé différentes agences d'information, le vainqueur est l'Ethiopien Kedir, et non son compatriote Yifter (dossards interchangés).

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| 1. Kedir, Ethiopie   | 1:03:26 |
| 2. Warnke, Chili     | 1:03:36 |
| 3. Yvoanes, Ethiopie | 1:03:47 |
| 4. Fava, Italie      | 1:03:59 |
| 5. Yifter, Ethiopie  | 1:04:48 |
| 6. Hermens, Pays-Bas | 1:05:56 |
| 7. Accaputo, Italie  | 1:06:51 |
| 8. Perez, Costa-Rica | 1:07:14 |
- (voir suite au prochain numéro)

En collaboration avec SPIRIDON-Brésil et avec VARIG-Genève, SPIRIDON vous propose

un voyage à la Corrida de São Paulo et plusieurs excursions à l'intérieur du Brésil:

mercredi 28 décembre 1977: Paris/Genève - São Paulo

31 décembre 1977: Corrida de São Paulo puis jusqu'au 2 janvier: séjour à São Paulo dès le 2 janvier:

- variante classique: Iguacu, puis Brasilia, puis Rio de Janeiro (du 5 au 8 janvier). Arrivée à Paris et à Genève: 9 janvier

Prix: FS 2'875.- environ

- variante "pour connaisseurs": Rio (2-5 janvier), Manaus, en Amazonie (5-8 janvier), Belem (8-10 janvier), Recife (10-13 janvier). Arrivée à Paris et à Genève: 14 janvier

Prix: FS 3'375.- environ

Pour tous renseignements plus complets et réservations (attention: nombre de places limité!):

Brésil 77/78, SPIRIDON, CH-1922 Salvan

P.S. Une lettre-circulaire sera adressée prochainement aux 15 personnes qui se sont déjà inscrites.

**Jeudi 19 mai**  
(Fête de l'Ascension)

**1re course de montagne**

dans le cadre magnifique traversé  
par la route reliant la ville olympi-  
que à la station olympique de saut

**Départ :** à 9 heures au Palais des  
Sports, Parc Paul Mistral

# **GRENOBLE**

## **— ST-NIZIER**

Epreuve CIME, catégorie C  
19 km 300 - 956 m de dénivellation

Médailles, diplômes, nombreux prix  
de valeur (par exemple séjours en  
montagne, skis de fond, etc.)

**Engagements gratuits**

Possibilités de logement :  
sur demande et à bas prix

**Renseignements et inscriptions :**

A.S.P.T.T. Grenoble-CIME  
B.P. 25  
**38000 Grenoble (France) RP**  
Tél. 16.76.87.59.11, poste 441 ou 442  
(responsable : Jacques Collet)

Nouvelle course CIME valaisanne en  
face des Dents-du-Midi :

**le 30 avril prochain à 14 heures**

### **Troistorrents-Les Bochasses**

10 km 500 / déniv. 1000 m / 5 cat.  
CIME

Médaille-souvenir à chaque arrivant

Prix en nature (en tout cas aux  
5 premiers de chaque catégorie)

Possibilités de logement : 6 fr. par  
nuitée

Taxe d'inscription : 15 Fr. (12 Fr.  
pour les jeunes) à verser au CCP  
19 - 81 73 Ski-Club Troistorrents

**Renseignements et inscriptions**  
(jusqu'au 25 avril !):

Laurent ROUILLER, Ski-Club  
**1872 Troistorrents (Suisse)**  
(Indiquer nom, prénom, adresse, No  
tél., club, âge, cat.)

**Dimanche 19 juin à 9 h**

### **5e Trophée de Barboleusaz à Gryon (Suisse)**

Départ en ligne

Nombreux et beaux prix

5 challenges

Course CIME

**Renseignements et inscriptions :**

Ski-Club  
**1882 Gryon (Suisse)**

Venez parcourir la plus belle  
région des Alpes vaudoises à  
proximité de Villars.

# L'avis du praticien pratiquant

*Croyez-moi, je n'ai pas d'actions chez le Dr Scholl, mais ce produit m'a apporté un tel soulagement que je ne puis m'empêcher de le recommander à tous ceux qui souffrent d'ampoules.*

Rinaldo LEUENBERGER,  
Vuisse, 1950 Sion (Suisse)

**Merci à ce coureur vétérinaire, qui a débuté en compétition le 31 décembre dernier... à la Corrida de São Paulo !**

Lectrices et lecteurs qui, pour quelque raison que ce soit en relation avec la course à pied, désirez prendre l'avis d'un médecin coureur de fond, écrivez en toute confiance à SPIRIDON, Rubrique médicale, 1922 Salvan (Suisse). Avec toute la discrétion souhaitée, votre demande sera transmise aux docteurs Sander (New York), Sheehan (Red Bank, N.J. ou Van Aaken (RFA).

## Des supports plantaires sont recommandés

J'ai 48 ans, et je cours régulièrement depuis 5 ans, sur piste, sur route, et en sous-bois. Je fais surtout de la compétition l'hiver en cross. Durant ces 5 ans, j'ai été victime de petits ennuis propres aux coureurs à pied : claquages, tendinite, douleurs aux genoux. Pépins qui se sont tous plus ou moins rapidement résorbés.

Mais depuis 4 mois environ, je souffre de douleurs aux pieds, au niveau des articulations du gros orteil et du 2e orteil du pied droit. Je continue malgré tout à courir, mais plus avec plaisir.

Outre une consultation par correspondance, j'aimerais bien connaître l'adresse d'un spécialiste de la région parisienne qui comprendrait les problèmes des coureurs à pied.

(O.N., France)

**Réponse du docteur Sander :** Ces problèmes résultent très souvent de déséquilibres de la structure des os du pied ; et du fait d'une mauvaise position du pied, cela s'accroît foulée par foulée. J'ai eu récemment l'occasion de voir des films tournés avec des coureurs à pied par le docteur Steve Subotnik, de Californie. J'ai pu remarquer, pour quelques-uns de ces coureurs, l'énorme pression que détermine sur la structure des os du pied le fait de passer, en course, d'une jambe sur l'autre. Pas étonnant que cela se traduise parfois par des blessures. C'est pourquoi il est vivement recommandé de porter des supports plantaires, qui donnent quelquefois des résultats quasi miraculeux, et qui en tout cas rendent la course plus agréable.

Il vous faut consulter un excellent orthopédiste bien au courant des blessures des coureurs à pied. (Dans le No 30 de SPIRIDON, un lecteur recommandait les services de l'orthopédiste parisien Herbert OSTERMANN, rue Saussier-Leroy, Paris 17e.)

## Une « grande combine » contre les ampoules

J'ai lu avec intérêt votre article sur les ampoules (dans SPIRIDON No 28 de novembre 1976), et je m'étonne que vous ne parliez pas d'un produit qui n'est pas un « petit truc » mais bien une « grande combine ». Il s'agit du KUROTEX, du Dr Scholl, et qui, je dois le constater une fois de plus, est mal connu du public. Personnellement, je l'ai découvert en tant qu'alpiniste.

J'ai énormément souffert des ampoules et, croyez-moi, j'avais tout essayé ce que les copains vous conseillent. En utilisant plusieurs de ces petits trucs, j'arrivais à décaler l'arrivée des ampoules d'environ une heure : elles ne se formaient qu'après 3 heures de marche au lieu de 2 heures. Mais qu'est-ce que cela représente sur des randonnées de plus de 10 heures ! Surtout que les soulieurs de varappe ressemblent de plus en plus à des étoux !

Avec le KUROTEX, je n'ai jamais plus souffert de « cloques », même après une course en haute montagne durant 15 heures en 2 jours !

Le KUROTEX est un autocollant feutré qui peut être découpé à la dimension voulue et qui doit être appliqué sur l'emplacement présumé d'une ampoule AVANT que celle-ci n'apparaisse (donc avant la course, pour les coureurs à pied). La peau ne doit pas être grasse. Après la course, le KUROTEX s'enlève très facilement ; il ne peut être utilisé qu'une fois.

## Pour courir continuellement il faut être souple

J'ai 45 ans, ai pratiqué l'athlétisme de 15 à 30 ans (3000 m et 5000 m), puis arrêté total pendant 13 ans. J'ai repris en 1975, ai fait une série de courses, allant du semi-marathon à Sierre-Zinal ; à l'entraînement j'ai été jusqu'à 40 km en 3 h 25, à l'aise. Mais depuis fin septembre, les jambes ne vont plus du tout.

Je m'entraînais à raison de deux sorties par semaine sur 12 km, et d'une sortie le week-end sur 24 km. Le mal de jambes débute par une contracture du mollet, lequel devient de plus en plus dur en enfant. Et si je persiste le mollet ne remue plus du tout.

Cette contracture survient aussi bien en course qu'à l'entraînement, à la jambe droite comme à la jambe gauche. A noter que j'ai souvent les pieds froids ! Je cours avec des EB-Sierre-Zinal (rouges).

Mon médecin m'a fait faire une analyse du sang : Potassium 4,3 MEQ, soit 168 mg/l ; Sodium 138 MEQ, soit 3,17 g/l ; Calcium 97 mg/l ; Magnésium 21,5 mg/l.

J'ajoute que je suis de nature plutôt anxieux. J'ai comme l'impression que cette contracture est déclenchée par un état d'énervernement particulier.

(L.I., France)

**Réponse du docteur Sander :** Malheureusement, plus on s'entraîne, plus les muscles deviennent durs et raides. La marge de mouvement des articulations et des jointures diminue également, au point de causer fréquemment des blessures si nous ne modifions pas le rythme d'entraînement. Ce qu'il faut donc absolument c'est inclure dans l'entraînement différents exercices d'assouplissement et d'autres exercices de gymnastique. Dix à vingt minutes d'élongation des extrémités inférieures : voilà une bonne quoique longue méthode pour prévenir des blessures occasionnées par une raideur des membres. Les bienfaits de la course à pied résultent de sa « continuité » et non pas de son « intensité ». Et pour courir continuellement, il faut être souple.

En ce qui concerne l'analyse de votre sang, les différents taux d'électrolytes sont normaux. Prenez quand même une fois par jour et durant deux mois 300 mg de calcium, 500 mg de vitamines, 800 mg de vitamine E, ainsi que des multivitamines. De plus, 10-20 min. par jour, après l'entraînement, faites les exercices dont j'ai parlé ci-dessus.

## « Je ne sais plus à quel saint me vouer »

J'ai 50 ans. Dès mon plus jeune âge, j'ai pratiqué beaucoup de sports (bicyclette, judo, ski, alpinisme) ; depuis 15 ans je fais de la course à pied, ce qui m'oblige à m'entraîner trois fois par semaine, au total 30-50 km.

Mais depuis le mois de novembre, suite à la course du Mt-Revard, rien ne va plus : j'ai de grosses difficultés à respirer pendant l'effort, avec pulsations variant aux environs de 160. A cela se sont ajoutées des complications rénales ; des examens complets ont donné comme résultats de la boue dans les urines, ainsi que de l'arthrose au niveau de la colonne vertébrale.

Le médecin traitant m'a prescrit de boire souvent et abondamment (pour le fonctionnement des reins) et du Glifan + vitamine B1, B6, B12. Côté lombaire, 20 séances de rayons infra-rouges. Durant l'entraînement ou les compétitions, la douleur s'étend aux genoux et cela m'oblige à réduire l'allure et la distance.

Je ne sais plus vraiment à quel saint me vouer, sinon m'adresser au docteur Sander.

