

SPIRDON

revue internationale de course à pied



août-sept. 77 **33**

6e année

Un été à la montagne





Cet invalide a fait le marathon de Boston en 2 h 40 min !

Que faisiez-vous au temps chaud ?

Un dimanche, de grand matin. Dans l'azur, un gros insecte tournoie au-dessus de la vallée. Alentour, la brume translucide n'en finit pas de frissonner sous les espègles caresses de la brise matinale.

Au bas de la colline, une tache bariolée s'allonge soudain, et s'étire vers la montagne. Alors le lourd insecte suspend son vol. Et de ses énormes yeux d'hélicoptère il regarde.

C'est bien ce que je pensais, se dit l'insecte ailé, encore des fourmis humaines ! Dans la chaleur de l'été, aux beaux jours revenus, depuis quelque temps elles se rassemblent dans la plaine. Les voilà qui aujourd'hui partent à l'assaut de cette colline ! Je les ai bien observées : quelle vaillance ! quelle endurance ! quelle débauche d'énergie ! Mais elles n'emportent rien avec elles. Et sitôt parvenues au but, elles s'en reviennent les mains vides. Décidément...

Renonçant à pénétrer plus avant les étranges mœurs de ces étranges fourmis, le gros insecte reprend son vol, indifférent au sort des petits hommes agrippés au flanc de l'abrupte colline.

*
* *

Une heure plus haut. Dans l'été qui s'épanouit, le village montagnard s'est éveillé tôt ce jour-là. C'est que, fringantes et tapageuses dans leur carapace métallique, des cigales n'en finissent pas d'arriver. Comme une ruche aux premiers jours du printemps, le petit village alpestre bourdonne de plus en plus fort.

« Ils sont là ! » a crié quelqu'un, à l'orée de la forêt. Et les cigales de se presser sur les bords du chemin herbeux. De fait, une fourmi, puis une autre, puis deux autres, une à une des fourmis dévalent le sentier qui de la forêt conduit au village. Alors les cigales trépignent, exultent, applaudissent en criant, en cigales qu'elles sont. Et les fourmis passent, silencieuses, les traits ravagés par l'effort, le visage dégoulinant de sueur. Un peu plus loin, elles disparaissent déjà à la vue, de nouveau comme aspirées par la montagne.

Quel courage ! s'écrient les cigales, quels champions ! Qui sera le premier au but ? Mais les autres, tous les autres, ceux qui ne pensent même pas à la victoire ? Pourquoi tant d'efforts inutiles ?

Plus tard, dans le bruit des verres qui tintent et des chopes que l'on entretouche, les rires et les quolibets des cigales préservent le secret des dernières fourmis qui passent en trotinant.

*
* *

Des lustres et des décennies ont suivi. Pour beaucoup, le temps est venu peu à peu de l'Automne-qui-jette-ses-derniers-feux.

Certains jours, dans telle rue de la ville tentaculaire, une fourmi se hâte vers le logis de la cigale sa voisine. Laquelle, égrotable et amère, gémit piteusement :

— Je souffre et je me meurs, voisine. Pourquoi donc ma vieillesse devient-elle cet enfer ? Alors que toi... Me diras-tu ton secret, voisine, me diras-tu ce qui fait ta belle mine ?

— Cigale ma voisine, répond la fourmi, je te plains, car te voilà cacochyme. Mon secret ? le secret de mes vieilles années sereines ? Il ne te servirait plus à rien. Dis-moi plutôt, cigale : que faisais-tu au temps chaud ?

Noël Tamini

Disputée un samedi en début de soirée sur une boucle de 1031 m en pleine ville

la Corrida internationale d'Octodure

aura lieu le **22 octobre prochain** dès 17 h 00

Différentes catégories (de 1 à 10 km)

et notamment
10 km pour les internationaux
et 8 km pour les féminines*
(départ : 18 h 45)

Vainqueurs en 1976 :
Cornélia Bürki chez les féminines,
Pinto (Portugal) devant Uhlemann
(RFA) chez les internationaux

Pour tous renseignements
et engagements :

Claude Franc,
Pré-Borvey 5,
1920 Martigny (Suisse)
(tél. privé : (026) 2 48 69)

* Attention : en confirmation de ce qui a été annoncé par SPIRIDON, la Corrida d'Octodure sert d'épreuve sélective européenne pour les féminines appelées à courir la Corrida de São Paulo (Brésil) le 31 décembre prochain. Les deux premières féminines de la Corrida d'Octodure seront officiellement invitées au Brésil.

La Corrida internationale d'Octodure est placée sous le patronage direct de la revue SPIRIDON.

Sachez...

... que le rédacteur de SPIRIDON ne sera pas à Salvan du 15 août au 10 septembre, mais que le service des ventes par correspondance fonctionne sans interruption. De même, Marité Bochatay notera chaque jour les appels enregistrés au (026) 8 22 12... à la condition que vous parliez ! Car en temps normal, quand le rédacteur est à son bureau, il est ordinairement obligé de filtrer vos appels. Comment ? en laissant enregistrer les commandes de chaussures, etc., mais en vous répondant aussitôt si nécessaire. Mais hélas, trop de gens racrochent sans avoir pipé mot, rendant ainsi impossible toute réponse.

... que la qualité de ses chaussures a valu à la firme « New Balance » d'être quasiment submergée de demandes. Le 10 juillet toutefois, un télégramme nous annonçait que les livraisons des « New Balance Spiridon » allaient reprendre régulièrement dès la fin du mois. Mais surtout que dès la mi-septembre nous recevions enfin les modèles « Super-Competition » et « Cross-country ». De même la firme EB a dû retarder la production des sensationnelles « EB-Boston », annoncées pour le début d'août seulement. Nos excuses aux lecteurs dont la patience a été mise à trop rude épreuve.

... qu'à la première « Soirée Rivella » de Lausanne 75 (septante-cinq) coureurs avaient choisi le 5000 m. Et que ce record aura certainement été battu pour le 10 000 m du 3 août. Où sont donc aujourd'hui ces officiels qui, avec contrariété, avaient naguère décrété : « Avec vos courses SPIRIDON, vous allez tuer l'athlétisme ! » ?

A l'instar de Sierre-Zinal (où le débutant côtoie Thompson, Gorbunow, Soler, Moser ou Chuck Smead), la « Soirée Rivella » du 3 août aura permis aux populaires, et même aux néophytes, de courir lors d'un meeting accueillant quelques-uns des plus prestigieux athlètes de l'heure : Walker, Kimombwa, N'Geno, Rose, Simmons, sans parler des sauteurs Stones, Woods, Kotinek, ni des meilleurs perchistes américains. A des marches diverses certes, mais tous sur le même escalier qui mène au sommet de la pyramide (Voir P.S.)

... que le Colloque de physiologie médico-sportive de Saint-Etienne a connu un succès très encourageant, fréquenté qu'il fut par plus de 200 auditeurs de douze pays différents. Le thème de ce colloque (« Facteurs limitant l'endurance humaine — Les techniques d'amélioration de la performance ») avait tout pour captiver l'intérêt. Mais nul doute qu'une large part du succès de cette manifestation est due au renom des prestigieux conférenciers. Nommons trois d'entre eux : le professeur Astrand (Suède) mondialement connu pour ses travaux sur la consommation maximale d'oxygène ; le Dr Costill (USA), président de l'« American College of Sport Medicine », aux célèbres recherches sur les effets de la déshydratation au cours de l'effort, sur le rôle de la diététique, etc. ; le Dr Hermansen (Norvège), réputé pour ses travaux sur l'acide lactique, la concentration de glycogène au cours de l'effort, etc.

Dans le prochain numéro de SPIRIDON, nous résumerons les exposés de ce colloque en ce qu'ils eurent de particulièrement intéressant pour les coureurs de fond (régime glucidique dissocié, entraînement en altitude, etc.).

... que la course St-Léonard-Crêts du Midi, annulée cette année, risque fort de donner le jour en 1978 à une classique du plus bel effet : St-Léonard-Vercorin-Tracuit-Grimentz. De quoi mettre déjà l'eau à la bouche des familiers du Valais et du Val d'Anniviers.

... que Fatmir Bajaktari est un Albanais qui, en quelques années a amélioré le record national du lancer du marteau de 51 m 16 (1971) à... 67 m 76 (mai 1977). Quand bien même les autres disciplines de l'athlétisme albanais n'atteignent pas encore ce niveau, certaines performances ne sont pas négligeables. Marinda Preka,

par exemple, n'a-t-elle pas couru le 800 m en 2'08''9 et le 1500 m en 4'28''2, tandis que sa compatriote Pranvera Durmishi réussissait 9'46''7 sur 3000 m ! Côté masculin, Fatmir Dragvi a couru le 3000 m en 8'32''6, et Bosnik Godo le 5000 m en 14'47''3 et le 3000 m steeple en 9'10''4, trois records nationaux.

... que les nouveaux abonnés ne se contentent pas de découvrir SPIRIDON ; ils réclament aussitôt des numéros anciens... ou ce qu'il en reste. En France seulement, il s'est vendu 922 exemplaires durant la première partie de cette année. En tête, le No 13 (61 ex.), suivi du 10, du 11 et du 14 (49 ex.), du 12, du 15, du 16, du 17 et du 24 (44 ex.), du 2, du 19 et du 27 (35 ex.), etc.

Le nombre des numéros existants est très variable. Chez Michel Bourquin, à fin juillet on trouvait encore des Nos 0 (10 ex.), 1 (2 ex.), 2 (53 ex.), 4 (1 ex.), 5 (62 ex.), 7 (59 ex.), 8 (1 ex.), 9 (84 ex.), 10 (13 ex.) et 11 (2 ex.). A Salvan, on dispose de Nos 0 (4 ex.), 2 (3 ex.), 5 (21 ex.), 6 (3 ex.), 7 (24 ex.), 9 (76 ex.), 10 (3 ex.), 12 (187 ex.), 13 (12 ex.), 15 (400 ex.), etc.

De quoi faire votre choix... s'il n'est pas trop tard ! ... qu'au cours de la première semaine d'avril 1978 un grand marathon aura lieu à Atlanta (Georgie, USA). La firme de produits cosmétiques AVON invite d'ores et déjà (frais de voyage et de séjour payés !) les meilleures marathoniennes du monde. « Nous espérons, nous écrit le Dr Ulyot, marathoniennne, accueillir Christa Vahlensieck, Chantal Langlacé, Magda Ilands, Manuela Angenwoorth, Sarolta Monpart, etc. » Les intéressées des pays européens sont priées de se faire connaître en écrivant à SPIRIDON-Atlanta, 1922 Salvan (Suisse).

... que, sur le modèle de « Tout Espelette court », « Tout Anniviers court ! » a eu lieu le 10 juillet à Grimentz (Valais) : sur un circuit vallonné de 670 m, 4 coureurs de la vallée (Theytaz, Genoud, Salamin et Melly) avaient défié la population sur une distance de 100 km. Les 150 villageois, dont les présidents de Grimentz et d'Ayer, le curé de Vissoie et le député Kittel, se relayèrent avec enthousiasme. Mais à quarante contre un, les coureurs ont gagné (en 6 h 33) cette épreuve mise sur pied par le club Spiridon-Anniviers. Chaque année, une épreuve analogue, destinée à intéresser toute la population au sport le plus accessible qui soit, se déroulera dans le Val d'Anniviers, théâtre de Sierre-Zinal.

« Tout Espelette court ! », lancée il y a deux ans par le coureur basque Etxart, aura lieu cette année le 25 septembre.

... que les Reffray tiendront un stand SPIRIDON le 20 août à Vivonne (Vienne), le 27 août à Hyères (Var), le 28 août à Gap (Hautes-Alpes), le 4 septembre, à Bramefarine (38), le 11 septembre à Marignane (13), le 18 septembre à Genève-Le Salève, le 1er octobre aux 100 km de Millau (Aveyron), et le 16 octobre au Revard (Savoie).

... que Guy Colette nous fait savoir qu'à Mortefontaine (Oise), s'est déroulée le 5 mars dernier une journée de rencontres sportives réservées aux handicapés mentaux des différents centres de rééducation de France et de pays limitrophes. Au programme, des épreuves variées : équitation, football, hockey, volleyball, démonstration de judo, mais aussi des jeux, des danses folkloriques, etc. L'événement vedette de cette journée fut sans nul doute le cross-country (8 courses, de 600 à 6000 m), l'intérêt résidant essentiellement dans l'endurance des jeunes gens et non pas dans les performances réalisées.

On sait la valeur thérapeutique de la course à pied dans la rééducation ; ce qu'il fallait ce jour-là, c'est surveiller surtout le départ. Des moniteurs ont tempéré l'ardeur des participants, afin de leur éviter l'asphyxie occasionnée par un départ trop rapide. « Le parcours fut ensuite une école de volonté, de courage, et de tactique, qui ne manqua pas de révéler certains aspects de la personnalité de l'handicapé. Notre plus grande satisfaction personnelle fut cet enthousiasme débordant des handicapés, note Colette, qui réussirent souvent à entraîner leurs moniteurs jusqu'alors réticents (on n'exige pas d'eux qu'ils soient sportifs), et à faire parler d'une prochaine manifestation analogue. »

... que nous ne regrettons pas d'avoir acheté « Athlétisme - Les courses » un livre d'Alain Billouin, qui exprime sans nul doute ce qu'on peut trouver de mieux aujourd'hui en français dans le domaine des courses (haies, sprint, demi-fond, long et prolongé). Illustré de nombreuses photos, cet ouvrage didactique moderne a surtout le mérite d'être clairement écrit. La prose du talentueux journaliste de « L'Equipe » nous change heureusement du charabia et du fatras de certains « professeurs » ou « entraîneurs » trop facilement empressés dans une prose souvent filandreuse, indigeste, autrement dit illisible. (« Athlétisme - Les courses », 256 pages, Editions Robert Lafont).

Nous recevons à l'instant (30 juillet), d'Alain Billouin également, « Athlétisme - les sauts - les lancers - les épreuves combinées », 312 pages, Robert Lafont).

... que 48 coureurs de Suisse romande participeront le 23 octobre prochain au marathon organisé par nos amis du RRC de New York. Cette épreuve a été mise sur pied pour la première fois en 1970 (126 partants, 72 classés) ; en 1973, on en était à 406 partants et 281 classés ; et l'an dernier... à 2002 partants pour 1485 classés (dont 63 femmes).

« Le marathon de New York, nous écrit le docteur Sander, enflamme peu à peu l'imagination des New Yorkais ; et cette année, la course sera un véritable spectacle. » Il faut savoir que le budget des dynamiques organisateurs dépasse déjà les 180 000 dollars !

... que la création de l'« Olympic Fitness and Medical Center » de New York (610 City Island Ave., City Island, N.Y. 10464) est maintenant chose faite. Le docteur Norbert Sander, que nos lecteurs connaissent bien (voir sa rubrique à la page 39) en est le directeur médical, assisté notamment par le docteur Sheehan (médecine sportive) et par les célèbres podiatres Schuster, qui a déjà soigné plus de 3000 coureurs de fond, et Richard, qui nous a promis un texte sur les qualités requises des chaussures d'entraînement et de compétition.

... qu'en France on peut se procurer du XL-1 et de l'ASKAR en s'adressant à Seigneuric et à Reffray. Il s'agit en fait de préparations pratiques qui, additionnées à de l'eau, donnent une boisson agréable destinée à prévenir ou à combler les pertes en eau, en glycogène et en électrolytes, dues à l'effort de longue haleine et à la chaleur.

En Suisse, dans un but analogue, SPIRIDON vend de l'ISOSTAR, un nouveau produit de la firme Wander, qui a créé la célèbre « Ovomaltine ».

SPIRIDON publiera prochainement à ce sujet un texte aussi explicite qu'intéressant, intitulé « La boisson et le sport », dû à la plume du docteur Jenouere, qui collabora à la préparation des équipes suisses aux Jeux d'Innsbruck et de Montréal.

N.T.

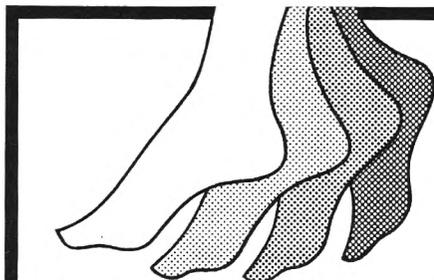
P.S. Lausanne. — La « Soirée Rivella » du 3 août a débuté et s'est achevée par des séries populaires de 1000 m, 2000 m, et 10 000 m, ouvertes aux deux sexes. Courses internationales : sur 1500 m, victoire de Walker en 3'34''3 ; sur 3000 m, 1. Rose 7'44''3, 4. Delèze, junior suisse, 8'02''5 ; sur 10 000 m, démonstration du petit « échassier » Kimombwa en 27'57''9. — 11 000 spectateurs. — Voir « Grappillons ».

2e PARIS - VERSAILLES

Samedi 1er octobre à 15 heures

17 km, dont 6 en forêt

- ouvert à tous (mais 10 000 inscriptions au max. et délai : 19 sept.)
Bureau des Sports, Hôtel de Ville, 78000 Versailles
(préciser nom, prénom, année de naissance, club ou individuel, adresse)
- renseignements complets adressés à chacun dès réception de 8 FF (ordre : Banque populaire)
- Résultats envoyés à tous.



Akiléine-Super... Légèreté nouvelle!

Un échantillon gratuit pour vous.
Veuillez nous retourner ce bon, collé sur carte postale, avec votre adresse complète en lettres majuscules. Essayez à nos frais Akiléine-Super: faites l'essai sur un seul pied pour comparer, vous serez convaincu!

Des pieds légers, légers, légers...

En une seule préparation, Akiléine-Super c'est la fin de vos problèmes de pieds: transpiration excessive, inflammation, peaux sèches et rêches, talons fendillés et callosités. Akiléine-Super tous les jours, c'est le bien-être du pied tout le jour!

En vente dans les pharmacies,
drogueries et
chez les pédicures.

SAAG - 2, clos de la Fonderie
1227 CAROUGE



AKILÉINE

AKSSP

Dimanche 16 octobre 1977 à 10 h. 45

6e Saint-Imier - Mont-Soleil

(CIME C), 6 km 300 - dénivel. 500 m.
Cat. CIME: élite, jeunes, vétérans I et II,
dames + par équipes.

Challenges et prix.

Renseignements et formules d'inscriptions :

F. Jaques, rue du Centenaire 17, **2400 Le
Locle** (Suisse). Tél. (039) 31 59 03.

R. Huguenin, Soleil 30, **2610 St-Imier**
(Suisse). Tél. (039) 41 34 73.

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE A 8 H. 30

FULLY - SORNIOT (CIME B)

7 km 700 pour 1575 m de dénivel.

Record : 59'10" par Soler en 1976.

Logement et pension : GRATUITS pour
coureurs arrivant le samedi !

Médaille et prix : à tous les participants.

Parcours : tracé dans une nature sau-
vage ; au retour, panorama automnal gran-
diose avec vue sur la vallée du Rhône
et sur les Alpes.

Inscriptions : Ecoliers et juniors 8 Fr.
autres catégories : 12 Fr.
sur CCP 19 - 5880 Banque UBS Fully
(préciser nom, prénom, date de naissance
et adresse).

Renseignements : **Camille Ançay**,
1926 Fully (Suisse).
(026) 5 34 07 et (037) 52 28 21.

Voir aussi l'article « Un été à la montagne ».

Gosta Olander, l'ermite de Vålådalen (IV)

par Yves Jeannotat

Tous les chemins mènent à Rome ! Toutes les méthodes d'entraînement peuvent permettre d'accéder aux buts recherchés par les sports individuels, dont la course à pied est l'un des plus caractéristiques, des plus « entiers ». Ces buts, qui diffèrent d'un cas à l'autre, quels sont-ils ? L'amélioration des records absolus au niveau du sport d'élite, des records personnels s'il s'agit de sport populaire, de la « forme » chez ceux qui choisissent le sport « santé » (sans compétition). C'est aussi l'aptitude à vaincre : à vaincre les autres, à se vaincre soi-même.

Pour atteindre ces objectifs, il est important de bien doser les proportions endurance - résistance - (vitesse), comme je l'ai expliqué dans les numéros 29 et 30 de SPIRIDON. Mais, pour la plupart, il est aussi indispensable de bénéficier d'un soutien psychologique efficace, soit sous la forme de motivations diverses, soit par la présence d'un être dont l'expérience et la personnalité donnent une orientation, indiquent une direction dans laquelle on peut s'engager en confiance.

C'est parce que Gosta Olander est un de ces pionniers pour qui l'homme qui se cache derrière tout sportif — pratiquant anonyme ou champion — a toujours été plus important que la performance, que j'ai choisi de placer le « Fartlek » ou « jeu de course suédois », dont il fut le principal apôtre, en tête des méthodes d'entraînement. Pour une autre raison encore : le « jeu de course » est une forme d'entraînement tellement simple, tellement universelle et complète qu'elle convient à chacun, à tous les niveaux.

Naissance du « Fartlek »

Gösse Holmer est le père du « Fartlek », terme qui signifie à peu près « jeu avec le rythme de course, avec le tempo, avec l'allure », donc, plus simplement « jeu de course ».

Au moment où cette méthode vit le jour, c'est-à-dire vers 1930, en matière de course à pied, la Suède était dominée par la Finlande. Or, les Finlandais suivaient la conception américaine qui voulait qu'un coureur couvre, chaque jour, des distances très précises et à un rythme bien déterminé. « *Loïn de moi l'idée de m'estimer la valeur de cette forme d'entraînement, disait Holmer. Pourtant j'affirme qu'elle convient très mal à notre caractère comme à celui de la majorité des coureurs qui devraient jouir d'une plus grande liberté, être en mesure d'adapter l'entraînement à leur propre personnalité.* »

Le premier principe du « jeu de course » : utiliser la nature et, autant que possible, la forêt avec ses sentiers souples et variés. Mais ceci ne veut pas dire que ceux qui habitent dans des pays « durs » ou à l'intérieur de gran-

des agglomérations ne puissent être en mesure d'adopter cette méthode. Il leur faudra bien sûr chercher, longtemps peut-être, jusqu'à ce qu'ils aient trouvé les parcours les mieux appropriés.

Gosta Olander et Vålådalen

Sans avoir été un sportif de renom, Gosta Olander était l'incarnation même de l'effort d'endurance. Amoureux fou de la nature qu'il parcourait en tous sens, il remarqua un jour, à Vålådalen, une petite maison au cœur d'une vallée perdue et sauvage. Il s'y installa et entreprit d'en faire une sorte de refuge, un centre d'accueil pour touriste en quête d'effort physique. De là, à skis, ou à pied selon la saison, il les emmenait dans des randonnées longues, fatigantes et enivrantes. Mais celui que l'on appela bientôt l'« ermite de Vålådalen » suivait avec attention l'évolution des champions de son temps. Les méthodes de préparation des coureurs le passionnaient et il était convaincu que celle de Holmer, basée sur l'entraînement naturel, était la meilleure, mais qu'il lui manquait une âme. Dès lors, il allait s'attacher à la lui donner.

Il entreprit de faire de son centre d'accueil un petit hôtel et y invita les meilleurs skieurs de fond et coureurs à pied à venir s'y entraîner. Des champs de mousse de Vålådalen allaient émerger de grands champions.

Sa première préoccupation fut d'abord de renforcer les liens qui unissent ce que Marcel Hansenne appelle l'« hymne à la nature et la recherche d'un entraînement idéal », en élaborant quelques principes de base. Par exemple : « *La course à pied est l'activité la plus naturelle du monde et la plus libre aussi !* », ou bien : « *Il faut s'entraîner chaque jour comme on mange, comme on dort. Il faut s'entraîner le plus possible, très longtemps, mais jamais trop durement. Le moins de piste possible. Les tests chronométrés se font dans la nature même, sur des parcours choisis par l'entraîneur et étalonnés par lui* », ou encore : « *Forme = entraînement + repos* ». Enfin cette vérité première : « *Vivre d'abord* », par opposition au verdict de La Bruyère qui écrivait : « *Il n'y a pour l'homme que trois événements : naître, vivre et mourir. Or, il ne se sent pas naître, il souffre à mourir et il oublie de vivre !* ».

L'entraînement

Le « Jeu de course »

Courir à allure variée, au gré du terrain et de sa fantaisie, en alternant rythme lent et rythme soutenu, en enchaînant de brefs (quelques foulées) mais violents démarrages, en intercalant des moments de récupération à la mar-

che, des séries de Wind-sprints sur 50 à 60 m (courir à petites foulées en levant très haut les genoux et en s'aidant fortement des bras), en accélérant dans les montées, en laissant « couler » en descente.

La « mousse »

Vålådalen est une contrée extraordinaire. Lorsque l'on disait à Gosta Olander qu'il avait développé une méthode suédoise, il se rebiffait : « Elle ne fait l'objet d'aucune codification suédoise. On l'a même souvent critiquée dans mon pays. C'est pourquoi je désire qu'on l'appelle méthode de Vålådalen ou méthode naturelle ».

La mousse — la neige en hiver — tient une part importante dans le « jeu de course » : le tracé mène par les sous-bois et les sentiers, mais revient à tout moment sur la mousse. On y enfonce profondément, ce qui exige qu'on y adopte un rythme lent. On la recherche systématiquement, comme on n'évite jamais, en hiver, la neige haute dont la fonction est presque identique. En effet, dans ces éléments on apprend à lever les genoux et l'on fortifie toute une série de muscles importants pour la course. Dans les pays sans mousse et sans neige, il faut rechercher des passages où le terrain est le plus meuble, le plus souple possible.

La durée

Une séance de jeu de course doit durer, selon la distance que l'on prépare, de 1 heure à 2 heures et demie. Chacun doit savoir répartir son effort pour terminer fatigué mais jamais épuisé. Chaque coureur règle personnellement, en principe, le volume et l'intensité de son entraînement, ce qui suppose beaucoup d'intelligence, de maîtrise et de volonté.

Test

De temps à autre, le coureur peut se soumettre à un test de contrôle sur chemins naturels étalonnés. Les performances réalisées d'une fois à l'autre permettent de suivre l'évolution de la forme. Ces tests doivent être rares et portés sur des distances intermédiaires. On les pratiquera surtout durant les périodes dépourvues de compétitions.

Les périodes

L'année d'entraînement de Gosta Olander se divise en 4 périodes (les mois indiqués correspondent aux saisons nordiques : décalage d'un mois environ au printemps).

- 1) **De janvier à mi-avril** : mise en condition physique par longues marches — promenades — excursions sac au dos, par de longues courses en décontraction, par un travail en salle.
- 2) **De mi-avril à mi-mai** : avant-saison. Durant cette période, on passe progressivement au véritable « jeu de course », en augmentant progressivement la durée et l'intensité (endurance - résistance - vitesse). Tests occasionnels.

- 3) **De mi-mai à début juillet** : 1ère phase de compétition : comme ci-dessus, plus une compétition par semaine.
- 4) **De juillet à septembre** : phase principale de compétition. Comme ci-dessus, mais en adaptant la quantité et l'intensité de l'entraînement au nombre de compétitions.

Exemple Gunder Haegg

Gunder Haegg, Dan Waern, Michel Jazy, Wadoux, sont quelques-uns des grands noms de la course à pied sortis de l'Ecole de Vålådalen.

Gunder Haegg, qui détint tous les records du monde de demi-fond et qui fut le premier, en particulier, à franchir la limite des 14' sur 5000 m (13'58"2 en 1942) pratiquait durant des heures chaque jour le ski et la course dans la neige en hiver. Au printemps, il intensifiait sa préparation et une journée se présentait, pour lui, de la façon suivante :

8 heures : lever - petit déjeuner - assouplissement - jardinage ou abattage d'arbres.

11 heures : 1 h de « jeu de course » (moyenne : 12 km/h)

12 heures : sauna - relaxation - déjeuner - sieste.

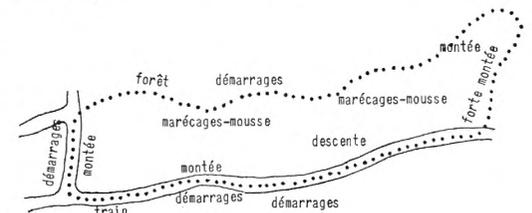
16 heures : marche et course alternées jusqu'au lac (30 minutes), course pieds nus sur le sable de la berge ou dans la mousse épaisse des tourbières (20-30 minutes). Quelquefois : test.

22 heures : coucher.

Le jour d'une compétition : toujours petit footing de 30 à 60 minutes, le matin.

Le parcours Olander

A Vålådalen, Gosta Olander a jalonné un parcours de 5 km qui contient tous les éléments du « jeu de course ». Il mène par des chemins forestiers, passe le long d'une rivière et d'un petit lac :



Les coureurs le parcourent 1, 2, 3 ou 4 fois selon la distance qu'ils préparent.

Avantages et « petits » désavantages

Positif : le « jeu de course » est un véritable fortifiant physique et psychique. Il tonifie la musculature tout en ménageant tendons, ligaments et articulations. S'il est bien dosé, il permet de travailler, au cours d'une même séance, presque tous les facteurs de condition physique et, en particulier, l'endurance et la résistance, mais aussi la vitesse par les démarrages brefs et violents.

Partiellement négatif : le « jeu de course » est une méthode individuelle basée sur l'inspiration du coureur. Elle exige donc, de la part de celui-ci, suffisamment de clairvoyance pour doser et équilibrer les séances, et suffisamment de volonté pour aller... jusqu'au bout. Zatopek disait : « *C'est la plus belle forme d'entraînement que je connaisse, mais les sentiments (l'intuition) risquent trop d'y prendre le pas sur la raison* ».

Conclusion

Gosta Olander est mort en 1972. Sa conception humaine de l'entraînement se situe entre l'« interval-training » de Gerschler, efficace à court terme, mais trop robotisé et dangereux à

longue échéance, et l'entraînement à l'endurance intégrale du Dr Van Aaken, qui demande un temps excessif et peut devenir monotone, voire très monotone pour ceux qui doivent s'entraîner seuls.

Entre ces deux extrêmes se situe le « jeu de course » de Gosta Olander. S'il n'est pas pratiqué « globalement », comme ce fut le cas pour Haegg et Dan Waern, il sert aujourd'hui encore de composante adaptée à toutes les autres méthodes ou presque : à celle d'Iglói, à celle de Lydiard, à celle de l'école polonaise, à celle de l'école française, à celle de Cerutti, aussi, dont nous parlerons la prochaine fois !

L'Aventure avec un grand A !

2e Brest-Rennes

(29-30 oct.)

256 km en relais par équipes de 6 coureurs
(20 km + 47 km + 42 km + 37 km + 49 km + 18 km + 42 km relais libre).

Inscriptions : jusqu'au 30 septembre
dernier délai :

Spiridon-Bretagne, 13, Allée du Groënland, 35100 Rennes (France).

Et vous, coureurs populaires, chaque fois que vous le pourrez, mais au moins 3 fois par semaine, plongez-vous dans la nature et durant une heure (un peu plus, un peu moins), courez au gré de votre instinct, sans trop de calcul mais en vous gonflant de plaisir et en vous inspirant des principes de Gosta Olander.

Yves Jeannotat

Voir aussi « Approche des méthodes d'entraînement », dans le No 31 de SPIRIDON

Semelle épaisse et ultra-souple :

La nouvelle « ébé » est en vente !

Dessus en nylon bleu et cuir noir, talon plus large, et surtout...
meilleur marché !

Elle s'appelle « EB-BOSTON »

Et tous les autres modèles « ébé », dont **la fameuse Sierre-Zinal** (ou « Universal »), à semelle super-grip.

Pour des chaussures **EB** :

adressez-vous à des coureurs à pied (voir leur adresse au bas de la page 15).

Les coureurs de cent bornes

Interviews réalisées par **Serges Cottereau**

Venu lui-même du demi-fond, Serge Cottereau a réussi à exprimer peu à peu sa passion pour la course de très longue haleine. Trois mois après une incursion à Bienne (Suisse) — où il découvrit SPIRIDON — en 1972, Cottereau-le-pionnier plantait courageusement, dans une terre apparemment peu fertile, l'arbre des 100 km de Millau. Première « récolte » : 68 partants et 38 arrivants. Puis 182 partants (93 arrivants) en 1973, 532 (301) en 1974, 739 (430) en 1975 et 920 (525) en 1976. Une progression à l'image du développement récent des courses de fond en France et en Suisse.

Mais Cottereau-le-pratiquant (il détient la meilleure performance des 100 km de Millau en 7 h 25) n'a pas tardé à faire bénéficier autrui de l'expérience accumulée en grand fond. Et Cottereau-l'enseignant (en éducation physique) publiée, avec le succès que l'on sait, « Le grand fond à style libre », seul ouvrage de ce genre paru en français.

Pour faire connaissance avec l'homme, nous sommes allé lui rendre visite à St-Affrique, dans l'Aveyron, là où il vit. Le temps de bavarder plusieurs heures avec lui, le temps d'un footing en commun, le temps aussi de voir à l'œuvre les organisateurs des 100 km de Millau, et nous sommes rentré... avec d'autres interviews, présentées ou résumées ci-après. Car Cottereau-l'organisateur s'était mué en journaliste, et avait questionné quelques-uns de ses pairs : Martinet, Le Potier, Espinet, Vassogne, et d'autres encore comme Le Moizan, Mounès, de Barbeyrac. Et dans l'optique des 100 km de Millau (le 1er octobre), il a préféré que nous parlions tout d'abord des coureurs de cent bornes par les interviews qui suivent. C'est donc dans le numéro prochain de SPIRIDON que nos lecteurs pourront lire notre interview de Serge Cottereau, catalyseur du grand fond en France et père de famille dans l'Aveyron. - N. T.