(A.B., France)

**Réponse du docteur Sander :** Votre cas fait apparemment intervenir une combinaison de plusieurs facteurs : le cœur, les reins et la colonne vertébrale. Et cela n'a aucun rapport avec la course à pied. Le seul conseil que je puisse vous donner c'est de vous faire examiner complètement dans un centre universitaire et de consulter un spécialiste des reins (si vous ne l'avez pas encore

**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

Hébergement :  
Se munir d'un sac de cou-  
chage

### **Organisateurs :**

CNS Lavéra et Spiridon-Club  
de Provence

### **Patronage :**

OMS Martigues

Renseignements  
et inscriptions :

**Roland TAILLER, PTT  
13500 Martigues (France)**

**Dimanche 24 juillet à 14 h 30**

organisé dans une « ambiance comme  
ça » par le Spiridon-Club du Languedoc :

## **Marvejols – Mende (23 km 300)**

Epreuve CIME cat. A  
(déniv. : 377 m + 207 m + 40 m)

840 partants en 1976 ; record : Mar-  
gerit, 1 h 19'54" (1976)

**Accueil :** à Mende au Café de la Paix

**Hébergement :** gratuit et en dortoirs  
pour les nuits des 22, 23 et 24 juillet  
et pour les concurrents dûment ins-  
crits

**Transport à Marvejols : gratuit** (dép.  
à 9 h 30, 10 h 30, 11 h 30)  
6 catégories hommes et 6 catégories  
femmes

Coupe aux vainqueurs et à la meil-  
leure équipe - splendide médaille  
spéciale à chaque arrivant - diplôme  
adressé ensuite (avec liste de résul-  
tats)

**Repas champêtre :** 10 FF pour tous

**Inscriptions : jusqu'au 16 juillet : 15 F**  
(10 F pour les moins de 15 ans)  
Moulin et Bégnatborde

Café de la Paix

**48000 Mende (France)**

**...et le dimanche 21 août :  
Grand Prix pédestre de Mende**

*fait). Faites-vous faire également un électrocardiogramme, un pyélogramme intraveineux et un examen des os au technetium. Peut-être même aussi une biopsie des reins, si votre médecin le juge nécessaire.*

*J'aimerais bien pouvoir ensuite examiner les résultats, si vous pouvez m'en envoyer une copie.*

### Détendez-vous par un échauffement spécial

Comme tous les athlètes lassés par la piste, je me suis lancé sur la route, et je n'y ai pas trop mal réussi, ma foi : quatre fois moins de 2 h 22' en marathon. Je pourrais donc être satisfait.

Malheureusement, j'ai raté aussi quelques marathons, à cause de... points de côté, qui me font souvent courir 10-15 min. de trop.

Après consultation d'un grand médecin sportif, j'ai entendu : « Tu fais de l'aérophagie... suppression des féculents, du pain, des saucisses, de tout ce qui contrarie les intestins... et 10 jours avant la course, du Charlon (Karaya Bismuth) pour soulager les intestins ! » Car je suis fréquemment constipé.

J'ai couru ensuite des semi-marathons, et même 1-2 marathons sans ennui. Quand je n'ai pas d'ennuis intestinaux, tout va bien. Mais un beau jour, lors d'une importante épreuve de sélection... j'ai terminé en 2 h 35 ! Les points de côté avaient débuté vers le 5e km, tantôt à droite, tantôt à gauche. Au 22e km, j'ai dû laisser aller les autres. Le lendemain, la douleur n'avait pas disparu : muni des radioscopies faites à une précédente occasion, j'ai consulté un autre médecin sportif. Première constatation : les intestins sont trop longs, par conséquent ils remontent trop haut, et ils froteraient contre l'intérieur des côtes, ce qui provoquerait ces douleurs.

Nouveau régime, plus draconien : encore : toujours pas de féculents et le reste, mais aussi plus de crudités, de salades, de fruits (sauf si c'est cuit), qui provoqueraient une certaine acidité dans les intestins. En plus, je dois prendre de la poudre, genre pansement intestinal, de l'Actapulgit Beaufour. Essai assez concluant, puisque 10 semaines plus tard je réussissais 2 h 22' 30'' sans ennui. Malheureusement, malgré tous ces sacrifices, les ennuis n'ont pas disparu complètement : une fois sur trois environ... mais quand il s'agit précisément d'une course capitale ce n'est pas drôle !

D'autre part, je digère difficilement : je dois avoir terminé de manger 5 heures au moins avant une course. Si je ne fais pas bien attention à ce que je mange, gare au foie : contrarié et écoeuré pendant 4-5 jours !

Quelque temps j'ai pensé à l'appendicite : mais, radios en mains, un chirurgien m'a dit que c'était non. D'ailleurs pourquoi des douleurs à gauche également ? Autre chose : quand ces points apparaissent, ils restent parfois une semaine. J'ai trente ans, et je n'ai pas du tout envie de cesser la compétition.

(X., France)

**Réponse du docteur Sander :** *On parle fréquemment de ces vagues « douleurs abdominales » que ressentent en plein effort les coureurs de classe. D'où cela vient-il ? Le plus souvent, les radiographies ne vous apprennent rien. Je ne pense pas que votre régime vous apporte quelque chose, et je doute qu'un autre régime diététique plus compliqué vous aide. Pour ma part, je pense que ces ennuis chroniques, constipation et point de côté, sont dus à des troubles du côlon (portion moyenne du gros intestin), que les spécialistes nomment « colite spasmodique », c'est-à-dire une série de spasmes douloureux concernant tout le gros intestin et provoquant constipation, douleurs abdominales, et parfois diarrhée.*

*La chose est très souvent liée à une certaine anxiété, à une tension éprouvée, par exemple, avant des compétitions très importantes. Détendez-vous grâce à la méditation, au yoga, aux massages, toutes choses qui pourraient faire partie d'un échauffement spécial précédant la compétition. A l'occasion, recourez à un agent antispasmodique (de la dicyclomine ou de la propanthéline), qui peut vous soulager ; mais il vaudra mieux vous en abstenir avant une compétition.*

### La goutte

J'ai 43 ans et j'ai commencé à faire de la course à pied il y a un an, principalement pour maigrir. Maintenant, j'aimerais pratiquer plus régulièrement, pour le plaisir.

Mais j'ai un problème : j'ai de la goutte. Malgré le régime imposé par le médecin, souvent je souffre de terribles douleurs dans les pieds, qui ne me permettent presque pas de marcher. Je crains même que la course n'aggrave ces douleurs. Qu'en pensez-vous ?

(Mme M.-D. G., France)

**Réponse du docteur Sander :** *Si vous souffrez de la goutte, c'est que vous avez beaucoup trop d'acide urique dans le sang, d'où des douleurs chroniques aux articulations, spécialement celles du gros orteil. Or, la goutte est neuf fois plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. Généralement, on la soigne par un régime pauvre en protides et sans purines (les purines sont à la base de la formation d'acide urique) et par l'absorption de médicaments préventifs comme le PROBENECIAL ou l'ALLOPURINOL.*

*Comme cette maladie est plutôt rare chez les femmes, je vous suggère de faire encore vérifier le diagnostic, tout particulièrement par détermination du taux d'acide urique dans le sérum sanguin. Si cette analyse s'avère négative, examinez avec attention vos chaussures d'entraînement, notamment le talon et le support plantaire. Consultez ensuite un bon orthopédiste et utilisez éventuellement des supports ou des semelles intérieures : j'ai l'impression que c'est la réponse à votre question. Mais ne cessez pas de courir pour autant.*

### Oui et non aux antibiotiques

Etant très sujet aux angines, j'ai souvent des difficultés durant l'hiver. Pouvez-vous me donner quelques conseils pour prévenir les angines, ou les éviter du mieux possible ?

Par ailleurs, à chacune de ces angines mon médecin me « bourre » d'antibiotiques, et ensuite il me faut plus d'un mois pour retrouver un peu d'aisance à l'entraînement. Ne serait-il pas meilleur de me faire soigner par homéopathie ? Cela ne serait-il pas plus efficace, et moins nocif pour l'organisme ?

(V.P., France)

**Réponse du docteur Sander :** *Si vos angines chroniques sont vraiment dues à des infections bactériennes des amygdales (grandes amygdales purulentes), il vous faut nécessairement recourir à des antibiotiques. Et si ces angines sont fréquentes, il faudra peut-être envisager l'ablation des amygdales. Cependant, d'une manière générale les maux de gorge, pharyngites et autres rhinites (rhumes) à caractère chronique sont presque toujours de type viral. Dans ces cas-là, non seulement les antibiotiques ne servent à rien mais ils peuvent même être nocifs. Malheureusement, les médecins prescrivent trop facilement des antibiotiques pour toutes sortes d'angines (et souvent... à la demande du patient !). Demandez donc à votre médecin de vous préciser si l'infection est de nature virale ou bactérienne, et, dans ce dernier cas, de faire une analyse spéciale (culture). Je suis sûr qu'il appréciera votre désir d'éviter dorénavant, dans la mesure du possible, le recours aux antibiotiques.*

### Comme le talon des « New Balance »

Depuis mon retour de l'armée — j'ai fait mon service dans un régiment sportif — je souffre du talon droit. Cela se caractérise par une poussée du cartilage. Je me sens mieux dans les « EB » que dans les autres chaussures. Cette douleur est plutôt sourde mais continue. Cela vient peut-être du fait que les coureurs de fond courent en prenant surtout appui du talon ?

D'après un chirurgien spécialiste des os, cela viendrait du port des « rangers » à l'armée. Il faut dire que dans les « paras » j'ai porté ces chaussures deux mois durant sans arrêt. Selon ce médecin, il s'agirait d'un problème de cartilage. Et il prétend qu'on ne peut rien faire là-contre... Qu'en pense le docteur Sander ?

(V.G., France)

**Réponse du docteur Sander :** *Il se peut en effet que votre blessure soit une conséquence du service militaire. Cependant, pour tirer au clair l'hypothèse de dépôts calcaires, faites-vous faire une radiographie du talon. Puis, consultez un bon orthopédiste sportif qui puisse déterminer si vous souffrez d'un déséquilibre de la surface plantaire. Et sous vos chaussures EB, faites placer un talon à base plus large et à plus grande stabilité, comme le talon des chaussures « New Balance ».*



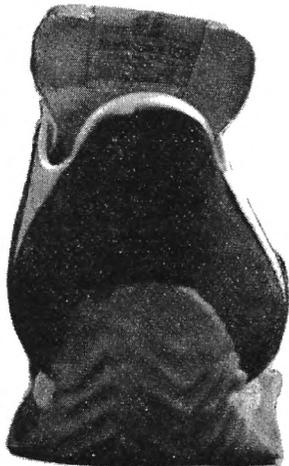
A l'étroit hler

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 !)



« New Balance » est vendue en Europe par SPIRIDON :

**Delhasse pour la Belgique, Refray et Seigneuric pour la France, et Tamini pour la Suisse et les autres pays**

(voir adresses au bas de la page 50)

Pour l'instant, seul le modèle « 320 » est en vente en Europe : **pour l'entraînement sur route.**

## Sachez...

...que MM. Agin (3 x), Jacques (2 x), Radenac, Even, Berthon (2 x), Beignoni, Farez, Cacciatori, Laurenson, Abada, Cervoni, Marcon, Giraud, Coppens, Emard, Brisaud, Moraud, Collet, Matthé, Millot, etc. ignorent manifestement que **la Suisse ne fait pas partie de la C.E.E.** Et donc que les lettres de France à destination de la Suisse doivent être affranchies d'au minimum 1,25 F. Comme en principe SPIRIDON ne retourne pas à l'expéditeur les lettres insuffisamment affranchies, il nous en coûte en chaque cas au minimum une taxe de 1,20 F, dont nous nous passerions bien. Merci d'y songer.

...que KUONI organise un voyage à Göteborg (championnats mondiaux d'athlétisme pour vétérans) du 5 au 14 août, au départ de Paris. Prix : FF 1790.— (transport + hébergement). Pour tous renseignements : Jesbéra, 1 rue des Epinettes, 94410 Saint-Maurice (France), tél. 368.41.66. Utile précision : les 6 et 7 août, Göteborg sera le théâtre de la finale de la Coupe d'Europe d'athlétisme.

...que la course CIME Saint-Léonard-Crêtes du Midi aura lieu le dimanche 10 juillet. On parle de la jumeler avec Chaumont-Chasseral-Chaumont (24 juillet) et avec Sierre-Zinal (14 août). Il s'agit en effet de trois belles et grandes courses CIME (2 à 3 heures d'effort pour les vainqueurs), les deux premières servant aussi d'entraînement-test en vue de Sierre-Zinal.

...qu'en mai le docteur Norbert Sander ouvrira à City Island (New York) un centre pour la médecine sportive et préventive. Tous nos vœux de succès au déjà célèbre « praticien pratiquant » bien connu des lecteurs de SPIRIDON.

...que le 16 mars la Roumaine Marasescu a couru le 5000 m en 15'41"4 (record mondial). Et que le junior espagnol Llorente (2e à Düsseldorf, voir sous « classements ») vient de réaliser 13'56"8 sur cette distance, devant le junior Abascal, 14'02"4.