Se familiariser physiquement et psychologiquement avec la distance (Martinet).

Alexis Martinet est né le 14 janvier 1940 ; il mesure 181 cm pour 66 kg. Profession : chercheur en physique.

Comment as-tu débuté, en sport et en course à pied ? quelle a été ensuite ta carrière et l'évolution de tes performances ?

J'ai commencé par la course à pied et en fait je crois que j'ai toujours couru. Depuis l'école primaire au moins. Je me rappelle qu'un peu plus tard, vers onze ans, je parlentais avec le professeur de gymnastique pour pouvoir courir avec les plus grands, mais à cette époque on ne voyait pas d'un très bon œil que les tout jeunes courent sur des longues distances, et longues, c'était quelques centaines de mètres. Premières compétitions en minimes : des 750 m. Ensuite j'ai continué sur 1000 m (2'39"7 en 1957) en cadets, et 1500 m (4'03" en 1958) en juniors. Mes meilleurs chronos sur ces distances datent d'ailleurs de ces années-là. A cette époque, je m'intéressais aussi au lancement du poids et faisais du cyclo-tourisme. A l'occasion, des randonnées en montagne.

En seniors, pour des raisons professionnelles, j'interromps la compétition pendant quelques années, mais je continue à m'entraîner régulièrement. Dès 1962, je prends l'habitude de faire le trajet quotidien domicile - travail et retour en courant, méthode que je pratique

toujours : cela fournit une bonne base d'endurance et ne prend que très peu de temps supplémentaire. Je reprends contact avec la compétition en 1968 par des cross, puis un peu de piste (10 000 m). Ce n'est que quatre ans plus tard que je retrouve mon niveau propre : 10 000 m, semi-marathon, heure. Puis en 1973, une épreuve de 30 km. Je prends goût aux épreuves d'endurance et j'ai envie de découvrir des épreuves plus longues. J'entends parler des 100 km de Millau qui viennent de se courir pour la première fois. Je suis tenté, je m'inscris. Première tentative pas très concluante. Je suis parti trop vite (3 h au marathon) et je craque dès les premières côtes. Je termine l'épreuve comme je peux en alternant marche et course, après... avoir dormi une bonne heure dans un fossé (12 h 29'). Mais ça y est, le grand fond c'est parti et je fais d'autres épreuves (6 heures). En 1974, je fais mes premiers marathons et participe à nouveau aux 100 km de Millau. Cette fois-ci, l'allure est mieux dosée et je termine 3e à quelques mètres de Vassogne, après un chassé-croisé qui durait depuis 30 km (8 h 53'). Cette fois-là, je n'ai absolument rien absorbé pendant toute l'épreuve, ni liquide, ni solide. En 1975, je ne peux pas participer à Millau, mais je continue à me consacrer au grand fond : 100 km de La Ferté-Bernard (8 h 16') et 24 heures du Mans (204 km). En 1976, mieux préparé et mieux alimenté, je réussis 7 h 11' à La Ferté-Bernard et 236 km aux 24 heures du Mans. Je fais aussi les 100 km de Bienne (3e en 7 h 39') et Millau (2e en 7 h 42').

Tes meilleures performances sur 100 m, en demi-fond, 10 000 m, marathon, 100 km ? Combien as-tu disputé de marathons ? combien de 100 km ?

100 m : ? ; 1000 m : 2'39"7 (1957) ; 3000 m : 9'3"4 (1973) ; 10 000 m : 32'38"4 (1973) ; heure : 18 km (1973) ; marathon 2 h 31'48" (1975) ; 100 km : 7 h 10'25" (cette année à La Ferté-Bernard)* ; 6 h : 83 km 215 (1974) ; 24 heures : 236 km 100 (1976).

Jusqu'à la fin de 1976, j'ai fait en tout 10 marathons et 6 épreuves de 100 km.

Quel est ton entraînement ? tes problèmes d'entraînement (éloignement, profession, etc.) ? combien de compétitions par an : piste, cross, route ?

Mon entraînement est essentiellement basé sur l'endurance. Le matin et le soir, je fais en petit footing les 5 km qui me séparent de mon travail ce qui a pour avantage d'accumuler des kilomètres qui coûtent peu de temps, de procurer une bonne mise en forme le matin, et ça sert de récupération le soir. Ces allées et venues sont très décontractées, très « tranquilles ». A midi, en principe du lundi au vendredi, je fais le véritable travail d'entraînement sur un parcours sur route de 20 km le plus souvent en endurance, ou avec des accélérations (7 fois 1000 m en 3'15", 3'30" avec 1000 m de récupération) ou au train. Un dimanche sur deux, compétition. Le problème essentiel : gagner du temps pour s'entraîner. La solution : supprimer tous les temps morts, prendre sur le temps du repas, pas de déplacements, se changer sur place et partir. C'est l'un des énormes avantages de la course à pied que de pouvoir se pratiquer partout, par tous les temps, sans nécessité absolue d'installations particulières. Profitons-en. Inconvénient : ne disposant pas de vraie piste

Photo ci-contre : Départ des 100 km de Millau l'an dernier (photo « Midi Libre »).



facilement accessible, j'en fais très peu et cela se sent irrémédiablement sur le rythme. La piste apporte certainement beaucoup.**

En 1976, j'ai fait 24 courses dont 10 cross, 2 épreuves sur piste, 4 semi-marathons, une épreuve de côte, 3 marathons, trois 100 km, une épreuve de 24 heures. A recommander tout particulièrement : les épreuves de côte. Malheureusement, elles ne sont pas très accessibles aux Parisiens que nous sommes.

Pourquoi fais-tu les 100 km de Millau, alors que les difficultés du parcours ne permettent guère d'y réaliser son meilleur temps sur 100 km ? Comment peux-tu expliquer le succès des 100 km de Millau ? Ce que tu y trouves de bien - ce que tu y trouves de moins bien ?

Pourquoi faire les 100 km de Millau malgré leurs difficultés ? Les côtes y sont sérieuses (on a beau être prévenu, cela surprend à chaque fois !) et j'estime qu'elles me coûtent environ 1/2 h. Le temps que l'on réalise sur une distance est une donnée importante. L'athlétisme est un sport qui se mesure. Tant mieux. Mais ce n'est certes pas tout, sinon les épreuves de cross auraient toutes disparues depuis longtemps. L'essentiel dans une compétition est peut-être de pouvoir se donner à fond, « vendre sa peau au meilleur prix » comme on a pu le lire dans certains articles de SPIRIDON. Et c'est certainement quelque chose que je trouve à Millau : excellente organisation de l'épreuve sur le plan sportif, parcours bien défini et qui ne fluctue pas d'une année à l'autre, fléché et balisé correctement, ravitaillements bien disposés, d'accès facile où l'on trouve ce qu'il faut. Je suis toujours venu à Millau seul et n'en ai nullement été gêné. Avec le succès pris par l'épreuve, il y a cette ambiance fiévreuse des grandes courses, cette multitude de coureurs qui sortent de partout, qui s'entassent peu à peu dans le stade puis qui s'élancent. Enfin, le public est présent dans la ville, les villages, sur le bord des routes et même s'il a l'air quelquefois incrédule c'est un soutien moral. Celui qui a fait Millau n'oubliera pas de sitôt cette nuée d'enfants qu'il entraîne avec lui à l'entrée des villages, accompagnateurs éphémères mais renouvelés.

Ce que je trouve de moins bien ? Le trajet qu'il faut faire pour y aller et en revenir. Il fallait être Cottereau pour oser lancer une telle épreuve dans une ville hors de tout grand axe. Et le réussir. Bravo.

Comment t'entraînes-tu particulièrement pour les 100 km de Millau ? Régime alimentaire : habituellement, pour Millau. Tabac, alcool ?

Pour Millau, comme pour toute épreuve de grand fond importante, j'intensifie l'entraînement dans les semaines qui précèdent (de l'ordre de 200 km). Je fais un semi-marathon la semaine précédente pour aiguïser la forme et je suis le régime dissocié protides-lipides/glucides à raison de deux jours protides-lipides (avec le premier jour une séance d'entraînement très longue), deux jours de régime glucidique, un jour normal et la compétition. Je poursuis l'entraînement jusqu'au dernier jour. Le jour de la compétition je prends un repas léger qu'il vaut mieux préparer soi-même (à Millau, il est prévu un coin popote). J'évite soigneusement de prendre le dernier repas au restaurant, l'horaire traîne toujours, la composition n'est jamais celle qu'on souhaiterait. Composition typique du dernier repas : un bol de soupe de pâtes, une tranche de jambon, purée, une salade, une pomme.

En dehors de ces périodes de préparation spécifique, je ne suis aucun régime particulier. Je ne prends jamais ni café, ni tabac, ni alcool.

** A mon avis, la piste n'apporte rien de plus, même pour le demi-fond. On peut très bien s'en passer. S. C.

Photo ci-contre : « Alors la joie qu'on lit sur les visages... » Vassogne, à gauche, félicité par son suivant, Martinet (photo « Midi Libre »).

Pendant l'épreuve comment t'alimentes-tu ? As-tu quelques idées personnelles sur l'équipement ? Combien le faut-il de temps pour récupérer, pour être dans les meilleures conditions pour refaire une compétition — pour refaire un 100 km avec tous tes moyens ?

Pendant l'épreuve : XL1 dosé à 80 g/l à raison d'un verre tous les 10 km (1,5 à 2 l au total). J'alterne de temps en temps avec un peu d'eau pure pour éliminer le goût qui persiste dans la bouche et qui, la fatigue aidant, devient désagréable. Parfois un quartier de citron.

Récupération : c'est variable. L'entraînement peut être repris tout de suite dès le lendemain ou le surlendemain. Pour des compétitions d'une dizaine de kilomètres, il faut compter une dizaine de jours et un mois pour un autre 100 km.

Equipement : tant que l'on court on a trop chaud. Je me couvre aussi peu que possible. Mais maintenant dès que l'on attrape le coup de barre, on claque vite des dents, surtout la nuit. Il faut donc bien sentir sa forme, mais je crois quand même que le moins possible est le mieux. Short et maillot sans manche. Une précaution : fixer son dossard sur le short, on changera plus vite de maillot si besoin est, après une averse par exemple, ou au retour à la piscine de Millau après la première boucle. Ne pas oublier de mettre les rubans réfléchissants (à Millau, ils sont fournis) qui sont très utiles la nuit et qui ne gênent pas. Je n'en dirai pas autant des lampes d'éclairage bien pénibles à la longue, ni des imperméables en nylon qu'on trimbale roulés sur les reins et qui battent indéfiniment. Même la carte de contrôle peut finir par agacer (d'ailleurs est-elle vraiment utile ?).

Quel genre de chaussures préfères-tu pour un 100 km ?

Je n'utilise que des chaussures à semelles minces aussi légères que possible (du type Adidas marathon ou EB Sao Paulo). Le poids est le facteur le plus important. Les pieds se font au reste.

Comment expliquer que les coureurs des 5000 - 10 000 m et même marathon ne réussissent pas forcément sur 100 km. Qu'est-ce qui fait la différence ?

Je ne sais pas si les coureurs de 5000, 10 000 et marathon ne réussissent pas sur 100 km. Je crois que le défaut le plus couramment observé dans ce genre d'épreuves est de mal doser son effort en partant trop vite. Les coureurs de demi-fond ou de fond auront peut-être cette tendance, mais à la deuxième tentative ils auront compris comme les autres. Non, je pense plutôt qu'ils ne s'y sont pas mis, dans l'ensemble. La préparation est différente de celle des courses de fond. Le déroulement de la course aussi est très différent. Les courses au-dessus du marathon, sont des épreuves qu'il faut faire à son allure, sans s'occuper des écarts qui se font et se défont, ce qui n'est généralement pas le cas des semi-marathons ou des marathons pour lesquels il faut accrocher ou laisser partir.

Quels conseils donnerais-tu à celui qui veut préparer un 100 km ?

Se familiariser avec la distance autant sur le plan physique que psychique. Courir aussi long et aussi souvent que possible. Faire un entraînement basé essentiellement sur l'endurance. S'attacher à développer une réaction organique à la fatigue plus qu'une endurance musculaire.

Quels conseils donnerais-tu à celui qui va partir pour son premier 100 km ?

Prudence, prudence. L'allure que l'on peut tenir sur un marathon est en général supérieure à son allure naturelle. C'est tout le contraire pour un 100 km, surtout pour le premier et il faut constamment veiller à se freiner pendant la première partie de l'épreuve pour bien respecter les temps qu'on s'est fixés. Se souvenir que l'épreuve ne commence vraiment que vers le cinquième kilomètre. Enfin, retenir que cela paraît beaucoup plus long avant d'avoir été fait qu'après, et que peu à peu on en voit le bout.

Et gageons que l'année suivante, on retrouvera ce débutant au départ des 100 km de Millau, accompagné d'un ou deux débutants...

Vive les 100 km de Millau !

LE GRAND FOND A STYLE LIBRE

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

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

33 F.F. Port compris, à commander à :

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

A découper ou à recopier

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

Nom

Prénom

Rue et N°

N° postal et localité

Pays Signature :

Conditions avantageuses pour commandes groupées

Le 6 novembre à 12 heures à St-Hilaire-Cottes

(entre Béthune et Aire-sur-la-Lys)

3e circuit pédestre de 15 km

(challenge Spiridon-Club de France)
ouvert à tous et à toutes.

Prix à tous les classés (prix spéciaux
pour vétérans et féminines).

Engagements : 3 FF **Christian Davion, 7,**
rue du Moulin, 62190 Bourecq (France).

Le 11 septembre à 9 heures

30 km de Dourdan

Coupe au premier de chaque catégorie
(seniors, juniors, vétérans I, II et III, fémi-
nines et populaires).

Breloque à tous les arrivants.

Engagements (7 F) pris jusqu'à 8 h. 30 et
renseignements : **Michel Héroult, résiden-
ce du Parc, Les Bouleaux, 91410 Dourdan**
(France). Tél. 492 74 46.

René Desnoues, même adresse,
tél. 492 89 03.

Venez courir au Grand-Duché de Luxembourg le

3e circuit populaire de la vallée de l'Alzette

(distance 15 km)

dimanche 25 septembre à Lorentzweiler

Départ-commun à 15 heures.

Catégories : licenciés : hommes, femmes, vété-
rans ; non-licenciés : hommes, femmes, vété-
rans. Récompense et ravitaillement à chaque
arrivant.

Inscriptions : jusqu'au 16 septembre au C.A.
Luxembourg - course populaire, case postale 24c
Luxembourg-Ville.

Engagements : 150 FB à payer sur place.

Dimanche 2 octobre à 14 h. 30

1er semi-marathon (21 km 500)

de Neuville-sur-Saône, organisé par le
Spiridon-Club du Lyonnais.

Ouvert à tous et à toutes ; à allure libre.

Renseignements et inscriptions : **Guy Ca-
zals, 109, rue de Pressensé, Allée 8 E,**
69100 Villeurbanne (France).

Engagements (10 F) : avant le 15 septem-
bre gratuits pour moins de 18 ans.



Samedi 24 septembre 1977

2e 100 km de Winschoten, Hollande

Départ à 04.00 heures, style libre,
ouvert à tous. Temps limite : 15 h.

Renseignements et inscriptions
25 HFL, 25 SF, 50 FF, y compris
dîner et logis, avant le 10 septem-
bre à : **V.V.V. Langestraat 110,**
9675 - Winschoten, Hollande.



Vassogne :

Alors la joie qu'on lit sur les visages...

5000 m en 15'45", 17 km 860 dans l'heure ; le marathon en 2 h 57 (1975), 2 h 51 puis 2 h. 50 (mai 1976), et 2 h 47'50" (mars 1977) ; les 100 km en 8 h 52 (en 1974 à Millau), en 14 h 57 à Bienne (1975), en 8 h 29 à Millau (1975), puis abandon à Migennes et à Millau.

Je suis technicien au PTT et je m'entraîne en forêt chaque jour à midi. Je cours surtout selon mon inspiration : j'accélère ou ralentis quand j'en ai envie, mais toujours dans la nature. Le week-end, quand je n'ai pas de compétition je cours 2 heures.

J'ai beaucoup trop couru en 1975 (21 ans...) et dès juillet 1976 je souffre de douleurs dorsales et de sciatique. Si bien que j'ai momentanément presque stoppé la compétition.

A Millau, l'ambiance est formidable, avec beaucoup de gens pour vous encourager. Si j'y termine avec un bon temps, je suis content ; mais ce n'est pas ce qui m'intéresse le plus.

Côté alimentation, je suis végétarien, ne fume jamais et ne bois jamais d'alcool. La viande est tout simplement remplacée par des céréales. Exemple d'un repas : crudités, légume cuit avec une céréale, fromage, fruit. Durant l'épreuve, je prends du sucre, des jus de fruits et du thé. Pour ce qui est des chaussures, je crois qu'il faut une semelle suffisamment épaisse.

Instruit par ma propre expérience, je puis dire que si l'on veut encore courir... à 77 ans, mieux vaut savoir bien récupérer lorsqu'on est jeune.

Que conseiller à un gars qui veut aborder les 100 km ? Je pense que le bouquin de Cottureau est très bien fait, et qu'il renferme tous les conseils nécessaires. Mais ce qu'il faut surtout, c'est se présenter au départ avec l'idée de lutter contre soi-même. Peu importe le chrono, car ce qui fera le plus plaisir c'est d'être arrivé au bout des 100 km. Alors, la joie qu'on lit sur les visages efface toutes les traces de fatigue et de souffrance. (Voir photo page 10.)

Le Potier :

Pars très lentement, puis ralentis encore

né en 1953, 162 cm pour 52-56 kg.

Dès l'âge de... 5 ans, je parcourais 4-6 km par jour pour aller à l'école.

Mes « perfs » : 1000 m en 2'50 (1973), 1500 m en 4'18"8 (1977), 5000 m en 15'28" (1977), 10 000 m en 31'50" (1977), le marathon en 2 h 58, puis en 2 h 43 (Neuf-Brisach, 1973), 2 h. 39 (1975), 2 h. 27 (Essonne, 1976) ; les 100 km en 10 h 55 à Millau (1974), puis en 7 h 43 (La Ferté Bernard, 1975), 7 h 53 (La Ferté, 1976), 7 h 50 à Belvès (1977).

Je suis militaire de carrière (comptable) ; il y a des avantages, et notamment le quart de place SNCF, mais contrairement à ce que disent certains l'ambiance y est foncièrement anti-sportive.

En 1971, j'ai accumulé 2250 km (de 105 à 315 km par mois) ; par contre, j'en compte 7350 pour 1976 (de 425 à 985 par mois). Et cet hiver j'ai fait 2500 km en trois mois, si bien que j'ai un peu de répit en ce moment (avril). Beaucoup de facteurs interviennent dans mon entraînement (blessures, lectures, etc.) mais c'est surtout l'environnement qui joue le rôle principal. Je tourne en général à 11-13 km/h : comme je vise surtout les 100 km, les compétitions — forcément plus courtes — me suffisent pour améliorer le rythme de base.

Que dire de Millau ? Les difficultés en font une épreuve originale ; et le peu de chance d'y faire une performance ne pèse pas lourd à côté de tout ce qu'offre cette organisation. Ce que j'aime à Millau, c'est l'état d'esprit, l'organisation presque parfaite, et surtout son côté sympathique. Je ne dis pas (comme Languille) que « chaque année, quoiqu'il arrive j'y serai ! » mais j'ai bien l'intention d'être souvent de la fête.

J'ai encore beaucoup à apprendre en matière de diététique, car je souffre moi-même souvent de diarrhée, de maux intestinaux. A Belvès récemment, il n'y a pas eu le moindre trouble ; paradoxalement, la veille au soir j'avais presque avalé un squelette (arrosé d'un verre de blanc et d'un verre de rouge notamment).

Je n'ai pas encore fumé ma première cigarette mais je « profite » largement de la fumée des cigarettes des

collègues... Il est rare que je boive de l'alcool. Durant l'épreuve, par exemple les 100 km de Belvès (7 h. 50), j'ai absorbé tout d'abord une boisson à base de glucose et des pastilles de sel, cela jusqu'au 60e km. Ensuite, thé très sucré, sel et orange.

Le meilleur conseil que je puisse donner à un débutant sur 100 km, ou à un spécialiste d'une autre distance longue, c'est de lire le livre de Cottureau et le No 2 de SPERIDON. J'ajouterais : « Pars très très lentement pendant 1-2 km, puis ralentis encore un peu ensuite. »

Espinet : Courir comme si l'on jouait

né en 1949, 181 cm pour 67 kg.

J'ai débuté en 1964. Cette année-là, je me faisais dispenser de sports à l'école, et je courais... 1 heure sur piste (12 km 300). Il faut dire qu'avec des copains j'avais construit la piste en question (300 m) sur une partie parfois asséchée de l'étang de La Palme (Aude). Et de juin à septembre on y pratiquait presque toutes les disciplines de l'athlétisme. On venait là tous les jours, par n'importe quel temps. Et c'est parce que mon meilleur copain m'était supérieur au-dessous de 3000 m que je me suis lancé sur 5000 m et plus. Performances modestes, mais j'y avais pris goût.

L'hiver je courais dans la garrigue, toujours seul, mais en allongeant les distances. Premier marathon en 1971 sur un parcours étonnant approximativement : 3 h 26. Trois mois plus tard, je lis dans « France-Soir » que Jean Curty, qui court tous les jours de son domicile à son travail, va se lancer sur 100 km à Unna (RFA). Je lui écris, il me déconseille (j'avais 21 ans), mais j'y vais quand même : 12 h 12.

Mes meilleures performances : 10 000 m en 34'17", le marathon en 2 h. 49 (1973), et les 100 km en 7 h. 49 (1977). J'ai terminé 10 épreuves de 100 km (dont en 9 h 05 en 1972 à Millau).

Jusqu'en 1973 j'étais fonctionnaire PTT ; maintenant je suis agent de voyages. Depuis 1973, je ne fais plus ni cross ni course sur piste. J'ai un objectif ou deux par saison, et je commence à les préparer environ deux mois auparavant. L'an dernier c'était les 24 heures du Mans (181 km 880) et « dans la foulée » j'ai fait les 100 km d'Opoul (7 h 49). Je fais surtout de longs footings sur route ; n'ayant pas de voiture, je vais par exemple le week-end rendre visite à ma famille : 45-50 km à l'aller comme au retour, en alternant parfois course et marche. L'ennui c'est que depuis 4 ans la profession a pris le dessus.

Je viens courir à Millau parce que j'y trouve une excellente ambiance et une parfaite organisation. Et parce que c'est la grande fête des coureurs de fond. Son parcours en fait aussi son charme. Et puis je me dis que si je n'en avais pas parlé dans le « Miroir de l'athlétisme » (en écrivant à Olivier Furon en 1971), les 100 km de Millau n'auraient peut-être jamais existé...

Pas de régime alimentaire particulier mais 4 jours avant une grande épreuve je consomme davantage d'aliments glucidiques (pâtes, pain, riz, etc.). Je ne fume pas et ne bois pas d'alcool. Le dernier repas (par exemple avant ma meilleure course de 100 km) : une orange, 2 œufs durs, de petits morceaux de viande grillée, avec purée, gâteau de semoule, du jus d'orange, un pamplemousse. Durant l'épreuve (et après) : du XL-1, et rien d'autre.

En ce qui concerne la récupération, je dois préciser que depuis que je prends du « Fitogène » et du XL-1 (jamais le même produit le même jour), je ne ressens pratiquement aucune douleur musculaire. Par exemple, le lendemain des 182 km du Mans j'ai longuement marché en ville, et 4 jours après un bon footing de 15 km.

Si je peux donner un conseil pour 100 km, c'est de partir lentement pour terminer l'épreuve mais non pour une performance. Boire souvent mais peu dès le 10e km. Courir seul, ne pas s'accrocher à un autre coureur. Toujours penser que l'on court comme l'on joue.

Pour préparer une épreuve de 100 km, je conseillerai de faire au minimum un long footing par semaine et sur route dès trois mois avant l'épreuve (si possible sur 40 km), ainsi que deux autres séances par semaine, plus courtes et pas forcément sur route. Dernier entraînement : sur 30 km une semaine avant la course.

(Propos recueillis par Serge Cottureau).

schedule for super comps and cross country has been delayed we expect to start shipping these shoes first week in september future 320 will be immediate and complete letter to follow j s davis new balance athletic shoe inc*



« Le délai pour les «Super Compétition» (modèle ci-dessus) et pour les « Cross-Country » a été retardé. Nous comptons faire débiter l'expédition de ces chaussures la première semaine de septembre. Dorénavant les « Spiridon » (modèle 320) seront livrées sans restriction ni retard. J.S. Davis New Balance Athletic Shoe inc.

Articles nouveaux

- **Windjack - manteau** (veste imperméable transformable), bleu ou rouge, qualité suisse
- **Survêtement imperméable** (veste + pantalons), bleu ou rouge, qualité suisse
- **Manteaux imperméables pour enfants** (tailles 104-116 cm) avec bandes réfléchissantes, qualité suisse
- **Superbe veste imperméable** (avec capuchon), intérieur légèrement frotté, bleu et blanc, du plus bel effet, pour dames ou messieurs, qualité suisse
- **Seyant pull rouge**, coupe élégante avec discret « bonhomme Spiridon », qualité suisse
- **et la dernière nouveauté** (voir ci-contre) : **le... tube de l'année !** Un truc américain pour faire durer les chaussures d'entraînement.

Pour le moment, ces articles, à prix très avantageux, sont livrés seulement par SPIRIDON-Salvan



NEW BALANCE SPIRIDON

NEUF LARGEURS POUR CHAQUE POINTURE !

De partout, les témoignages spontanés de coureurs affluent, unanimes : la « New Balance Spiridon » est vraiment la meilleure !

Bernard Vœffray (Suisse) :

« J'allais oublier : les « New Balance » : extraordinaire ! Pour te le dire, j'attendais d'avoir fait un bon millier de kilomètres. Et dans tous les terrains : boue, neige (fraîche et fondue), « tïaffe », montagne, terrain lourd, et route puisqu'elles sont destinées à la route. Eh bien, je le redis : extraordinaire ! Surtout que j'ai toujours eu tellement de difficultés à « chausser »...

Ces numéros en largeur, c'est pas croyable que certaine grande marque n'y ait pas pensé plus tôt. **Après vingt ans de course à pied, je dis, je dis ! Et qui me connaît sait que ce n'est pas de la pommade !...** » (2 février 1977)

Gilbert Barthel (France) :

« Je suis très satisfait des New Balance, car du fait de mes 72 kg, je me range plutôt dans la catégorie des « mi-lourds » et j'avais toujours des difficultés pour trouver des chaussures bien compensées et souples à la fois.

» A l'issue du marathon couru avec les New Balance, je puis affirmer que je n'ai éprouvé aucune douleur aux pieds, et les 42 km. ne m'ont infligé aucun de ces petits bobos habituels. En particulier, la souplesse des New Balance est remarquable, et elles confèrent aux pieds une aisance exceptionnelle, même durant les épreuves les plus longues. » (20 avril 1977)

Armin Scheurer (Suisse) :

Es ist ein sehr gutes und auch angenehmes Gefühl, darin zu laufen und marschieren...

(Traduction : on éprouve un sentiment très agréable à courir et à marcher avec des New Balance. Marcher, car je ne suis plus très rapide. Tout de même, en courant avec ces chaussures, je ne sens presque plus de douleur à mon genou handicapé. Et la forme de ces chaussures : fantastique ! Elles ont réussi la prouesse de s'adapter impeccablement à mes pieds super-larges... » (4 mai 1977)

(Armin Scheurer, Ecole fédérale de sports de Macolin, coach de l'équipe nationale d'athlétisme durant plusieurs olympiades.)

Jean Fontaine, 55 ans (Suisse) :

« Formidable ! Rodage 25 km., et première compétition avec les New Balance : le marathon de Bienne en 2 h. 58' 15" ! » (9 mai 1977)

A votre première commande joignez le dessin-empreinte de votre pied NU dessiné — stylo tenu verticalement ! — sur une feuille de papier. Car il y a 9 largeurs pour chaque pointure, de 3 1/2 à... 15 !

Pour le moment, seul le modèle « **New Balance Spiridon** » est en vente (pour l'entraînement et la compétition sur route). Voir aussi ci-contre.

Des coureurs sont vos fournisseurs :

en France : Seigneuric, avenue du Bois 24, 77230 Moussy-le-Neuf. Tél. 430 94 65.
Sport et Santé, articles SPIRIDON, rue Jean-de-Bernardy 65, 13001 Marseille. Tél. (1691) 66 74 19.

en Belgique : Spiridon-Belgique, Delhasse, Pierre-Saint-Hubert 17, 5400 Marche.
Tél. (084) 312 473.

en Suisse : Articles SPIRIDON, 1922 Salvan. Tél. (026) 8 22 12.

Avec les gars du S.C. de Bretagne :

Gardez une semaine pour Nazaré !

Il faut avouer que c'est un projet séduisant que d'envisager un déplacement à l'étranger pour mettre un terme à une saison de courses sur routes. C'est pour quoi Lorsque Mario Machado, correspondant de SPIRIDON au Portugal, a invité les « étrangers » à venir s'entraîner sur d'immenses plages de sable fin, je n'ai pas tardé à m'inscrire.

Et le dimanche 21 novembre 1976, je me retrouvai à 1700 km de Paris, trotinant le long de la plage de Nazaré (petite ville côtière à 120 km au nord de Lisbonne), au milieu de 343 autres athlètes en attendant le départ du 2e semi-marathon. Une course préparée avec beaucoup de sérieux et de compétence par M. Machado et le club local « Stella Maris ». Je n'en veux pour preuve que ce détail dans l'organisation : la rédaction d'un carnet d'une vingtaine de pages remis avec les dossards et qui comportait entre autres un tableau représentant, pour l'édition de 1975, le pourcentage de participation selon les catégories, les distances maximales courues en compétition, avec ce chiffre étonnant de 44,5% des partants n'ayant pas dépassé 5 km. Un article donnant des conseils pratiques aux néophytes, un autre évoquant les difficultés que rencontrent trop souvent les femmes attirées par les longues distances. Un tableau des temps de passage sur semi-marathon par fractions de 5 km, des réflexions de grands coureurs comme Bayi, Shorter, etc.

Pour ce qui est de la course, elle s'est déroulée sur un parcours aller-retour avec des ravitaillements aux 10e, 15e, 20e km, des temps de passages donnés aux 5e, 10e, 15e km. A l'intention des 22 athlètes français, Machado donnait ces temps de passage dans notre langue. Ce qui me permet de parler au passage du régime de faveur accordé aux « étrangers » : inscription gratuite, hébergement gratuit avec la possibilité de rester les jours suivants (j'ai passé les deux premières nuits dans un hôtel 3 étoiles, excusez du peu !) Tous les étrangers (en dehors de la France et du Portugal, il y avait 6 autres pays représentés) étaient invités gratuitement au repas d'après course ; et lors de la remise des récompenses qui suivait, chacun d'entre nous s'est vu remettre une chemise typique de Nazaré.

Machado, dans une lettre m'avait parlé de la fameuse ambiance « à la portugaise ». J'ai été témoin de ce que cela signifiait. Pas étonnant, il y avait tant de gens à se sentir concernés par cet événement. Parce qu'en dehors des athlètes portugais venus de 53 clubs disséminés dans tout le Portugal, il y avait une foule considérable à certains endroits du parcours et surtout dans les 500 mètres précédant l'arrivée. « O Bola », le quotidien sportif portugais (équivalent de « L'Equipe », titrait dans l'édition du lundi : « 20 000 personnes ont assisté au semi-marathon de Nazaré ! » Estimation quelque peu généreuse ; mais de toute façon il y avait plusieurs milliers de spectateurs. La télévision présentait également un résumé de l'épreuve. Et pourtant, la Fédération portugaise avait interdit la participation à ses athlètes. Mais comme chez nous, le mouvement des courses sur route est irréversible.

Je ne peux tout de même pas éviter de parler de Nazaré que l'on a coutume de présenter comme l'endroit le plus typique et le plus pittoresque du Portugal. Nazaré c'est d'abord un centre de pêche très particulier puisqu'il ne possède pas de port. Vous pouvez alors assister au spectacle peu commun de ces barques halées sur la plage par des attelages de bœufs ou de tracteurs. C'est aussi un spectacle peu banal de voir ces pêcheurs habillés de chemises en lainages à gros carreaux, et coiffés d'un bonnet de laine tombant sur l'épaule, ravaudant leurs filets sur la plage. Quant aux femmes, souvent vêtues de noir, avec une large jupe gonflée de sept jupons, elles aident au déchargement des barques ou coupent la sardine dans le sens de la longueur, pour en extraire l'arête dorsale et la faire sécher sur les claies métalliques. Le reste de la journée,

elles sont assises sur le seuil de leur maison blanchie à la chaux, qu'elles rejoignent en empruntant de petites ruelles à pavés ronds. Pour embrasser le spectacle de la mer et de la plage, il ne faut pas manquer de grimper par la route jusqu'au « Sitio », situé par un promontoire rocheux avec un à-pic de 110 mètres. De là-haut, en regardant vers l'intérieur du pays, de belles forêts de pins maritimes réveilleront en vous l'intinct du coureur de fond, imaginant déjà de longs footings dans ce décor idéal.

En outre, grâce à sa situation au centre de la zone la plus importante en monuments, avec notamment les églises d'Alcobaca et de Batalha, le coureur de fond amateur d'histoire et de belles pierres sera comblé.

Je ne peux donc que vous encourager à suivre le conseil que N. Tamini donnait dans le dernier numéro de SPIRIDON : gardez une semaine pour le semi-marathon de Nazaré (20 novembre 1977).

Vous ne le regretterez pas.

Alain Gérard

(Tiré du No 9 du Bulletin du S.C. de Bretagne ; tous renseignements auprès de Christian Delerue, 13, Allée du Groënland, 35100 Rennes, France).

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

8 jours à Nazaré et à Lisbonne

à l'occasion du semi-marathon de Nazaré, course « pour tous » organisée sous le patronage de SPIRIDON-Portugal et avec le concours capital de VARIG-Lisbonne.

Départ le vendredi 18 novembre de Zurich, Genève ou Paris.

Retour : le dimanche 27 novembre.

Prix : FS 595.— ou FS 637.— selon l'hôtel (avec chambre et petit déjeuner). Supplément de FS 50.— au départ de Zurich.

Pour tous renseignements : SPIRIDON-Nazaré, AIRJET Voyages, rue de la Pontaise 34, 1018 Lausanne (Suisse). Téléphone (021) 37 25 25.

Dernier délai pour le versement du prix du voyage : **20 septembre.**

Attention : à l'arrivée de l'épreuve, un tee-shirt « semi-marathon de Nazaré » sera remis à tout participant.

Mais surtout : un grand concours de photo est organisé sur le thème « Nazaré et le semi-marathon ».

PREMIER PRIX : VÓYAGE LISBONNE - RIO DE JANEIRO - LISBONNE !

Grappillons

S'arracher à la médiocrité quotidienne

On sait que les idées mènent le monde. Mais on ne sait pas où. Je propose donc une formule plus nuancée et moins démagogique : une grande idée amène toujours le monde là où il veut aller. Me paraît grande, dans ce sens, l'idée qui rassemble des gens, non pour acquiescer, pour entériner, mais pour réfléchir, chercher, découvrir ensemble, tout en gardant sont quant-à-soi. Elle aide à vivre parce qu'elle est vivante.

Sierre-Zinal est née en 1974 d'une de ces idées-là. Depuis, elle a fait du chemin, car les idées marchent aussi. Comme tout va tellement vite aujourd'hui, elles se mettent à courir. Un vrai marathon ! L'important quand on court, n'est-ce pas, c'est d'aller dans la bonne direction, c'est de savoir où l'on va.

Eh bien ! Ici on le sait. (...)

La pratique du sport en général, de la course à pied en particulier, est un mode d'expression.

Vous avez bien lu. Courir n'est pas le fait de belles et de pistons bien huilés, en dépit de la comparaison avec la locomotive, ni de muscles et de capacité pulmonaire ou cardiaque. Non. L'homme qui court, qui saute, qui lance le javelot exprime en un geste aussi parfait que possible son aspiration à se réaliser pleinement par l'engagement de son être tout entier. Il est à la recherche de son unité. Plus son geste s'affine, se dépouille, mieux il traduit sa vérité intérieure. Cette démarche conduit à la découverte de soi, à la prise de possession de soi.

Ainsi, le sport devient ce qu'il est vraiment : une occasion offerte à l'homme de s'exprimer. Dès lors, il est apparu nécessaire de faire se rencontrer à Zinal des sportifs et des artistes : des peintres, cette année. Les uns et les autres, avec des moyens et des cheminement personnels, s'efforcent vers une perfection qui les arrache à la médiocrité quotidienne pour les aider à devenir ce qu'ils sont profondément.

Dans les livres, cela s'appelle la quête d'un idéal, le goût de la beauté, la recherche d'une mystique, la tentation de l'absolu. (...)

Jacques Darbellay, « Art et Sport », 1975.

Le palmarès des prix Nobel

(...) Voici plus de quatre siècles, Montaigne suggérait d'élargir sur la vie les murs des collèges. Il conseillait les voyages en France et à l'étranger et préférait « une tête bien faite à une tête bien pleine ». « Les jeux mesmes et les exercices seront une partie de l'étude » a-t-il écrit.

Quatre siècles plus tard, Thomas Arnold a mis ces préceptes en pratique... au bénéfice des Anglo-Saxons...

Je lisais récemment le détail du programme imposé, un mardi, à des élèves de sixième (onze à douze ans). Pas moins de six heures de cours : histoire, géographie, français, arithmétique, anglais, etc. Pure folie ! La véritable réforme de l'enseignement s'attaquera d'une part à la réforme des programmes et d'autre part à celle des horaires...

(En marge) : l'avez-vous remarqué ? Globalement, le palmarès des prix Nobel s'apparente à celui des Jeux olympiques. Pourquoi s'en étonner ?... (...)

Gaston Meyer, « L'Equipe » du 27 octobre 1975.

Pour que la joie demeure

La joie ne se voit pas toujours, mais elle se sent toujours. Elle donne aux personnes qu'elle habite la transparence caractéristique des personnages de Giono, une grande sérénité, une flamme poétique aussi qui s'alimente également aux espaces intimes de la tranquillité et aux flots turbulents de la passion. L'homme de la terre connaît la joie. Elle lui est nécessaire. Il ne saurait s'en passer. S'il vient à la perdre au contact de l'acier et du béton, il est mûr pour la ville et ses plaisirs trompeurs, c'est-à-dire pour l'ennui et, souvent, le désespoir.

Le sportif lui aussi boit à la fontaine de la joie. Chez lui comme chez le paysan, fidèle aux traditions, il reste une part d'inutile dans tous ses déploiements de force, de telle sorte que, le soir venu, sa poitrine se gonfle de contentement désintéressé et de simple bonheur de vivre.

Mais voilà que de plus en plus le visage du sportif s'allonge et devient triste. Que faire pour que sa joie demeure ? Cette joie sans laquelle le sport et toutes ses vertus, ses sains débordements, ses souffrances, et ses tendresses aussi, est vouée au dessèchement. Faut-il craindre qu'il ne reste plus de lui, bientôt, qu'un squelette sinistre ?

Chacun se plaît à le reconnaître : le sport se vide progressivement de son essence et présente tous les signes avant-coureurs de la décadence et de l'effritement : cupidité, mensonge, violence, intérêt, fourberie, lassitude... Les enlacements stupides des footballeurs manquent de vérité et de spontanéité ; le poing levé des vainqueurs n'est plus un signe d'exubérance, mais un geste de vengeance ; la médaille est présentée à bout de bras comme un défi politique ; les déclarations tonitruantes à la Guy Drut se multiplient et elles recèlent, sous des apparences de haute moralité, un objectif commercial et publicitaire à peine dissimulé.

Or, il n'est pas jusqu'aux populaires du sport qui perdent leur sourire, avant, pendant, et après l'entraînement, avant, pendant et après la compétition. (...)

Cette année plus qu'à l'ordinaire, j'ai tenté de vivre Morat-Fribourg de l'intérieur. Le diagnostic est inquiétant : de moins en moins les coureurs donnent l'impression d'aller à la fête. Leurs heures creuses — et quelquefois les autres aussi — se peuplent de préoccupations futiles, ils perdent le sens et l'ordre des vraies valeurs, ils affirment un égoïsme de plus en plus prononcé. Bref, il semble bien que la joie les abandonne. (...)

L'élite mise à part — et elle ne constitue qu'un petit sommet de l'immense pyramide — le sportif, s'il veut retrouver sa joie, doit opter pour des motivations simples : apprendre à redécouvrir et à écouter son corps, par exemple, ou réapprendre à jouer, pour le plaisir simplement, et pour que la jeunesse reste une affaire de cœur.

Yves Jeannotat, « Tribune de Lausanne » du 13 octobre 1976.

Le « formidable public de Lausanne »

« (...) Il serait bon que les « médias » apprennent au « vulgum pecus » que le sport n'est pas uniquement les soubresauts d'un Championnat de France de football soporifique, mais également d'autres sports merveilleux tels que l'athlétisme. Quant à affirmer que l'athlétisme n'est pas spectaculaire, je me permets d'émettre des doutes sur la compétence des personnes qui profèrent de telles contre-vérités.

Si je devais vivre seul sur la traditionnelle île déserte, ce sont les images d'un Bob Hayes reprenant dix mètres à Jocelyn Delecour, d'un Dave Wottle coiffant un Arzhanov expirant, d'un Beamon entre ciel et terre, d'un Al Oerter inusable, d'un Jantorena phénoménal, etc., que j'emporterais, alors même que je n'ignore rien des exploits réalisés dans les autres sports. (...)

Pascal Coville, Strasbourg (propos recueillis par G. Meyer dans « L'Equipe » du 11 juillet 1977).

Faut-il bien préciser que ces remarques valent autant pour la Belgique et la Suisse que pour la France et la grande majorité des autres pays. Prenons le cas de la Suisse romande, pour parler d'un pays que nous connaissons assez bien. Hormis le « Nouvelliste » (Joris) et sûrement aussi « 24 Heures » (Busset), tous les journaux romands tiennent à tort l'athlétisme pour un sous-produit du « sport qui fait vendre ». Jeannotat (« Tribune de Lausanne »), aux textes trop souvent amputés ou même laissés pour compte, ne nous contredira certes pas. Et l'on peut à juste titre se demander pour quelle impérieuse raison E. Walter (radio) ou J.-J. Tilmann (TV) sacrifient tant d'heures et tant de salive au mythe du « football sport-roi » et du cyclisme petite reine », pour ne rien dire de l'automobile, du ski ou de la boxe. « Mais puisque le public veut du football ! » prétend bien à la légère un Tilmann. Offrez-lui à ce public footballisé à longueure d'ondes et d'années, offrez-lui de l'athlétisme (comme

25 septembre 1977 à **Fourmies (Nord)**

2e semi-marathon (21 km 300) et 11e Grand Prix Pédestre

Minimes (2 km), cadets (3 km), juniors (4 km). Départ du semi-marathon à 15 h. 4000 francs de prix

Inscriptions : **Jean Juge, 51, rue St-Louis, 59610 Fourmies (France), tél. (20) 601 401.**

11 septembre (15 km 500)

2e Tour pédestre du Canton de Marignane*

Départ : à 9 h. 30 à Carry-le-Rouet ;
Arrivée à Marignane.

Inscriptions (GRATUITES) :

- Cercle municipal des Sports, Gymnase St-Pierre, 13700 Marignane (France).
 - Syndicat d'Initiative, 13700 Marignane.
 - Mairie de 13700 Marignane.
- * à 15 km de Marseille.

Le 10 sept. à 15 h, à Clichy-sous-Bois
sous le patronage de l'Office municipal des sports, le Comité départemental F.F.A. organise le

1er semi-marathon de la Seine-St-Denis (22 km 350)

Engagements jusqu'au 27 août : 10 F pour licenciés, 15 F pour non-licenciés.

Renseignements et engagements :
M. Segura, 41, Allée Castillon, 93390 Clichy-sous-Bois (France).

**Dimanche 2 octobre à 10 h.
à Laxou-Nancy**

2e Circuit des Fourasses (27 km 300)

et 18 km 300 pour féminines et vétérans II (plus de 50 ans). Parcours sélectif : routes et chemins forestiers. Nombreuses récompenses + prix-souvenir à tous.

Engagement (15 F) et hébergement :
Bernard Grisez, 115, rue du Petit-Arbois 54250 Laxou (France). Tél. (28) 96 25 05.

Dimanche 25 septembre à 15 heures

1er semi-marathon de Mouzon (Ardennes)

21 km, ouvert à tous et à toutes

Médaille et autocollant à chaque arrivant. 7 coupes individuelles + 6 coupes par clubs (3 coureurs).

Inscriptions (10 F) (gratuite pour les étrangers) :
M. Peyronnet, 08210 Mouzon (France)
Tél. (24) 28 22 62

Dimanche 11 septembre à 10 heures

Course pédestre du Mandement

12 km 250, parcours vallonné dans la campagne genevoise : communes de Dardagny, Russin et Satigny.

Départ et arrivée : Satigny, près de Genève. Ouvert à tous et à toutes.
Cat. : élite, vétérans, féminines et juniors (4 km).

Inscriptions et renseignements (jusqu'au 3 septembre) : **SFG Mandement, René Dafflon, 1242 Bourdigny (Suisse).**
Tél. (022) 53 18 30 et 53 12 28 (prof.)

Samedi 17 septembre (veille du Jeûne)

2e Tour d'Ayent (11 km, dénivelé 120 m)

+ différentes courses par catégories

Renseignements et inscriptions (jusqu'au 10 septembre) : **Daniel Fardel, Botyre, 1966 Ayent (Suisse) (027) 38 15 28.**

Daniel Cotter, Signèse, 1966 Ayent (Suisse) (027) 38 16 17

N.B. Ayent est situé entre Sion et Crans-Montana (Valais).

Dimanche 6 novembre à 10 h.

« 10 km de Neuchâtel »

à Chanet s/Vauseyon

Cat. : élite (57-38), vétérans I (37-28), vétérans II (50 ans et plus), juniors (1956 et après), féminines, par équipes (3-5 coureurs).

Inscriptions jusqu'au 30 octobre : Fr. 4.— au CCP 20-9704 du **Footings-Club neuchâtelois**, CP 538, **2001 Neuchâtel (Suisse)**
Tél. (038) 33 69 21.

sait faire apprécier un Boris Acquadro, ou la TV tessinoise le dimanche après 22 h) ou des courses hors stade (bien trop chichement présentées) et vous verrez bientôt ce que préfèrent les « cochons de payants » !

Il y avait une fois un pays (le Japon) qui ne connaissait rien à la course à pied. C'était dans les années cinquante. Un beau jour, un Tilmann japonais eut la curieuse idée de présenter un grand marathon à ces téléspectateurs ignares. Ce fut le coup de foudre : le public se passionna d'emblée pour la course à pied ! Depuis lors, plusieurs chaînes japonaises diffusent... intégralement, avec un succès jamais démenti, la plupart des grands marathons.

Il y avait une fois une ville, Lausanne, qui n'allait pas au stade, tout simplement parce que personne n'avait encore osé prendre le risque de lui montrer un grand meeting d'athlétisme. Un beau jour, un coureur doublé d'un organisateur (Delapierre, 1'50"8 sur 800 m) et son club (le Stade Lausanne) osèrent se mettre en frais, aidés il est vrai par une municipalité éclairée. C'était le 8 juillet, à trois foulées du lac Léman. Jamais, de mémoire d'estivant lausannois, il plut autant que ce soir-là... Pourtant, faute de tribunes couvertes, quelque 5600 parapluies se déployèrent autour du stade de Vidy, soit 600 de plus qu'il en fallait pour éviter un déficit. De Lausanne, du Valais, de toute la Suisse romande et même de la France voisine, 5600 personnes acceptèrent de se mouiller pour vivre cet athlétisme qu'elles pouvaient enfin admirer. « Ce formidable public de Lausanne », écrira quelques jours plus tard J.-L. Agogue, de « L'Equipe ». N. T.

P.S. Voir aussi la fin de la rubrique « Sachez », page 3.

Le rêve d'un gosse qui croit qu'un monde légendaire s'ouvre à lui

(...) Pour moi, pour beaucoup de jeunes gens de ma génération, le sport, justement, c'était le relais de la légende. L'avenir nous inquiétait. La bombe d'Hiroshima venait d'exploser. Nous sentions que le monde allait perdre son âme dans cette société technicienne dés-humanisée où il suffirait d'appuyer sur un bouton pour faire disparaître les images d'un bonheur que le temps avait patiemment construit.

Le sport, nous le vivions comme l'antidote aux poisons que la société moderne secrétait. Nous militions, à notre manière, contre le machinisme envahissant, contre l'uniformisation des êtres humains que les systèmes politiques totalitaires avaient engendrés. Dans le jeu, corps et âme mêlés, il n'y avait pas de race supérieure, pas de privilèges dus à la fortune, à la naissance. Nous partions de la même ligne et c'étaient les meilleurs qui arrivaient les premiers.

Et nous retrouvions la nature. Ecologistes avant le mot, avant la lettre, nous étions quelques-uns à la suite de Gaston Meyer et de Marcel Hansenne, à adopter la « méthode suédoise » parce qu'elle nous permettait de nous entraîner à travers les bois, sur les sentiers forestiers.

Depuis, l'évolution du sport peut inquiéter. Les légendes s'en vont. On vous dira trop souvent que si un tel est le superchampion que les foules admirent ce n'est pas parce qu'il a poussé à son extrême une passion d'enfant, mais qu'il bénéficie des meilleurs médecins, qu'il vit dans le milieu politique le plus favorable ou qu'il dispose d'un manager avisé. Les Etats, la toute puissance des Etats qui laissent de moins en moins de liberté de manœuvre aux individus (et le sport est une vocation personnelle, comme la foi ou l'amour), ont pris trop d'influence sur la conduite du mouvement sportif où les idéologies trouvent un terrain trop accessible pour convaincre les masses.

Je ne suis pas pessimiste. Je crois que les idées que nous défendons resteront toujours vivantes, et que la majorité des sportifs, des plus grands aux plus modestes, conservent au fond d'eux-mêmes l'esprit d'enfance sans lequel il n'est pas de sport possible. Il faudrait simplement témoigner davantage.

Et le sport actuel doit faire éclater les appareils qui entravent son véritable élan. Déjà de nombreuses communautés de base se forment qui font confiance à la jeunesse, car tout est là. Plantons-là les systèmes, les carcans, les schémas d'entraînement pensés en dehors des intéressés, les contraintes excessives, tout

ce qui freine la liberté créatrice individuelle sans laquelle il n'est pas de sport vivant.

On pourra mettre tous les moyens matériels au service des sportifs, cela ne servira à rien si au départ il n'y a pas le rêve d'un gosse qui croit qu'un monde légendaire s'ouvre à lui.

Michel Clare, « L'Equipe » du 5 novembre 1975.

Officiels : oui ! Larbins : non !

(...) Le starter qui s'impatiente parce qu'un coureur reste introuvable n'est qu'un pauvre mec qui se défoule sur le stade le dimanche après avoir été terrorisé toute la semaine par sa femme. Le Juge-Arbitre qui refuse une qualification est un « facho » et le chef de concours qui s'étonne de voir un athlète connu lancer à l'appel du nom d'un autre athlète également connu est un vieu con.

C'est tout au moins ce que l'auteur de la substitution lui a signifié. Ajoutant même qu'il n'avait qu'à « s'écraser », les officiels étant à la disposition des athlètes.

Eh bien non ! Personne n'est à la disposition de personne : pas plus les athlètes à celle des officiels que les officiels à celle des athlètes. Une réunion d'athlétisme est une œuvre collective à laquelle chacun participe selon un processus traditionnel, admis de plein gré tant par les acteurs que par les organisateurs. Mais le « ras-le-bol » n'étant pas le privilège exclusif de la jeunesse, il est à craindre que, las de se faire injurier sur les terrains par une poignée d'excités, petite coterie de râleurs patentés et mensualisés dont le comportement est en contradiction avec la profession qu'ils exercent, ces tarés d'officiels, bénévoles jusqu'au bout des ongles, ne les laissent se débrouiller tout seuls !

Roger Debaye, « L'Athlétisme » de juin 1977

« L'Athlétisme » est un journal d'informations athlétiques publiant les informations officielles de la Fédération française d'athlétisme, et qui paraît en principe 8 fois par an. Pour s'y abonner : « L'Athlétisme », A.I.O. 73, rue Sainte-Anne, 75002 Paris.

Le talentueux journaliste Debaye a raison de fustiger certains individus, encore trop nombreux, qui sont à l'athlétisme ce que les pucerons sont à l'agriculture : des parasites et des déprédateurs. N'empêche que l'officiel « terrorisé toute la semaine par sa femme » existe bel et bien ; et les exemplaires n'en sont hélas pas rares. Au point que certains gars et certaines filles doivent avoir l'athlétisme bien chevillé au corps et à l'âme pour accepter de le pratiquer « quand même ».

N. T.

Fraîcheur nerveuse du sous-entraîné

(...) Dans ma longue carrière de journaliste et de dirigeant, bien souvent j'ai été frappé par certaines évidences élémentaires. Peu avant la Grande Guerre, à Luxembourg — ce n'est qu'un exemple et une leçon — un 1500 m devait opposer le vieux champion suisse, le docteur Paul Martin au Français Roger Normand. Ce dernier venait de réussir une série de bonnes performances pour l'époque (entre 3'54" et 3'55") alors que son rival, âgé de trente-sept ans, n'avait plus guère d'ambition.

La veille, Paul Martin m'avait dit : « Je vaux à peine quatre minutes, mais je battraï Normand parce qu'un homme plutôt sous-entraîné peut toujours gagner une course, grâce à sa fraîcheur nerveuse, alors qu'un champion surentraîné (Normand avait participé à une tournée d'Américains en France) en est incapable. »

Ce qui fut fait. Plus tard, j'avais interrogé Emil Zatopek, le célèbre champion tchécoslovaque. « Pourquoi courez-vous si peu ? » (Zatopek participait à une quinzaine de compétitions par an, alors que ses rivaux nordiques, surtout finlandais ou suédois, se produisaient une cinquantaine de fois par an).

Réponse : « Les déplacements trop fréquents perturbent nécessairement la préparation, et les compétitions trop rapprochées usent le système nerveux. Je décline donc la plupart des invitations mais je me livre toujours à fond dans les courses que j'accepte. » (...)

Gaston Meyer. « L'Equipe » du 2 mai 1977.

Classements

Au stade

1 heure, Paris, F, 19 mai

Organisé par G.S. Crédit Lyonnais
 Hequet 18km123; Tilliet 17km518;
 Renouvel 17km186; Peschang 16km948;
 Dréano 16km848; Parmentier 16km717;
 Bouffara 16km650; Chantereau 16km579;
 Fagon 16km572; Kirch 16km499; Dervin
 16km346; Terra 16km285; Auber 16km235
 Vétérans (21 mai, 49 cl.): Henras
 15km963; Canu 15km865; Deslandes
 15km636; Potonnier 15km418; Zutter
 15km217; Depoix 15km162; Taulée
 15km161; Malrieux 15km114; Deliot
 15km089; Honoré 15km057; Garnier
 15km034; Bourquin 14km874...

10'000 m, Sotshi, URSS, 28-29 mai
 Yifter (ETH) 28:04,4; Kidir (ETH)
 28:04,8; Bodrankov 28:31,8...

3'000 st.: Tura (ETH) 8:25,4; Skripka
 8:32,8; Lisowski 8:35,0; Eidarshersa
 (ETH) 8:37,7...

1'500 m: Mamontov 3:40,3; Abramov
 3:40,7; Ponomarev 3:41,0;
 ...15. Worku (ETH) 3:44,0...

800 m: Tshirkov 1:48,1...

5'000 m: Kultyshev 13:35,2; Mossejev
 13:36,6; Shelobowski 13:36,8...

800 m f.: Mushta 2:02,5; Rigel 2:03,9;
 Ivanova 2:05,3...

1'500 m f.: Romanova 4:12,0; Safretdi-
 nova 4:13,0; Ulmassova 4:13,6; Lovin
 (ROU) 4:15,4...

800 m f., Sofia, BUL, 29 mai
 Petrova 2:02,0; Koleva 2:02,2; Wolfrum
 (RDA) 2:03,0...

1'500 m f.: Tchavdarova 4:12,8; Bürki
 (CH) 4:15,1; Jatsinska 4:18,7...

1'500 m f., Kil, S, 30 mai
 2. Gudmundsdottir, Islande 4:19,3 RN

800 m, Champaign, USA, 31.5.-4.6.
 Championnat NCAA

Enyeart 1:45,2; Belger 1:45,9; Wilson
 1:46,2; McLean 1:47,0...

1'500 m: Waigwa (KEN) 3:39,9...
 5'000 m: Kimeto (KEN) 13:38,1; Kimom-
 bwa (KEN) 13:38,6...

3'000 m st.: Munyaia (KEN) 8:29,5;
 Rono (KEN) 8:31,1...

10'000 m: Kimombwa (KEN) 28:10,3;
 Virgin 28:22,5; Sirma (KEN) 28:35,2...

5'000 m, St-Maur, F, 1er juin
 T. Stewart (GB) 13:25,8; Cerrada (E)
 13:36,3; Mamede (POR) 13:38,7...

4. Llorente, E, junior 13:43,0
 (2e à Düsseldorf en cross)

10'000 m: Hermens (NL) 28:23,9; Paugam
 28:33,3; Pinto (POR) 28:34,9; Gomez
 28:35,2; Sanjurjo (E) 28:37,0...

100 x 1 mile, L.Branch, USA, 3 juin
 100 x 1 mile par une équipe de 97 hom-
 mes et 3 femmes, en 7h56'55"6, soit
 7 minutes de mieux que l'ancien record
 (détenu par les "Sales Harriers" de
 Londres). Moyenne: 4'46"2 par mile.

800 m f., Sotshi, URSS, 4 juin
 Hook (RFA) 2:01,64; Schacht (RFA)
 2:02:51; Mushta 2:02,87...

1'500 m f.: Romanova 4:11,9; Ulmasso-
 va 4:14,7; Kraus (RFA) 4:16,0...

800 m f., Karl-Marx S., RDA, 4-5 juin
 Liebig 2:00,1; Strotzer 2:00,2; Schi-
 ler 2:00,9; Stoll 2:01,3; Sablitzki
 2:02,0...

1'500 m f., Bucarest, ROU, 4-5 juin
 1. Silai, Roumanie 4:04,7
 2. Puica, Roumanie 4:05,1
 3. Marasescu, Roumanie 4:06,0
 Meinel (RDA) 4:09,8; Lovin 4:10,3...
 800 m f.: Tariza 2:02,5; Meinel (RDA)
 2:02,8; Lovin 2:03,0...
 3'000 m st.: Cefan 8:28,2; Copu 8:29,0;
 Voicu 8:29,6; Lupan 8:31,2...

3'000 m st., Helsinki, FIN, 7 juin
 Malinowski (POL) 8:19,21; Glans (S)
 8:19,62; Kantanen...
 5'000 m: Puttemans (B) 13:18,16...
 Paunonen (jun.) 13:41,03... Viren
 14:03,56

800 m, Ostrava, CSSR, 8 juin
 Juantorena (Cuba) 1:45,76; Gohlke
 (RDA) 1:46,81; Marceli (ALG) 1:47,11...
 5'000 m: Kuschmann (RDA) 13:32,3...
 1'500 m f.: Waitz (N) 4:06,6; Strotzer
 (RDA) 4:07,3; Kasankina 4:10,2; Bürki
 (CH) 4:16,4...

10'000 m f., Westwood, USA, 9 juin
 1. P. Neppel, USA 33:15,1 RM
 (a. RM: 33'34"29, Olafsson, DK, 1977)
 voir photo page 22
 Bridges 34:27,9; Thrupp 34:40,5...
 11. J. Hansen-Sturak 36:06
 "Blessée durant plusieurs mois, Jacque-
 line s'entraîne de nouveau plus de
 160 km par semaine, espérant reprendre
 bientôt le record mondial de marathon"
 (Sturak)

800 m, Westwood, USA, 9-11 juin
 Belger 1:45,81; Newman (JAM) 1:45,88;
 Robinson 1:46,04; Enyeart 1:46,11;
 McLean 1:46,13...

1'500 m: Scott 3:37,29; Waigwa (KEN)
 3:37,31; Slack 3:37,46...

10'000 m: Shorter 28:19,76...
 3'000 m st.: Munyaia (KEN) 8:21,59;
 Malley 8:22,54 RN; Addison 8:22,83;
 Marsh 8:25,67...

800 m f.: Latter 2:03,75; Brown
 2:04,01; Chembawai (KEN) 2:04,57...

1'500 m f.: Larrieu 4:08,2; Merrill
 4:09,3; Bremser 4:11,8...
 3'000 m f.: Merrill 9:00,19; Bremser
 9:03,97; Larrieu 9:16,70...

1'500 m, Bratislava, CSSR, 10-11 juin
 1. Plachy, CSSR 3:37,04 RN
 Zemen (HON) 3:39,54; Brahmia (ALG)
 3:39,57...

800 m f.: Kasankina (URSS) 2:03,17;
 Waitz (N) 2:05,05; Bürki (CH) 2:05,08

Champ. nat. São Paulo, BR, juin
 800 m: Pereira 1:51,3; Venuto...
 1'500 m: Pereira 3:47,4; De Araujo
 3:47,4; Schleder 3:57,8...
 5'000 m: De Araujo 14:22,0; Schleder...
 10'000 m: De Araujo 29:47,7; Schleder...
 800 m f.: De Souza 2:13,1...
 1'500 m f.: De Souza 4:43,5...

10'000 m, Cwmbran, GB, 10-12 juin
 1. I. Stewart *27:51,3
 (aux 5'000 m: 13'53"7)

McLeod 28:10'2; Hutton 28:13,1; Coup-
 land 28:16,7; Black 28:19,2

*par km: 2'55"2 - 2'39"9 - 2'44"9 -
 2'46"4 - 2'47"3 - 2'46"7 - 2'48"9 -
 2'49"2 - 2'49"3 - 2'43"5

5'000 m: Rose 13:20,6; Goater 13:29,5;
 Ford 13:30,9...
 3'000 m st.: Staynings 8:31,0...
 1'500 m: Övett 3:37,5; Lawther 3:38,8;
 McGuinness 3:39,7; Kearns 3:39,8

800 m f.: Kiernan 2:01,5; Stewart
 2:03,1; Boxer 2:04,0...
 1'500 m f.: Hollick 4:13,0; Tranter...
 3'000 m f.: Penny 9:20,0; Fudge...

3'000 m, Formia, I, 11 juin
 1. Fava, Italie 7:46,2 RN

3'000 m f., Bucarest, ROU, 12 juin
 1. Puica, Roumanie 8:46,4 RN
 Gazibara 9:18,7; Gargano (I) 9:25,2
 1'500 m f.: Marasescu 4:05,0; Lovin
 4:09,6; Possamai (I) 4:23,3...
 800 m f.: Silai 2:00,4; Jacob 2:04,6;
 Dorio (I) 2:05,8...

3'000 m, Laitila, FIN, 12 juin
 Paunonen 8:13,2... Viren 8:26,2

5'000 m, Tampere, FIN, 13 juin
 Päivärinta 13:59,8... Viren 14:39,0

3'000 m st., Papendal, NL, juin
 Thijs 8:32,4; Roelants (40") 8:43,6...
 (voir photo dernière p. de couverture)
 5'000 m: Puttemans 13:32,6; Hermens
 13:33,4; Tebroke 13:34,0; Van Mullem
 13:38,2...

5'000 m, Stockholm, S, 14 juin
 1. Bayi, Tanzanie 13:23,1
 2. Glans, Suède 13:24,7
 3. MacDonald, USA 13:32,1
 4. I. Juma, Tanzanie 13:37,4
 Orthmann (RFA) 13:38,0; Gomez (MEX)
 13:38,1; Malinowski (POL) 13:44,9;
 Ryffel (CH) 13:49,1; Gärdnerud 13:53,7...
 1'500 m: Nyambui (TAN) 3:38,6; Lederer
 (RFA) 3:38,8; Paunonen (FIN) junior
 3:38,9; ...Eriksson, junior 3:43,2...

800 m f., Berlin-E., RDA, 15-16 juin
 1. Liebetrau-Neumann 1:59,6
 Stoll 2:00,3; Strotzer 2:01,0; Liebich
 2:01,5; Wolfrum 2:01,6; Schiller
 2:02,4; Langhammer 2:04,1...
 Course B: Rook 2:02,1; Sablitzki
 2:02,3; Ullrich 2:04,2...
 1'500 m f.: Stoll 4:06,9; Liebetrau
 4:07,8; Lütz (USA) 4:08,7; Meinel
 4:08,9; Strotzer 4:09,0...
 800 m: Juantorena (Cuba) 1:46,1;
 Straub 1:46,4; Beyer 1:46,7...
 5'000 m: Kuschmann 13:31,2...
 3'000 m st.: Cefan (ROU) 8:30,2...
 1'500 m: Justus 3:38,6; Straub...

3'000 m f., Bourges, F, 18 juin
 Marasescu (ROU) 8:59,3; Puica (ROU)
 8:59,9; Ford (GB) 9:05,1...

10'000 m, Turin, I, 18-19 juin
 Fava 28:20,9; McLeod...
 5'000 m: Black (GB) 13:25,5; Zarcone
 13:28,0; Coupland (GB) 13:31,3; King
 (USA) 13:32,5; Melancon...
 3'000 m st.: Manley (USA) 8:28,4...
 3'000 m f.: Gargano 9:10,8...

800 m f., Riehen, CH, 19 juin
 1. Schmidt, Luxembourg 2:07,7 RN

800 m, Varsovie, POL, 19 juin
 1. Juantorena, Cuba 1:43,7
 2. Enyeart, USA 1:45,1
 3. Lemashon, Kenya 1:45,5
 4. Gesicki, Pologne 1:46,0
 1'500 m: Boit (KEN) 3:37,6...