...que Patrick Aknin, 2 Square Bellevue, 92100 Boulogne, tél. 604.41.46, vient de repartir au Mexique pour un bref séjour. Son film de 45 min. sur les Tarahumaras (voir son reportage à la page 45 de ce numéro) sera prêt vers la mi-juin. Les intéressés peuvent prendre directement contact avec Aknin, lequel désirerait publier des reportages ainsi qu'un ouvrage illustré sur ses trois voyages au pays des Indiens coureurs à pied.

...que les organisateurs de Suisse et les coureurs de l'étranger apprendront avec plaisir qu'il existe une petite brochure (avec carte générale de la Suisse) très pratique pour les voyageurs, intitulée « Vacances en Suisse en chemin de fer, bateau et autocar postal » (réf. FCH 76), que l'on peut se procurer au prix de 60 centimes en s'adressant, par exemple, aux Renseignements de la Gare CFF de 1200 Genève (Suisse).

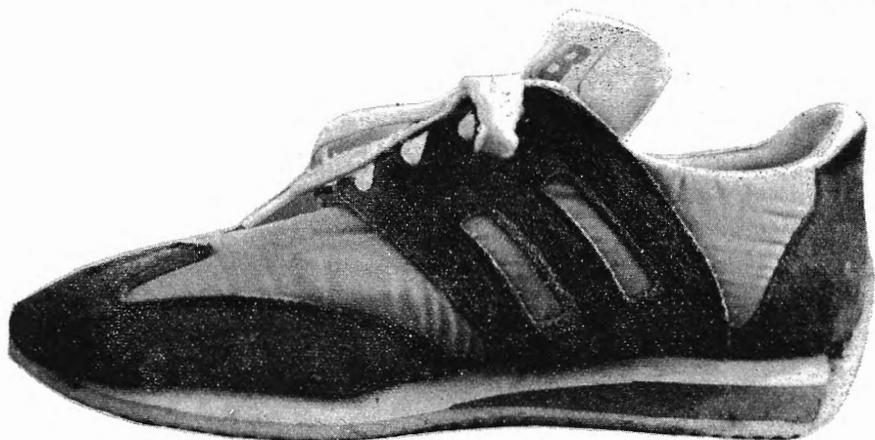
...que James Davis, fils de... Spiridon Davis (eh oui !) et PDG de la firme « New Balance Athletic Shoes », a séjourné 48 heures à Salvan à la fin de février. A cette occasion, il a accordé à SPIRIDON la représentation générale des chaussures « New Balance » pour la Suisse, la France et la Belgique. Notons que pour la Grande-Bretagne cette exclusivité a été accordée à Chris Brasher, médaille d'or sur 3000 m steeple aux Jeux de Melbourne.

...que Francis de Barbeyrac (voir dans le no 30 son reportage sur les porteurs de kath) mettra prochainement à exécution son projet de traverser l'Australie à la course. « Ce sera pour juin-juillet, nous a-t-il précisé. Je compte partir de la ville de Darwin sur la côte nord pour terminer à la ville d'Adelaide sur la côte sud, en empruntant l'itinéraire traditionnel des pionniers, appelé le Suarhighway, aujourd'hui goudronné sur 1580 km, le reste étant fait de bonnes pistes. C'est

**... les New Balance :**

*les meilleures chaussures que j'aie jamais eues !*

(Marijke Moser, Münchenbuchsee)



*l'occasion idéale puisque j'arrive au terme d'un séjour de deux ans en T.F.A.I. : me voici parfaitement adapté aux problèmes de la vie en zone désertique.*

*Qu'on se rassure, je ne pars pas sans biscuits, comme on dit. Je serai accompagné par un véhicule conduit par une amie française, Monique Rollin, et par un Australien, Mathias Claude, un Français ayant émigré à-bas. Je retrouverai donc ce véhicule tous les soirs à l'étape pour le ravitaillement. En soi, il n'y a pas de très grand danger sinon les risques de déshydratation dus à la chaleur. Mais le T.F.A.I. est un des endroits les plus chauds du globe, et cette traversée se fera durant l'hiver austral. Je compte parcourir 60 km par jour, soit 55 à 60 jours de marche (en gardant une « réserve » de 3-4 jours de repos ou pour problèmes divers).*

*Je crois sincèrement avoir des chances de réussir, car je m'entraîne dur ici (30-35 km par jour, quelles que soient les conditions de température). Et je pense être assez bien préparé à ce genre d'épreuve grâce à plusieurs sorties assez longues (j'ai fait deux fois Djibouti-Dikhil, soit 123 km, en moins de 12 h ; et une autre fois, l'aller-retour en moins de 30 h).*

*Mais surtout, conclut notre ami, j'y crois, et c'est l'essentiel ».*

*De Barbeyrac, qui se réjouit de revenir ensuite en Europe pour des compétitions comme Sierre-Zinal et les 100 km de Millau, sait d'ores et déjà que tous les lecteurs de SPIRIDON seront de cœur avec lui durant sa tentative australienne.*

*...que Jean-Rodolphe Feuz, rue des Pressoirs, 1844 Villeneuve (Suisse) désire se rendre à Espelette (Crêtes du Pays basque, 8 mai) et à Marvejols-Mende le 24 juillet. Si possible en compagnie d'autres Spiridoniens.*

*...que Vincent Wermeille, Sous les Cerisiers, 2726 Saignelégier (Suisse) est un jeune coureur CIME qui aimerait aller courir en Italie et en France (par ex. à Grenoble-Saint-Nizier et à Marvejols-Mende). Qui aurait pour Wermeille une place dans sa voiture ? (frais de déplacement partagés, bien entendu).*

*...que Mike Hobden, 13 Kenwick Rd, Louth, Lincolnshire, GB, enseignant et coureur à pied, « espère retourner en Suisse en été 1977 pour les courses de montagne et surtout pour Sierre-Zinal ». A cette occasion, Hobden aimerait séjourner de préférence dans une localité où réside un coureur CIME. Lui écrire directement en français.*

*...que du 28 avril au 1er mai, 40 coureurs du A.V. Edam de Nijmegen (Pays-Bas) vont tenter, à raison de 25 km chacun, de battre le record mondial des 1000 km relais (72 h 22 min, 24 sec. 3/10).*

*...que bon nombre de nos lecteurs auraient avantage à s'abonner à « The Physician and Sportsmedicine », magnifique mensuel de médecine sportive. Abonnement annuel : 24 dollars, plus frais d'envoi. Ecrire à la revue au 4530 W 77th Str. Minneapolis 55435 (USA).*

*...que notre ami Jacques Berlie, coureur CIME et globe-trotter bien connu, a eu la douleur de perdre en quelques jours son père et son unique frère, décédé du cancer à 25 ans. « C'est à mon frère que je dois mon entrée dans la course à pied, nous a-t-il écrit. Je m'en rappelle encore comme si c'était hier : il voulait faire les championnats genevois universitaires. Et je lui avais dit : vas-y, tu as toutes les chances, à l'Uni c'est tous des pantouflards, tu vas gagner haut la main. Il s'était entraîné dur, et le samedi il était rentré tout crotté jusque derrière les oreilles. Moi j'étais vauté sur le canapé à me détecter des exploits accomplis par d'autres sur le petit écran. Je m'étais dit : pauvre mec (en parlant de mon frère), il est complètement dingue de s'entraîner par un temps pareil.*

*Et il avait gagné ce championnat. Le soir je ne l'avais même pas félicité, tant j'étais sûr que c'était facile de gagner cette course. J'ai bien changé d'avis depuis lors... »*

*Notre cordiale sympathie à ce boute-en-train des courses CIME, ainsi qu'à sa mère et à ses proches.*

*...que Pierre Schuttel, Chavanne 16, 1196 Gland (Suisse) tél. 022/64 25 96, ira participer au marathon de New York le 23 octobre prochain. Et qu'il aimerait y aller de préférence en compagnie d'autres Spiridoniens. — C'est l'occasion d'annoncer que du 20 au 27 octobre SPIRIDON-Düsseldorf organise un voyage à New York. Prix : environ 1175 DM au départ de Luxembourg. Pour tous renseignements à ce sujet : SPIRIDON, Postfach 8901, D-4000 Düsseldorf. — Précisons enfin que, de passage à Salvan il y a quelques semaines, Fred Lebow, organisateur du marathon de New York et président du Road Runners Club de New York (3600 membres !), nous a déclaré qu'on y attend cette année 3000 coureurs et près de 1 500 000 spectateurs. Lebow vient de demander à l'IAAF que le « New York City Marathon » soit désormais considéré comme le championnat mondial de marathon. Rodgers y avait réalisé 2 h 10'06" l'an dernier, et Miki Gorman 2 h 39'11".*

N.T.

## La parole aux Spiridon-clubs régionaux

### Spiridon-Club de Bretagne

*C'était un matin brumeux et frais du mois d'août. La lande de la presqu'île de Crozon était humide dans un brouillard gris qui cachait le ciel et l'horizon...*

*ARGOL, 9 h. Inhabituelle animation devant la petite église et son calvaire de granit. Des survêts colorés discutaient en trotinant.*

*— Nous, quand on est arrivés on a demandé aux gens du Café des Sports : au Ménez-Hom ? une course ?... Alors à vélo ? A pied ?... ah non ! c'est pas possible... 18 km au moins, et puis ça monte...*

*Peu après 10 heures. Prêts ? Photo, et l'on y va... pour 150 m ! C'est qu'une voiture débouche, avec le gars de Saint-Malo.*

*— On l'attend les gars ? Allez, retour au départ !... Une heure et demie plus tard, les derniers concurrents, au terme de leur effort, émergeaient d'un brouillard à couper au couteau. Avec les suiveurs en voiture, ça faisait pas plus de vingt gars au sommet. Et l'on attendait le gars de Saint-Malo, encore lui, signalé au pied de la grimpe finale.*

*Voilà ce que fut le Ménez-Hom 75, une course improvisée par une poignée de pionniers, qui dès l'après-midi de ce jour-là créaient à Plomodierne le Spiridon-Club de Bretagne, né dans les brumes finistériennes, de la détermination et de l'amitié qui unissaient ses parains.*

*La relation de cette course figure en bonne place, avec photos, dans le numéro 0, l'avant-premier, du bulletin Spiridon-Bretagne, un numéro tiré à moins de 15 exemplaires et réservé aux « aventuriers » de l'ascension du Ménez-Hom, tous gens de brouillard et de débrouille, et bien décidés à donner de l'ampleur à leur création.*

(Texte extrait du bulletin No 6 : « D'un Ménez-Hom à l'autre », par André Mugot)

C'était le 24 août 1975 et nous étions quinze. Un an et demi plus tard, nous sommes 75 membres.

Régulièrement constitué en association régie par la loi de 1901 (et déclaré le 6 avril 1976 à la préfecture de Rennes), le Spiridon-Club de Bretagne se compose d'un **bureau de 8 membres**, avec au minimum un représentant par département, qui regroupe les informations et les résultats de son département, et s'attache à y faire connaître la revue SPIRIDON et le S.C. de Bretagne.

C'est ainsi que LEJOLY s'occupe du Finistère-Nord, SAVINA du Finistère-Sud, MOUSSET du Morbihan, GIRARDEAU de la Loire-Atlantique, CASTEL des Côtes-du-Nord, BOUVIER de l'extérieur, DELERUE et POIRIER de l'Île-et-Vilaine.

Le S.C. de Bretagne rassemble toute son énergie pour la confection de son bulletin « Spiridon-Bretagne », lequel renferme un calendrier complet — remis à jour tous les deux mois — de toutes les courses bretonnes (route et piste). En plus :

— les résultats obtenus par tous les Spiridoniens bretons

— différents « échos et potins »

— un article sur « la course à pied telle qu'il l'a vécue », écrit par un Spiridonien.

Ce bulletin paraît au mois « creux » de la revue SPIRIDON, et il est adressé sous bande à chaque membre du club, ainsi qu'aux S.C. des autres régions de France.

A part ça, le S.C. de Bretagne ne tient pas de réunions mensuelles (où, comme par hasard, chacun n'a plus rien à dire) mais s'applique à déployer une action positive et directe, avec le stand « Spiridon-Bretagne : diffusion de la revue SPIRIDON, dernières informations sur les courses, contacts directs avec les coureurs. C'est ainsi que tout coureur breton a pris l'habitude de passer au stand. Et bien souvent c'est alors que la véritable discussion commence, plus intime peut-être, mais plus vraie qu'autour d'une table.