3'000 m f., Malmö, S, 19 juin
 Olafsson (DK) 9:09,2 RN

3'000 m, Cologne, RFA, 22 juin
 1. Fleschen, RFA 7:41,2 RN
 (Voir photo page 29)

Photo ci-contre
 Une jeune Française de talent: Chantal
 Navarro. C'était aux foulées de Sures-
 nes.
 (Photo Luc GYSELINCK)





2. Weigt, RFA 7:42,4
 3. Paunonen, Finlande 7:43,2 RNe
 4. Ryffel, Suisse 7:45,4 RN
 5. Uhlemann, RFA 7:45,6
 6. Musyoki, Kenya 7:46,4
 Tebroke (NL) 7:47,2; Gomez (MEX) 7:47,4; Cerrada (E) 7:47,7...
 800 m
 1. Boit, Kenya 1:44,35
 2. Eneart, USA 1:44,84
 3. Wülbeck, RFA 1:45,46
 Masterson (USA) 1:46,21; Walker (NZ) 1:46,22; Burmester 1:46,70...
 1'500 m: Coghlan (Eire) 3:38,95; Hudak 3:39,36; Waigwa (KEN) 3:40,25...
 10. Dixon (NZ) 3:43,83; Koskei (KEN) 3:44,71; Serem (KEN) 3:44,87; Tuwei (KEN) 3:46,48...
 3'000 m st.: Munyala (KEN) 8:25,1; Karst 8:25,2...
 1'500 m f.:
 1. Marasescu, Roumanie 4:06,84
 2. Puica, Roumanie 4:07,04
 Stoll (RDA) 4:08,00; Petrova (BUL) 4:08,66; Tchavdarova (BUL) 4:09,90; Jazinska (BUL) 4:10,21; Dubois (F) 4:12,02; Kraus 4:13,03; Bürki (CH) 4:13,84...

3'000 m, Västerås, S, 22 juin
 Bayl (TAN) 7:47,9; Kvalheim (NOR) 7:48,7; Glans 7:49,6; Karevik 7:49,9; Ö. Wallin 7:50,2; Macdonald (USA) 7:52,4; Gärderud 7:54,9; Juma (TAN) 7:55,1; ... L. Ericsson (jun.) 7:55,9 ... Viren (FIN) 8:11,6

3'000 m, Keuruu, FIN, 24 juin
 Kimeto (KEN) 7:58,5... 5. Kimombwa (KEN) 8:05,7... Munene (KEN) 8:21,0

800 m, Gelsenkirchen, RFA, 25 juin
 Hook 2:01,7; Brown (USA) 2:03,3...

5'000 m, Den Haag, NL, 25 juin
 1. Nyambui, Tanzanie 13:19,59RN
 2. Bayi, Tanzanie 13:20,72
 3. Cerrada, Espagne 13:24,01RN
 4. Juma, Tanzanie 13:35,06
 Voir photo page 27

800 m f., Sölleröd, DK, 25 juin
 Gudmundsdottir (IS) 2:06,2 RN

50 km, Uxbridge, GB, 25 juin
 1. D. Ritchie 2:51:42 (2:23:59 aux 42,2 km; Keating 2:54:54; Mouat 2:56:06...)

1 mile, London, GB, 25-26 juin
 1. Ovett, GB 3:54,69
 2. Waigwa, Kenya 3:55,15
 3. Paunonen, Finlande, jun. 3:55,65
 4. Walker, Nlle-Zélande 3:55,96
 5. Kearns, GB 3:57,86
 5'000 m: Foster 13:21,2; Goater 13:30,0; Simmons 13:39,2...
 800 m A: Juantorena (Cuba) 1:45,5; McLean (USA) 1:45,8; Newman (JAM) 1:46,8...
 800 m B: Boit (KEN) 1:45,7...
 3'000 m: Quax (NZ) 7:45,1; Rose 7:47,4; Ford 7:55,5...

Photo ci-contre

Vainqueur des 10 km de Central Park (2'200 femmes au départ !), l'Américaine Peg Neppel s'est ainsi qualifiée pour la Corrida de São Paulo, courant ensuite le 10'000 m en 33'15", record mondial.
 (Photo Tom DERDERIAN)

3'000 m, Lapinlahti, FIN, 26 juin
 3. Viren 8:17,0

1'500 m f., Oslo, NOR, 28 juin
 Waitz 4:06,5...
 800 m: Boit (KEN) 1:45,9; Belger (USA) 1:46,6; Kipkurgat...
 1'500 m: Zemen (HON) 3:39,4; Waigwa (KEN) 3:39,8; Quax (NZ) 3:40,4...
 8. Dixon (NZ) 3:44,4; Munyala...

800 m, Helsinki, FIN, 29 + 30 juin
 12-14 °C; 13'600 + 8'800 spectateurs
 1. Boit, Kenya 1:44,6
 2. Newman, Jamaïque 1:45,2
 3. McLean, USA 1:45,2
 4. Savic, Yougoslavie 1:45,5
 5. Eneart, USA 1:45,5
 Grippo (I) 1:46,7; Lemashon...
 1'500 m A: Coghlan (Eire) 3:38,96; Waigwa (KEN) 3:39,26; Scott...
 5. Nevens (B) 3:40,44... 8. Gonzales (F) 3:41,65... 12. Zemen (HON) 3:45,38
 1'500 m B: Vifian (CH) 3:40,00; Koskei (KEN) 3:41,65; Medina (Cuba) 3:42,17; S. Kipkurgat (KEN) 3:42,28; Serem (KEN) 3:43,17...
 3'000 m st.: Marsh (USA) 8:27,9...
 5'000 m: Quax (NZ) 13:19,4; I. Stewart (GB) 13:23,2; Fava (I) 13:23,6; Zarcone (I) 13:23,7; Hermens (NL) 13:24,1; Kimeto (KEN) 13:32,8; Ngeno (KEN) 13:36,0; Puttemans (B) 13:36,3; Kipngetch (KEN) 13:42,3; van Mullem (B) 13:43,9... 12. Paunonen 13:54,2; Boxberger (F) 14:06,6; Kemei (KEN) 14:07,0

10'000 m, Helsinki, FIN, 30 juin
 1. Kimombwa, Kenya 27:30,5 RM (a.RM: 27'30"8, Bedford, GB, 1973)
 2. Musyoki, Kenya 27:41,9
 3. Fava, Italie 27:42,7 RN
 4. Simmons, GB 27:43,6
 5. Kamata, Japon 27:48,6 RN
 6. Kita, Japon 28:05,6
 7. Orimus, Finlande 28:05,7
 8. Ito, Japon 28:05,9
 9. Gomez, Mexique 28:08,5 RN
 10. Päiväranta, Finlande 28:17,2
 Vainio 28:26,2; Nikkari 28:29,8...
 Par km: 2'45"2 (Simmons); 5'28"2 (Fava); 8'14"3 (Fava); 11'01"4 (Fava); 13'48"7 (Simmons); 16'35"7 (Simmons); puis Kimombwa: 2'41"7 - 2'43"1 - 2'45"5 - 2'44"5

EVOLUTION DU RECORD MONDIAL
 31'02"4 Shrubbs, GB 1904
 30'58"8 Bouin, France 1911
 30'40"2 Nurmi, Finlande 1921
 30'35"4 Ritola, Finlande 1924
 30'23"2 Ritola 1924
 30'06"2 Nurmi 1924
 30'05"6 Salminen, Finlande 1937
 30'02"0 Mäki, Finlande 1938
 29'52"6 Mäki 1939
 29'35"4 Heino, Finlande 1949
 29'21"2 Zatopek, Tchecoslovaquie 1949
 29'02"6 Zatopek 1950
 29'01"6 Zatopek 1953
 28'54"2 Zatopek 1954
 28'42"8 Iharos, Hongrie 1956
 28'30"4 Kuts, URSS 1956
 28'18"8 Bolotnikov, URSS 1960
 28'18"2 Bolotnikov 1962
 28'15"6 Clarke, Australie 1963
 27'39"4 Clarke 1965
 27'38"4 Viren, Finlande 1972
 27'30"8 Bedford, GB 1973
 27'30"5 Kimombwa, Kenya 1977

A la table portugaise établie par feu Fernando Amado, la performance de Kimombwa est cotée 1084 points, correspondant à 13'11"4 sur 5'000 m (RM: 13'12"9), à 8'03"5 sur 3'000 m steeple (8'08"0), 1'41"9 sur 800 m (1'43"5) et à 3'30"5 sur 1'500 m (3'32"2). Mais aussi à 47"45 sur 400 m haies (47"45"),

à 2 m 31 en hauteur (2 m 33), à 8 m 57 en longueur (8 m 90), à 18 m 06 au triple saut (17 m 44), à 102 m 32 au javelot (94 m 58) et à 68 m 53 au disque (70 m 86).

800 m f., Sofia, BUL, 30.6.-1.7.
 Petrova 2:00,6; KoTeBa 2:00,9; Jatinska 2:02,6; Kristova 2:04,3...
 1'500 m f.: Petrova 4:09,3...
 3'000 m f.: Tchavdarova 9:07,2...

800 m f., Dresden, RDA, 30.6.-1.7.
 Liebetrau 1:59,0; Stoll 1:59,5; Liebich 2:00,0; Schiller 2:00,4; Rook 2:00,8; Wolfrum 2:01,0; Langhammer 2:01,8; Sablitzki 2:03,5
 1'500 m f.: Liebetrau 4:05,3; Bruns 4:05,7; Strotzer 4:09,0; Meinel 4:09,1; Cervený 4:14,3...
 3'000 m f.: Meinel 8:57,9; Strotzer 9:09,4; Franke 9:19,7...
 800 m: Beyer 1:46,6...
 1'500 m: Straub 3:38,0; Förster 3:39,0; Justus 3:39,8; Weippert 3:39,8...
 Kunze (17!) 3:41,5...
 5'000 m: Peter 13:28,3; Kuschmann 13:29,1...
 10'000 m: Peter 28:27,1; Cierpinski 28:36,0...

1'500 m, Düsseldorf, RFA, 1er juillet
 Hudak 3:36,1; Fleschen 3:36,2; Lederer 3:36,8; Messinghage 3:37,3; Lok (NL) 3:40,0; Scott (USA) 3:40,0...
 800 m: Boit (KEN) 1:44,9; Wülbeck 1:45,6; Kipkurgat (KEN) 1:47,6...
 5'000 m: Malinowski (POL) 13:32,6...
 800 m f.: Katolik (POL) 2:00,8; Schacht 2:01,8; Klein 2:02,7; Koczelnik 2:02,8; Lutz (USA) 2:02,9; Kraus 2:03,7; Bürki (CH) 2:05,0; Ludwichowska (POL) 2:05,3 ... Commandeur (NL) 2:06,1...

5'000 m, Raah, FIN, 3 juillet
 Kimeto 13:42,2; Kimombwa 13:53,1...

3'000 m f., Sotshi, URSS, 3 juillet
 Bondartchuk 8:57,5; Ulmasova 9:09,7; J. Shea (USA) 9:19,4...
 800 m: Kasankina 2:00,7; J. Brown (USA) 2:00,8; Styrkina 2:01,5; Latter (USA) 2:05,6

10'000 m, Stockholm, S, 4 juillet
 15'276 spectateurs (Winge)
 1. Kimombwa, Kenya 27:37,3 (Voir photo page 30)
 2. Hermens, Pays-Bas 27:41,3 RN
 3. Uhlemann, RFA 27:42,1 RN
 4. Musyoki, Kenya 27:59,6
 5. Ito, Japon 28:01,0
 Cheuyot (KEN) 28:24,1; Tebroke (NL) 28:26,2; T. So (JAP) 28:29,0...
 1 mile
 1. Pfiachy, Tchecoslovaquie 3:54,7
 2. Waigwa, Kenya 3:55,2
 3. Messinghage, RFA 3:55,5
 4. Walker, Nlle-Zélande 3:55,5
 5. Scott, Etats-Unis 3:56,0
 Crouch (AUS) 3:57,0; Dixon (NZ) 3:57,5; Karevik 3:58,0; Malinowski...
 800 m: Juantorena (Cuba) 1:45,26; Lemashon (KEN) 1:46,12; Beyer (RDA) 1:46,32; Jonsson (USA) 1:46,46; Gesiki (POL) 1:46,65; Wülbeck...

30 MEILLEURES PERFS. SUR 10'000 M
 27'30"47 Kimombwa (55) Kenya 1977
 27'30"80 Bedford (49) GB 1973
 27'38"35 Viren (49) Finlande 1972
 27'39"4 Clarke (37) Australie 1965
 27'39"68 Puttemans (47) Belg. 1972
 27'40"96 Yifter (47) Ethiopie 1972
 27'41"3 Hermens (50) NL 1977
 27'41"92 Musyoki (56) Kenya 1977
 27'42"1 Uhlemann, RFA 1977 (suite à la page 25)

Dimanche 25 septembre 1977

dès 11 heures

22e TOUR DE CRESSIER

14.00 élite et vétérans 10 660 m

13.00 juniors 5340 m

11.30 Enfants A 1660 m

11.00 enfants B 820 m

**15.00 Tout Cressier court contre
Albrecht Moser.**

Renseignements : SFG, 2088 Cressier - (038) 47 21 89

Samedi 29 octobre 1977

8e Cross du C.A. Courtelary

18 catégories (de 1 à 9,5 km)

Plaquette-souvenir à chaque participant.

Nombreux prix.

Renseignements et formules d'inscription :

P.-A. Schwab, 2608 Courtelary,
tél. (039) 44 11 85

J.-F. Beuret, 2608 Courtelary
tél. (039) 44 19 94

Dimanche 9 octobre 1977 à 10 heures

Tour de la Gittaz à Sainte-Croix

Cross-country populaire

Catégories : Ecoliers : 3 km. Féminines, juniors, seniors, vétérans : 10 km.

Départ : 10 heures sur une ligne, toutes catégories.

Organisation : Ski-Club Sainte-Croix.

Renseignements et formules d'inscriptions :

Robert Mutrux,
Av. de Neuchâtel 1, 1450 Sainte-Croix.
Tél. (024) 61 10 79

Dimanche 16 octobre à Mérignac

(près de Bordeaux)

4e Marathon populaire de l'ASPTT de Bordeaux

ouvert à tous (hommes et femmes), licenciés FFA-FIAA et non-licenciés.

- parcours plat (70 % en forêt) mesuré à la roue de géomètre.
- ouverture du secrétariat à 7 h. 15 ; départ de la course à 8 h. 45.
- 14 coupes, nombreux lots.
- diplôme-souvenir à tous les arrivants.
- permanence à la gare SNCF toute la journée du samedi 15 octobre.

Renseignements et inscriptions :

M. Cordoba, Marathon populaire, salle ASPTT, 30, rue Virginia 33200 Bordeaux-Cauderan (France).

Tél. (du lundi au vendredi) 08.49.16 (le matin) et 08.27.30 (après-midi).

A Suresnes (Cité-Jardins)

le 23 octobre dès 14 heures

4es Foulées suresnoises

Cat. : non-licenciés et corpor. (7550 m), juniors-seniors féminines (3750 m), juniors masculins (5000 m), seniors masculins (7550 m), Vétérans I (5600 m), vétérans II (5600 m).

Engagements : gratuits pour licenciés FFA (2 F pour les autres).

Date limite : 15 octobre.

Michel Luckx, 14, rue Merlin-de-Thionville, 92150 Suresnes (France)
Tél. 772.66.49.

27'42"65 Lopes (47) Portugal 1976
 27'42"65 Fava (52) Italie 1977
 27'43"59 Simmons (48) GB 1977
 27'43"6 Prefontaine (51) USA 1974
 27'45"43 Foster (48) GB 1975
 27'45"91 Shorter (47) USA 1975
 27'46"0 Quax (48) NZ 1976
 27'46"4 Taylor (48) NZ 1974
 27'47"66 Black (52) GB 1975
 27'48"14 Haro (40) Espagne 1972
 27'48"50 Smet (51) Belgique 1976
 27'48"63 Kamata (51) Japon 1977
 27'49"77 Bjorklund (51) USA 1976
 27'51"30 I. Stewart (49) GB 1977
 27'52"8 Väättäinen (41) Finl. 1971
 27'53"4 Haase (45) RDA 1971
 27'54"43 Päivärinta (49) Finl. 1976
 27'54"69 Gammoudi (38) Tunisie 1972
 27'55"72 Mora (44) Colombie 1976
 27'56"2 Börö (48) Norvège 1975
 27'56"4 Sharafetdinov (43) URSS 1971

5'000 m, Turku, Finlande, 5 juillet
 1. Fava, Italie 13:21,9 RN
 Ngeno (KEN) 13:28,72; Kimomba (KEN) 13:32,48; Orimus 13:36,85...
 800 m: Boit (KEN) 1:45,13; McLean (USA) 1:46,00...

5'000 m, Stockholm, S, 5 juillet
 11'203 spectateurs (Winge)
 1. Quax, Nlle-Zélande 13:12,9 RN
 (a. RM: 13'13"0, Puttemans, B, 1972)
 Voir photo page 28
 2. Fleschen, RFA 13:13,9
 3. Weigt, RFA 13:14,5
 4. Kuschmann, RDA 13:19,5
 5. Kamata, Japon 13:25,4
 Kita (JAP) 13:27,4; Macdonald (USA) 13:29,3; Kowol (POL) 13:30,7; Kipngetch (KEN) 13:37,9; Crouch...
 Passages: 1'000 m en 2'39"2 (Dixon), 2'000 m en 5'18"4 (Dixon), 3'000 m en 7'55"9 (Quax), 4'000 m en 10'38"9 (Fleschen), dernier km en 2'34"0

EVOLUTION DU RECORD MONDIAL
 14'36"6 Kolehmainen, Finlande 1912
 14'35"4 Nurmi, Finlande 1922
 14'28"2 Nurmi 1924
 14'17"0 Lehtinen, Finlande 1932
 14'08"8 Mäki, Finlande 1939
 13'58"2 Hägg, Suède 1942
 13'57"2 Zatopek, CSSR 1954
 13'56"6 Kuts, URSS 1954
 13'51"6 Chataway, GB 1954
 13'51"2 Kuts 1954
 13'50"8 Iharos, Hongrie 1955
 13'46"8 Kuts 1955
 13'40"6 Iharos 1955
 13'36"8 Pirie, GB 1956
 13'35"0 Kuts 1957
 13'25"8 Clarke, Australie 1965
 13'24"2 Keino, Kenya 1965
 13'16"6 Clarke 1966
 13'16"4 Viren, Finlande 1972
 13'13"0 Puttemans, B 1972
 13'12"9 Quax, NZ 1977

MEILLEURS PERFORMERS
 13'12"9 Quax, NZ 1977
 13'13"0 Puttemans, B 1972
 13'13"7 Hildenbrand, RFA 1976
 13'13"9 Fleschen, RFA 1977
 13'14"4 Jipcho, Kenya 1974
 13'14"5 Weigt, RFA 1977
 13'14"6 Foster, GB 1974
 13'16"4 Viren, Finlande 1972
 13'16"6 Clarke, Australie 1966
 13'17"2 Bedford, GB 1972
 13'17"2 Sellik, URSS 1976

3'000 m st., Stockholm, S, 5 juillet
 1. Karst, RFA 8:14,1 RN
 2. Malinowski, Pologne 8:16,9
 3. Marsh, USA 8:21,6
 Munyala (KEN) 8:30,9; Gärderud 8:41,8; Shintako (JAP) 8:40,6...
 1'500 m f.: Lutz (USA) 4:10,44...

1'500 m: Ishii (JAP) 3:40,4; Tuwei (KEN) 3:40,6; Medina (Cuba) 3:41,1; Koskei (KEN) 3:41,6...

5'000 m, Nyköping, S, 6 juillet
 1. Kimombwa, Kenya 13:49,9

5'000 m f., Ingelheim, RFA, 6 juillet
 1. Merrill, USA 15:37,4 RM
 (a. RM: 15'41"4, Marasescu, ROU, 1977)
 Teske 16:13,4... 4. Vahlensieck 16:21,4

800 m, Koblenz, RFA, 8 juillet
 Boit (KEN) 1:45,1...

1'500 m, Lausanne, CH, 8 juillet
 Voir aussi "Grappillons"
 Walker (NZ) 3:37,1; Dixon (NZ) 3:41,2
 ...Délèze (jun.) 3:41,8...
 5'000 m: Quax (NZ) 13:33,3; Uhlemann (RFA) 13:33,6; Boxberger (F) 13:34,5; Zarcone (I) 13:34,7; Ryffel 13:34,9; Gomez (F) 13:39,9...

800 m f., Erfurt, RDA, 9-10 juillet
 Championnats Juniors
 Kämpfert (59) 2:01,7; Ulrich (59) 2:01,9; Neufeld (60) 2:02,3...
 1'500 m f.: Nöllgen (60) 4:21,8; Sauer (60) 4:22,1; Mehnert (62) 4:26,4...
 800 m: Wagenknecht (59) 1:49,4; Busse (59) 1:49,7; Wulf (59) 1:51,0...
 1'500 m: Seeger (58) 3:50,6...
 3'000 m: Kunze (59) 8:09,6; Schildhauer (59) 8:11,4
 5'000 m: Biernatzke (58) 14:31,0...
 3. Schöttner (60) 14:48,1...
 2'000 m st.: Melzer (59) 5:40,7...

1 mile, Dublin, Eire, 11 juillet
 Walker (NZ) 3:52,0; Coghlan 3:53,4; Waigwa (KEN) 3:54,4; McGuinness (I.No) 3:55,0; Flynn 3:55,3; Quax (NZ) 3:56,4; Clement (GB) 3:56,5; Hall (AUS) 3:57,8
 800 m: McLean (USA) 1:46,3...

1'500 m, Varsovie, POL, 13 juillet
 1. Walker, Nlle-Zélande 3:34,6
 2. Wassilewski, Pologne 3:37,3 RN
 Zemen (HON) 3:39,5; Kowol 3:37,7...
 800 m: Enyeart (USA) 1:46,5...
 800 m f.: Januchta 2:00,6; Lutz-Larrieu (USA) 2:01,2...

10'000 m, Londres, GB, 16-17 juillet
 Simmons 28:16,8; Gomez (F) 28:23,9...
 1'500 m: Ovetz 3:39,1; Nevens (B) 3:30,0; Vifian (CH) 3:41,1...
 5'000 m: Rose 13:29,9...
 3'000 m st.: Coates 8:26,63

1'500 m f., Bucarest, ROU, 17 juillet
 Marasescu (ROU) 4:02,66; Tyynelä (FIN) 4:10,68; Dorio (I) 4:10,84; Romanova (URSS) 4:15,96...
 800 m f.: Silai (ROU) 1:59,19; Dubois (F) 2:00,55; Muchta (URSS) 2:01,25; Wirkberg (FIN) 2:04,55...
 3'000 m f.: Puica (ROU) 8:56,79; Romanova (URSS) 9:06,83; Bürki (CH) 9:07,56 RN; Gargano (I) 9:07,93; De-brouwer (F) 9:08,44 RN...

800 m f., Stuttgart, RFA, 17 juillet
 Hook (RFA) 1:59,4; Katolik (POL) 2:00,1; Kubeckova (CSSR) 2:02,9...
 1'500 m f.: Waitz (NOR) 4:05,1; Kraus (RFA) 4:10,7; Lazar (HON) 4:14,0...
 3'000 m f.: Ludwiczowska (POL) 9:07,3; Valero (E) 9:10,9 RN; Meerseman (B) 9:11,3 RN...

3'000 m f., Dublin, Eire, 17 juillet
 Ford (GB) 9:06,75; Meinel (RDA) 9:08,32; Tchavdarova (BUL) 9:15,56; Olafsson (DK)...
 800 m f.: Petrova (BUL) 2:04,12... Com-

mandeur (NL) 2:07,33...
 1'500 m f.: Bruns (RDA) 4:24,81...

Hors stade

98 km, Turin - St-Vincent, 1, 1er mai
 1. Gennari, Italie 6:17:02
 2. Martinet, France 7:00:00
 23. Bretagne, France 9:29
 "Environ 1'600 partants, départ à 8 h le matin sous les averses, route inondée à intervalles réguliers (tous trem-pés mais heureux!). Organisation par-faite, nombreux ravitaillements, coupes aux 100 premiers, plus cadeaux, souve-nirs, médailles à tous, bref: épreuve marquée par la coutumière générosité italienne." (Bretagne)
 Classement non reçu.

21 km, Duitama, COL, 8 mai
 Tibadua 1:03:22; Cubillos 1:04:35...

10,4 km, Hämeenlinna, FIN, 10 mai
 Nikkari 30:38; Päivärinta 31:19; Kan-tanen 31:21... Ngeno (KEN) 32:20...

24 km, Avallon, F, 15 mai
 Parcours difficile mais agréable.
 A. Guillon 1:31; G. Guillon 1:36; Bern-nirs 1:37; Manière 1:37; Razurel 1:44; Ribaillet, Hugot... (35 classés)

20 km, Inguinef, F, 15 mai
 "Organisation bon enfant" (Le Joly)
 1. Sehedic, Quimper 1:03:30
 2. A. Le Borgne, Pontivy 1:04:50
 3. Le Tallec, Grandchamp 1:07:11
 4. J. Le Borgne, Pontivy 1:07:54
 5. Perrot, Morlaix 1:09:14
 Le Joly 1:10:38; Le Turnier 1:10:58; Lucas 1:11:40; Kervéadou 1:12:19; Guillo, Marc, Le Part, Wielgoz, Crégut, Tanniou, Le Bail, Scourmecc...

32 km, Vendôme, F, 19 mai
 "Température idéale, mais fort vent gênant les coureurs; classement remis 15 min. après l'arrivée du dernier." (Rutard) 127 classés
 1. Pescher, S. Poitevin 1:53:00
 2. Da Fonseca, P.U.C. 2:01:00
 3. Cave, Antony 2:01:20
 4. Declercq, V. Châtillon 2:03:45
 5. Tarenne, NACP 2:05:50
 Gérard 2:07:10; Desprès 2:08:35; Cora-bouef 2:09:20; Bleuzen, Delhomme, Le-goff, Abolivier 2:12:26; Auguin, Leleu, Jeanne, Perron, Berthon, Debrée, Mallo-chet, Giron, Pelletier, Girault, Lan-zinger, Le Hébel...
 Vétérans (30 classés)
 1. Brosse, Marolles 1:57:45
 2. Callayrol, Châteaudun 2:02:20
 3. Manem, Bourse 2:04:15
 4. Féleaud, Massy, + 50 2:11:10
 Bonnin, Claudeix, Peigney, Becquembois, Gouas, Bartsch, Montreuil, Michon (+50) 2:29:35; Poirey, Stenger, Cribier, Pom-mer, Marcel...
 70. E. Auguin, Vendôme 2:44:10

20 km, Martigues, F, 21 mai
 "Au nom de la Croix-Rouge, comité de Martigues, je vous prie d'accepter nos excuses pour cette erreur d'aiguillage dont ont été victimes certains concurrents." (Durepaire)
 Voir aussi "Sachez" p. 5 N° 32.-226 cl.
 1. Angelvy, Marseille 1:06:32
 2. Tafébi, Vitrolles 1:07:12
 3. Jossot, Marignane 1:11:18
 4. Guérin, S.C. Provence 1:11:26
 5. Ruffa, Marignane 1:11:32
 6. Bernard, Cavaillon 1:12:38
 7. Mariani, Marseille 1:12:38

8. Cathala, Languedoc 1:12:59
 9. Germain, Marignane 1:13:15
 10. Boulkouk, Marignane 1:13:29
 Font, Himeur, Blesdale 1:13:52; Ver-
 nochey, Maillet, Bibian, Combe, Rus-
 so 1:15:12; Aubert, Moulin, Temple,
 Bertrand, Martinez, Militello, Mantel
 1:18:30; Renallo, Aaboud, Richard,
 Benoît, Taindjis, Desaint...
 Vétérans: Chaîne 1:13:01; Boudet
 1:14:29; Dominici 1:14:37; Schuck
 1:15:10; Bechelli 1:16:58; Pinon
 1:17:14; Lescarret 1:18:18; Letexier
 1:18:50; Nicotia 1:19:26; Leroy, Bos-
 su, Leborgne, Kurkdji, Gouvenaux,
 Jurgand, Leotier, Girardet 1:24:28...
 100. D. Dupont, Toulon 1:33:40
 114. Y. Maggiore, Lavera 1:36:00
 116. N. Roan, Languedoc 1:36:16
 138. L. Boulkouk, Marignane 1:38:45
 Raffa, Réffray 1:39:33; Chastoul...

24,5 km, Pau, F, 21 mai
 143 classés. - Toro (E) 1:23:08; Et-
 xart 1:28:14; Juillot 1:29:19; F. To-
 ro (E) 1:30:02; Sodupe (E) 1:30:04;
 Pedoussat, Labastie (+40) 1:31:13;
 Cano, Fokke de G. 1:34:24; M. Toro
 (E), Dugene, Salles, Moulie, Lasserre,
 Bertos, Dessy-Moultes, Marcha, Cappe

100 km, La Ferté B., F, 21-22 mai
 91 partants, 47 arrivants...
 1. Métayer, V. Châtillon 6:55:20
 (2h43'10" aux 42,2 km)
 2. Martinet, Orsay 7:10:25
 (Voir photo page 10)
 3. Sauvain, Paris Armée 7:21:25
 4. Boyer, individuel 7:54:40
 5. Lepinay, St-Jean de la R. 8:04:16
 6. Rousseau, La Ferté 8:15:46
 7. Bourinet, Orsay 8:24:45
 Menant 8:29:32; Mineur (B) 8:35:35;
 Berthon 8:46:00; Auguin 8:59:24; Ha-
 chi (vét.) 9:01:31; Toto 9:19:54; Le-
 moizan (vét.) 9:21:30; Poissonneau
 (vét.) 9:26:30; Chevé, J. Martin,
 Brosse, Vandier 10:28; Cerisola, Ber-
 quin...
 42. G. Huard, Tours 15:03:10

13,5 km, Clamecy, F, 22 mai
 1. Gomez, Prémery 42:10
 2. Ribaillet, Vézelay 48:28
 Laget 49:12; Valentien 50:20; Geist-
 lich 51:53; Fabisiak 59:47; Dugas,
 Cheveau, Carvoyeur, Chevallier, Herbe-
 mont, Dos Santos, Masson...
 17. N. Billaudel, Le Creusot 1:16:12

15 km, Rosny-s-S., F, 22 mai
 "169 classes. Prix à chacun; nous re-
 commencerons." (Veillard)
 1. Lecoïn, Rouen 46:52
 2. Critchley, P. de Galles 47:26
 3. Duval, Villiers 50:25
 4. Le Potier, St-Maur 50:30
 5. Lopes, PUC Paris 51:00
 6. Lancelli, AS UNIC 51:35
 Guillaume 51:45; JF. Barbier 51:50;
 Bertin 51:57; Dupré 52:30; Raux 53:10;
 Crampon (+40) 53:20; Declercq 53:25;
 Lenoach 54:05; Jeanne, Deplach, Jean-
 Baptiste (+50) 55:05; Luder, Lesueur,
 Okal, Gratteau, Blanchard (+50) 56:20;
 Fremont, Dacosta, Dervin, Lavielle,
 Rollet...
 ...F. Curiaie 1:05... G. Dervin 1:05
 ...Galidano 1:10... Bodard...

21 km, Fondettes, F, 28 mai
 Pour vétérans; vétérans I:
 1. Martinez, Gagny 1:14:56
 2. Sartin, Gagny 1:15:09
 3. Manem, Bourse 1:16:22
 4. Labastie, Bayonne 1:17:30
 5. Houery, Enjon 1:18:00

Robert, Chrétien, Bernard, Claudeix
 1:20:11; Duchauffour, Canu, Beauceur,
 Carceller, Paul...
 Vétérans II: Blanchard 1:15:45; Fé-
 téaud 1:24:39; Daumain 1:32:10; Le-
 perd, Bord, Veillard...
 Vétérans III: Fougerousse 1:22:41; Mi-
 chon 1:26:08; Hocq, Quintard...
 Fém.: Vacher, Deprelles, Cauvin...
 (Classement officiel non reçu)

Env. 21 km, Sherbrooke, CAN, 28 mai
 Racine 69:32; Corcoran 71:48; Bou-
 chard 72:12; Thomas 72:31; Patenaude
 72:56; Coté 73:02; Fitzgerald, Grego-
 ry, Gagnon, N. Tremblay, Portelance
 74:34; Paynter, Lapierre, Louiseize...
 ... Voghel 86:32... Laflamme 92:47...