Le S.C. de Bretagne apporte son **patronage** à quelques organisateurs : une aide technique surtout, pour garantir le sérieux de l'épreuve ; il fournit en outre des **conseils** à tout organisateur qui lui en fait la demande.

L'image de marque du S.C. de Bretagne, c'est maintenant aussi **Brest-Rennes**, soit 256 km en relais par équipes de 6 coureurs. Une course incomparable, où chacun a apporté sa pierre à l'édifice commun.

Ajoutons aussi une **réunion annuelle** « décontractée et spiridonienne » autour d'un méchoui. Et puis l'organisation de déplacements en commun. Par exemple, le **S.C. de Bretagne organise un voyage collectif** lors du 21<sup>e</sup> marathon de l'île de Wight (GB), départ le 20 mai au matin de Saint-Malo, retour le 22 mai. Hébergement assuré par les familles de coureurs anglais ; ambiance « Spiridon-Bretagne ». Prix du voyage : 160 F (taxe d'inscription comprise. Nombre de places limité).

Le S.C. de Bretagne compte également de nombreux correspondants à l'extérieur, eux aussi membres du club. C'est donc plus qu'un club : une grande famille, dans l'esprit et la tradition spiridoniens.

Christian Delerue, président du S.C. de Bretagne

**Taxe d'adhésion : 25 F (20 F pour la cotisation et 5 F pour les frais d'envoi du bulletin) à verser au trésorier du club René POIRIER, 13, rue du Finistère, 35000 Rennes.**

*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).

**Jusqu'au 30 juin !**

# Quand courent les femmes tarahumaras: Des moments hors de notre temps

Un premier séjour chez les Indiens Tarahumaras de la Sierra Madre, au Mexique, m'avait permis d'apprécier les qualités athlétiques de ces coureurs.\* C'était en août 1975, et j'y étais allé en compagnie de Gilles Radenac, lui aussi coureur à pied. « Rarahipa », on le sait, signifie course à la boule, puisqu'il faut du pied pousser une boule durant des heures et des heures.

Mais ces coureurs s'entraînent-ils beaucoup pour réussir leurs performances ? Organisent-ils souvent leurs curieuses compétitions ? Quelle est au sein de la société tarahumara l'importance de ces épreuves d'endurance ? Autant de questions qui étaient demeurées sans réponse. Je mis donc à profit un second séjour de deux mois pour examiner de plus près ces « mystérieuses rarahipas ».

Les Tarahumaras sont des montagnards qui vivent dispersés dans la Sierra, mais qui aiment bien se retrouver entre eux pour célébrer l'une de ces « tesguinadas », sorte de fête où la bière de maïs coule à flots. Il n'est pas rare de les voir accomplir alors des journées de marche pour rejoindre leurs amis. D'ailleurs, l'immensité de la Sierra Madre prédispose les Tarahumaras à cette existence semi-nomade. Et puis ces fêtes ne permettent-elles pas de réunir parents et amis pour des travaux collectifs dans les champs. Après quoi l'on boit, tout en se racontant des histoires et en jouant. Il y a, par exemple, le « cuatro » et le « quince », deux jeux d'adresse, où l'essentiel est de parier. Pour eux, le jeu tient surtout au pari en effet, et nous avons vu, de surenchère en surenchère, des paris atteindre des sommes très importantes.

\* Voir « Les mystérieuses rarahipas », page 38, du No 24 de SPIRIDON.

Mais de tous les jeux qu'affectionnent les Tarahumaras, la « rarahipa » (appelée « carrera de bolas » par les Mexicains) est de loin la plus populaire. Et cela pour plusieurs raisons. Grâce aux paris, tout le monde peut y participer. Et puis, c'est le moyen pour les habitants de deux villages de se réunir, d'échanger potins et informations. Celui-ci retrouvera de la famille, cet autre vendra quelques objets de pacotille. Mais surtout la « rarahipa » correspond à la seconde nature de ces Indiens : le goût de la course. Or, par ce jeu tout le monde court.

Il y a, au Nord du Mexique, à quarante-huit heures de Mexico, une race de purs Indiens rouges, les Tarahumaras. Quarante mille hommes vivent là, dans un état comme avant le déluge. Ils sont un défi à ce monde où l'on ne parle tant de progrès que parce que sans doute on désespère de progresser.

Cette race, qui devrait être physiquement dégénérée, résiste depuis quatre cents ans à tout ce qui est venu l'attaquer : la civilisation, le métissage, la guerre, l'hiver, les bêtes, les tempêtes et la forêt. Elle vit nue, l'hiver, dans ses montagnes obstruées de neige, au mépris de toutes théories médicales. Le communisme existe chez elle dans un sentiment de solidarité spontanée.

Si incroyable que cela paraisse, les Indiens Tarahumaras vivent comme s'ils étaient déjà morts... Ils ne voient pas la réalité et tirent des forces magiques du mépris qu'ils ont pour la civilisation.

(...) A première vue, le pays tarahumara est inabordable. A peine quelques vagues pistes qui, tous les vingt mètres, semblent disparaître sous terre. La nuit venue, il faut s'arrêter si l'on n'est pas un homme rouge. Car alors, seul un homme rouge voit où il faut mettre les pieds.

(Texte tiré de « La race des hommes perdus », article paru le 31 décembre 1937 dans « Voilà », l'hebdomadaire du reportage », sous la signature de John Forester, mais attribué à Antonin ARTAUD.)

## Samedi 7 mai à 16 h 30 1er Marathon de Clermont L'Hérault

qualificatif pour le champ. de France  
Epreuve ouverte aux licenciés (h., f., sén. et vét.) - Parcours agréable et varié, 100 % sur routes macadamisées - Distance mesurée à la roue de géomètre

Repas : 12 F (possible midi et soir)

**Engagements (GRATUITS) avant le 29 avril :**

Armand Vignes, place Saint-Paul,  
34800 Clermont L'Hérault (France)  
Tél. 98 18 64

## Seuls les « tchokamés » s'animent

Nous avons assisté à trois « carreras de bolas », et par bonheur à caractères tout à fait différents. Tout d'abord une course de femmes, qui dura près de 10 heures pour une distance de 100 km. Une autre groupait des hommes pour 150 km en quelque 12 heures. Enfin, une troisième vit s'affronter des fillettes pendant 3 h 30 pour une distance de 30 à 32 km. Rien à voir avec ces courses de trois jours et trois nuits dont nous avons entendu parler. Il faut noter toutefois que nous nous sommes rendu l'an dernier dans une région différente de celle où nous

A quelques kilomètres de Salvan

**Dimanche 29 mai dès 9 h (françaises)**

## **Illes Foulées Vallorcines**

Courses ouvertes à tous et à toutes

Toutes catégories h. et f. (cadets, juniors, seniors, vétérans)

**Inscriptions (10 F) jusqu'au 26 mai :**

Syndicat d'Initiative de Vallorcine

**74660 Vallorcine (France)**

Tél. (50) 54.60.71 ou 54.60.54

étions allé l'année précédente. Cette fois-ci les « rarahipas » auxquelles nous avons assisté se déroulèrent près de Norogachic. Les Tarahumaras de cette région sont plus grands et plus forts ; de même, ils m'ont paru plus rapides quoique moins endurants.

En principe, les choses débutent ainsi : un ou une « tchokamé » — qui représente un coureur ou un groupe de coureurs — va rencontrer le « tchokamé » d'un autre village. Tous deux se mettent d'accord sur les paris et sur les objets en jeu, sur le nombre de participants, sur la date et le lieu de la course. Tous ces préparatifs peuvent durer... des mois dans le cas où les deux villages se sont plus ou moins brouillés lors de la course précédente. Ils peuvent aussi ne prendre que quelques heures si les deux villages sont voisins et qu'ils désirent organiser une course pour enfants, par exemple.

Le pays des Tarahumaras est plein de signes, de formes, d'effigies naturelles qui ne semblent point nés du hasard, comme si les dieux, qu'on sent partout ici, avaient voulu signifier leurs pouvoirs dans ces étranges signatures où c'est la figure de l'homme qui est de toutes parts pourchassée. (...)

(Texte tiré de « La montagne des signes », article paru en espagnol en octobre 1936 dans le journal mexicain « El Nacional » et signé d'Antonin ARTAUD.)

Un après-midi. Tout se passe en silence. Il est près de 16 heures. Dès le matin, les gens ont pris possession des lieux, mais discrètement, certains se tenant même assez loin du départ. D'un côté ceux de Sorouachic, de l'autre ceux de Siquirichic. Il faut une vue bien exercée pour discerner ces points disséminés dans le paysage. C'est qu'ils attendent patiemment, les femmes en égrenant du maïs ou en filant la laine, les hommes en papotant. Seuls les « tchokamés » s'animent : le départ des quatre jeunes femmes est imminent.

### **Chabella ajoute deux cailloux**

L'une resserre une dernière fois ses jupons, une autre prépare un anneau de rechange. Après

s'être nourries d'un peu de « pinole » (maïs torréfié mélangé à de l'eau), elles approchent. Les premiers paris sont déposés sur le chemin. La « tchokamé » du village de Sorouachic place deux cailloux sur le bord du chemin : cela signifie qu'il y aura deux tours. Chabella, la femme de Meusio, de Siquirichic, sait que ce serait insuffisant pour qu'elle ait quelque chance de gagner. Mère de quatre enfants, à 26 ans, c'est la plus âgée des quatre. Et pour elle, cette course sera la première après trois années d'interruption ; elle prend donc deux cailloux et va les placer près des deux autres. Il y aura donc quatre tours d'à peu près 25 km chacun. Mais comme un tour est en fait un aller-retour, nous les verrons passer huit fois.

Un anneau par village, deux femmes par équipe. Avec son bâton crocheté, Chabella saisit l'anneau, et le projette un peu plus loin, geste qu'elle ne cessera de répéter tout au long de ces dix heures de course.

Au début, l'allure est peu soutenue — tout juste un 10 km/h — et l'ambiance quasi nulle. Aux deux premiers passages, on voit les moins expérimentées accomplir le plus gros du travail. Puis l'une d'elles donne des signes de fatigue. Chabella en profite alors pour accélérer : la course est vraiment lancée ! Maintenant, c'est un bon 12 km/h, voire 14 km/h dans les descentes. Deux des femmes ont perdu pied ; elles ne tarderont pas à s'arrêter. C'est une course par élimination, l'essentiel on le sait étant que l'anneau franchisse la ligne d'arrivée. Il ne reste plus en course que Chabella et Maria. Elle aussi mère de 4 enfants, celle-ci est toutefois plus jeune. Mais c'est la plus redoutable : ne dit-on pas qu'elle a récemment gagné une longue « rarahipa » !

La course a trouvé son second souffle, l'allure augmente encore, les supporteurs s'agitent. Les femmes de chacun des camps se répartissent sur le parcours, emportant avec elles de quoi rafraîchir leur championne, et soulager sa faim. Au 5e passage, Chabella paraît fatiguée, son souffle se fait plus court. Tout Sorouachic en profite pour encourager Maria. Une quinzaine d'hommes et de femmes de tout âge sont à ses côtés en poussant des cris stridents. Nous nous joignons à eux.

### **Chabella tient bon, et rejoint Maria...**

Hua, hua, hua ! Ihia, ihia ! Et quand l'anneau part plus haut dans le ciel, les cris redoublent. Les paris continuent d'être pris : c'est un gros paquet que le village vainqueur emportera, et ce sera la marque d'une grande course.

Peu à peu, un ciel rougeoyant recouvre tout le plateau, la nuit approche. On allume des feux, on prépare des flambeaux... Féerie de sons et de couleurs ! Rien n'a changé depuis trois cents ans. Ces Tarahumaras ont su préserver leur

Photo ci-contre : « Chabella n'a pas du tout l'intention de capituler face à Maria... » (Photo AKNIN)





authenticité : les « rarahipas » restent des moments hors du temps.

Chabella n'a pas du tout l'intention de capituler face à Maria. Au dernier passage, elle l'a même rejointe ! Mais le village de Siquirichic est mieux équipé en moyens d'éclairage, et Maria ne perd pas de temps à trouver à chaque fois l'anneau dans la nuit noire. C'est en grande partie à l'insuffisance de l'« assistance technique » que Chabella devra de perdre cette « rarahipa ».

Et la « rarahipa » se terminera comme elle avait débuté. Dans la discrétion et la dignité. Un homme s'empare du magot, les gens se partagent les gains sur-le-champ, sans oublier Maria et sa coéquipière qui touchent un pourcentage. Et puis, à la lueur de bouts de pins flamboyants les gens regagnent leur logis.

Nous avons également assisté à une course d'hommes, au processus analogue à celui que nous venons de décrire. Sauf que cette course dura plus longtemps : près de 12 heures. Et à une cadence nettement plus rapide, au début surtout : 13-14 km/h. Puis, le rythme de course se ralentit au bout d'un tour (environ 35 km), pour s'accélérer de nouveau avec la venue de la nuit et des supporters. Course très palpitante, les adversaires ne se lâchant jamais. L'épreuve se termina par la chute de l'un d'eux, victime de crampes. Quant à nous, étonné une fois de plus par cette ambiance, nous étions surtout ravi d'avoir pu enregistrer et filmer ces instants sacrés.

Il faut peut-être rappeler que lors des courses d'hommes il s'agit de projeter une boule et non plus de lancer un anneau. Le rythme est donc plus difficile à tenir, à cause de la succession d'arrêts nécessaires pour projeter la boule.

#### Des fillettes de 10-12 ans s'affrontent durant plus de trois heures

Une autre course, de fillettes cette fois-ci, s'est déroulée par chance parmi des gens que nous connaissions bien. Avait-on mis sur pied cette « rarahipa » pour nous faire plaisir ? Peut-être, bien que rien ne nous ait permis de le penser. Quatre gamines de 10-12 ans se sont ainsi affrontées durant plus de 3 heures sur un terrain difficile, parce que souvent très pentu. Les fillettes n'allaient pas très vite. Mais en deux mois passés dans leur village, nous ne les avons jamais vu courir. Tout au plus s'exercent-elles de temps en temps à lancer l'anneau. Par contre, on les voit à longueur de journées promener des chèvres en quête d'un peu d'herbe.

Il faut croire que la marche à cette altitude (2500 m) possède des vertus bénéfiques, supérieures même à ce que l'on peut penser. Nous l'avons d'ailleurs personnellement expérimenté : pendant plusieurs semaines auparavant et durant deux mois passés chez ces Indiens, nous

avons cessé tout entraînement. Mais les fréquentes marches nécessitées par les prises de vues nous ont prouvé que notre endurance sur de longues distances était restée intacte. Au retour, nos camarades de club furent même d'avis qu'il y avait amélioration de la résistance.

Faut-il en conclure que la forme et le rythme de la vie que nous menons brisent un rapport essentiel avec la nature ? Sans aller jusqu'à défendre l'hébertisme, chacun sait l'importance pour la santé des hommes d'un contact répété avec la nature.

*On entre avec les Tarahumaras dans un monde terriblement anachronique et qui est un défi à ce temps. Mais j'ose dire que c'est tant pis pour ce temps et non tant pis pour les Tarahumaras. C'est ainsi que, pour employer un terme aujourd'hui totalement désaffecté, les Tarahumaras se disent, se sentent, se croient une Race-Principe, et qu'ils le prouvent, de toutes les façons. Une Race-Principe, aujourd'hui personne ne sait plus ce que c'est et, si je n'avais pas vu les Tarahumaras, je pourrais croire que cette expression cache un Mythe. Mais, dans la Sierra Tarahumara, beaucoup des Grands Mythes Antiques redeviennent d'actualité.*

*Les Tarahumaras ne croient pas en Dieu et le mot « Dieu » n'existe pas dans leur langue ; mais ils rendent un culte à un principe transcendant de la Nature, lequel est Mâle et Femelle comme il se doit. Et ce principe, ils le portent sur leur tête comme des Pharaons Initiés. Oui, cette espèce de bandeau à deux pointes dont ils se servent pour entourer leurs cheveux indique qu'ils ont encore dans leur sang la conscience d'une haute sélection naturelle. (...)*

(Tiré d'un texte paru en espagnol, sous le titre « Una raza-principio », le 17 novembre 1936 dans le journal mexicain « El Nacional », sous la signature d'Antonin ARTAUD.)

On peut se demander si les Tarahumaras seraient de meilleurs coureurs à pied s'ils s'astreignaient à un entraînement moderne. Nous en doutons. Les jeunes Tarahumaras qui vont à l'école, puis en ville, n'ont pas prouvé qu'ils pouvaient devenir de bons coureurs de fond. N'y a-t-il pas un trop grand fossé entre leur culture et la civilisation actuelle ? En ville, les Tarahumaras sont des déracinés.

Admettons le contraire : supposons que des entraîneurs de chez nous viennent vivre quelque temps dans la Sierra Madre. Il leur faudrait tout d'abord des trésors de patience pour inculquer aux Tarahumaras les notions d'assiduité à l'entraînement, de compétition, de distance, de temps.

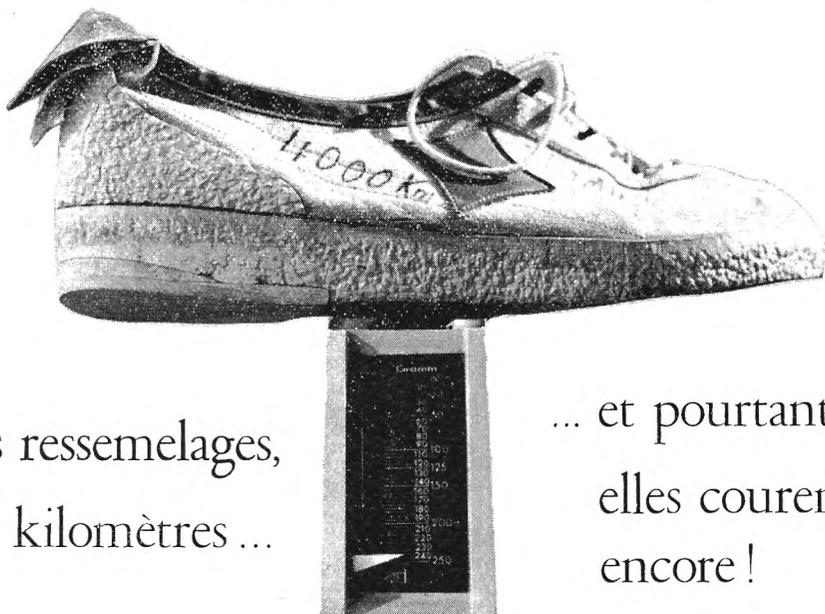
On pourrait à la rigueur mettre au point une sorte d'« entraînement culturel » qui conviendrait aux Tarahumaras. Mais ce serait oublier à quel point la « rarahipa » est activité culturelle et si peu compétition sportive. Il y a décidément trop de barrières entre l'athlète moderne et le coureur tarahumara.

Texte et photos : Patrick AKNIN

Photo ci-contre : « Des fillettes de 10-12 ans se sont affrontées durant plus de trois heures... »

N.B. — Les trois citations ci-dessus sont tirées de « Les Tarahumaras », d'Antonin Artaud, ouvrage publié en 1974 chez Gallimard (collection « Idées »).

**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 »<sup>1</sup>

**Arthur Lydiard Road Runner**  
le modèle bichonné par le célèbre  
entraîneur néo-zélandais<sup>1</sup>

**Lydiard universal** (rouge)  
le modèle « tous terrains »<sup>1</sup>

**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 »)

<sup>1</sup> 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 de Spiridon-Belgique)

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

**En Suisse** (réduction aux membres du Spiridon-Club)

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 !*

# Tribune

## Des noms, des noms !

Coureur par passion et par idéal parmi tant d'autres, je voudrais te soumettre un petit problème qui se pose à moi actuellement :

Souffrant et ayant souffert par le passé d'affections mineures (mais toujours ennuyeuses lorsqu'elles surviennent pendant une période d'entraînement) et ayant expérimenté la difficulté, voire l'impossibilité de trouver immédiatement le médecin qualifié pouvant vous dire clairement ce que vous avez, ce que l'on peut faire ou ne pas faire dans tel cas, je me suis demandé s'il n'y avait pas là pour SPIRIDON un terrain inexploré à défricher.

Bien sûr, il existe déjà dans chaque numéro l'excellente rubrique « L'avis du praticien pratiquant ». Mais le décalage normal entre l'envoi de la question et la parution de la réponse ne résout pas le problème du pauvre coureur qui a mal quelque part, et qui ne sait que faire pour pouvoir recommencer à courir au plus vite. Ce dont il aurait besoin, c'est d'une liste d'adresses et de numéros de téléphone de spécialistes de la médecine sportive qu'il pourrait aller voir sans délai, ou même appeler, lorsque l'un de ces petits « bobos » lui cause des soucis. Est-ce pensable ou est-ce utopique ?

Serait-il par exemple possible de publier pour chaque pays une liste par régions des médecins spécialisés en médecine sportive (...) Les coureurs ainsi en butte à de petits ennuis physiques pourraient prendre directement rendez-vous chez ces médecins en ayant la certitude qu'ils seront alors en de bonnes mains, et non pas comme trop souvent, entre celles d'un médecin ignorant presque tout du sport en général et de la course à pied en particulier, qui se borne à vous dire : « Eh bien, il n'y a qu'à cesser de courir ! » Comme si c'était une solution...

(Philip Richard, L'Esserby, 1141 Chigny, Suisse, 12 juillet 1976)

**Précisons tout d'abord que celles et ceux qui ont recours aux services du Dr Sander ou du Dr Sheehan (« L'avis du praticien pratiquant ») reçoivent une lettre personnelle dès que nous avons traduit la réponse attendue. Et parfois, celle-ci ne paraît dans SPIRIDON que plusieurs mois plus tard.**

Sans songer du tout à nous débarrasser de cette intéressante suggestion, il nous semble qu'il serait plus judicieux, plus efficace, dans un premier temps, que les Spiridon-Clubs — nationaux ou régionaux — dressent eux-mêmes une liste de ces médecins recherchés, et qu'ils fournissent cette liste à leurs membres. D'autre part, le fait d'être spécialiste en « médecine sportive » est encore à notre avis trop vague : êtes-vous certain qu'un « spécialiste des problèmes du footballeur » (ou du sprinter, ou du lanceur de poids, ou du skieur, etc.) connaisse vraiment les problèmes du coureur à pied, du coureur de fond ?

Toutefois, pour « donner le bon exemple », voici déjà trois adresses de médecins pratiquants :

TOULOUSE : Dr Jacques Turblin, 23, rue des Chalets, 31000 Toulouse ; — GENEVE : Dr Pierre Comte, 1, chemin des Vuattes, 1228 Plan-les-Ouates ; — LAUSANNE : Dr Charles Gobelet, av. du Mont-Blanc 1, 1018 Lausanne. Aux Spiridon-clubs de compléter cette liste.

N.T.

## Quand Ryffel cachait ses chaussures

(A l'occasion du Cross de Bastia). J'ai eu des discussions prolongées avec des gars comme Ryffel, Gomez, voire Lismont (plus renfermé), qui m'ont permis de me faire une autre idée des gars de l'élite mondiale. Ils n'ont tout d'abord rien de super-vedettes fabriquées en laboratoire. Ce sont surtout des gars sympas, peut-être un peu plus doués, très volontaires, et tous très équilibrés dans leur genre. Ils ont choisi pour un temps de

s'adonner à fond à la course à pied. Ils sont arrivés par leur persévérance au plus haut niveau (en 10 ans pour Gomez, en 3-4 ans pour Ryffel) sans que cela leur fasse tourner la tête. Tous ont un métier qui leur convient, ils mangent de tout sans se compliquer la vie, ne font à mon avis usage d'aucun produit miracle. Bref, j'aurais défilé quiconque de me désigner parmi les passagers qui descendaient de l'avion les champions de Suisse, de France et d'Europe !

C'est en tout cas des plus rassurants, quand on voit ce qui se passe dans d'autres sports. Cela est peut-être dû en grande partie aux limites physiologiques de l'entraînement de la course (rares sont ceux dont les tendons supportent plus de 150 km par semaine !). Si l'on aime vraiment la course à pied, on trouve toujours trois heures par jour à lui consacrer. Rares sont les sports aussi peu exigeants, et qui ne nécessitent aucune infrastructure ou matériel, et qui en plus peuvent se pratiquer seul ou en groupe.