107 km, Firenze-Faenza, I, 28-29 mai
 1. Melito, Bologna 6:50:02
 (Voir photo page 35)
 Gennari 6:52:12; Paolinelli (v) 6:58:12;
 Rurini 7:43:59... (19 à moins de 9h30)
 Aux 100 km: Gennari 6:20:35 RM; Melito
 6:24:18; Paolinelli 6:30:14; Rurini
 6:12:57... Env. 5'000 partants! (Oneto)

Env. 23 km, Marolles, F, 29 mai
 126 classés; chronométr. à compléter.
 1. Query, Paris 1:19:29
 2. Brosse, Marolles 1:22:20
 3. Marin, Paris 1:23:10
 4. Taverne, Marolles 1:24:19
 5. Delhomme, Clamart 1:25:53
 Tarenne 1:26:32; Rivière 1:26:33; Beau-
 vallet 1:27:30; Fouchet 1:27:56; Le
 Noach 1:28:07; Brault 1:28:27; Bourdon,
 Toto, Pierre, Quinquet, Dervin 1:30:21;
 Lefoulogocq, Villeneuve, Magnière, Perron,
 Crampon, Blanchard (+50) sans temps...
 51. Raynaud, +50 env. 1:41
 54. Lecuyer, +50 temps ?
 81. Dervin, Clamart 1:54:47

8 km, Noisy, F, 4 juin
 1. Jouvencelle, Pierrefitte 27:23
 2. Duval, ACSAVB 27:30
 3. Benlahrèche, Argenteuil 27:46
 4. Seigneuric, Pierrefitte 28:05
 Pereira, Tutou, Languille, Fagon, Jean-
 na (29:09) puis chronom. intermittent,
 Louachi, Chauvel, Ouahriour, Mamann,
 Ceraolo, Rousseau, Chamanaou, Mionnet,
 Pernot, Lebreton, Dupuy, Legrand...
 51. Pascale Tutou, Orsay 34:13

30 km, Beek, NL, 4 juin
 1. Schirmer, RFA 1:33:17
 2. Mielke, RFA 1:36:06
 3. Umberg, Suisse 1:36:55
 4. Will, RFA 1:37:11
 5. Gorbunow, RFA 1:37:16
 6. Moser, Suisse 1:37:56
 Mentink (NL) 1:38:25; Mann (RFA)
 1:38:36; Kolders (NL) 1:38:48; Van
 Houten (NL) 1:39:09; Rohrer (CH)
 1:39:14; Siefert (RFA) 1:39:19; Funk
 (CH) 1:39:40; Schilter (CH) 1:41:44;
 Valentin (NL) 1:41:51; Nugteren (NL)
 1:42:32; Fliegen (RFA) 1:42:43; Häfli-
 ger (CH) 1:45:22; Kooi (NL) 1:46:25

10 km, Central Park, N.Y., USA, 4 juin
 Championnat féminin officiel sur 10 km
 route. Au départ, 2'000 femmes de tous
 âges! "3e malgré la fatigue du voyage,
 la chaleur - 24°C - l'émotion devant
 toutes ces femmes, et un départ un peu
 suicide... Nous nous sommes ensuite re-
 trouvées chez l'organisateur, devant de
 merveilleuses pizzas. Nous avons nat-
 tement signé une pétition pour le ma-
 rathon féminin aux Jeux de Moscou..."
 (Langlacé) - Dans un prochain numéro,
 SPIRIDON consacrera un reportage spé-
 cial à ce "mini-marathon".

1. Peg Neppel, USA 34:15,3
 (Voir photo page 22)
 2. Kathy Mills, USA 34:35
 3. Chantal Langlacé, France 34:51
 J. Shea 35:17; Merritt 35:31; Valaitis
 35:40; Laura Craven (13 ans!) 35:41;
 Lettis, Miki Gorman (42 ans!) 36:00;
 D. Brown-Heritage 36:08... 22. De Men-
 donça (BR) 37:26...

10 km, St-Boniface, CAN, 4 juin
 Gagnon 35:21; Renaud, Hubert, Ouellet,
 L. Bouchard 39:29; Langis...

21 km, Fosses-la-Ville, B, 5 juin
 1. Levez, La Houssière 1:08:47
 2. Van Laere, V. du Hain 1:10:00
 3. Duprix, Halle 1:10:12
 4. Gijssels, K.K.B. 1:10:30
 5. Moriau, K.K.B. 1:10:47
 Peeters 1:13:08; Ponçolet 1:13:34;
 Thonon 1:14:16; Mathieu 1:14:17; Dor-
 ckens 1:16:02; Leclercq 1:16:20; De-
 cracker, Seghers, Timmermans, Corde-
 lette 1:17:55; Massart, Loye, Horeau,
 Pilez 1:18:30 (puis chronométrage ap-
 proximatif!)

Vétérans I (22 classés)
 1. Jumelin, Laon env. 1:19
 2. Terraso, Waregem env. 1:19
 Smets, Van Leuven, Gilis, Hiquet (env.
 1:24); Dersin, Sculier, Boon, Merveille,
 Brauders, Marchal...
 Vétérans II et III (20 classés)
 T. D. Omer, K.K.B. env. 1:19
 2. Depoillon, Courcelles env. 1:23
 Dupire, Aelvoet, Pestiaux, Grégoire,
 Collin... Claisse (env. 1:41)

23,3 km, Viale-du-Tarn, F, 5 juin
 155 partants (Cluzel)
 G. Hurtes 1:28:45; R. Hurtes 1:37:25;
 A. Hurtes, Gineste 1:40:00; Fabre, Ca-
 vaillé, Crèzes, Bessière... Fabre 2:28
 Jeunes (15,4 km): Cluzel 1:15:05; Ba-
 bec, Marcillac, Abric, Violettes...

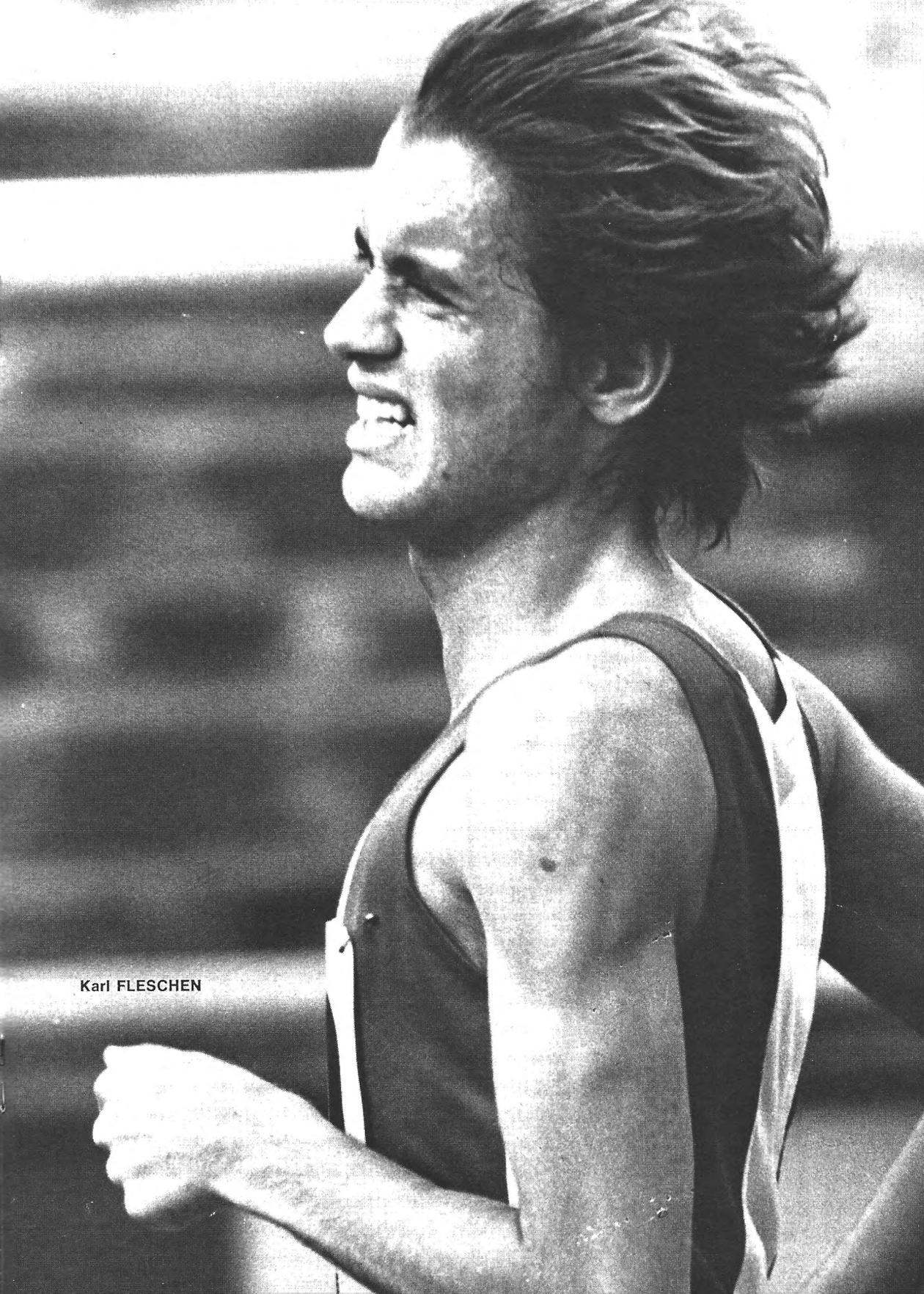
100 km, Biel/Bienne, CH, 10-11 juin
 Violent orage au début de la course;
 3'772 partants.
 1. Urbach, RFA 7:15
 2. Endrowait, RFA 7:32
 3. Reitz, RFA 7:39
 4. Bernet, Eschenbach 7:40
 5. Wodli, RFA 7:41
 6. Behr, RFA 7:46
 7. Aregger, Hasle 7:48
 8. Tschanz, Lengnau 7:49
 9. Busch, RFA 7:52
 10. Baudet, Thônex 7:53
 11. Javet, Môtier 8:00
 Scheidegger, Baumgärtner, Raymond,
 Steffen, Hannapel, Calderari 8:05; Wal-
 ter, Haldmann, Schlauss, Damm, Barrot,
 (suite à la page 30)

Photos
 des 3 pages suivantes
 p. 27 (ci-contre): A Den Haag (Hollan-
 de), les Tanzaniens Bayi (13'20"7) et
 Nyambui, N° 249 (13'19"6), cachant Ju-
 ma (13'35"1), se sont ouvert de belles
 perspectives sur 5'000 m, aspirant en
 outre dans leur sillage l'Espagnol Cer-
 rada (13'24"0).
 (Photo Theo VAN DEN RAKT)
 p. 28: Le Néo-Zélandais Quax (18),
 nouveau recordman mondial du 5'000 m,
 a raison de tenir à l'oeil l'Anglais
 Nick Rose.
 (Photo Mike STREET)
 p. 29: L'Allemand Kar! Fleschen con-
 voite lui aussi le record du monde du
 5'000 m.
 (Photo Horst MUELLER)





Dick QUAX et Nick ROSE



Karl FLESCHEN

Lamberg, Irmscher, Schumacher 8:19...
 Bourinert (F) 8:31... Jaquenod 8:46...
 Idilli (I) 8:52; Georget 8:53... Steiner 8:55; Hottinger 8:57... Eracle 8:58...
 63. Holdener, Zug 9:01
 Oriet 9:02... Rosset 9:05... Dewael 9:14; Saunier 9:15; Buff 9:16; Steiger 9:17... Garnier 9:20... Villard 9:22... Boimond 9:23... Vögeli 9:25

8 km, Pierrefitte, F, 11 juin
 "Bonne organisation, nombreux prix de qualité, public nombreux. Au total 147 classés." (Coloigner)
 1. Agostinho, SMAC 24:14
 2. Lemeaux, Deuil 24:37
 3. Charlet, St-Denis 24:52
 4. Jovenelle, Pierrefitte 24:57
 5. Verité, Creil 24:58
 Mathiss 25:11; Benlarêche 25:36; Caire 26:06; Dacosta 26:13; Rivallain, Médes, Pereira-G., Dupret, Parmentier, Fagon, Vergnier 27:20; Marie, Duval, Lecaneiller, Bedou, Mellet, Pernot...
 Vétérans: Martinez 26:12; Geslin 28:22; Badets 29:19; Poujard, Marie, Dunet, Bouyer, Landecker, Morenne, Brind, Carmasol, Leray, Helay, Bourgeois, Raoul, Guyot...
 Féminines (4 km, 11 cl.): Vilchenot 16:30; Pernot 16:44; Carrasquedo, Mutlot...

100 km, Migennes, F, 11-12 juin
 Excellentes conditions climatiques, 298 partants, 159 classés dont 39 vétérans et 5 féminines.
 1. Newton, Angleterre 7:15
 2. Lepotier, St-Maur 7:26
 3. Lecluse, St-Maur 7:26
 4. Colmar, Evreux 7:30
 5. Lacan, Orléans 8:04
 6. Languille, Gonesse 8:10
 7. Beaujard, Montluçon 8:13
 Levasseur 8:30; Berthon 8:33; Gaudin 8:34; Brengues (vét.) 8:41; Hahn (+40) 8:43; Maillet 8:44; Gauthier 8:57; Hourdeaux (+50) 9:18; Djeddar 9:23; Razurel 9:25; Wittmann, Raspail, Lebredonchel, Fauchoux 9:34; Cribier, Dauby, Goetzmann...
 35. Suchaire, Clermont-Fd 10:49
 54. Suchy, +50 12:08
 63. Gaillard, +60 12:50

21,1 km, St-Maurice, CH, 12 juin
 333 partants, 292 classés; forte chaleur malgré départ à 9h30; la veille, courses pour 300 colliers; les "populaires" constituent une catégorie superflue lorsque la course est "ouverte à tous". N.T.
 1. Moser, Berne 1:07:20 R
 2. Faircloth, GB 1:07:47
 3. Towler, GB 1:09:26
 4. D. Siegenthaler, Berne 1:09:37
 5. Rohrer, Lucerne 1:10:28
 6. Boursie, Belgique 1:10:31
 7. Mauws, Belgique 1:10:47
 8. Karpatchev, Bulgarie 1:11:00
 9. Portmann, Fribourg 1:11:55
 10. Wild, Adorf 1:12:41
 11. Wulliemier, Vevey 1:13:13
 12. Perren, Sierre 1:13:22
 13. Lenta, France 1:13:24
 14. Liégeois, Belgique 1:13:45
 15. Theytaz, Anniviers 1:14:23
 Corbaz 1:14:40; Thomet 1:14:57; Giudicetti 1:15:10; Diener 1:15:30; Voefray 1:15:48; Monnet 1:15:53; Barben 1:15:59; Seppey 1:16:11; Genoud 1:16:37; Rubin, Clerc, Crottaz, Glanz, A. Siegenthaler, Fleury, Croisier 1:18:12; Natterer, Meuwly, Ançay, Jacquier, Héritier, Rudaz, Baillod, Deléaval, Eberle, Chapalay 1:19:33;

Fasel, Eggertswyler, Laubscher 1:21:53; Althaus, Caille, Antille, Tornay 1:22:37; Meylan...
 Vétérans I (50 classés)
 1. Serex, Lausanne 1:17:25
 2. Feuz, Villeneuve 1:19:11
 3. Fedrigo, Martigny 1:21:10
 Rigolone 1:21:56; M. Clerc 1:22:06; Piutti 1:23:32; Beaucer 1:23:33; Böhler 1:23:34; Augsburger 1:24:42; Bähni 1:25:38; Ecoeur 1:26:39; Doret, Couyoumdjellis, De Munari, Simon, Sierro, Acquadro 1:29:21; Jaccoud, Pache, Tamini 1:31:03; Mojonet, Bracco...
 Vétérans II (19 classés)
 1. Sterki, Biberist 1:19:05
 2. Irschlinger, Genève 1:21:16
 3. Saez, Genève 1:22:15
 Graf 1:25:47; Fontaine 1:26:15; Degoumois 1:29:28; Meier 1:32:08; Pamblanc, Zlatkov 1:37:55; Desarzens...
 Juniors (10 classés)
 1. Jordan, Sierre 1:15:45
 Wermeille 1:22:18; Carron 1:24:51; Richard, Cajeux, Bourdin, Decoutère...
 Féminines (10 classées)
 1. Bracco, Tour-de-Peilz 1:30:06
 Vetter 1:36:37; Marguerat 1:39:55; M. Marguerat, Eberle, Valence, Jacquot
 Populaires (130 classés)
 1. J.P. Raymond, Aubonne 1:19:05
 2. Riedmann, Zurich 1:19:40
 3. Binder, Bex 1:20:59
 Hirschi, Besson 1:21:58; Jeannin, Oberli (aveugle!) 1:22:41; H. Hugentobler, Jotterand, Mounir, J. Hablutzel, Bocard, Mottiez, Piney, Bertholet...

10 km, Dolbeau, CAN, 12 juin
 Au total 225 classés de 4 à 51 ans
 1. Montuoro, Sakini 32:42
 2. Potvin, La Doré 34:07
 3. Paré, Sakini 35:15
 Dallaire, R. Tremblay, Louiseize, R. Poirier 36:18; N. Lévesque, Boudreault, Gagnon, B. Lévesque 37:59; Imbeault, Girard, Proulx, R. Lévesque, Auclair, J.P. Tremblay, Simard, Leblanc...
 3'000 m populaires: Broderick 9:54; Deschênes 9:55; Gagnon 9:57; Bouchard, St-Gelais, P. Tremblay, Gagné, Gravel, Huard, Rivard, Asselin, Harvey, Boudreault, Robitaille, Boudreault (62) ... M. Michaud 13:35...

21,1 km, Moussy-le-N., F, 18 juin
 Une jolie boucle dans la campagne à 30-40 km de Paris au pays des Seigneurs; presque pas de circulation; deux côtes pour le 15^e km; un seul pépin: le ravitaillement à l'arrivée (on y remédiera en 1978 avec le concours de "Schweppes"). Au total 182 classés.NT
 1. Marquet, Versailles 1:09:48
 2. Lemeaux, Deuil 1:10:16
 3. Lehmann, Evreux 1:12:18
 4. Lepotier, St-Maur 1:12:18
 5. Duval, individuel 1:12:54
 6. Beurier, Evreux 1:14:18
 7. Vivier, Beaumont 1:14:25
 8. Roy, Pompey 1:14:45
 9. Colas, Vittel 1:15:25
 10. Marin, Paris 1:15:37
 Bourgeois, Jeanne, Deneville, Lemoine 1:16:41; Bakari, Lecluse, Tarenne, Colmar, Languille 1:17:49; Bontoux, Olivar, Girault, Blanchard, Gonzales, Cornou, Triboulet 1:19:11; Després, Ducrocq, Richard, Lecalvarre, Vinot, Thévenet 1:21:32; Schickling, Perret, Giron, Colette, Hamann, Lesage, Levasseur 1:23:08; Chauvel, Leleu, Noury...
 Vétérans (44 classés)
 1. Bonin, Issoudun 1:17:31
 2. Chamaneau, Drancy 1:19:18
 3. Tender, Chantilly 1:21:44
 4. Féléaud, Massy, +50 1:22:17



Samson Kimombwa (Kenya)
 recordman mondial du 10 000 mètres (photo Colón Cole)

5. Geslin, Gonesse 1:22:55
 Renouf, Jean Pierre, Missonnier, Bebel,
 Gouvenaux 1:26:02; Lesblez, Parmen-
 tier, Straty, Poujard, Ecoiffier,
 Serinda, Tamini 1:29:45; Vacher...
 33. Even, Challes, + 60 1:42:52
 38. Pontieux, Lagny, 72 1:48:35
Féminines (14 classées)
 1. Loir, Amiens 1:27:12
 2. Vilchenon, Deuil 1:38:15
 Mulot, Vacher, Coudrier, Rembes, La-
 boury, Bardi, Presse, Cauvin...

21 km, Auderghem, B, 18 juin

"Enfin une course sur route belge où
 hommes et femmes ont pu courir en-
 semble, grâce à la FTMA.B." (Trullemans)
 1. Wojtkunski, Pologne 66:58
 2. Roelant, Belgique 68:02
 3. Dorsui, Pologne 68:36
 4. Sebillé, Belgique 68:37
 5. Peeters, Belgique 69:24
 6. Monseur (vét.), Belgique 70:51
 7. Decoster, Belgique 71:59
 8. Liber, Belgique 72:15
 Lucas, Vandemoortele, Fol (vét.)
 74:43; Van Bogaert (vét.), Loye, Coo-
 semans, Brichet, Vekeman, Eckeman,
 Roge, Lefebvre, Perrichon, Mimeur,
 Trullemans, Somville (vét.) 79:50
 ... **Steels** 81:57...

19 km 500, Mauges, F, 19 juin

"Organisation impeccable" (Le Joly)
 1. Bouvier, Saumur 1:04:50
 2. Biret, Les Mauges 1:06:03
 3. Fièvre, Les Mauges 1:06:13
 4. Castel, Brest 1:07:01
 5. Le Joly, Léon 1:07:31
 M. Futeul 1:07:37; Delerue 1:07:53;
 Humeau 1:07:59; Pottier 1:09:04; Sei-
 gneur 1:09:07; Hacaire, Lorre, Girard,
 Houery, Mary 1:10:26; Tallandier, Baud-
 rit, Lebot, Chataigner, Pineau, Ples-
 siss, Bastard, D. Futeul, Gouesse, Cos-
 son, Merrer, Girardeau...

12'900 m, Mt-Washington, USA, 19 juin

Ascension du Mt-Washington
 Hodge 64:44; Currier 67:51...
15 km, Chêne-B., CH, 25 juin
 Au total 152 classés. - "Nouveau par-
 cours, excellente organisation; dép. à
 18h30, proclamation des résultats... à
 20 h!" (Zurcher)
 Moser 46:29; Eales (GB) 46:40; Hazelden
 (GB) 47:23; Mullett (GB) 48:04; Berset
 48:26; Soler 48:31; Melito (I) 50:24;
 Corbaz 50:43; Thomet, Lenta (F), Gui-
 gnard 51:10; Margot, Kolly, Fattorini
 (I) 52:27; Amez-Droz, Croisier, Bri-
 coute, Zehfus, Decuminge (F), Schwitz-
 guébel 53:37; Jacquier, Deléval, Laub-
 scher, Dursusel, Méliflou, Tournereau
 (F) 56:02...
 Vétérans I: Grenak 56:57; Simon 60:05;
 De Munari 60:05; Berthoud, Hottinger,
 Acquadro, Kunz, Sandoz...
 Vétérans II: Irschlinger 56:18; Boi-
 mond 57:36; Meier 58:36; Regard, JP.
 Desarzens, Duplan...

13 km 227, Changoen, F, 25 juin

Sous le patronage de Spiridon-Bretagne.
 305 classés. "Monsieur Fossé a forte-
 ment réchigné à payer démocratiquement
 la faible taxe d'inscription." (Delerue)
 1. Coleby, Angleterre 41:08
 2. Fossé, Rouen 41:40
 3. Pouliquen, Vitry 43:22
 4. Beurrier, Evreux 44:22
 5. Lehmann, Evreux 44:44
 6. Portier, Mélesse 44:48
 7. Mançon, Vire 44:59
 8. Pointu, US Normande 45:12

Outamart, Macaire, Sillanfest, Sommer
 (vét.) 45:33; Maurier, Hewison, Guillo,
 Perrin, Touchais (vét.) 47:15; Ménager,
 Gonzalez, Chatelais, Maréchal, Roussel,
 Bossaro 48:23; Beuttier, Quillou, Bel-
 lec, Le Moutier, Le Sage, Gouret, Hel-
 lio, Le Calvarre, Garnier, Delaunay,
 Gaugain (vét.) 49:44; Touzelet, Cusson,
 Mérel, Manaud... Camille (vét.) 50:21
 ... Lefeuve (-19) 50:40... Deuillard
 (vét.) 52:10... Gavard (vét.) ... Phi-
 lippe (vét) 52:43...
 161. Bastard, Tréguex 59:35
 239. **Hérisset**, Fougères 1:07:16

9 km, Ay-Champagne, F, 25 juin

Au total 182 classés
 Liégeois 27:42; Dumont 29:05; Vassogne
 29:14; Drocourt 29:32; Beaudet 29:34;
 Bourgeois, Gervais, Merlier, Bertrand,
 Galleau, Lepout, Dupont, Haran 31:06;
 Couvreur, Dervin, Hulín, Lesage, Bel-
 lot, Smug, Chamanau, Poisblaud, Dalig-
 gault... 49. **G. Dervin** 39:49...

50 km, Vergèze, F, 25 juin

1. Cottereau, St-Affrique 3:10:10
 2. Benoît, St-Chély 3:14:31
 3. Curt, Le Vézinet 3:24:19
 4. Raffa, Marignane 3:25:47
 5. Bonaz, Oyonnax 3:30:33
 6. Brengues, Millau, 45 3:30:50
 7. Reversat, Nîmes 3:32:20
 8. Barcel, Castries 3:38:00
 9. Billet, Courbessac 3:38:40
 10. Russo, Marseille 3:43:19
 Jimenez, Bossu, Lanzinger, Djezzar,
 Fabre, Cariat 3:56:37; Audoin, Maillet,
 JF. Fabre, Sevière, Lextelier, Valetton,
 Fraboul, Combes, Couppey, Monier, Car-
 tailleur, Dignonier, Letroux, Bonny, Maz-
 zarellio, Rizzo (259 classés)

Env. 8 km, Grenoble, F, 25 juin

Cacchiatore, André, Rapy, Moro, Enselme
 ... Davagnier (vét.)... Vernay (vét.)
 ... (pas de temps)

21 km 150, Fleury-les-A., F, 26 juin

210 partants; plus épreuve populaire
 sur 4 km 800 (90 partants)
 1. Boullier, US Métro 1:09:49
 2. Peschon, V. Châtillon 1:13:00
 3. A. Guillon, Pithiviers 1:13:28
 4. Toto, Orléans 1:14:38
 5. G. Guillon, Pithiviers 1:15:19
 6. Lopes, Paris 1:15:25
 Renvoie, Beauvallet, Bois, Lefort, Bour-
 rara, Pierre 1:16:35; Métayer, Cora-
 boeuf, Declerck, Samain, Blondeau, Sa-
 voure, Launay, Rousseau 1:18:49; Per-
 ret, Gauthier, Dauré, Festou, Galliot,
 Vincent, Garnier, Petit, Roulet, Gui-
 mard 1:21:02...
 Vétérans I (39 cl.): Brosse 1:14:16;
 Rascaïou 1:16:03; Crampon 1:17:16;
 Bonnin, Colliot 1:19:25; Clouzeau,
 Beaucer 1:20:33; Canu, Paul 1:21:20;
 Gottardo, Naury, Nève 1:24:33; Asselin,
 Lesblez, Y. Garnier, Poirey, Gravier,
 Le Floch...
 Vétérans II (13 cl.): Blanchard
 1:15:50; Féléaud 1:21:48; Raynaud
 1:30:24; Faucault, Peschang, Vasseur...
 Féminines (6 cl.): Moireau 1:41:03;
 Ferrage (Jun.) 1:44:46; Saulnier...

10 km, Atlanta, USA, 3 juillet

Shorter 29:20; Rodgers 29:26; Kardong
 30:09... Viren (FIN) 30:37
 6'000 participants

Env. 50 km, Voiron, F, 10 juillet

85 partants, 46 classés. "29^e édition,
 inscription gratuite, très beaux lots
 pour tous; repas complet avec apéritif
 et café pour... 8 F; très bonne orga-

nisation." (Vernay)
 1. Vallotton, Suisse 4:48:14
 (6^e victoire)
 2. Julien, Grenoble 4:51:07
 3. Planchard, Bourges 4:51:09
 4. Baudet, Suisse 5:01:42
 5. Genoulaz, Grenoble 5:02:43
 Colomines, Arnoldi, Pinat-N., Bailly-B.,
 Rémy 5:12:49; Frick, David, Brunet,
 Thomas, Jond (+40) 5:16; Frossard,
 Charcellay...

Env. 22 km, Tour d'Avalon, F, 15.7.

"Véritable cross vallonné en montagne."
 175 partants (Vernay)
 Cacchiatore 1:18:56; Devouassoux
 1:18:56; Texier 1:20... Vernay (+40)
 1:32... Bonny (+50) 1:31:30... **J. Di
 Gioia**...

8 km, Mont-Royal, CAN, 17 juillet

"Parcours aller-retour, déniv. 485 m,
 le long du tracé du champ. mondial de
 cyclisme 1974." (Dada) 131 classés
 1. Calvert, Montréal 27:15
 2. D. Quance, Pierrefonds 27:43
 3. Shaw, Pierrefonds 27:49
 4. Bolduc, Sherbrooke 27:59
 5. Lamothe, Regina M. 28:07
 Pelletier 28:36; Gibson, Breton, Royer,
 Peterson...

Marathon

Marathon, Klaipeda, URSS, 14 mai

Zubov 2:14:35; Fattachov 2:15:39; Solo-
 vej 2:15:46; Lepar 2:16:03; Lipatov
 2:16:14; Kopysev 2:16:19...

Marathon, Dülmen, RFA, 21 mai

Th. Rathert, avenue 41 2:36:15 !

Marathon, Isle of Wight, GB, 21 mai

"Deux journées mémorables! Nous étions
 18. Marathon dit "le plus dur d'Europe"
 : c'est certainement vrai! Il au-
 rait presque sa place... à la CIME!
 Les Crêtes de Spa, à côté, sont une
 aimable ballade... Il y avait des côtes
 à n'en plus finir, avec des pourcen-
 tages incroyables. Mais aussi la cha-
 leur dès le début, et un vent très
 fort de face... D'ailleurs le record
 de ce marathon est de 2h24 et plus.
 Mais... on y reviendra." (Delerue)
 Woods 2:28:48; Knapp 2:31:58...
 Chadwick 2:45:05... 20. Delerue (F)
 2:47:39... Sheila Smith 3:57:32
 223 partants, 171 arrivants.-Prochain:
 20 mai 1978.

Marathon, Cierrey, F, 30 mai

80 partants, 70 arrivants
 1. Lemeaux, Deuil 2:23:32
 2. Lehmann, Evreux 2:27:03
 3. Lepotier, St-Maur 2:31:36
 4. Aveline, non lic. 2:32:28
 5. Pointu, US Normande 2:34:48
 Beurrier 2:34:58; Seigneuric 2:35:10;
 Sillanfest 2:35:42; Vigier 2:36:22;
 Sommer (+40) 2:40:42; Ménager 2:41:03;
 Lebredonnel 2:44:35; Bourinet 2:44:49;
 Monnot, Lafaye, Nieux, Petay, Balvay,
 Laureço 2:48:42; Maréchal, Devos,
 Domez, Languille 2:49:32; Fagard, Gran-
 der, Hachi, Criado, Hauray, Dupuy, Du-
 croq, Mallochot 2:57:17; Marchal, Lha-
 ridon, Fresse...
 41. J. Sommer, Evreux 3:09:10
 60. **Duchauffour**, Gagny 3:34:29

Marathon, Fouesnant, F, 4 juin

"Sans doute le plus dur des marathons
 français, avec beaucoup trop de côtes,
 notamment entre le 38^e et le 40^e km."
 (Le Joly)
 1. Mouat, GB 2:26:53

2. Sehedic, ULAC Quimper 2:27:51
 3. Gloaguen, ULAC Quimper 2:34:37
 Gutteridge 2:41:12; Perrot 2:44:58;
 Godec 2:46:18; Lejoly 2:48:39; Futeul
 2:52:24; Le Bozec 2:59:00; Cregut, Le
 Bronnec, Bossart...

Marathon, Karlstad, S, 5 juin
 Enqvist 2:19:06; Partanen 2:20:14...
 14. Östbye, 56! 2:31:03

Marathon, Edmonton, CAN, 5 juin
 230C; 58 classés
 Foster (NZ, 45) 2:22:06; R. Moore
 2:23:56; Keith (Ec) 2:24:26; Watson
 (Angl.) 2:26:45; P. Moore 2:29:02;
 McInnes (AUS) 2:30:18; Chouinard
 2:32:37; Hughson 2:33:53; Kerr 2:35:14;
 Shaw 2:36:18; Currie 2:36:35; Davis
 2:37:03; Storey 2:37:21; Starkhouse
 2:38:31; McIntosh 2:39:15; Taunton
 2:43:11; Moat 2:45:13; Kennedy 2:47:38;
 McGlynn 2:50:25...

Marathon, Thann, F, 11 juin
 Temps chaud et lourd, départ à 17 h,
 circuit de 10 km; 82 partants, 41
 classés... (Ritzenthaler)
 1. Pierson, Nancy 2:31:28
 2. Meyer, Grenoble 2:33:09
 3. Boussat, Metz 2:33:43
 4. Wurtz, Mulhouse, 46! 2:40:42
 5. Guignard, Chenove 2:41:49
 6. Rapy, Bourg-en-Br. 2:42:54
 7. Bechet, Strasbourg 2:44:06
 8. C. Klein, Nancy 2:44:40
 Lorentz 2:48:36; Donat 2:49:54;
 Woelfflin 2:50:32; Gorgler, Causse,
 Mertger, Blanc, Souvais, Rives, Ar-
 naud 2:55:17; Bonaz, Klein...

Marathon, Milan, I, 11 juin
 ... Tosca, 70 3:38:51

Marathon, Windsor, GB, 11 juin
 T. Thompson 2:14:32; Hill 2:16:37;
 Norell 2:18:15... 109 classés

Marathon, Reggio E., I, 12 juin
 44 partants, 31 classés; chaud
 1. Accaputo, Italie 2:23:45
 2. Perau, Espagne 2:25:32
 3. Mladek, CSSR 2:26:00
 4. Leibold, RFA 2:26:24
 5. Ceni, Italie 2:28:26
 6. Margerit, France 2:28:36
 Jansky 2:29:08; Binato 2:29:24; De
 Blasio 2:29:34; Zelenansky 2:29:45;
 Hecquet 2:29:51; Anton (E) 2:29:57;
 Moissonnier 2:30:32; Vojtko 2:31:26;
 Curcio 2:31:57; Bobes 2:32:09; Mathieu
 2:32:16; Héreau 2:32:19; Kubelt
 2:32:29; Dörrenbacher 2:32:35; Schnei-
 der-Str. 2:33:11; Carbone 2:33:19;
 Lotti 2:33:21; Krsek 2:34:29; Suchy
 2:34:45; Landa (E) 2:37:34; Kocourek
 2:38:20; Héreau 2:38:20; Jimenez (E)
 2:39:00; Prianon 2:41:55; Toro (E)
 2:49:17. - Abandons: Angeletti, Nico-
 losi, Ondracek, Hellwig, Mielke, Mann,
 Quack, Manguan, Berasain, Fernandez. -
 Par pays: Italie 66, France 78, CSSR
 81, RFA 117, Espagne 120.