Autre point à relever, et qui devrait faire réfléchir les parents qui dorlotent leur futur champion : ces gars ont dû dans la plupart des cas affronter, pour pouvoir s'entraîner, des conditions matérielles, physiques ou psychologiques défavorables. Ryffel devait, par exemple, cacher ses chaussures d'entraînement pour que son père ne les lui confisque pas ; et lorsque ce dernier l'envoyait livrer la viande de la boucherie familiale, il se dépêchait tant qu'il pouvait sur sa bicyclette afin de consacrer le temps qui lui restait à l'entraînement. Cela rejoint aussi la position en ce qui concerne le soutien apporté à des coureurs cadets ou juniors : c'est le plus souvent de l'argent jeté par les fenêtres. (...)

Michel JOSSEN, Costarella, 20215 Venzolasca Corse - France - 4 janvier 1977

## Toujours plus de lecteurs plus ou moins mécontents

(...) J'apprécie beaucoup la variété des articles et leur pertinence, qui me paraissent être générateurs de progrès. Mais ce que j'apprécie plus encore, c'est que SPIRIDON respecte le lecteur et le traite en adulte. (Si j'osais, je le comparerais en cela au « Monde » en France) :

— ainsi les articles totalement différents concernant Viren (même dans le numéro de septembre il y avait deux versions opposées) offraient au lecteur la possibilité de se faire une opinion ;

— de même, la souplesse des programmes d'entraînement proposés aux coureurs moyens et débutants laissait une grande place à l'imagination, à la réflexion et au libre-arbitre. Là encore, c'est à mon avis une manière de considérer le lecteur comme un adulte capable de comprendre et d'adapter. (...)

— enfin, dans le débat (qui dure depuis quelques numéros) sur le fait de savoir si oui ou non certains organisateurs rançonnent les coureurs, j'apprécie cette dialectique, ce constant passage de la version « coureurs » à la version « organisateurs », qui permet de préciser à la fois que les coureurs veulent se doucher après une course, mais aussi qu'une médaille il faut la payer !

Pour cette philosophie libérale et modeste, cette absence d'éthique que l'on voudrait encore nous imposer, de message que l'on voudrait encore nous faire passer, un grand merci aux rédacteurs de SPIRIDON !

Daniel ARNOULD, 94, rue de la Colline, bât. Gamma, apt. 5304, 54000 Nancy, France - janvier 1977

Merci de vos flatteuses remarques. En fait, c'est peut-être pour avoir trop souvent dû subir naguère (et aujourd'hui encore !) des journaux et des revues qui traitent le lecteur comme un vulgaire « cochon de payant », que nous avons mis tant de cœur à faire ce SPIRIDON que vous appréciez.

Dès le début, nous avons dû résister à certaines pressions en vue de publier des programmes-types de grands champions (comme cela se faisait il y a quelques années). A notre avis, le lecteur moyen risquait d'oublier qu'il n'est pas du tout le grand champion en question. D'où pour lui plus de mal que de bien à vouloir suivre ce genre de conseils-écueils.

Il fallait donc au contraire proposer — comme à l'égard du marchand — différents programmes souples, avec leurs coordonnées, et laisser ensuite le lecteur faire son choix.

**Jeudi 19 mai (Ascension)**

**à Toulon (Var)**

course CIME cat. B

sur un itinéraire unique avec vue grandiose sur la plus belle rade d'Europe :

## **2e ASCENSION DU MT-FARON**

de 50 à 530 m sur 14 km 700  
(même parcours qu'en 1976)

**Départ :** à 10 h à La Valette

**5 catégories :** féminines, jeunes,  
vétérans I et II, seniors

Médaille prestige à tout arrivant  
+ nombreux prix

Pique-nique au sommet

**Hébergement :** assuré aux cou-  
reurs venant de plus de 300 km  
et qui en feront la demande  
**avant le 3 mai**

**Inscriptions GRATUITES :**

avant le 3 mai 1977  
MAYER, journal « Var-Matin »  
**83190 Ollioules (France)**  
Tél. (94) 98 20 09

**Samedi 28 mai à Ascona (Tessin) à 15 h 30**

## **2e Ascona-Monti di Ronco**

Epreuve CIME cat. C ; 10 km 500 pour  
800 m de déniv. ; 5 cat. CIME + cat. non  
compétitive

Taxe d'inscription : 11 Fr. (CIME) ; 6 Fr.  
(autre cat.) - Logement : Fr. 3.—

**Engagements** (jusqu'au 20 mai !) :  
S.P. LOCARNESE, c.p. 610,  
**6612 Ascona (Suisse)**

**Le 26 juin 1977**

## **3e course Salvan — Emaney**

Epreuve CIME cat. B

Distance : 7 km 200 - dénivella-  
tion : 940 m

Record : 39'03"5, par Albrecht  
Moser en 1976

**Inscriptions :** 12 Fr. s. (**12 FF  
pour les coureurs français !**)

Ristourne de 2 Fr. aux membres  
du Spiridon-Club de Suisse (sur  
présentation de la carte de mem-  
bre)

**Renseignements :**

Paul MIÉVILLE  
**1923 Les Marécottes (Suisse)**  
Tél. 026/8 10 48

**24 juillet 1977 dans le Jura neuchâtelois**  
3e course pour toutes et pour tous :

## **Chaumont - Chasseral - Chaumont**

Epreuve CIME : 30 km / déniv. max. 1150 m  
Pour touristes : 18 km à allure libre

**Inscriptions et renseignements :**  
François FATTON, **CH-2063 Fenin**  
Tél. (038) 36 13 37  
Gérard SCHERTENLEIB,  
**CH-2067 Chaumont**, tél. (038) 33 24 60

En ce qui concerne le « débat » entre organisateurs et coureurs sur le fait de « rançonner » ou non les coureurs, merci d'avoir compris qu'il n'est pas facile pour le rédacteur de la revue d'être à la fois du côté des coureurs et du côté des organisateurs. Et puis, il se trouve bien souvent que telle rencontre sportive est surtout la rencontre d'organisateurs désireux de « plumer » des coureurs-pigeons, et de coureurs essayant de presser au mieux des organisateurs-citrons. Comment dans ce cas ne pas donner tort aux uns et aux autres... qui demeurent les principaux soutiens de la revue ?

Nous espérons qu'à l'image de ces revues « qui dérangent », SPIRIDON groupera toujours plus de fervents lecteurs plus ou moins mécontents. N'est-ce pas le propre d'une revue « pas comme les autres » que de susciter non pas la béate admiration silencieuse ou l'indifférence morne, mais bien la constante joie de lire certaines pages qui vous plaisent vraiment, joie doublée de l'insatisfaction suscitée par d'autres pages qui plaisent moins, et par d'autres encore... qui n'existent pas, et qu'on aurait aimé lire aussi !

Pour devenir de plus en plus la « revue idéale » pour coureurs à pied, SPIRIDON a besoin d'un nombre toujours plus élevé de lecteurs pas vraiment satisfaits.

N.T.

### « Forza ! Forza ! » criaient les enfants

(...) La première impression quand on arrive à Imperia c'est la surprise. Mais où donc peut bien se nicher ce Monte-Faudo ? On aperçoit bien, de-ci de-là, des collines herbeuses, mais moi qui suis habitué aux Alpes valaisannes, je ne peux m'imaginer que c'est l'une d'entre elles.

Ensuite, ce qui frappe, c'est la beauté et la pauvreté du pays : beauté naturelle due à la mer (c'est la première fois que je la voyais !)... Pauvreté, car dès qu'on entre à l'intérieur de ce pays, c'est un peu le désert. On peut se demander quelles professions exercent les habitants de ces petits villages aux tuiles rouges, chauffés par le soleil de plomb qui règne dans la région. A peine arrivé, j'ai sauté dans mon caleçon de bain, et hop ! dans l'eau : je suis resté à la plage tout l'après-midi du samedi. J'ai certainement eu tort mais je n'ai pu résister...

La course maintenant. Une des plus dures auxquelles j'aie pris part, encore plus difficile cette année à cause de la chaleur (35°C à l'ombre, et quand je parle d'ombre je ne sais pas où je la prends, car le soleil s'amuse à tirer ses flèches de chaleur sur les vaillants coureurs (144 classés, mais 220 inscrits !).

Tout va bien jusqu'au premier sommet, je suis alors dans les 15 premiers et je vois encore le groupe de tête. Et puis survient cette descente infernale, où je perds une trentaine de rangs. J'ai envie d'abandonner : fatigue musculaire due au bain de la veille ? le fait que je ne peux pas m'asperger d'eau ? J'en viens même à me demander pourquoi je fais de la course à pied... et puis vlan ! voilà un tifosi qui m'envoie un seau d'eau glacée sur tout le corps, et ceci malgré moi !

Je me sens revivre, je suis bien, j'ai raison de faire de la course à pied. Mes muscles répondent enfin, je remonte régulièrement et dépasse les concurrents avec facilité. Encore un tifosi qui m'arrose la nuque d'eau avec une éponge tout en courant avec moi. Oui, ça fait du bien ! Hop, j'attrape au passage une tranche de citron, car je m'interdis de boire pour ne pas avoir l'estomac ballonné. C'est merveilleux, je me sens léger, je vole... Ah, nous voilà sur le chemin caillouteux : il ne doit guère rester de kilomètres. Celui-ci me dit 4, cet autre 2, ne les écoutons pas et continuons. « Forza, forza ! » crient les enfants massés de chaque côté du chemin. « Un svizzero ! » crie cette dame après avoir consulté la liste des engagés. Tiens, voilà un visage connu, celui de Michel Vallotton : « Tu veux un quartier d'orange ? c'est dur ? » Je ne peux plus répondre, il reste 500 m. Tout mon corps tressaille, je marche pour la première fois, vouté comme un vieillard, et puis c'est la bande-rolle d'arrivée. Encore une dizaine de mètres dans l'herbe et la poussière, un dernier sprint et c'est fini.

Daniel Oppliger est là, il boit à n'en plus finir. Il vient d'arriver, ce n'est pas possible, il termine 20e et moi 25e à 1'50". Ah si j'avais levé la tête dans cette dernière montée : j'aurais pu le voir, et essayer de le remonter. Vite, il faut que je change de vêtements, car je suis trempé de la tête aux pieds. Incroyable, voilà Pascal Hubert, de Sartrouville, qui termine 27e (et dire qu'hier il terminait les 100 km de Bienne, et 15 jours plus tôt

une autre course de 100 km...). Merveilleux coureur de 40 ans, bravo à toi, tu méritais la palme de la journée.

C'est fantastique, c'est un Suisse, Soler, qui a gagné la course ! Et les coureurs continuent à défiler sur la ligne d'arrivée, certains proches de l'évanouissement. Je vais encore courir un moment avec Daniel, qui en éprouve le besoin, car il vient d'absorber un 3e litre d'« aqua minerale ». (...)

Jacques BERLIE, rue du Colonel Mamin,  
1880 Bex, Suisse, 29 juin 1976

### Des classements qui « parlent »

(...) Je pense que la solution actuelle apportée par SPIRIDON aux problèmes de classements est la plus appropriée qui soit. Connaître le résultat d'une épreuve est important, c'est le reflet de ce qui s'est déroulé en tel lieu, à telle époque, en matière de course à pied. Ne faire figurer que les 5 premiers serait insuffisant, sans compter que ce pourraient être le plus souvent les mêmes. Quant aux résultats concernant des régions où je ne cours pas, car trop éloignées, j'aime lire le nom d'un coureur avec lequel j'ai couru à d'autres courses ou dans d'autres villes. Cela rend telle course significative. Le fait de signaler la place de coureurs animateurs ou organisateurs est aussi très justifié, car c'est leur rendre justice, et cela donne à chacun des références constantes pour telle ou telle course. (...)

Claude BOURINET, 18, rue Rambuteau,  
75003 Paris, France - 21 décembre 1976

### Monsieur, je peux sortir ?

Plusieurs lecteurs nous ont exprimé leur indignation au sujet de ce qui s'est passé à la course de Poissy le 5 mars. « La course de Poissy a connu cette année un échec total » nous dit M. Belloche, de Livry-Gargan. « C'était le toutoir ! » surenchérit J.-M. Dupoux, de Paris (6e). « L'organisation a été scandaleuse » soutient M. Gehrig de Paris (15e). « Non, vraiment, je ne suis pas pour ce genre de courses folklo ! » conclut M. Bourinet, de Paris (3e). Pour M. Guillaume, de Paris (16e), « les organisateurs, dépassés, ont fait preuve d'une incompetence navrante. Après un départ catastrophique avec 2000 coureurs sur une largeur de 40 m, les coureurs, au lieu de faire une petite boucle, ont été lancés sur la grande, ce qui a complètement faussé la course... Voici un échantillon de ce que l'on pouvait entendre durant la dernière boucle :

- Où en sommes-nous ?
- Où est l'arrivée ?
- Qui peut me renseigner ?
- J'en ai marre de tourner sans savoir jusqu'à quand !
- Monsieur, je peux sortir ?

Quant à l'arrivée, quelle pagaille !... En ce qui me concerne, voilà une course à rayer du calendrier l'année prochaine. »

Nous avons écrit à l'organisateur en lui demandant d'expliquer pourquoi et comment s'est produite cette soi-disant « pagaille ». M. Claude Hiver, de surcroît responsable de la commission des vétérans auprès de la FFA, nous a répondu... qu'il n'avait pas de déclaration à nous faire !

Gouverner c'est prévoir. M. Hiver, récemment venu à la course à pied, avait-il prévu qu'en publiant une pleine page de publicité dans SPIRIDON il aurait autant de monde à sa course ? — N.T.

### Adressez-vous au Spiridon-Club Ile-de-France

(...) La FFA reçoit très mal mes demandes de renseignements au sujet des cross de la région parisienne, sous le prétexte que je cours en non-licenciés. Ne peut-on pas obtenir un calendrier complet des courses offertes aux personnes qui sont dans le même cas ? Car j'ai beau expliquer qu'à mon âge je cours uniquement pour le plaisir et qu'avec un entraînement limité je ne tiens pas à me frotter aux seigneurs de la piste et des sous-bois, nombreux dans la région : c'est inefficace...

Daniel ABADA, 123, av. de Paris,  
94160 St-Mandé - France - 26 janvier 1977

Ecrivez dans ce bulletin à Yves Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf : le responsable du Spiridon-club Ile-de-France saura vous répondre. Votre cas est de ceux qui illustrent la nécessité de créer des Spiridon-clubs, ne serait-ce que pour pallier certaines carences de la Fédération. — N.T.

## Une course à pied supérieure

(...) Sans vouloir faire ici un plaidoyer pour la course d'orientation, je voudrais tout de même faire remarquer en vrac un ou deux faits :

- la course d'orientation est une épreuve aussi exigeante qu'une autre, physiquement ; il n'y a pas de raisons pour que les coureurs la tiennent pour un genre mineur. Il suffit de citer le nom de Guido Rhyh, le talentueux junior que vous connaissez (voir photo de la p. 32 du No 28), et dont le sport de prédilection est la course d'orientation
  - la course d'orientation peut être très populaire. Certaines courses en Scandinavie, ou même en Suisse allemande, parviennent à rassembler près de 10 000 participants. Courses qui réunissent, soulignons-le, tant le néophyte que le champion !
  - entre le stade et la route, SPIRIDON préfère la route, l'étendue, la liberté de courir. Entre la route et les sentiers alpins, SPIRIDON ne peut pas cacher son attirance pour ces derniers et les paysages sauvages et grandioses où ils mènent. La course d'orientation se pratique dans la forêt et les bois, cadre naturel type, hors des sentiers battus. Elle permet la découverte d'un pays par l'intérieur. Elle aussi peut justifier pleinement le plaisir de courir
  - la course d'orientation n'est pas « régulière » ? Vous seriez étonnés de constater la régularité avec laquelle les meilleurs se classent aux premiers rangs
  - Sport populaire mais sport noble. Car, et c'est finalement ce qui lui confère son attrait le plus convaincant, la course d'orientation est aussi un sport de tête. Une bonne lecture de carte est inutile si les jambes ne suivent pas, et la vitesse de base compense rarement le manque de sûreté ou une grosse erreur d'orientation.
- Après tout, la course d'orientation n'a nul besoin d'un défenseur, elle se porte bien. (...)

(J. Décombaz, Sous-le-Château 4, 1350 Orbe, Suisse - 27 juillet 1976)

Dès la création de SPIRIDON, il y a cinq ans, nous avons renoncé à nous disperser en plusieurs sports, même parents, comme la marche, le ski de fond ou la course d'orientation. Ce faisant, nous songions à telle ou telle de ces revues « sportives » — pour la plupart d'ailleurs disparues entre-temps — où, après tel numéro consacré aux coureurs de fond, il nous fallait « subir » un ou plusieurs numéros axés sur les courses de haies, sinon le football ou le rugby ! Heureusement donc que la course d'orientation est un sport pétillant de santé.

Pour avoir pratiqué la course d'orientation, très occasionnellement toutefois, nous pouvons vous dire que nous la tenons pour une « course à pied supérieure », en ce sens qu'elle oblige le coureur à marier au mieux ses capacités physiques à son jugement, son savoir-faire technique, tout cela en pleine nature, celle des courses CIME et du cross-country. — N.T.

## Nous les « drogués »...

(...) L'arbre SPIRIDON donne ses premiers beaux fruits ! Nous venons de vivre ici la première course de côte : 37 participants dont 3 Spiridoniens du Languedoc (le mari, sa femme, et sa fille... ce qui a poussé ma femme à les imiter). Les femmes n'ont pas encore été acceptées par la Ligue, qui n'a pas encouragé les organisateurs de l'épreuve (dont le coureur Lazare), annonçant le matin de l'épreuve que le dernier kilomètre était fermé par les travaux publics. Qu'il fallait déposer une liste de prix, etc. Passons sur ces mesquineries pour rappeler les bons souvenirs que nos amis ont rapportés de Sierre-Zinal, de l'Italie... L'eau — même sous les Tropiques ! — nous en montait à la bouche. (...)

Nous avons également vécu un grand mois d'août avec les premiers championnats du Pacifique Sud où FIDJIENS, gens de SAMOA, HEBRIDAIS, TAHITIENS, gens de NAÛRU, et CALÉDONIENS se sont rencontrés avec des fortunes diverses... Là est bien le mot cruel, puisque ces îles, pays indépendants, manquent des ressources nécessaires pour de telles confrontations (voir Nouvelle-Guinée, Guam, Tonga...). Mais le cœur y était, et après la grande fête olympique, ternie d'année en année par les nationalismes exacerbés, ce fut une suite très digne. L'image de ce Fidjien, courageux sur le 5 km, le 10 km, et téméraire sur le 3000 m steeple... Il enjambait chaque barrière et la rivière, également comme une monture, comblant ensuite son retard sur notre Michel Guépy,

pour terminer sur les talons de son vainqueur... Ragueur, soudain conscient qu'il pouvait prétendre à la médaille malgré son ignorance du jeu des obstacles, il s'était appliqué, animal frêle, à grignoter les espaces entre les haies. Un autre concurrent, de Nauru, Morgan-Morris, apôtre de la course à pied, fidèle à Percy Cerruty et à son camp, nous a laissé une excellente image de foi ardente en l'homme et en la course à pied. Il a renouvelé ses performances d'il y a dix ans sur la piste de Nouméa, et surtout cherché à connaître la vie des athlètes présents, noué des contacts. Il nous tombait du ciel au retour des Jeux et d'une tournée en Suisse, en Allemagne, en Angleterre, curiosité nécessaire au bon fonctionnement de son camp... quel puriste ! quel fervent apôtre de la course à pied !

Il faut que je me tâte pour savoir si je ne délire pas, si je n'habite pas en écrivant comme en courant le « pays de la transcendance » dont parle Jeannotat... Cette pensée pour te conter les nouvelles locales qui confirment que SPIRIDON gagne, que SPIRIDON inquiète, car les moqueries surgissent, les attaques avec... Des amis m'ont fait parvenir un article citant le « Runner » avouant que la course à pied devenait une drogue et qu'à certains stades des coureurs avouaient qu'ils vivaient des rêves hallucinatoires au même titre que le poète drogué... Suivait une théorie médicale confirmant ces réactions ponctuées par le mot DROGUE, chargé d'attirer le lecteur par le scandale qu'il sous-entend et de faire naître le réflexe de peur contre ce mouvement naturel suscité par SPIRIDON et d'autres, libérateur du ghetto consommatoire qui nous étrangle. Il s'agit de la reproduction locale d'un article européen, je pense. Le jeune Lazare, interrogé par le journaliste, n'a pu que sourire de ces théories. Est-ce là le signe encourageant que « l'épidémie de bonne santé » (Giraudoux) gagne les forces vives d'une société qui se rebiffe ? Mais nous devons être plus vigilants que jamais et notre comportement dans la vie sociale doit être celui de drogués... mais par une énergie vitale accrue. (...)

(Denis Alcade, La Foa, Nlle-Calédonie - 6 déc. 1976)

## Calendrier

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

- 23.4 F : **Belvès, 100 km** (J.F. Graffouillère, 24170 Belvès)
- 24.4 CH : **Chaleit-à-Gobet, course populaire**
- 24.4 F : **Marseille, marathon** (Combes, ASPTT, bd Ch. Nédelec, 13001 Marseille)
- 24.4 B : **CIME cat. C : Crêtes de Spa, 20 km/320 m** (Talbot, 71/17 av. Reine Astrid, 4880 Spa)
- 30.4 CH : **CIME cat. C : Troistorrens - Les Bochasses 9 km/690 m**, voir p. 38
- 1.5 F : Val-de-Marne, marathon
- 1.5 I : **Turin-Saint-Vincent, 100 km** (COMIF, via San Francesco d'Assisi 6, 10122 Torino)
- 1.5 E : **Oyarzun (Irun) marathon** : Champ. national « open » : Toro, SPIRIDON-Espagne, Ermita S. Familia, Irun, Espagne
- 7.5 CH : **Biel, marathon** (Lachat, Murtenstr. 71, 2503 Biel)
- 7.5 F : **Clermont-L'Hérault, marathon**, voir p. 45
- 7.5 DK : **Copenhague, 100 km** (K.I.F., Kirsteingade 9, 2100 Copenhague)
- 8.5 CH : **Châtillens, cross**, voir p. 6
- 8.5 F : **Vandœuvre, marathon** (Mairie, 54500 Vandœuvre, tél. 51 07 32, poste 18)
- 8.5 F : **Sable, 22 km** (J. Sablayrolles, villa des Roses, Auvers-le-Namon, 72300 Sable)
- 8.5 F : **CIME cat. B : Crêtes Pays Basque, 28 km/740 m** (Napurrak, 64250 Espelette)
- 8.5 F : **Draveil, 21 km pour vétérans licenciés** (Bars, 48, av. d'Estienne-d'Orves, 91210 Draveil)
- 8.5 F : **Tour-du-Pin, 25 + 10 km**, voir p. 24.
- 8.5 B : Braine-l'Alleud, marathon
- 14.5 F : **St-Affrique, marathon** (Cottreau, B.P. 55, 12400 St-Affrique)
- 15.5 CH : **Savigny, 11 km pour populaires** (Dingler, 1073 Savigny, tél. 021/97 14 92)
- 15.5 CH : **Porrentruy, 21 km 100** (Giulieri, route de Cœuve, 2942 Alle)