Marathon, Sandbach, GB, 19 juin
 C. Taylor 2:17:43; McLaughlin 2:17:50;
 Norman 2:21:13...

Marathon, Alger, ALG, 23 juin
 240C, nombreux public (Espinot)
 1. Mohamed Lekef 2:35:19

Marathon, Meadowbank, GB, 25 juin
 1. Dingwall 2:16:05
 2. Day 2:17:56
 3. Keith 2:18:52
 4. Youngson 2:19:35

Marathon, Kaisten, CH, 26 juin
 Siegenthaer 2:35:50; Ulmi 2:36:33;
 Voitel 2:40:01; Gwerder 2:40:38; Borer
 2:41:48; Pfiffner...
 ... Ch. Quentin, Biberach 3:14:26

Marathon, Debno, POL, 26 juin
 Orzel 2:13:43; Marczak 2:14:52; Pavlik
 2:17:30; Chudecki 2:18:01
 12. Rohrer, Suisse 2:21:31

Marathon, Vendée, F, 3 juillet
 "Château orageuse; organisation et ac-
 cueil exceptionnels - nous a-t-on dit;
 nous reverrons la date et l'heure pour
 1978." 103 partants (Guibert)
 1. Leroy, Liévin 2:31:06
 2. Le Potier, St-Maur 2:40:38
 3. Lecluse, St-Maur 2:40:38
 4. Delerue, Rennes 2:48:55
 5. Girardeau, Nantes 2:52:18
 Tamiou 2:53:43; Seigneuric 2:54:16;
 Bonnin (+40) 2:58:02; Jan 2:59:52; Fu-
 teil, Gaudin, Lépinay, Manière, M. Fu-
 teil, Delhome, Mimeur, Robin, Gouesse,
 Lepennetier... (57 classés)
 Epreuve 14 km (51 cl.): Sabine 46:50;
 Letaillec 48:03; Roy 49:16; Lorrain,
 Potier, Bernard, Pineau, Tallandier,
 Foudery, Plessis, Godard...

Marathon, St-Gilles-T., B, 3 juillet
 Champ. vétérans. - Env. 370C! Pas
 d'ombre. "Très mauvaise organisation."
 (La Dernière Heure): Seulement quelques
 gobelets d'eau en 3 points du parcours,
 pas de boissons sucrées; la TV flamande
 a suivi toute l'épreuve et diffusé env.
 10 min.
 1. Salavarda, Liège 2:48:02
 2. Raes, Zova 3:01:36
 Demynck 3:08:16; Debaille 3:10:47;
 Veerman 3:15:05; Lecluyse 3:17:48;

Dans le cadre de la Foire de Lausanne

la plus ancienne course pédestre sur route de Suisse

Nouveau parcours dans les rues de la ville

56e TOUR DE LAUSANNE

Dimanche 25 septembre 1977

En 1974	1er J.-P. Berset	4e à Morat-Fribourg
En 1975	1er A. Moser	2e à Morat-Fribourg
En 1976	1er A. Moser	2e à Morat Fribourg

Seniors (dès 1957), vétérans I (dès 1937), vétérans II (dès 1927),
 juniors (1957-1958), cadets A (1960-1961), dames (dès 1958),
 dames-juniors.

Horaire 8 h. Ouverture des vestiaires (Stade Olympique, tribune sud)
 10 h. Départ de toutes les catégories à l'intérieur de la Foire

Inscriptions Nom, prénom, année de naissance, club, catégorie, jusqu'au
 17 septembre 1977.
 (inscription sur place majorée de Fr. 5.—)

Adresse LAUSANNE-SPORTS ATHLÉTISME
 Case postale 2793 Bergières, 1000 Lausanne 22

Paiements Fr. 15.— (Fr. 6.— sans prix souvenir)
 au CCP 10-4059 LAUSANNE-SPORTS ATHLÉTISME

Grâce à son parcours idéal, qui en fait l'égal des marathons les plus rapides,

grâce aux conditions de l'arrière-saison

grâce à une organisation spiridonienne sans faille,

le prochain marathon international de Neuf-Brisach

vous offre la meilleure occasion qui soit de réussir cette année votre meilleur temps sur la distance du marathon.

Si vous n'avez pas encore retenu la date, notez celle du

23 octobre 1977

et venez toutes et tous en Alsace ce jour-là.

Jean Ritzenthaler

3, route du Vin, Kientzheim
68240 Kaysersberg (France).

Neuf-Brisach :

**le marathon de la dernière chance
(d'améliorer
son chrono personnel)**

BULLETIN D'ABONNEMENT A PRIX RÉDUIT

OUI, je désire faire une économie de 10 FF / 6 FS / 80 FB et recevoir les six prochains numéros de SPIRIDON

Je réglerai donc mon abonnement au prix de

50 FF (au lieu de 60 FF)

30 FS (au lieu de 36 FS)

400 FB (au lieu de 480 FB)

après réception du premier numéro de mon abonnement.

M. Mme Mlle

Adresse :

.....

.....

.....

.....

Pays : 1er No désiré

Signature :

N'envoyez pas d'argent maintenant... Envoyez simplement ce bon à

— pour la France : **Michel Bourquin**, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy

— pour la Belgique : **Jean Trulle-mans**, 105 Otterweg, 1600 St-Pieters-Leeuw.

— autres pays : **SPIRIDON-Abonnements**, Marité Bochatay, 1922 Salvan

Cauter, Vandevoorde, Van Ransbeek, Foul...

Marathon, Milton K., GB, 9 juillet

"Organisé dans les règles de l'art: parcours difficile, ondulé; ciel nuageux mais lourd, beaucoup de vent; peu de spectateurs mais pas le temps de s'ennuyer... Parcours complètement neutralisé, on ne cherche pas le spectacle mais on laisse les coureurs "jouer" entre eux: pas d'entraîneurs, ni vélos, ni voitures sur le parcours, ainsi tous luttent librement et à égalité (temps donnés tous les 5 km, excellents ravitailllements), et chacun ne doit qu'à lui-même son chrono. Vraiment enrichissant, car cela met en valeur le "mental", toujours déterminant si doué soit-on physiquement." (Lacour)

80 abandons pour env. 300 partants.
1. Arnold, RDA 2:19:57
Hurd 2:21:53; Eales 2:23:27... van Houten (NL) 2:26:55; Lacour (F) 2:27:12... Umbach (RDA) 2:30:37... Didime (F) 2:33:06... Strik (NL) 2:33:45... Woodward 2:35:14... v.Heyden (NL) 2:35:37... M. Angenwoorth (RFA) 2:53:19... Patricia Day 3:15:36... L. Thompson 3:16:21...

CIME

Ascona-Mti di Ronco, CH, 28 mai

10 km 500/800 m/C/98 classés
1. Soler, Savognin 42:11
2. C. Tramonti, Erstfeld 43:55
3. Cacciatore, France 44:39
4. Meile, Bütschwil 45:17
5. Broggi, Italie 45:36
Lechmann 46:13; Pedroni 47:29; Berlie 48:27; U. Jäggi 48:53; Salamina, T. Tramonti, Frank, Polonini, Prieto, Nobili, Giudicetti, Bertolini, Glauser, Rovera, Gay, Ortelli, Mounir, Dysli, Morello...

Vétérans I (20 classés)
1. Calonder, Coire 48:44
Schmid 51:06; A. Schmid, Devilliers, Sibilla, Pascal 54:13; Rieder, Deley-sin, Tassera, Mettan, Agazzoni...
Vétérans II (12 classés)
1. Irtschlinger, Carouge 50:33
Bertolini 54:40; Käppeli 56:10; Mathys, Bernasconi, Gheza...
Féminines (3 classés...)
1. Palmieri, Brissago, 18 1:10:22
Deloffre 1:22:29; Schneider 1:59:10

Cressier - Chaumont, CH, 5 juin

13 km 500/750 m/B/246 classés
1. Soler, Savognin 49:59 R
2. D. Siegenthaler, Berne 52:04
3. Fischer, Brugg 52:25
4. Tramonti, Erstfeld 52:33
5. Matter, Schönbühl 53:46
Montandon 55:38; Christen 56:00; Vuillemin 56:35; Jaquier 56:37; Berlie 56:46; Glannaz 56:54; F. Guignard, Berger, Steiner, J. Moser, Marti, U. Jäggi, Wahlen, Mean 58:35; Urech, Jaussi, Jaquenod, Broggi, Decurninge 59:29; Laubscher...

Vétérans I (56 classés)
1. Lauen, RFA 57:45
2. Leutwyler, Kloten 58:47
Mariéthoz 59:31; Mathey 59:53; Aebly 60:32; Schmid 61:26; Devilliers 62:40; Perone, Schmutz, Lingg, Piuanti, Vernay, Buratto, Beaucer, Fatton, Jeannotat 65:26; Lecoultrre, Jond, Chardon-nens, Rieder...
Vétérans II (15 classés)
1. Irtschlinger, Carouge 59:28
2. Sterki, Biberist 1:02:06
Baruselli 1:02:34; Waldburger 1:04:13;

Niederhauser, Fontaine, Hohl, Gilliard
Féminines (8 classés)
1. Bracco, Tour-de-Peilz 1:09:06
Leuenberger 1:17:30; Müller, Pilet...
Juniors (34 classés)
1. Büty, Boudry 55:32
2. Wermeille, Saignelégier 58:43
Hermann 61:25; Ruedin 61:44; Fatton 62:34; Quebatte 67:40; Form, Buret, Froidevaux, Aissaoui, Spahni...

Asc. Mte Fauda, I, 12 juin
26 km/1'200 m/B/155 classés

1. Soler, Suisse 1:35:10 R
2. Casula, Genova 1:38:58
3. Gretter, Trento 1:42:26
4. Broggi, Varese 1:43:09
5. Ascheri, Imperia 1:43:49
Rubbio 1:44:05; Medica 1:44:05; Lazza-ri, Gazzizi, Gottardi, Berlie 1:47:20; Colombó, Grillo, Pulina, Ferrari 1:51:58; Tosello, Milazzo, Raineri, Corradi, Martinelli, Craviotto, De Venuto, Forace, F. Medica 1:56:50; G. Pulina, Lombardi, Fedrigo, Damele, Businaro...

Vétérans I (23 classés)
1. Paolinelli, Garfagnana 1:41:13
2. Volpi, Brescia 1:42:49
Lavelli 1:51:14; Aebly 1:54:04; Cecci 1:57:28; Rossi 2:00:32; Graziani, Devilliers 2:02:04; Bonneau, Monti, Mayer, Maccagnan, Boudoin, Ambrosino, Dal Pra, Salvati...
Vétérans II (4 classés...)
1. Bonny, France 2:02:14
Nicosia, Cianchelli, Auby 3:07:28
Féminines (7 classés)
1. Sangalli, Verdellino 3:04:27
Deloffre 3:09:04; Aguerre, Manente, Degorret, Ithurria, Breville 3:51:06
Jeunes (7 classés...)
1. Herrmann, Suisse 2:02:04
Nisco 2:07:24; Parrino, Osio...

Trophée de Barboleusaz, CH, 19 juin

14 km 500 / 530 m/C/78 classés
1. Fischer, Brugg 1:10:48
2. Glannaz, Farvagny 1:11:09
3. Salamin, Anniviers 1:12:02
Amez-Droz, Berlie 1:12:58; Pichon, Jacquier, Decurninge, Giudicetti 1:16:41; Gay, R. Déléze, Althaus, Meyer, Bardou, 1:21:14; Monnier, Gi-baud, Melly, Simon, Dysli...

Vétérans I (22 classés)
1. Granger, Troistorrents 1:12:31
2. Aebly, Onex 1:15:45
Mariéthod 1:16:16; Devilliers 1:17:26; Perone, Feuz, Cossetini, Fedrigo, Dor-ret, André, Pascal 1:27:37; Clerc...
Vétérans II (7 classés)
1. Irtschlinger, Carouge 1:18:43
Bonny 1:24:02; Fontaine, Degoumois, Herren 1:26:01; Boimond, Sciboz
Féminines (6 classés)
1. Bracco, Tour-de-Peilz 1:29:33
Pernet 1:32:06; Pilet, Porta, Philip, Deloffre 2:05:56
Juniors (5 classés...)
1. Herrmann, Bex 1:17:26
Premand, Lange 1:19:27; Peverelli...

Salvan - Emaney, CH, 26 juin

7'200 m/940m/211 classés
Taxe d'inscription pour coureurs fran-çais: 12 FF; organisation plus "spiri-dionienne" dès 1978.
1. Soler, Savognin, 33 37:52,7R (a.record: 39'03", Moser, 1976)
2. C. Tramonti, Erstfeld, 23 39:08
3. Schneider-Str., RFA 39:48
4. D. Siegenthaler, Berne 40:13
5. Moser, M'buchsee, 32 40:47
6. Gorbunow, RFA 41:07
7. Jacot, La Sagne, 21 41:18
8. Fischer, Brugg, 30 41:41

9. Broggi, Italie 42:49
10. U. Jäggi, Ftan, 34 43:18
11. Pellouchoud, Val Ferret, 27 43:22
12. Towler, GB 43:25
13. Salamin, Grimentz, 21 43:38
14. Chadwick, GB, 31 43:41
15. Berlie, Bex, 26 43:48
16. Melito, Italie 44:24
Theytaz 44:31; Willisch 44:56; Pichon 45:01; Dorsaz 45:14; L. Darbellay 45:34; Monney 46:01; F. Favre 46:01; B. Huber 46:32; JP. Raymond 46:51; Gadiolet 46:58; Zahnd 47:28; Tornay, Beth, JM. Lattion, Dumusc 48:36; J. Carron, Jacquier, Decurninge, Vauthier, Lengacher, Becher 49:02; Bergamelli, E. Bruchez, Lenta...

Vétérans I (39 classés)
1. Setz, Wangen, 40 44:07
2. Granger, T'orrents, 44 45:26
3. Devilliers, France, 41 46:06
E. Debons 46:25; Mariéthoz 47:00; Aebly 47:47; Perone 48:34; P. Schmid 49:14; Couyoumdjellis 49:29; Clerc 50:41; Ecoeur 51:37; Fatton, Vernay, Tamini 52:05; Favre, Mettan, Hugon, R. Bétri-sey, JM. Aebi, K. Hostettler, Roth...

Vétérans II (17 classés)
1. Baruselli, Saignelégier, 56 48:19
2. Irtschlinger, Carouge, 51 50:34
3. Fontaine, Spiridon, 55 51:29
Degoumois, Gilliard, Boimond 53:00; Mathys 57:45; Sciboz, Auby, Lugon...
12. J. Dingler, Savigny, 64 1:10:19
16. L. Huber, Vernayaz, 73! 1:33:21

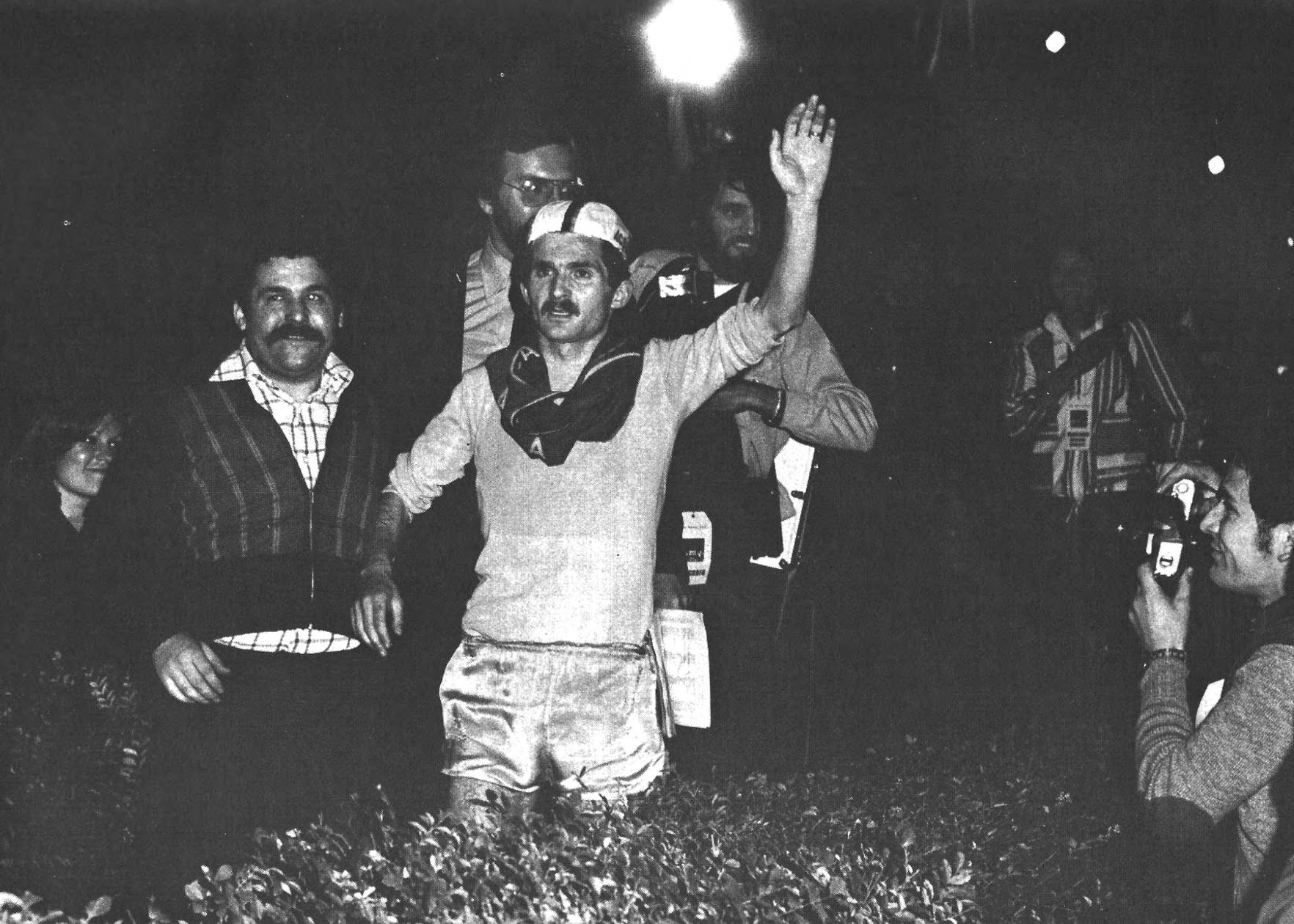
Féminines (5 classés...)
1. M. Moser, M'buchsee 50:19
Freitag 65:45; Pilet, Deloffre...
Jeunes (29 classés)
1. Martin, Bex, 18 45:19
2. Wermeille, S'legier, 18 45:38
3. Gabiou, Emaney, 19 46:42
Fatton 46:55; Lange 47:22; G. Carron 47:41; Marquis 47:54; Cajeux 49:53; Roduit, Matile, Sarrasin, Bruchez, May, Formaz, Boulahia 53:52; G. Bo-chatay...
29. Miéville, Marécottes, 10! 1:04:51

Plans-s-Bex - Cab. Plan Névé, CH, 2.7.
6 km 800/1'100 m/C/122 classés
1. Soler, Savognin 50:47
2. C. Tramonti, Erstfeld 53:25
3. Berlie, Sierre 56:28
4. Fischer, Brugg 57:02
5. Berger, Berne 57:32
6. Wehren, Gryon 58:45
Aebi 60:55; Pichon 61:31; Meuwly, Pil-loud 62:55; R. Gay, Dorsaz, Caille, Bochud, G. Braillard, Guignard, Gadio-let, Bergamelli, Garnier...
Vétérans I (24 classés)
1. Debons, Savièse 57:12
2. Granger, Troistorrents 57:36
3. Mariéthoz, Nendaz 62:00
Aebly 63:18; Devilliers 63:24; Perone, André 66:14; Feuz, Pascal 67:36; Bracco, Hostettler, Roth, Clerc...
Vétérans II (11 classés)
1. Schumacher, Gebenstorf 61:45
2. Baruselli, Saignelégier 62:58
3. Irtschlinger, Carouge 66:38
Fontaine 68:37; Gilliard 69:42; De-goumois 74:25; Sciboz, Fardel...
Féminines (4 classés)
1. Bracco, Tour-de-Peilz 76:43
Pilet, Miéville, Deloffre
Jeunes (11 classés)
1. Herrmann, Bex 60:12

(suite à la page 37)

Photo ci-contre

Après être passé en 2^e position aux 100 km (en 6 h 24 !), l'italien Vito Melito a remporté les 107 km de Firenze-Faenza... en 6 h 50 !





2. Fatton, Fenin 61:57
Schumacher 63:13; Wermeille 63:22;
Premand, Lange, Matile...

Verres - Col Zuccore, I, 10 juillet
22 km/1'308 m/C/171 classés

*Fixé depuis longtemps au 17.7., le champ. national des courses de montagne avait été subitement avancé par la FIDAL au... 10 juillet, dans le but inavoué, mais compris de tout le monde, de contrecarrer les efforts de Verrès, cet enfant pestilentiel de la famille de Spiridon. Si bien que plusieurs des meilleurs coureurs italiens n'ont pas été libérés par leur club.-Erreur de parcours des 3e-11e classés, qui perdent environ 2 min.-Mais tous les coureurs étaient unanimes: une course magnifique! Broche géante servie au Col, faible taxe d'inscription (6 FS), atmosphère chaleureuse tout au long du parcours, pas de circulation sur la portion routière, service médical à renforcer (la course est très dure, avec 200 m de remontée!)" (Zurcher)

1. Soler, Suisse 1:36:49
(Voir photo p. 47)
2. Moser, Suisse 1:37:58
3. Schneider-Str., RFA 1:41:49
4. Nicco, Challant 1:42:25
5. André, France 1:43:09
6. Rapy, France 1:43:40
7. Piloni, Trofarello 1:45:04
8. Cacciatore, France 1:45:30
9. Dufour, Challant 1:49:07
10. Berlie, Suisse 1:49:21
11. Gorbunow, RFA 1:50:18
Salamina 1:52:53; Duclly, Rean, Bardon 1:54:16; Angelvly, Decurninge, Raineri, Guichonnet, Tornay 1:57:30; Laubscher, Joux, Lenta...

Vétérans I (3 classés)

1. Masante, Valeo 1:52:18
2. Zanin, Challant 1:52:31
3. Debons, Suisse 1:53:14
4. Lauen, RFA 1:55:22
5. Aeby, Suisse 1:55:36
Devilliers 2:04:12; Bianco, Toulorge, Pascal 2:12:03; Mariéthoz, Cossetini, Bello, Lessona, Mazzullo, Schmid...

Vétérans II (13 classés)

1. Irtschlinger, Suisse 2:03:14
Bonny 2:08:39; Degoumois 2:19:22;
Bello, Moscatello, Veillard...
Féminines (15 classées)
1. Moser, Suisse 2:13:18
2. Bracco, Suisse 2:20:16
Agnesod 2:43:57; Pasquettaz, Porta, Réale 3:00:35; Philip, Freitag, Pilet 3:08:12; Beloffre, Gamba...

Jeunes (13 classés)

1. Peretto, Challant 2:00:12
2. Wermeille, Suisse 2:00:44
3. Hermann, Suisse 2:02:38
Boulahia 2:13:31; Borel, Merino...

Marathon des Alpes, CH, 16 juillet

20 km/1'450 m/C/56 classés

1. Wehren, Gyon 2:26:14
2. Salamin, Grimentz 2:28:33
3. F. Favre, Isérables 2:31:10
4. L. Darbellay, Liddes 2:43:50
Brailard 2:44:42; Tornay 2:45:32;
E. Poncet 2:45:53; E. Bruchez 2:48:01;
Bardon 2:55:40; Deroisseaux, Kilchenmann, Diamond, Caillet, Maret...
Vétérans I (17 classés)
1. Debons, Saviese 2:22:35
2. Aeby, Grand-Lancy 2:40:24

Photo ci-contre

Erik Gyselink, nouveau champion de Belgique de marathon, photographié par son frère Luc.

Perone 2:48:12; G. Besson 2:50:57;
Y. André 2:52:55; Chessex 3:07:12;
Doret, Fellay, May, Mettan...
Vétérans II (4 classés)
1. Baruseñi, Saignelégier 2:54:21
Boimond 3:11:11; Lugon, Chassot
Féminines (3 classées)
Papailia 4:36:56; Porta, Philip
Jeunes (0 classés...)

Classements clos le 21 juillet

Après coup

800 m f., Prague, CSSR, 21 juin
Koleva (RUK) 2:00,8; Schiller (RDA) 2:00,8; Bokol (RDA) 2:01,4; Zvonickova 2:02,8...
5'000 m: 2. Medina (Cuba) 13:44,8 RN
3'000 m st.: 2. Cobo (Cuba) 8:32,9

3'000 m f., Karl-Marx-S., RDA, 25-26.6.
Meinel 8:56,3; Ulmassova (URSS) 8:58,6;
Safretdinova (URSS) 9:04,9...
800 m f.: Liebetrau 2:00,4; Liebich 2:01,4; Katolik (POL) 2:01,7; Strykina (URSS) 2:02,2; Providochina (URSS) 2:02,3; Januchta (POL) 2:02,3
1'500 m f.: Romanova (URSS) 4:12,3...
3'000 m st.: Malinowski (POL) 8:22,9;
Ponitzsch 8:26,3; Filonov (URSS)...
10'000 m: Sellik (URSS) 28:14,4; Kowol (POL) 28:14,8; Kopijarz (POL) 28:15,3; Parlui (URSS) 28:22,9...

800 m f., Nice, F, 16-17 juillet

1. Jo White, GB, 16 ans 2:02,8

3'000 m f., Sittard, NL, 16-17 juillet

Van Gerven 9:05,6...

800 m f.: Commandeur 2:03,8...

10'000 m, Crystal P., GB, 22-23 juillet

Foster 27:45,7 (8:05,4 aux 3'000 m, 13:38,9 aux 5'000 m); Black 28:19,0...
9. C. Stewart 29:52,1...
800 m: Savic (YOU) 1:46,3; Coe 1:46,8;
Walker (NZ) 1:46,9...
3'000 m st.: Coates 8:28,3...

1'500 m, Nevers, F, 23-24 juillet

F. Gonzalez 3:37,1; A. Gonzales 3:39,1
800 m: Enyeart (USA) 1:46,5; Marajo 1:46,7; Milhau 1:46,9...
800 m f.: Dubois 2:00,7; Schacht 2:01,2; N'Dri 2:06,4...

3'000 m f., Berlin, 24 juillet

Karina Henriksen, 13 ans, DK 9:59,9

1'500 m, Stockholm, S, 25-26 juillet

Walker (NZ) 3:34,1; Kearns (GB) 3:36,8 RN...
5'000 m: Kimombwa (KEN) 13:23,0; Goater (GB) 13:27,1; I. Stewart...
3'000 m st.: Glans 8:24,1...
3'000 m f.: Ford (GB) 9:03,9
800 m f.: Colebrook (GB) 2:01,2

5'000 m, Gateshead, GB, 30 juillet

Yifter (ETH) 13:20,6; Overt (!) 13:25,0;
Black 13:25,8...
3'000 m: Rose 7:44,8; Simons 7:53,6
Mile: Walker (NZ) 3:56,6; Wessinghage (RFA) 3:57,2; Hoving (NL) 3:57,8...

1'500 m, Tampere, FIN, 29-31 juillet

Paunonen, 19 ans 3:38,1
800 m: Paunonen 1:47,7
10'000 m: Vainio 28:20,7; Maaninka 28:21,6; ... 9. Viren 28:59,2...
5'000 m: ... 17. Viren 14:27,9...

19 km 800, Bavikhove, B, 9 juillet

11 x 1'800 m! Très chaud.
Van Ranst 61:59; Michielsens 62:09; Di-

ricks 62:11; Herbots 64:00; Declercq 64:25; Van Laere 65:27; Huysmans 65:55; Desmeul 66:21; Jacques 64:54;
Demuyck 67:05; Vandorpe 67:11; Lein 67:42; Vasseur 67:49; Lejeune 67:59;
Versluys, Hansmans, Mouton...
Vét.: Staelens 34:35; Scheiffhaut 34:55;
Rorive, La Gaisse, Vercaemen, Demeyer, Meens, Janssens, Demuyck...

Chaumont-Chasseral, CH, 24 juillet

TIME cat. C; 32 km/740 m/168 classés

Parcours difficile mais magnifique, conditions idéales, succès amplement mérité.

1. Gorbunow, RFA, 28 2:09:51
2. Moser, M'buchsee, 32 2:10:28
3. D. Siegenthaler, Berne, 31 2:11:15
4. Schneider-Str., RFA, 29 2:14:54
5. Perren, Sierre, 34 2:17:10
6. Lenta, France, 21 2:19:13
Tramonti 2:19:18; Diener 2:19:24;
Matter 2:21:08; Berlie 2:23:40; Barbier 2:24:06; Pichon 2:28:35; Jaussi 2:28:57; Decurninge 2:29:46; Favet 2:29:52; Sudan 2:34:13; Riedmann 2:34:31; Blaser, Vuillemin, Montandon, R. Perren, Mange, Borcard, JP. Raymond 2:37:53; Bill, Barrat, Bueschlein, Mertenat 2:42:44; Baillod, Pilloud, Decombaz, Zahnd 2:46:25; Stoller, Hofstetter, Villoz, Bochud, Steiner 2:50:21; Jeanneret, Lauenstein, Attinger, Fracheboud...

Vétérans I (26 classés)

Tschanz 2:26:32; Péronne 2:41:03; Fatton (organisateur) 2:42:24; Anker 2:46:34; Ecoeur 2:50:15; Augsburger 2:53:33; Rochat 2:55:10; Lecoultre 2:58:27... Tamini 3:19:37...

Vétérans II (7 classés)

Hohl 2:55:53; Mathys, 3:06:03; Vögel 3:08:14...

Féminines (6 classées)

Loir et Moser 2:53:34; Miéville 3:27:28; Freitag...

Jeunes (10 classés)

Fatton 2:39:20; Ruedin 2:50:20; Perret 3:10:53...

23 km, Marvejols-Mende, F, 24 juillet

Liardet 1:22:11; Marzée (B) 1:23:10; Lazare (N. Cal.) 1:23:57; Mouat (GB) 1:24:13; Moissonnier 1:24:52; Peeters (B) 1:26:15; Rapy 1:27:25; Hill (GB) 1:27:33... 1'300 participants (Voir prochain numéro)

25 + 10 km, Bruges, B, 30-31 juillet

Roelants 1:19:59; Leigh (GB) 1:20:43... Van Alphen (NL) 1:22:44... R. Gomez (F) 1:24:42... Monseur 1:25:16... Oestbye (S) 1:28:48... Blanchard (F) 1:30:06; Féleaud (F) 1:31:42 (66e au classement général) 714 classés!

10 km (656 classés)

Roelants 30:37; Schmitt (RFA) 31:30; Ida (RFA) 31:51; Staelens 32:05... Van Tieghem, De Bruyn... 23. Wambst (F) 34:32... 47. Goetschi (CH) 35:54... 57. J.-Baptiste (F) 36:11... (Classements plus complets dans le numéro 34)

10 km, Châtel-La Tourche, CH, 31.7.

Dén. 1'600 m! Rec.: 1:07'30" (Hauser)
Soler 1:06:25; Tramonti 1:11:45; D. Siegenthaler 1:14:10; Moser 1:15:20; Wehren 1:16:10; Pelouchoud 1:17:30...
Vétérans: Debons 1:20:45; Granger 1:22:40; Baruselli (56!) 1:22:53... (Suite des classements dans N° 34)

*« Le résultat du BIOFIT, que
je prends tous les jours, est
certain. Cette année, j'ai pu
faire un entraînement plus
intense, je récupérais mieux
et musculairement c'était par-
fait ! »*

Jean Le Vaillant,
Lannion (France), 12 juin 1976

**En France, en Belgique et en
Suisse, le BIOFIT et le FITO-
GENE sont vendus par SPI-
RIDON (emballages de 100,
500 et 1000 comprimés)**

Dimanche 23 octobre à 15 heures

semi-marathon international

**Saint-Pol-de-Léon - Morlaix
(22 km 700)**

Inscription GRATUITE et nombreux prix
(produits bretons à tous les arrivants).

Possibilité d'hébergement GRATUIT dans
une colonie de vacances (respecter le
délai d'inscription).

Renseignements et engagements (jus-
qu'au 10 octobre : **Pierre Le Dain**, 11, rue
Gustave-Flaubert, St-Martin-des-Champs
29210 Morlaix (France)

Présence de nombreux coureurs anglais
grâce au concours des «Britanny-Ferries»
ligne Plymouth-Roscoff.

Coureurs de fond de la région parisienne et d'ailleurs
Notez bien, et venez tous courir avec nous

le samedi 8 octobre à 15 heures

le troisième SEMI-MARATHON

**organisé par l'Entente Sportive
Montmorency, Enghien, Deuil**

Ouvert à tous et à toutes
Parcours agréable et varié

Départ et arrivée :

Place R.-Levanneur à Montmorency (95)
Récompense à tous les participants

Inscriptions :

Gratuite pour les coureurs étrangers
10 F à l'ordre de E.S.M.E., U.S., DEUIL
10 F à l'ordre de E.S.M.E., U.S., DEUIL

A adresser à : **Monsieur Brothier**, 1, Allée Rude
93800 Epinay-sur-Seine.

L'avis du praticien pratiquant

Lectrices et lecteurs qui, pour quelque raison que ce soit en relation avec la course à pied, désirez prendre l'avis d'un médecin coureur de fond, écrivez en toute confiance à SPIRIDON, Rubrique médicale, 1922 Salvan (Suisse). Avec toute la discrétion souhaitée, votre demande sera transmise à l'un des médecins-marathoniens qui collaborent avec SPIRIDON.

Ongles noirs

J'ai deux amis, tous deux fervents de course de fond : un jeune de 16 ans et une vieille gloire de 65 ans. Tous deux souffrent énormément de leurs ongles, leurs ongles devenant noirs. Tel médecin parle de les arracher, tel autre est opposé à cette solution. S'agit-il de leurs chaussures ? car c'est la première chose qui me vient à l'esprit. Ou d'une mauvaise circulation du sang ? (X., Afrique du Sud)

Réponse du docteur Sander : *C'est un problème très fréquent et qui est dû généralement au port de chaussures trop « justes ». Veillez à ce que vos ongles soient toujours bien coupés, et vos chaussures confortables. Mais cela ne provient en aucun cas d'une mauvaise circulation sanguine.*

Prévenir la sciatique

Depuis une année, après environ 30 min de course, je ressens des douleurs au biceps (longue portion) situé à l'arrière des genoux. De quoi cela peut-il provenir ? que me conseillez-vous là-contre ? (U. V., Suisse)

Réponse du docteur Sander : *Le raidissement du tendon de la face postérieure de la cuisse peut conduire à la sciatique et à de graves ennuis pour le dos. Il est important que vous fassiez des exercices pour allonger et fortifier ces muscles, cela à raison de 15 min par jour avant l'entraînement. (Voir SPIRIDON No 30, p 43).*

Les bienfaits du bain froid

Je suis venu à la course à pied de bien curieuse façon. Très jeune, maître-nageur, puis également sauveteur, j'ai désiré perfectionner mon entraînement de sauveteur et progressivement adapter mon organisme à l'eau froide. Au début, je manquais d'informations sur une telle pratique, et puis je découvris l'excellente méthode de Kneipp, qui se propose de donner la santé par l'eau froide.

La pratique se résume ainsi :
échauffement de l'organisme... bain froid court... se réchauffer rapidement.

C'est donc pour encadrer une immersion en eau froide ou glacée, suivant la saison, que je me suis mis à courir, moyen idéal permettant tout d'abord d'échauffer le corps, puis après le bain, de retrouver au plus vite, et par le mouvement, la chaleur animale.

Depuis bientôt 8 ans, je pratique ainsi, découvrant à 37 ans le plaisir de courir de longues distances : 2-3 fois par semaine, séance de 15 à 25 km, interrompues par un bain de 5-7 min., qui, suivant la saison, se révèle des plus toniques.

En contradiction avec des avis autorisés (on m'avait dit que je serais hydrocuté, ou que je souffrirais de rhumatisme, de pleurésie, etc...) cette pratique rigoureuse et naturelle ne me donne que des avantages : bien-être général, immunité à l'égard du froid, pratiquement jamais souffrant, autrement dit : accroissement sensible de ma résistance physique. La pratique expérimentale semblerait donc contredire la théorie...

Que pense un médecin pratiquant de ce mélange de course à pied et d'hydrothérapie ? A partir de cette

expérience personnelle, comment expliquer les effets salutaires de l'eau froide sur l'organisme ?

(B.R., France)

Réponse du docteur Sander : *Votre entraînement à base de bains froids me paraît vraiment intéressant ; et, tout compte fait je pense que c'est vous qui avez raison. Dans un article paru dans « Sportmedicine » en novembre 1976, les docteurs Robert Oliver et Dewayne Johnson présentent le cas de 17 personnes qui sont restées plongées jusqu'à mi-cuisse dans un bain d'eau froide, ou même glacée (10-12° C), durant 30 min. On testa ensuite la force de leurs jambes : de toute évidence, on constata un net accroissement de la force isométrique des muscles des jambes, probablement à cause d'une vaso-dilatation et d'une augmentation de la circulation sanguine. Cet effet physiologique du froid peut se prolonger jusqu'à six heures après le traitement.*

Des études comparatives faites par Barni ont montré que ce traitement permet de retarder le seuil de la fatigue. De même, un bain froid, pris durant 40 min., avant l'entraînement, peut améliorer considérablement les capacités de performance.

Autrement dit, votre expérience personnelle se trouve amplement corroborée par des études scientifiques, et je ne puis que vous encourager à continuer.

1 « The physician and sportsmedicine », mensuel, env. 100 pages, abonnement 27 dol. US, 4530 West 77th Street, Minneapolis 55435, USA.

Finis la course à pied ?

J'ai 49 ans, et je fais surtout des courses de fond, et même quelques marathons. A l'entraînement je tiens une moyenne de 200 km par mois, et en compétition je tourne à 15 km/h.

Il y a six mois, j'ai subi une intervention chirurgicale des deux coronaires (ça s'appelle un double pontage), puis des veines des cuisses ; puis il y a eu une greffe au cœur. Avant l'opération, mes pulsations étaient de 63-65 au repos, et de 75-80 à l'effort.

J'aimerais savoir si avec le temps je pourrais reprendre la compétition. Jusqu'à maintenant, je n'ai rien fait depuis l'opération. Et d'ailleurs, les médecins disent : fini la course à pied !

(C. G., France).

Réponse du docteur Sander : *Il m'est difficile de vous conseiller, car les athlètes entraînés souffrent très rarement d'artériosclérose aux vaisseaux coronaires. Il existe pourtant des centres où des patients qui ont eu un infarctus ou qui ont subi une opération aux coronaires, courent, s'entraînent, ou même participent ensuite à des marathons. A Toronto, par exemple, où 610 patients post-coronaires s'entraînent régulièrement au centre de rééducation sous la surveillance du docteur Kavanaugh. Treize d'entre eux, qui avaient manifesté le désir de prendre part au marathon de Boston, y ont été et... l'ont terminé ! A Hawaï, on cite le cas de 5 malades post-coronaires qui ont fait le marathon d'Honolulu ; l'un d'entre eux avait même subi un triple pontage.*

En ce qui vous concerne, je vous conseille de recommencer à faire du footing, lentement et avec beaucoup de précaution, sous la surveillance très stricte d'un médecin bien familiarisé avec les exercices de rééducation post-cardiaque. Un test d'endurance (Tread Mill) durant lequel il vous faudra essayer d'atteindre le maximum de pulsations qui vous est recommandé, vous permettra de mesurer vos progrès et de vous mettre au point un programme de compétitions. Lors de vos premiers entraînements, ne dépassez pas ce seuil de pulsations ; puis au fur et à mesure de vos progrès, vous pourrez améliorer vos performances. Il n'est pas exclu d'envisager ainsi de revenir éventuellement à un entraînement régulier, et même à la compétition, ce qui vous sera bénéfique à tous égards.

Normal ou... « normal » ?

Lors d'un récent marathon, nous avons eu l'avantage de nous faire examiner sérieusement. A la lecture de l'électrocardiogramme de 4 coureurs, dont moi-même, le médecin nous a signalé (à 3 sur 4) un graphe légèrement anormal, avec les mêmes caractéristiques pour chacun.

Voici mes questions :

- la pratique de la course de fond entraîne-t-elle une déformation de l'électrocardiogramme ?
- a-t-on éventuellement pu établir des statistiques à ce sujet ?
- si la chose était exceptionnelle, est-ce dangereux pour les athlètes concernés ?

(A.N., France).

Réponse du docteur Sander : *Dans les années cinquante, on a déjà observé que les électrocardiogrammes des coureurs de fond diffèrent de la normale. Cela signifie qu'un cœur dit normal peut se modifier sous l'effet d'un effort prolongé. Or les interprétations courantes des ECG ont toujours été faites avec des sujets normaux, mais sédentaires. D'où une certaine confusion dès que les différences « anormales » se rapportent à l'ECG d'athlètes. En général, ces différences ne représentent rien de grave pour des athlètes ; de fait, habituellement elles forment un échantillon plutôt « normal » sur le plan statistique.*

Exercices d'assouplissement et bains chauds

J'aimerais bien avoir votre avis sur un trouble qui m'empêche de courir normalement depuis près de 5 mois. J'ai 26 ans et je cours sur 800 m. L'année dernière durant la préparation hivernale j'ai fait de nombreux kilomètres, nécessairement sur route ou sur terrain dur. Un jour, une douleur est apparue au niveau de l'aîne (c'est à dire sur la partie droite externe du bas-ventre. Bientôt la douleur m'empêcha de faire autre chose que du léger footing, et tout effort excessif faisait que je ne pouvais plus élever le genou droit durant la course.

Un médecin m'a indiqué que j'avais une légère tendinite au niveau des muscles près de la symphyse pubienne. Après deux mois d'arrêt total, une douleur persiste toujours, et uniquement lorsque je m'entraîne. A la fin de ces footings, lorsque je m'arrête je ressens également des dorsalgies très importantes au niveau des lombaires. Ces douleurs à l'aîne ne se produisent que rarement en même temps que les douleurs lombaires. En course, c'est à l'aîne ; et à l'arrêt, ce sont les lombaires.

Que faut-il faire ? doit-on vraiment cesser de courir à cause d'une tendinite ?

(J.P.S., France).

Réponse du docteur Sander : *Il semble que votre problème résulte d'une faiblesse musculaire et d'une fatigue due à un déséquilibre musculaire au bas du dos, aux quadriceps et aux muscles adducteurs (aîne). Je vous suggère de faire des exercices d'assouplissement pour le bas du dos, les quadriceps, les tendons du jarret et les muscles adducteurs. De plus, des bains chauds et un très long et très lent footing de 1-2 heures vous permettront peut-être de retrouver une forme normale.*

Maux de gorge chroniques

Je souffre presque continuellement de maux de gorge, spécialement en hiver. De quoi cela peut-il bien provenir : de mes conditions de travail (toute l'année dans un bureau climatisé), du fait que je marche 3-4 km par jour pour aller au travail et en revenant, ou encore de l'entraînement (5-6 km par jour) ?

(E.N., France)

Réponse du docteur Sheehan : *Les maux de gorge chroniques sont généralement dus à une allergie ou à une sinusite tenace. Votre milieu de travail et votre activité physique vous mettent dans un état de fatigue qui diminue votre résistance aux allergies et aux infections. Après examen des muqueuses du nez et de la gorge, un spécialiste pourra dire s'il s'agit d'une allergie ou d'une inflammation.*

Le « nettoyage » des sinus par la méthode de Proetz pourrait arranger cela. Mais bien sûr, les allergies sont parfois telles qu'elles dérouteraient Sherlock Holmes lui-même !

Un bon conseil : réduisez quelque peu vos activités, en faisant alterner jour à jour programme chargé et jour plus calme. Et surtout, prenez bien soin d'éviter les coups de froid.

Tenace point de côté

J'ai 31 ans, et depuis un an environ le virus de la course à pied m'a pris, se communiquant également à mon épouse. Trois mois après mes premières foulées sur route, je participe à un marathon : 3 h. 17, puis à un autre marathon : 3 h 11, et je réalise aussi 15 km 297 sur piste. En tout 14 compétitions sur route en 1976 avec des résultats plutôt satisfaisants pour des débuts relativement tardifs.

Mes ennuis ont commencé presque en même temps que ma passion pour la course à pied, au lendemain de mon 2e marathon : douleur sourde dans la fosse iliaque droite, qui déclenche parfois un point de côté en courant (à droite évidemment). J'ai été consulter un médecin qui a décelé une colite spasmodique. Dès septembre, trois traitements à base de bismuth et d'anti-spasmodiques : pas d'amélioration notable. Parfois 2-3 jours d'accalmie, puis retour des douleurs sourdes, avec quelquefois des pertes de glaires et de petits saignements dans les selles. Ces douleurs cessent en position couchée et disparaissent tout à fait la nuit. Le matin, après une heure d'activité elles réapparaissent, s'étendant parfois légèrement du côté droit des reins.

Malgré tout, je continue à m'entraîner environ 250-300 km par mois (j'ai essayé de réduire l'entraînement, mais il n'y a pas eu d'amélioration). Je précise aussi que je suis un régime alimentaire aussi sain que possible en fonction de cette colite. Alors que faire ? Même mon médecin semble désemparé par le résultat nul obtenu par les traitements. Tout cela se répercute sur mon moral, parfois très bas. Mais je ne veux surtout pas cesser de courir, ce serait une trop grande privation pour moi...

(B. J., France).

Réponse du docteur Sander : *Votre problème semble lié à une activité qui généralement ne devrait pas avoir de lien avec des colites ; par contre, ce qui est plutôt inquiétant c'est le sang dans vos selles. Soumettez-vous à un examen complet de l'abdomen (dans votre cas, à l'aide de Barium Enema), à une pyélographie intraveineuse des reins, et à un examen de toute la partie gastro-intestinale supérieure et à une sigmoidoscopie de la partie inférieure des intestins.*

Outre une analyse complète du sang, faites-vous examiner par un chirurgien pour exclure une éventuelle appendicite chronique, rare mais pas impossible. Si ces examens s'avèrent négatifs, fortifiez les muscles abdominaux et ceux du bas du dos grâce à des exercices appropriés (voir SPIRIDON No 30, p. 43). Votre problème n'a probablement aucun rapport avec tel ou tel régime alimentaire. En tout cas, continuez de vous entraîner malgré tout.

Pour des chaussures à talon plus large

Je pratique la course à pied depuis un an seulement et j'ai déjà eu pas mal d'ennuis. Mais depuis trois mois je m'entraîne tous les jours ; et voilà que les blessures et les douleurs recommencent. Depuis un an et demi, je ressens une légère douleur à la jambe gauche à environ 5 cm au-dessus de l'articulation de la cheville. C'est une douleur très localisée. Et lorsque j'arrive dessus, cela me fait mal.

J'ai déjà fait quelques applications de glace, mais cela ne change pas. Je précise que la douleur se situe du côté extérieur de la jambe.

Je m'entraîne chaque jour à raison de 15 km, avec deux séances de fractionné par semaine. J'utilise des EB Marathon pour la route et des Adidas pour la piste. Hors de la piste, l'entraînement a lieu en partie sur route en partie sur terre battue.

(C.O., France).

Réponse du docteur Sander : *Il s'agit peut-être d'une tendinite des quadriceps de la partie supérieure de la jambe. Placez un poids plutôt léger sur votre pied, et fléchissez les quadriceps, cela peut vous soulager un peu. De plus, une chaussure pourvue d'un talon plus solide et plus large* vous aidera à stabiliser le genou durant l'entraînement. Les EB Marathon ne sont pas vraiment des chaussures idéales pour l'entraînement : leur talon est plutôt mince, et l'assise de la semelle est insuffisante. Si la douleur persiste, consultez un orthopédiste pour vous assurer qu'il ne s'agit pas de problèmes plus graves liés aux ligaments.*

* C'est le cas typique des chaussures « New Balance ».

N.T.

Spiridon-Clubs de France

Spiridon-Club du Languedoc :

Roger Pibou, La Marqueroise, 22, rue Marqueroise, 34000 Montpellier.

Spiridon-Club de Bretagne :

Christian Delerue, 13, Allée du Groënland 35100 Rennes.

Spiridon-Club de Provence :

Bernard Gérara, 63, bd Jean-Moulin, 13010 Marseille - tél. (91) 47.33.74

Spiridon-Club Ile-de-France :

Pierre Gonzalez, 4, Sq. George-Sand 78190 Trappes - tél. 051.24.62.

Spiridon-Club de Lorraine :

Serge Lemoine, 1, rue Gratte-Paille 88800 Vittel - tél. (29) 08.27.75.

Spiridon-Club de Bourgogne :

G. Taupin, Meluzien 89200 Avallon.

Spiridon-Club Lyonnais :

Guy Cazals, 109, rue de Pressensé, Allée 8 E 69100 Villeurbanne - tél. : Malleton (78) 58.57.74.

Fondation du S.C. Ile-de-France

Le 18 juin 1977, à Moussy-le-Neuf, le S.C. I.F. a été créé ; des statuts ont été proposés et discutés, et un bureau provisoire désigné. Les coureurs intéressés peuvent s'adresser au secrétaire du Club : Pierre Gonzalez, 4, Sq. Georges-Sand, 78190 Trappes, tél. 051.24.62.

Une première réunion s'est tenue à Paris le 29 juin. Etaient présents : D. Dounovetz, M. Languille, P. Lecluse, P. Gonzalez, P. Ponthieu, M. Mulot, Y. Seigneuric et J. Waro.

Les points suivants ont été discutés :

1. Position du S.C. I.F. à l'assemblée générale du S.C. de France à Mende : José Waro a été désigné pour rédiger une lettre présentant la position du S. C. I. F. à cette assemblée :

- dissolution (provisoire) du S.C. de France
- création de S.C. régionaux au sein desquels un responsable des relations avec les autres clubs sera désigné
- indépendance des S.C. à l'égard de tout organisme et de toute revue, en particulier aucune obligation d'abonnement.

2. Organisation de deux déplacements collectifs :

- à Neuf-Brisach. En car, départ samedi 22 octobre à 8 h de Paris, retour dimanche soir après la course. Le prix a été fixé à 70 F pour les membres des S.C. et à 80 F pour les autres coureurs. 50 places disponibles.

Les personnes intéressées doivent s'adresser à Georges Salzenstein, rue des Bourguignons 77, Esbly, tél. 004.12.03. Les places ne seront définitivement retenues qu'au versement du prix du voyage.

- à Bastia. Le S.C. de Corse nous ayant invités à participer au Cross de Bastia, nous envisageons un déplacement collectif dans la 1^{re} quinzaine de décembre. Départ de Paris le vendredi soir ou le samedi matin, avec retour le dimanche soir. Le prix du voyage serait d'environ 1000 F (750 F s'il y a plus de 10 personnes). Dans un premier temps, les personnes intéressées peuvent s'adresser à Salzenstein (tél. 004.12.03), à l'adresse ci-dessus, qui centralise les inscriptions et qui vous informera en temps utile du nombre exact des participants, de la date et du prix définitifs.

3. Brest-Rennes

Une équipe S.C. I.F. sera mise sur pied pour participer à l'épreuve Brest-Rennes (256 km par relais de 6 coureurs (4 seniors, 2 juniors, féminines ou vétérans) + 4 accompagnateurs. Départ en voiture le vendredi

après-midi 28 octobre, retour le dimanche soir. La nourriture et les repas sont fournis. Les personnes intéressées peuvent s'adresser à P. Gonzalez (adresse : v. plus haut).

4. Relations avec les S.C. régionaux

Joël Waro a été chargé des relations avec les S.C. régionaux.

Assemblée générale du Spiridon-Club de France

L'A.G. extraordinaire du S.C. F. s'est tenue à Mende le 24 juillet 1977 sous la présidence de J.-C. Moulin (S.C. du Languedoc). 43 membres étaient présents.

- Des critiques ont été formulées à l'encontre de certains membres de l'actuel B.N., auxquels il est reproché d'avoir utilisé leur mandat pour lancer une revue et d'avoir refusé le dialogue. Plusieurs d'entre eux n'ont pas jugé nécessaire d'assister à cette réunion.
 - G. Jovenelle précise qu'il parle à titre personnel. Après avoir rappelé les actions menées en 1977 (100 km, vétérans, etc.), il indique que la revue « Courir » avait été créée pour être le Bulletin de Liaison du S.C. F., comme il en existe déjà dans les Régions et que ce n'est qu'en raison de l'opposition de Tamini* qu'elle est devenue indépendante et entend le demeurer. A son avis, le S.C. F. ne doit pas être le simple réseau publicitaire d'une revue et de commerces privés. Il en conclut que seul un changement de nom peut garantir son indépendance.
 - C. Delerue indique que le S.C. de Bretagne a maintenu lors de sa dernière réunion l'obligation d'abonnement à la revue Spiridon. Pour les S.C. Languedoc et Ile-de-France, c'est au lecteur de faire le choix. Aucun Spiridon-Club régional n'envisage de changer de nom. Sans ignorer le problème soulevé, tout soulignant que le mot « Spiridon » est devenu un symbole et un point de ralliement international dont il serait difficile de se séparer.
 - Dans ces conditions, il est proposé de dissoudre le S.C. de France. Dans chaque région il sera créé une Association au sein de laquelle un responsable sera chargé des relations avec les autres clubs. Les membres actuels du S.C.F. pourront opter pour le club régional de leur choix, ou se faire rembourser leur cotisation auprès de G. Jovenelle. Celui-ci est chargé de communiquer les fichiers aux responsables régionaux et de conserver durant 1 an l'avis de l'ancien S.C.F., qui sera remis à l'organisation chargée de coordonner l'action des Spiridon-Clubs régionaux.
- Cette motion est adoptée par 37 voix et 6 abstentions.
- L'assemblée remercie G. Jovenelle pour sa volonté de dialogue. Pierre Gonzalez (S.C. Ile-de-France) est mandaté pour rédiger le compte rendu de la réunion et pour en assurer la diffusion.
- Mende, le 24 juillet 1977.

Pierre Gonzalez

* Opposé à une revue désirée et décidée par la majorité des membres de l'ex-Spiridon-Club de France ? Non bien au contraire ! Opposé à la revue « Courir » telle qu'elle fut conçue et telle qu'elle est réalisée ? Oui, catégoriquement ! - NT.

ASKAR

BOISSON ÉNERGÉTIQUE DES SPORTIFS

Diminue la fatigue
Prolonge l'effort. Réhydrate
SANS COLORANT AROME NATUREL

Entraînement tous Sports Compétition

Av. Léon Moynac - 64100 BAYONNE

Tél. (59) 25.65.01 63.33.01

VENTE DIRECTE et MAGASINS DE SPORTS

Venez toutes et tous courir dans
dans le cadre magnifique
des montagnes grüériennes

Dimanche 11 septembre 1977 à 10 heures

2e course pédestre
**CHARMEY-
VOUNETZ**

CIME B

10,400 km. 790 m de dénivellation

En Gruyère, pays de Fribourg, Suisse.

Prix-souvenir typiquement grüérien

Superbes challenges
pour chaque catégorie

Prix en nature
pour les 50 premiers au moins.

Taxe d'inscription Fr. 12.—, à verser au
compte de chèque postal No 17-3012,
course Charmey-Vounetz, SFG Charmey,
en inscrivant au dos du bulletin vos nom,
prénom, catégorie et adresse précise, car
la liste des résultats sera envoyée gra-
tuitement à chaque coureur dans la
semaine suivante.

Les coureurs étrangers
paient leur inscription sur place.

Délaï d'inscription : samedi 3 sept. 1977.
Les inscriptions tardives seront acceptées
moyennant une majoration de Fr. 2.—.

Pour tous renseignements :

Ecrivez ou téléphonez à
Mauron Christian, 1637 CHARMEY
Tél. (029) 7 11 17.

« Coup de maître dès la 1re année »

(SPIRIDON)

LE BRÉSIL

... c'est d'abord RIO, vitrine d'un pays de soleil
et de fêtes, plus belle encore que sur les
cartes postales, mais qu'il faut se dépê-
cher de découvrir...

... SÃO PAULO ensuite, gigantesque paysage de
béton traversé d'autoroutes et coupé en
plein centre par un aéroport, image d'un
Brésil qui s'est urbanisé sauvagement et
follement...

... BRASILIA, étonnante cathédrale construite il
y a dix-sept ans, à 2000 kilomètres de
toute activité économique, par un président
poète et un architecte visionnaire, acte de
foi un peu fou...

... MANAUS enfin, au cœur de l'Amazonie sortie,
il y a peu, des cendres de l'épopée glo-
rieuse et lugace du caoutchouc...

Quatre visages d'un immense pays de cent-dix
millions d'habitants qui se veut l'Amérique de
demain...

J.-M. Dupont, « Le Monde » du 14 juin 1977.

LE BRÉSIL AVEC SPIRIDON

... c'est d'abord la **Corrida de São Paulo**
(une boucle de 8 km dans les rues
de la ville le 31 décembre à minuit !)
ouverte à tous les Spiridoniens,
grâce à Spiridon-Brésil...

... mais c'est aussi un voyage en trois
trois variantes :

— « Baigneurs » : **São Paulo**, puis
Rio de Janeiro (du 28 décembre
au 9 janvier 1978)

— « Classique » : **São Paulo** +
Chutes d'Iguaçu + **Brasilia** +
Rio (du 28 décembre au 9 jan-
vier 1978)

— « Road Runners » : **São Paulo**
+ **Rio** + **Manaus** + **Belem** +
Recife : du 28 décembre au 14
janvier 1978)

... et tout cela à des prix incroyablement
avantageux, grâce à la collaboration
de VARIG-Genève.

Prospectus et détails sur simple de-
mande à Brésil 77-78, SPIRIDON, 1922
Salvan (Suisse)

Attention : le **délaï d'inscription** (après verse-
ment de 500 FS d'arrhes) **expire le 1er octobre**
1977.

Aves les gars du S.C. du Languedoc :
Les aventures désopilantes
(et cocasses)
de deux bouseux au Brésil

Résumé du chapitre précédent : comme il ne s'est rien passé jusqu'à présent, vous pouvez commencer la lecture avec ce numéro. Soyez persuadés que vous n'avez pas manqué grand-chose !

Août 1975. Lentement j'ouvre les yeux, me lève du lit dans lequel je me love, me lave et me rend à ma boîte aux lettres situées dans la cour où Midi baigne en vain de ses rayons sans nombre (comme disait mon pote Hugo). Le No 21 de SPIRIDON vient d'arriver et ô stupeur ! que lis-je ? « A Gazeta Esportiva », journal organisateur de la fameuse Corrida de Sao Paulo invite 100 coureurs spiridoniens à participer à son épreuve, séjour gratis. L'aubaine est bonne, et poussés par un copain lyonnais Robert Piquard (qui sera du voyage) nous tombons d'accord, Joseph Boudet, dit « Le Pape », et moi-même pour nous inscrire à ce périple. Des contacts sont pris avec Tamini qui nous fournit un topo détaillé du voyage qu'il a mis sur pied avec la Compagnie d'aviation brésilienne VARIG. Le prix est fixé à 1995 francs suisses ce qui, converti en francs français, donne 3360. Il s'agit-là d'une belle somme, coquette de surcroît et il faut racler les fonds de tiroir, les fonds de pantalons et le fond de la gorge pour réunir les fonds nécessaires. Au fond, après avoir considéré le fond du problème de fond en comble, on fond d'envie

de partir et il est évident qu'une mise de fonds est indispensable (...)

Du mois d'août, sautons allègrement (et en Fosbury, c'est ma spécialité !) au mois de décembre où, fidèles au dicton, les coureurs se vêtent de chaude pelisse et de longs gants gris. Plus précisément, sautons au 25 décembre, date charnière de notre récit.

Même en insistant, vous ne saurez pas que le 20 au soir, le 21 au soir, le 22 au soir, le 23 au soir, le 24 au soir et le 25 à midi, quelque cinq ou six sinistres individus (je me garderai bien de citer Roger Chabbert et Joseph Boudet, Jean-Claude Moulin et moi-même) ont joyeusement et gloutonnement réveillé, que le 25 après-midi, ces mêmes cinq ou six sinistres individus ont rallié Marvejols-Mende à pied et en rotant abondamment, que ce même 25 décembre à 19 heures et des poussières, ces mêmes cinq ou six sinistres individus ont arrosé le départ de deux d'entre eux chez Pierrot à La Caille et qu'un peu plus tard les deux individus dont au sujet desquels nous vous entretenons s'embarquaient à la gare de Marvejols pour Paris, tandis que les trois autres s'épongeaient les yeux avec le drap de lit obligeamment prêté par la femme du chef de gare. Non, tout cela je ne vous en parlerai pas, car ce serait débordé hors de mon propos et m'étendre paresseusement (ce que je ne fais jamais). La concision étant ma qualité essentielle, je retrouve nos deux héros (dont moi) dans le train où ils s'apprétaient à passer leur deuxième nuit blanche. (...)

Jean-Paul Begnatborde.

(Tiré de « Et ta Sœur ? elle court ! », bulletin du Spiridon-Club du Languedoc, Café de la Paix, 48000 Mende).

Avec les gars du S.C. de Provence :

De Manosque
aux portes de Marseille !

Mais que fait donc le Spiridon-Club de Provence ? Même en Suisse, on est inquiet de son silence ! Se serait-il endormi ? Subit-il les variations des saisons dans un profond et long sommeil ? ou encore prépare-t-il un... grand coup sans tapage ? Vous brûlez...

(...) Levons le voile à demi... c'est un projet de grand fond, vous avez deviné ! Mais où ça ? criez-vous unanimement ! Il s'agit d'une course jamais encore réalisée dans notre région :

Départ de Manosque, dans les Alpes de Haute-Provence, et course jusqu'aux portes de Marseille. 70 km de magnifiques routes touristiques très typiques à l'abri de la grande circulation automobile, en évitant la Vallée de la Durance et la N 96.

(...) Puisque vous êtes intéressés, prenez donc la carte Michelin No 84 et partons ensemble pour cette magnifique randonnée. Fermons un moment les yeux et rêvons...

Nous sommes un samedi du mois de mars ou d'avril 1978. C'est le matin de bonne heure. Il fait frais dans Manosque la Pudique (390 m). Pudique depuis le passage de François 1er en 1516...

(...) Le départ est donné et le peloton des concurrents de tous âges et de toute force, avec leurs moyens et une bonne dose de courage, va rapidement et longuement s'étirer sur ces routes provençales qui serpentent et effleurent les derniers contreforts du Luberon (460 m au 11e km). Nous descendons sur la Bastide des Jourdans (390 m au 16e km), un joli nom pour un village qui rappelle La Pastorale.

Grambois est là au 21e km (280 m) ressemblant à une crèche, mais c'est dans son église vieille de plusieurs siècles qu'il y a effectivement une crèche peu ordinaire, puisque chaque personnage a une ressemblance trap-

pante avec certains villageois... Merci Monsieur Graille (auteur de ces merveilles !)

Mais les coureurs n'ont pas le temps de s'attacher sur ces considérations, ils reviendront plus tard. L'essentiel pour l'heure présente est de trouver un ravitaillement tous les 8-10 km, et les bénévoles sont là, fidèles à leur poste, ils savent qu'il est indispensable aux coureurs de pouvoir s'alimenter.

Au 27e km c'est la Tour d'Aigues (215 m) avec son château Renaissance et ses façades magnifiquement ornées. Certains villageois plus nombreux maintenant sont surpris et se posent des questions... Mais d'où viennent-ils ? où vont-ils ?

31e km et voilà Pertuis (215 m) réputé pour ses asperges et ses pommes de terre. Puis on franchit la Durance qui s'étire dans un lit trop grand pour elle. On grimpe jusqu'à Venelles (400 m), 44e km déjà : plus que la distance d'un semi-marathon ! Ça sent bon le pain cuit au feu de bois ! C'est un boulanger qui a gardé de vieilles traditions depuis longtemps perdues.

Puis nous suivons les routes départementales D 62 F et D 13, qui descendent jusqu'à Aix-en-Provence (180 m, 54e km), ville d'eau, ville d'art, avec comme spécialité les Calissons. On traverse le cours Mirabeau avec ses fontaines moussues. Les jambes se font lourdes et on a envie de prendre un bon bain dans les eaux thermales.

Il faut continuer, voilà la N 8, plus calme depuis qu'elle est doublée par l'autoroute. 60e km, Luynes, un nom historique : la route est vallonnée. Encore un croisement, on tourne à droite, direction Barneoud-Plan-de-Campagne... et c'est l'arrivée, le 70e km dans cet immense centre commercial, Barneoud-Géant Casino, où chacun reçoit diplôme et médaille. D'où chacun emporte aussi cette joie profonde et indéfinissable, celle d'avoir terminé cette épreuve. (...)

Tiré du Bulletin No 1 du S.C. de Provence (Cotisation annuelle : 20 F à verser à Michel Cervoni, 6 A, Traverse du Commandant, 13014 Marseille (France), CCP 21 53 61 C Marseille.

NOUS AVONS DES IDEES






AVENUE DE RUMINE 9 - 1002 LAUSANNE - TELEPHONE 22 27 79 - 23

Les hommes qui ont du succès ne sont pas des hommes sans problèmes, mais simplement des hommes qui ont appris à résoudre leurs problèmes.

Dimanche 18 septembre 1977

(à 9 h. 45 heure suisse, 10 h. 45 heure française)

3e Course Pédestre Franco-Suisse

GENÈVE - LE SALÈVE

(CIME - Cat. A)

18,5 km (sur route) - dénivellation 890 m
Catégories : Juniors, féminines, seniors,
vétérans I et II.

Médaille-souvenir, prix et distinctions.

Assurance-accidents à la charge des participants.

NOUVEAU CETTE ANNÉE :

Classement par équipes de trois coureurs.

Délai d'inscription : 3 septembre 1977.

Taxe d'inscription :

Coureurs français : FF 20.— ; coureurs
suisse : Fr.s. 15.— ; coureurs italiens
Lit. 3500.—

Renseignements et inscriptions :

France : Mairie d'Archamps, 74160 Saint-Julien-en-Genevois (Haute-Savoie)

Suisse : Course Genève - Le Salève,
Case 143, 1211 Genève 2.

Cette course fait partie du

1er TROPHÉE DU MONT-BLANC
dans le cadre du jumelage avec
les deux épreuves CIME :

Verrès - Col Zuccore (Vallée d'Aoste)
du 10 juillet 1977

Aix-les-Bains - Mont Revard
du 16 octobre 1977

Le trophée sera attribué définitivement.
Nombreux prix et distinctions
aux classés du combiné.