15.5 CH : **St-Sulpice-Neuchâtel, 15 km**, voir p. 18  
 15.5 F : **Avallon, 24 km** (Taupin, Meluzien, 89200 Avallon)  
 15.5 B : Ouffet, Route verte  
 18.5 F : **Steenwerck, 100 km**, voir p. 32  
 19.5 CH : **Bioley-Magnoux, 20 km**, voir p. 18  
 19.5 F : **Vendôme, 32 km** (J.-C. Rutard, 4 rue de la Fosse, 41100 Vendôme)  
 19.5 F : **CIME cat. B: Ascension Mt-Faron, 14 km 700/480 m**, voir p. 52  
 19.5 F : **CIME cat. C: Grenoble-St-Nizier, 19 km 300/956 m**, voir p. 38  
 19-22.5 F : **Tour du Sundgau, 114 km** (Philippe Hirtzlin 68940 Pfetternhouse, tél. (89) 256 252)  
 21.5 CH : **Tour de la Broye, 54 km**, voir p. 2  
 21.5 CH : **CIME cat. B: Saut Doubs-Ferme Modèle, 15 km 500/875 m**, voir p. 18  
 21.5 F : **Martignes, 18 km**, voir l. 40  
 21.5 RFA : **Dülmen, marathon ultra-rapide** (F. Heger, Leusterweg 46, 4408 Dülmen)  
 21.5 F : **Pau, 25 km** (Fokke de Goëde, 5 rue des Palmiers, 64000 Pau, tél. 59/02 61 46)  
 21-22.5 F : **La Ferté Bernard, 100 km**, voir p. 32  
 22.5 F : **Rosny-s-Seine, 15 km** (R. Veillard, CSM Rosny, 3 rés. A. Briand, 78710 Rosny-sur-Seine)  
 28.5 CH : **CIME cat. C: Ascona-Monti di Ronco 10 km 500/800 m**, voir p. 52  
 28.5 CAN : **Sherbrooke, 1/2 marathon** (G. Breton, 220 rue Marchant, Pav. A. Nadeau, Sherbrooke, Qué., JJJ 3E3)  
 28.5 CH : **Chêne-Bourg, 15 km**, différé au 25 juin  
 29.5 F : **Vallorcine, 16 km**, voir p. 46  
 29.5 F : **Marolles, 22 km** (D. Brosse, Pezay, 41330 Marolles, tél. 1654/787.869)  
 29.5 F : **Luynes (37), semi-marathon pour vétérans**  
 30.5 F : **Cierrey (Eure), marathon**, voir p. 8  
 30.5 B : **Vilvorde, semi-marathon**  
 4.6 F : **Fouesnant, marathon**, voir p. 2  
 4.6 LUX : **Schifflange, marathon** (C.A. Schifflange, case postale, Schifflange)  
 5.6 CH : **CIME cat. B: Cressier-Chaumont, 13 km 500/750 m** (case postale 3, 2088 Cressier-Neuchâtel, 038/47 15 19)  
 5.6 F : **Joué-lès-Tours, 30 km**, voir p. 32  
 5.6 B : **Fosses-la-Ville, 21 km** (Cl. Fable, 212 Chaussée de Lodelinsart, 6060 Gilly-Charleroi, 071/412.936)  
 8.6 F : **Guéret (23) 8 km**, voir p. 6  
 10-11.6 CH : **Biel, 100 km** (Postfach 437, 2501 Biel)  
 11.6 F : **Migennes, 100 km** (Godard, B.P. 56, 89400 Migennes)  
 11.6 F : **Thieux (77), 10 km à 20 h 30** (M. Trebourg)  
 12.6 CH : **Saint-Maurice, 21 km**, voir p. 18  
 12.6 I : **CIME cat. B: Ascension Mte-Faudo, 26 km/1200 m**, voir p. 17  
 19.6 CH : **CIME cat. C: Barbolesaz, 14 km 500/530 m**, voir p. 38  
 19.6 F : **Escalquens (31), marathon**  
 19.6 F : **Beaupreau (49), semi-marathon**  
 19.6 B : **Seraing, 21 km**, voir p. 24  
 24.6 F : **Vaux-le-Penil, 12 km**  
 25.6 CH : **Chêne-Bourg, 15 km**, voir p. 32  
 25.6 F : **Changeon (35), 14 km** (Delerue)  
 25.6 F : **Vergèze, 50 km**, voir p. 24  
 25.6 F : **Ay-Champagne, corrida**, voir p. 6  
 25.6 F : **Pierrefitte, 8 km**  
 26.6 CH : **CIME cat. B: Salvan-Emaney, 7 km 200/940 m**, voir p. 52  
 26.6 CH : **Vaas-Lens, course alpestre**  
 26.6 F : **Frouard, 23 km** (R. Roy, 7, rue du Montant, 54460 Liverdun)  
 2.7 CH : **CIME cat. B: Plans-s-Bex - Cab. Plan Névé 6 km 800/1100 m**, voir p. 19  
 3.7 F : **Vendée, marathon**, voir p. 13  
 3.7 GB : **CIME cat. B: Skiddaw Fell Race, 14 km 400/840 m** (J.D. Oliver, 6 Stanah Cottages, Thirlmere, Keswick CA 12 4 TH)  
 8.7 CH : **Lausanne, meeting international**  
 10.7 CH : **CIME cat. C: St-Léonard-Crêts du Midi 23 km/1810 m** (André Studer, 3958 St-Léonard)  
 10.7 F : **Pic-St-Loup (34) 14 km**  
 10.7 F : **Tarn, 24 km**, voir p. 17  
 10.7 F : **Macaye (64) 26 km**  
 10.7 I : **CIME cat. C: Verres - Col Zuccore, 20 km/1308 m** (E. Bonin, v. Duca d'Aosta 49, 11029 Verres)

11.7 F : **St-Beauzély (12), Vallée de la Muse**  
 14.7 F : **Buttes-Chaumont, 5 km 600** (Mairie, Paris 19e)  
 16.7 CH : **CIME cat. C: Marathon des Alpes, 20 km/1450 m** (Angelin Luisier, 1931 Versegères)  
 16.7 F : **Montrésor, 22 km**, voir p. 32  
 16.7 F : **Aube, 20 km**, voir p. 24  
 16.7 F : **Kientzheim (68) 10 km 300** (Ritzenthaler)  
 17.7 CH : **Vercorin, Tour du Mont**, voir p. 18  
 17.7 F : **Arvert, marathon**, voir p. 2

#### et en avant-calendrier

24.7 CH : **CIME cat. C: Chaumont - Chasseral - Chaumont, 35 km / 740 m**, voir p. 52  
 24.7 F : **CIME cat. A: Marvejols - Mende, 23 km 300/380 m**, voir p. 40  
 30.7 CH : **Saxon, 10 km**, voir p. 19  
 30-31.7 B : **Bruges, 10 + 25 km vétérans** (Serruys, Engeldalelaan 25, 8310 Bruges)  
 31.7 CH : **Le Châtel, course alpestre**, voir p. 18  
 31.7 F : **Malzieu (48) 8 km**  
 31.7 B : **Bertrix, 22 km 500**, à 16 heures  
 7.8 F : **Millévaches (19), 11 km 500**, voir p. 19  
 8-13.8 S : **Göteborg, Champ. mondial vétérans discipl. athl.**, voir p. 49 no 29  
 13+14.8 F : **Rimou (35), corrida + 21 km 500**  
 16.8 B : **Heyssel, mémorial van Damme**  
 17-28.8 BUL : **Sofia, Universiades** (Comité d'organisation, 18 bd Tolboukhin, Sofia)  
 20.8 F : **Vivonne (86) 21 km**  
 27.8 CH : **La Heutte, 11 km** (C.S. La Heutte, case 194, 2500 Biel 8)  
 27.8 NL : **Enschede, marathon** (Fond. Marathon, Dahlaistr. 154, Enschede)  
 28.8 F : **Trièves (38), 53 km 750**, voir p. 24  
 10.9 F : (et non le 4.9) **Ay-Champagne, 21 km**  
 11.9 CH : **Riehen (Bâle), marathon SPIRIDON Suisse**  
 16-18.9 I : **Arenzano (Genova), marche 3 jours**  
 17.9 F : **Mitry-Mory (77) 21 km à 15 h**  
 18.9 F : **Avallon, 50 km** (Taupin, Meluzien, 89200 Avallon)  
 1.10 F : **Paris - Versailles, 17 km**, voir p. 6  
 8.10 F : **Montmorency-Deuil (93), semi-marathon**  
 16.10 CH : **Chalet-à-Gobet, 6 km 600 Bambi**  
 16.10 F : **Rueil-Malmaison/Vaucresson, 1/2 marathon**  
 22.10 CH : **Martigny, corrida internationale** (dont 8 km pour féminines : sélection pour corrida de Sao Paulo)  
 23. 10 F : **Neuf-Brisach, marathon SPIRIDON international**  
 23.10 USA : **New York, marathon du RRC of New York**, voir p. 14

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 de juin : 15 MAI

**SPIRIDON est actuellement lu par plus 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 de juin*

**15 mai**

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

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

Rédacteur responsable :

**Noël Tamini**, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

**Yves Jeannotat**, 2532 Macolin, Suisse

**Marité Bochatay**, **Micheline Clerc**, **Michèle Miévile**,  
**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 Ritzenhaler**, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kay-  
sersberg.

**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 Reffray**, Les Charmilles bât. C, 61 Tra-  
verse 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-Breta-  
gne, au Canada, aux Etats-Unis, au Danemark, en Fin-  
lande, au Portugal, en Italie, en Afrique du Sud, en Es-  
pagne, en Algérie, au Sénégal, en Bulgarie, en Colom-  
bie, en URSS, en Roumanie, en Suède, en Yougosla-  
vie et au Brésil, en Equateur, en Argentine, en Australie,  
en Nouvelle-Calédonie, au Chili et en Hongrie.

Impression, expédition :

**Etablissements Chex et Filanosa 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 31

Page

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Allez les vieux ! (Tamini) . . . . .                                                                   | 1  |
| Approche des méthodes d'entraînement (Jeannotat) .                                                     | 3  |
| GRAPPILLONS . . . . .                                                                                  | 7  |
| Le premier marathon de France . . . . .                                                                | 8  |
| Faites-moi confiance : dans trois mois, vous courrez<br>votre premier marathon ! (Henderson) . . . . . | 11 |
| Spiridon-Club de France . . . . .                                                                      | 15 |
| Spiridon-Club de Belgique . . . . .                                                                    | 17 |
| Spiridon-Club de Suisse . . . . .                                                                      | 19 |
| Des bipèdes sur un hippodrome (Jeannotat) . . . . .                                                    | 20 |
| Classements . . . . .                                                                                  | 25 |
| PHOTOS des pages centrales                                                                             |    |
| Franco Fava . . . . .                                                                                  | 21 |
| Gonzalez et Smedley . . . . .                                                                          | 22 |
| Le Potier . . . . .                                                                                    | 27 |
| Championnat mondial de cross-country à Dussel-<br>dorf (seniors) . . . . .                             | 28 |
| Pierre Délèze . . . . .                                                                                | 30 |
| Premoli et Mlle Bastard à Romillé . . . . .                                                            | 35 |
| Montuoro à la Course des Pichons . . . . .                                                             | 36 |
| L'avis du praticien pratiquant . . . . .                                                               | 39 |
| SACHEZ . . . . .                                                                                       | 42 |
| Spiridon-Club de Bretagne . . . . .                                                                    | 44 |
| Quand courent les femmes tarahumaras : des mo-<br>ments hors de notre temps (Aknin) . . . . .          | 45 |
| TRIBUNE . . . . .                                                                                      | 51 |
| CALENDRIER . . . . .                                                                                   | 54 |

Tirage : 7500 exemplaires

### A l'abonnemètre

|                       | 25.9 | 25.11 | 25.1 | 25.3 |
|-----------------------|------|-------|------|------|
| France . . . . .      | 1875 | 1965  | 1931 | 2036 |
| Suisse . . . . .      | 1053 | 1084  | 1044 | 1070 |
| Bénélux . . . . .     | 291  | 305   | 315  | 343  |
| Italie . . . . .      | 56   | 59    | 44   | 46   |
| Canada . . . . .      | 60   | 64    | 64   | 48   |
| Autres pays . . . . . | 85   | 89    | 94   | 109  |
| TOTAL                 | 3420 | 3566  | 3492 | 3652 |

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

Prix de l'abonnement annuel\* : **SUISSE** : 36 francs (CCP 19 - 72 01 Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BELGIQUE** : 480 francs (CCP 000 - 0015378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 60 francs (CCP 11.144-22 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). **POR-  
TUGAL** : 210 escudos (Mario Machado, av. do Uruguai 39 - 5.E, Lisboa 4). **BRESIL** : 70 cruzeiros / via aerea ! (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., 121 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.** « Un anneau par village, deux femmes par équipe. Avec son bâton crocheté, Chabella saisit l'anneau et le projette en avant, geste qu'elle ne cessera de répéter tout au long de ces dix heures de course ». Voir à la page 45 « Des moments hors de notre temps », un reportage sur les courses de femmes tarahumaras. (Photo AKNIN).

**Page 2.** Vingt-neuf ans après sa première médaille olympique (à Londres, en 1948) et à 56 ans, Alain Mimoun, ici derrière l'excellent vétérinaire Pontille, a su préserver sa joie de courir. (Photo Serge RAPY).

**Page 3.** (ci-contre) : Au terme des 5100 m du Championnat mondial de cross-country. De g. à dr. : les Soviétiques Giana ROMANOVA (22 ans), 3e, et Ljudmila BRAGINA (34 ans), 2e, et l'Espagnole Carmen VALERO (22 ans) 1ère. (Photo Horst MULLER).

**Page 4.** Baptême de la compétition pour ces bambins très, peu ou pas du tout motivés, « croqués » au Parc Van Cortlandt à New York. (Photo DUOMO).