Clubs organisateurs :

Ski-Club du Salève, Archamps (Haute-Savoie), SFG Carouge (affiliée F.S.A.), Genève, Thonon Athletic-Club, Thonon (Haute-Savoie).

A 1 heure de Genève

Dimanche 16 octobre à 10 h. 30

5e Ascension du Mont-Revard (Cime B)

21 km sur route, dénivellation : 1300 m.

Catégories : juniors, féminines, seniors,
vétérans I et II.

Classement par équipes de trois coureurs.

Prix (maillot Mt-Revard) et diplômes : à tout arrivant.

Coupe aux 10 premiers seniors et aux 3 premiers des autres catégories.

En outre : 60 autres prix.

Taxe d'inscription : GRATUITE

Renseignements et inscriptions : **Sylvain Cacciatore**, 5, avenue Victoria, 73100 Aix-les-Bains (France).

Possibilités d'hébergement.

Attention : Trophée du Mont-Blanc.

L'ascension du Mt-Revard est jumelée avec les deux courses CIME Verres - Col Zuccore (10 juillet) et Genève - Le Salève (18 sept.)

Classement combiné des trois épreuves ; trophées, coupes, nombreux prix.

Un été à la montagne (II)

13 courses CIME vécues par un étudiant parisien

Après avoir raconté l'Ascension du Mte-Faudo (Italie), le Skiddaw Fell Race (GB), Ascain-La-Rhune-Ascain (Pays basque), Marvejois-Mende (Languedoc), Sierre - Zinal (Valais) et le Trophée des Martiniaux (Valais), Jean-Michel Dupoux revient en Suisse pour découvrir le Pays de Gruyère.

En pleine région de Gruyère : Charmey-Vounetz

Nouvelle course de village (12 septembre), l'organisateur est un hôtelier de Charmey. C'est la Gruyère, village que j'ai aperçu, perché sur son promontoire. Ici nous avons affaire à une course faite de route et piste carrossable (80 %) et de sentiers (20 %). La distance est assez courte, analogue à celle des Martiniaux. Malgré la souffrance, on voit un magnifique paysage.

L'organisation est très bien : un dortoir est prévu pour la nuit du samedi au dimanche, les survêtements sont montés au sommet, il y a des douches au retour à Charmey (mais elles étaient... glacées !). Il faut trop longtemps attendre pour la remise des prix, et cela n'est guère commode lorsqu'il faut aller à Lausanne prendre le train de Paris. Prix beaux et nombreux.

Bref, une belle course... où j'ai retrouvé mes affaires égarées lors du Trophée des Martiniaux ! Merci à cet organisateur, car cela ne doit pas être facile de « trim-baler » 200 coureurs.

Genève - Le Salève

Ce fut une très belle course (19 septembre) : fraîche au départ, mais avec ensuite un magnifique soleil. Organisation parfaite : facilités pour trouver le dossard, départ clair et net mais il faut veiller à ne pas partir trop vite, car la côte ne commence vraiment que 10 km après le départ. Résultats obtenus assez rapidement. Participation de grande classe (Soler, Stewart, Walker). Agréable de pouvoir au sommet savourer des sandwiches et du thé sucré (gratuit !) sous une grande tente, montée au cas où il aurait plu. Bref, une course que je recommande à tous.

Dure mais superbe : Fully-Sorniot

Tout d'abord un grand bravo et de chaleureux remerciements aux organisateurs (ci-dessous la lettre que l'organisateur m'avait envoyée avant la course). J'ai été logé — très confortablement — chez les parents de l'organisateur, qui m'ont invité pour le déjeuner et le dîner du samedi (veille de la course). Et je suis sûr que s'il y avait beaucoup plus de coureurs dans mon cas, obligés d'arriver le samedi matin, les organisateurs trouveraient une solution (un dortoir, par exemple).¹

Cette course est assez courte mais elle fait terriblement mal à cause de ses 1600 m de dénivellation

Course Fully-Sorniot
Camille Ançay
1926 Fully

Fully, le 11 9. 1976

Cher ami,

Nous vous remercions pour votre participation à notre manifestation sportive, dont vous trouverez ci-joint les renseignements détaillés. Il n'y a aucun problème concernant le logement et la pension. Vous arriverez certainement à Martigny le samedi matin à 8 h. 06 (heure suisse). Vous pourrez alors me téléphoner en composant le 5 34 07 ; nous vous emmènerons à Fully.

Nous nous réjouissons de faire votre connaissance et vous envoyons, cher ami, nos salutations sportives !

Comité d'organisation
Le secrétaire

(j'avais eu la malencontreuse idée de faire le parcours la veille). Taxe d'inscription modeste, mais il y a beaucoup de choses :

— thé sucré à l'arrivée

— les vêtements sont montés jusqu'en haut, et ce n'est pas facile pour l'organisateur car il y a juste un vieux tuniculaire, qui d'ailleurs n'arrive pas au sommet

— une raclette est organisée pour le déjeuner d'après la course

— la médaille est assez jolie

— il y a de nombreux prix.

On sent que le village de Fully est intéressé par cette course. Mais pourquoi le quotidien local s'en désintéresse-t-il ? Ce jour-là, le beau temps fut encore de la partie, un magnifique temps d'automne, très chaud ; heureusement que le départ de la course était à 9 h car à midi en redescendant dans la vallée je me croyais au début de l'été (la couleur des arbres m'opposait un démenti).

Course dure mais superbe, organisateur particulièrement gentil, et « l'ambiance SPIRIDON » y est bien en évidence. Une course à recommander, surtout à ceux qui ne la connaissent pas encore.

Course des Bergers basques

Voici encore une course de village (3 octobre), avec un ou deux petits défauts :

— distribution des dossards 15 min. seulement avant le départ

— départ de la course à 16 h seulement

Mais lors de la distribution des coupes, l'organisateur a demandé aux coureurs de lui préciser ce qui n'allait pas ; il a ensuite accepté la proposition de faire la course le matin. Très proche des coureurs, cet organisateur est très sympathique. J'ai été impressionné par la rapidité avec laquelle on a remis les résultats : 5 min. après le passage du dernier arrivant, nous les avions ! Course très jolie mais qui ne mérite que la cat. C car la côte n'est pas très longue. Course qui garde un caractère local, mais avec l'éternel « groupe SPIRIDON » (nous étions 6 ou 7).

Nouveau rendez-vous des Spiridoniens : Sierre-Montana

Là encore nous avons un organisateur très compréhensif (il a bien voulu m'inscrire hors des délais, à cause de la CIME). J'étais un peu chez moi car je connais très bien le polygone Montana-Goppenstein-Kandersteg-Château-d'Oex-Montana pour y avoir beaucoup marché. Organisation parfaite, dortoir pour les coureurs, transport des coureurs de Montana à Sierre. Pas de voitures sur le parcours, et vestiaire à l'arrivée, avec douches. Les prix et les résultats se font peut-être quelque peu attendre mais la fête et le repas d'après course nous distraient suffisamment.

Comme Sierre-Zinal, Sierre-Montana est le rendez-vous des Spiridoniens. Course agréable, la route monte mais régulièrement, si bien que l'on peut s'assurer un bon rythme du début à la fin. Bref, une très belle course à refaire.

Une course en Savoie

Cacciatori a organisé une très belle course (17 octobre). Organisation parfaite : vestiaire, vêtements montés au sommet, ravitaillements très à-propos, notamment au 15e km, où j'ai pris du sucre, ce qui m'a redonné des forces et m'a permis de mettre 2 min. au 2e junior, que j'ai dépassé 1500 m avant l'arrivée. Deux morceaux de sucre m'ont permis de gagner cette course !

Course relativement régulière, avec un plat à 1500 m de l'arrivée, et pour finir 1500 m de montée dure. Il est à noter qu'il n'y a pas de taxe d'inscription, et cela est très agréable. Bref, course très bien organisée, que je conseille.

Une autre au Jura

Ici j'ai découvert (24 octobre) le profil d'un pays que je n'avais vu que des fenêtres du train : le Jura. Les immenses forêts de sapins que l'on y trouve sont ma-

¹ Dans l'annonce pour cette année (25 sept.), on lit notamment : « logement et pension gratuits pour coureurs arrivant le samedi... »

gnifiques. Je pense aussi qu'ensuite l'on apprécie beaucoup mieux les paysages où l'on a vécu et souffert.

Course essentiellement à participation locale, avec le petit noyau SPIRIDON, qui rafle les coupes : Deloffre chez les dames reçut une théière (pas de coupes pour les féminines, elles n'étaient pas prévues...), Fischer en seniors, Devilliers en vétérans ! et moi en juniors.

Joseph Berseth est un organisateur très méritant, et il mérite amplement les encouragements de SPIRIDON. Car il doit faire face à trois soucis :

— convaincre quelques-uns de ses compatriotes, qui ne veulent pas entendre parler de courses à pied, car tournés exclusivement vers le ski de fond. Et ces gens ont été jusqu'à déplacer les fanions indiquant le chemin ! Fischer, le premier, s'est perdu à proximité de l'arrivée, mais à tout de même été déclaré vainqueur

— demander une modeste taxe d'inscription

— refuser des compromissions avec certains coureurs de talent.

Le Crêt de la Neuve n'est pas une course de côte très longue mais elle fait mal (surtout les vingt derniers mètres !) Et par certains côtés elle annonce déjà le cross-country : on traverse par deux fois un champ.

Prix généreux : tout le monde gagne deux petits verres à l'emblème de Marchissy, plus un prix selon la place obtenue (j'y ai gagné un bonnet à 25 FS, le prix était encore accroché...).

Joseph Berseth s'est beaucoup démené pour promouvoir sa course, allant au Revard par exemple y distribuer des prospectus. Au sommet, du thé vous attend avec les sacs qui sont montés grâce à une camionnette qui vous redescend au village. Bref, c'est une course de village, très agréable, avec à sa tête un organisateur profondément intègre.

Grâce à ces 13 courses, je me fis un total de 263 points, et me propulsai à la 2e place de la CIME, derrière Oppliger (301 pts). Je ne fis qu'une seule course malheureuse : Marvejols - Mende, où j'ai terriblement souffert de l'estomac, et n'ai pu ramasser un seul point. C'est égal, il aurait été injuste que je sois devant Oppliger.

Il est dommage que les coureurs n'ayant pas été classés dans les cinq premiers mais ayant fait plus de cinq courses n'aient rien (ne pourrait-on pas leur attribuer un diplôme et une médaille commémorative ?)

J'ai certes utilisé beaucoup de superlatifs comme : formidable, magnifique et parfait. Mais je ne pense pas que ces termes soient trop forts. Il est en effet formidable de trouver des hommes comme J.-C. Pont, Joseph Berseth, Camille Ançay, Berquer, Oliver Desmond, qui prennent la responsabilité d'organiser une course pour le plaisir de 100 ou 2000 coureurs.

Nous n'avons pas le droit de les matraquer parce qu'ils n'ont pas pensé à tel ou tel détail. Je dis notamment cela pour les accusateurs du Monte-Faudo qui, ayant peut-être fait une mauvaise course, accusent ces « méchants Italiens » de torts pas très graves. Il est vrai que je n'ai pas encore fait beaucoup de courses, mais je n'ai vu qu'une course vraiment très mal organisée : Poissy, le 5 mars dernier.

Sauf certains cas, le coureur doit signaler les erreurs commises, mais il doit le faire amicalement et sans animosité. Nous sommes tous des adultes nous débattant dans une vie trépidante et cherchant dans la course à pied de la détente. On peut tout y oublier, attaché à battre le « safe type » qui vous a eu l'autre jour ! Mais il faut à chaque fois laisser au vestiaire sa méchanceté et sa mauvaise foi.

C'est au niveau de la course de fond que j'ai rencontré de la chaleur humaine. On n'y retrouve pas le mépris affiché chez nous par certains coureurs de piste. J'ai discuté amicalement avec Chris Stewart, par exemple. Par ailleurs, les coureurs de fond ne sont pas des « béni-oui-oui », approuvant le dernier qui vient de parler. Ce sont des hommes et des femmes ayant un caractère fait et réfléchi, ne faisant pas de manichéisme, mais sachant regarder une personne et l'apprécier à sa

juste valeur. Il se peut qu'on plaisante sur un coureur (qui n'est pas là, évidemment !), mais cela ne va jamais au-delà de la plaisanterie. On le plaisante, mais on le respecte profondément, et l'on sait très bien que l'on garde pour lui une chaude amitié.

Jean-Michel Dupoux

Jacques monologuait : Moi je sais être heureux comme personne au monde. Nuages des soucis, mauvais rêves, je tourne la tête et c'est fini. Il me suffit à moi d'une matinée d'été. Le ciel. La terre. Le vent. L'odeur. Le sol. Le jour. Montagne, à toi montagne ! tu es la fille de mon cœur, tu es l'objet de ma main. Montagne, quand on est sur toi et que l'on écoute ta pensée immobile. On dit oui à Dieu. Et alors quelles lumières ! la résine, le foin, les églantines, et alors quels parfums ! Les cloches des vaches qui pâturent déjà dans les régions de l'air. Je suis bien. Suis bon. Le ciel a mes couleurs. Je marche. J'enjambe. Suis très bien. Le soleil dans l'œil, et les ombres. Je suis encore mieux. Je suis de mieux en mieux. Accordé à tout ce qui brille et qui respire. Entrons dans le bois...

Pierre Jean Jouve, « Le monde désert ».

Un compte à régler

A quoi ça sert ? J'ai un compte à régler avec moi-même. Il ne sera pas dit que j'évite l'adversaire et cherche à me dérober. Finissons-en !

Un coup de feu a claqué vers les étoiles. J'ai failli me laisser surprendre. Mais, emporté par le flot, je suis bientôt plaqué contre la montagne. Je la sens, chaude et généreuse mais exigeante. Je m'agrippe, je me hisse. Mon regard me tire vers le haut, mais mon ennemi esquive et m'incite à redescendre. Un moment, j'avais cru que tout s'arrangerait sans histoires, qu'on parviendrait à s'expliquer à mots couverts. En fait, je cherchais surtout à me rassurer. Au milieu du peloton, j'ai un compte à régler avec moi-même. Impossible de reculer : la lutte est engagée et personne n'y peut rien.

Une heure déjà ! Peu à peu la peur disparaît et la confiance s'installe en moi, douce, léniante. A l'improviste, j'ai planté mon regard comme un dard dans les yeux de mon adversaire. Je le tiens en respect. Mais il est loin de s'avouer battu. Il sait que le chemin est long jusqu'à Zinal : long et tortueux, et que mille embûches, encore, peuvent me faire trébucher. Justement, sur les hauts de Chandolin, j'ai cru que c'en était fait de moi : le soleil, en plein visage, comme un coup de poing dans la gueule ! Je vacille. Je baigne dans le sang. Des fleurs que je ne connais pas dégagent un parfum enivrant qui achève de brouiller mon esprit : j'ai envie de me coucher dans l'herbe, les bras en croix, et de dormir. Heureusement, le sentier est moins raide et mon corps fonctionne comme un automate. Il faut que je retrouve ma ligne. Je ne peux pas me permettre de perdre l'avantage ! J'ai un compte à régler avec moi-même : il s'agit de reprendre le dessus. Dans la vallée, une cloche se met à tinter. Ses tremblantes vibrations paraissent venir des profondeurs infinies. Des souvenirs s'éveillent en moi qui me donnent une arme nouvelle, inespérée. Je vois, sur la route imaginaire, une petite vieille marcher à pas menus, le dos courbé, en direction de la chapelle. Elle est seule et porte sa croix avec peine. Je pense qu'elle aussi a un compte à régler... avec le Bon Dieu. Et cela me donne du courage.

Ainsi, à flanc d'alpage, durant deux bonnes heures encore, je me suis pris moi-même à bras-le-corps et nous nous sommes livrés un duel impitoyable, un terrible combat, jusqu'au moment où, le but étant en vue, rien ne pourrait plus m'empêcher d'en sortir vainqueur. Alors, nous nous sommes calmés et nous avons passé la ligne d'arrivée la main dans la main, réconciliés pour longtemps !

Yves Jeannotat.

Photo ci-contre : L'Allemand Gorbunow (à g.) et le Suisse Soler, deux des principaux protagonistes de la CIME (photo Raynaud, « Var-Matin »)

² Passe encore pour le « diplôme » (si vraiment les coureurs aiment ça !) mais... une médaille ! Une de plus, qui renchérit tout, et que les habitués des courses ne paraissent plus guère priser, dès qu'ils en ont une vingtaine... L'équipe de coureurs qui cet automne prend en mains les destinées de la CIME apportera sans doute une solution à ce genre de « problème ». — N.T.





Du ballon à la course à pied

Cornélia Bürki : 24 ans, Sud-Africaine devenue Suisse par mariage (d'où, peut-être, les yeux ensorceleurs de sa fillette), 160 cm pour 53 kg, ménagère avec fierté, passionnée de tricot et de couture.

Ses records personnels : 400 m : 56''8 - 800 m : 2'03''0 (record national) - 1000 m : 2'40''2 (record national) - 1500 m : 4'09''9 (record national) - 3000 m : 9'07''6 (record national).

Championne de Suisse du 1500 et du 3000 m en 1975, du 800 m, du 1500 m, du 3000 m et de cross-country en 1976, de cross, enfin, en 1977 avec une remarquable 10e place au championnat du monde de Düsseldorf.

Pierre Délèze : 19 ans et Valaisan (tout un programme), 175 cm pour 62 kg (données de rêve pour un coureur de demi-fond prolongé), collégien (section commerciale) et « campagnard » (il habite Basse-Nendaz).

Ses records personnels : 800 m : 1'51''2 - 1000 m : 2'25''8 (record national de la catégorie des cadets A) - 1500 m : 3'41''8 - 1500 m obstacles : 4'16''5 (record national de la catégorie des cadets A) - 3000 m : 8'02''5.

Champion national du 800 m, du 1500 m et de cross chez les cadets A en 1975, du 1500 m et de cross chez les juniors en 1976, de cross chez les juniors toujours en 1977, avec une formidable 4e place à Düsseldorf.

Cornélia Bürki et Pierre Délèze ont un point commun à l'origine de leur jeune carrière : tous deux sont venus à la course à pied après avoir été d'abord de fervents adeptes du ballon : elle du ballon de basket, lui du ballon de football.

« Oui, dit Cornélia Bürki, en Afrique du Sud, je jouais une sorte de basket que l'on nomme « net-ball ». Ce jeu d'équipe connaît un grand succès dans mon pays d'origine et j'étais parvenue à un bon niveau puisque je faisais partie d'une sélection régionale. »

Ceci prouve que Cornélia Bürki était attirée par l'action physique et que, lorsque cette condition est remplie, tout jeune homme ou toute jeune fille possède la qualité fondamentale pour accéder à l'élite de plusieurs spécialités sportives.

« C'est vrai, poursuit-elle, bien que je me sois toujours bien classée dans les épreuves de courses scolaires, lorsque j'étais très jeune, cette pratique ne m'attirait pas particulièrement. Je n'étais pas motivée pour elle et je n'aurais jamais cru celui qui m'aurait dit que je pourrais, en m'entraînant en conséquence, lutter d'égalité à égalité avec les championnes du moment. Donc, je le crois fermement maintenant ; lorsque l'on aime le sport, on peut réussir sur de nombreux terrains différents, à condition d'être « convaincu » et d'avoir la « volonté » de s'entraîner. »

Cette condition et cette volonté, elle les détient, maintenant. Mais, pour en arriver là, il faut bien reconnaître qu'une part importante doit être mise au compte du hasard et de circonstances diverses, imprévisibles, qui n'ont rien à voir avec la prospection systématique des talents que l'on prône dans les milieux spécialisés, pensant que, le talent existant, le champion suivra de lui-même. En réalité, le talent n'est qu'une petite composante de la réussite, inefficace si elle n'est pas soutenue par l'enthousiasme, la joie la passion... Dans un allemand du cru, légèrement teinté de « Hochdeutsch », Cornélia raconte ce qui s'est passé sur ce point pour elle :

« Cet enthousiasme, cette joie, cette passion couvaient en moi, probablement de tout temps ; il ne manquait que le souffle d'un vent favorable pour que la flamme se dégage. Dans mon cas, ce fut d'abord une résignation : pour faire quelque chose — bien que j'aime la Suisse, mon mari, ma famille, je suis quelquefois prise de nostalgie — je voulais entrer dans la section

locale SFG du petit village dans lequel j'habite actuellement et y pratiquer la balle à la corbeille, sport assez proche du net-ball. Mais, lorsque je tus convaincu que même la monitrice... ne savait pas jouer, alors je renonçai. Un jour, on m'avait dit que je courais « pas mal ». Alors je pris part à quelques épreuves, toujours plus difficiles, ce qui ne m'empêcha pas de les gagner, sauf lorsque Marijke Moser était au départ. Le déclin était donné. On m'inscrivit au club de Rapperswil et les motivations indispensables se multiplièrent rapidement. »

Donc, les véritables débuts de Cornélia Bürki en course à pied remontent à 1974. Sentant qu'elle avait alors de moins en moins le temps de « ressentir » son mal du pays, elle se lança à fond dans cette pratique, les motifs d'encouragement se multipliant sans cesse : sélections, titres, perspective de records... Elle trouva aussi en Walter Dové un entraîneur clairvoyant et dévoué en qui elle pouvait et peut encore toujours mettre toute sa confiance. Et c'était nécessaire, car elle n'avait, sur l'entraînement et ses principes, que des notions assez faibles.

Dès lors, sa vie s'est équilibrée, élément précieux lorsque l'on part à la conquête des cimes : son mari, sa fillette, une heure d'entraînement par jour, la compétition.

A ce sujet, elle dit : « Peu importe ce que je cours pourvu que je coure ! Mais Walter Dové et moi avons décidé de tout axer sur les grands événements qui sont les championnats d'Europe et les Jeux Olympiques. C'est uniquement pour cela que je donne, en été, la priorité absolue à la piste. Mais j'aime les autres formes de course : j'ai éprouvé une joie folle à disputer Sierre-Montana, j'aimerais courir Morat-Fribourg, je ne conçois pas ma préparation hivernale sans courir !... »

Pour l'instant, tout en attendant le jour où la Fédération et l'IAAF reconnaîtront officiellement les 5000 et 10000 m, elle n'a plus qu'une idée en tête, franchir la limite des neuf minutes sur 3000 m. Elle est persuadée qu'il ne lui manque que la bonne occasion pour réussir cet exploit.

— — —

Pierre Délèze est un jeune garçon franc et direct, plein d'esprit et l'humour à fleur de peau. On pourrait le croire léger ? Il est très profond ; superficiel ? Il est très réfléchi et — ce qui ne gêne rien — pétillant d'intelligence. Bref, un vrai Valaisan ! Un de ces types qui, lorsqu'ils ont quelque chose en tête et lorsqu'ils entreprennent de réussir ne se laissent pas facilement arrêter.

Alors pourquoi n'a-t-il pas choisi le football bien qu'il aimât réellement ce sport et que les conditions optimales semblaient être réunies pour y faire carrière. « Je pensais pouvoir mener de pair football et course à pied, répond-il. Au début, je m'en sortais bien. Mais comme je gagnais pratiquement toutes les courses au départ desquelles j'étais inscrit, mon club (actuellement le CA Sion) m'incitait à poursuivre et faisait miroiter devant mes yeux des perspectives qui ne me parurent à moi-même bientôt plus utopiques. Il fallait donc bien me décider, car le football, avec ses grands et ses petits tournois et championnats ne permet pas — je m'en aperçus bientôt — de partager à long terme. Si j'ai finalement opté pour la course à pied, ce n'est pas du tout parce que je croyais que ce sport était supérieur au football, mais à cause de l'esprit... »

Ici, on sent nettement que Pierrot ne tient pas à aller plus avant dans le développement de sa pensée. Et il a raison. En effet, l'« esprit » que l'on rencontre dans un milieu et qui plaque quelquefois si bien à notre personnalité, que ce soit en sport, dans la profession ou ailleurs, procède d'un jeu d'attirances qui ne s'explique pas. La différence qui existe, dans ce domaine, entre la profession et le sport, c'est qu'il est plus facile de choisir ici que là.

Photos ci-contre : Yves Jeannot en conversation avec Cornélia Bürki (photos Noël Tamini).

Samedi 17 septembre à Montsevelier (près de Delémont)

Tour du Val Terbi (10 km 300 sur route)

Renseignements et inscriptions :

Paul Marquis, 2801 Montsevelier (Suisse). Tél. (066) 38 86 76.

Samedi 24 septembre

15e Tour de Châtillon *

Cross-country sur pâturages et en forêt.

Renseignements et inscriptions :

Georges Humard, 2801 Châtillon (Suisse). Tél. (066) 22 13 56.

* dans le Jura suisse

Le 4 septembre

Ve Tour du Brassus (17 km)

Nouveau tracé : entièrement sur routes et chemins sur une distance voisine de Morat-Fribourg 1977.

Inscriptions : au CCP 10 - 169 96 **Footling-Club Vallée de Joux, 1348 Le Brassus (Suisse).**
1 bulletin par participant (jusqu'au mardi 23. 8.)

Catégories :

Cadets I (1961-63) 8 km, 10 Fr. Départ : 9 h. 30
Dames (cat. unique) 8 km, 10 Fr. Départ : 9 h. 30
Juniors (1958-60), 17 km, 12 Fr. Départ : 10 h. 30
Actifs (1938-1957), 17 km, 12 Fr. Départ : 10 h. 30
Vétérans I (1928-37), 17 km, 12 Fr. Dép. : 10 h. 30
Vét. II (1927 et ant.), 17 km, 12 Fr. Dép. 10 h. 30
Dames (cat. unique), 17 km, 10 Fr. Dép. 10 h. 30

Droit d'inscription pour étrangers : 7 FS
Sans prix-souvenir (pour Suisses) : 7 Fr.
Inscriptions tardives : + 3 Fr.

Logement : 8 Fr. (gratuit pour étrangers)
Course pour enfants : dès 13 h. 30

Résultats : proclamés à 15 h (avec nombreux prix spéciaux)

Renseignements : **Jean-Claude Meylan**, rue des Collèges 16, **1348 Le Brassus (Suisse)**
tél. (021) 85 64 95 (12-13 h)

N.B. Le Brassus est situé dans la Vallée de Joux, à quelques kilomètres de Vallorbe, ville-frontière suisse (départements de l'Ain et du Doubs).

Pierre Délèze a donc choisi définitivement la course à pied et il en est heureux. Ce qui ne l'empêche pas de tâter quelquefois du ballon — comme Jazy autrefois — sans même penser qu'il pourrait se fouler une cheville ou se claquer un muscle. D'ailleurs, s'il pensait, il ne ferait plus de course à pied non plus.

Tout laisse à croire que Délèze va au devant d'une brillante carrière sportive en athlétisme. Mais, à mon avis, ce n'est pas seulement parce qu'il est doué pour la course à pied. Dès que l'on sort du sprint et que l'on entre dans le domaine du demi-fond et du fond, le talent — s'il existe, tant mieux ! — compte beaucoup moins que l'assiduité et que la volonté : en d'autres termes, que le travail. L'entraînement, dans les sports d'endurance, sans être nécessairement plus dur, requiert beaucoup de temps et il ne permet que difficilement les écarts, les petites concessions que l'on peut se permettre ailleurs. Or, pour « tenir », à ce régime, il faut pouvoir donner à sa vie une certaine harmonie, et c'est justement ce que le « citoyen volant » de Basse-Nendaz semble être parvenu à réaliser.

La profession d'abord : ses études au collège de Sion l'accaparent grandement. D'abord, parce que, pour réussir une « maturité » (ou bachot), il faut travailler dur ; ensuite, parce que, habitant à l'extérieur, les déplacements prennent beaucoup de temps. Or, il est parvenu à « caler » entre deux l'essentiel de son entraînement : la part qu'il y consacre à Sion. Pour lui, pas de salle d'attente, mais les vestiaires tout proches et l'entraînement.

La famille ensuite : la plupart des parents sont « contre » — pas seulement lorsqu'il s'agit de sport ; les siens sont « pour ». Cet élément est très important, surtout pour quelqu'un qui, comme lui, a justement cet esprit de famille. Quand ils peuvent, ses parents l'accompagnent. Ils l'encouragent toujours et, comme il aime à le dire : « *ma mère est mon meilleur coach et mon meilleur supporter. Elle me fait à manger à des heures impossibles, elle sait la nourriture qui me convient elle prépare mes affaires, bref, elle me facilite la tâche au maximum.* » En outre, il a trouvé en son frère Michel, un compagnon d'entraînement presque aussi talentueux et aussi assidu que lui : une aubaine rare.

L'entraînement ensuite : pouvoir s'entraîner avec quelqu'un qui nous est proche, c'est une chose. Etre sûr que l'on s'entraîne juste en est une autre. Les responsables de son club d'une part, Jean-François Pahud de l'autre, lui permettent de résoudre une fois encore au mieux ce troisième aspect du problème.

Et maintenant, seul l'avenir peut nous dire où se situent les limites de celui dont Schwenk, un grand spécialiste allemand, disait, après Düsseldorf, qu'il avait été, à ses yeux, la plus grande révélation des championnats du monde de cross.

Yves Jeannotat

À vingt ans, Michel Délèze a couru le 5000 m en 14'49", le soir même où Pierre portait son record personnel sur 1500 m de 3'49"8 à... 3'41"8, derrière John Walker (3'37"1), Dixon (3'41"2) et Vifian (3'41"7). Et à Lausanne, le 3 août, Pierre a réussi 8'02"5 sur 3000 m (vainqueur : Rose, en 7'44"3), alors que Michel terminait en 8'27"5.

Courez tous avec nous à Grandson (Suisse) le 11 septembre 1977

Concise - Grandson (14 km) (départ de Grandson à 9 heures)

Classement par cat.: cadets, juniors, actifs, vétérans I et II, féminines, populaires.

Prix-souvenir à chacun + prix aux meilleurs de chaque catégorie.

Inscriptions (dernier délai : 15 août), 12 FS à verser au CCP SFG Grandson, 10 - 20 736

Renseignements et inscriptions : **Pierre Bloesch**, Clos au Loup 2, **1422 Grandson**, Tél. (024) 24 44 56.

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 4 juin : 445 membres

Le 26 juin, après la course Salvan-Emaney, le SCS a tenu son assemblée annuelle à Salvan. Une mini-assemblée qui groupa, finalement, beaucoup de monde. Le procès-verbal de la séance est envoyé à chaque membre du SCS, ce qui m'évite d'entrer ici dans un long développement.

Le triathlon

Je rappelle l'adresse de Manfred Dysli (Gartenstrasse 4, 4552 Derendingen), responsable du « triathlon Spiridon 1977 » pour coureurs à pied (10 km - 25 km - marathon). Le règlement de ce concours combiné d'un genre nouveau pour la Suisse a été publié dans le No 32 de SPIRIDON. Une demande sera adressée aux organisateurs de la « Corrida » de Martigny (22 octobre) pour que la distance de l'épreuve soit officiellement portée à 10 km, ce qui offrira aux amateurs du triathlon une bonne occasion (le parcours de « Corrida » est plat) de compléter leur programme.

Une journée de course à pied dans le cadre des Jeux 77

Sous l'impulsion de Carlo Gattoni et afin de soutenir les « Jeux 77 » (anciennement « olympiades populaires »), le Spiridon-Club de Suisse vous propose de contribuer à développer la course à pied dans votre région en organisant librement et de la façon la plus simple possible, chez vous, le 10 septembre, une JOURNÉE DE COURSE A PIED.

A Bulle, par exemple, le Sporting Athlétisme Bulle (SAB) a déjà décidé de consacrer cette journée, de 10 h 00 à 16 h 00, à cette grande action nationale et que l'on aimerait particulièrement éclatante en Suisse romande.

Contribution de l'ANEP : publicité ; aide matérielle (affiches, programmes, souvenirs) ; mise à disposition, pour le modique prix de 2 fr., du manuel de l'organisateur.

Contribution du SCS : coordination de l'idée UNE JOURNÉE DE COURSE A PIED en Suisse romande, publicité à l'échelon romand (programme des manifestations dans les journaux, etc.), aide technique à l'organisation (si demandée).

Contribution de l'organisateur :

a) Propagande locale :

il en est pleinement responsable

b) Genre d'épreuve :

- Course à pied, sur terrain varié, A ALLURE LIBRE
- distances comprises entre 6 et 15 km
- départ et arrivée simples, sans banderole obligatoire, avec une table de contrôle seulement
- parcours piqueté à l'aide de fanions
- quelques postes de contrôle

c) Exigences pratiques :

- inscription des participants sur place et gratuite (de 1 à 2 fr autorisés si prix souvenir symbolique)
- départs individuels ou en groupe (peloton, familles, sociétés, classes, etc.)
- feuille d'inscription avec : nom, prénom, année de naissance, temps réalisés (pris au moyen d'une simple montre, par exemple), éventuellement, classement

d) Aide et souvenirs :

- prévoir un poste de « secours »
- dresser un stand d'informations
- distribuer, pour autant qu'ils soient disponibles, le ou les souvenirs (ANEP - Spiridon - organisateur, etc.)

VOUS TOUS QUI DÉSIREZ FAIRE CONNAITRE NOTRE SPORT, N'HÉSITÉS PAS : adressez-vous sans tarder à Carlo Gattoni, Palud 15, 1630 Bulle. Tél. (029) 2 33 21
DERNIER DÉLAI : 20 AOUT.

SPIRIDON-BELGIQUE

asbl

105 Otterweg, 1600 St. Pieters-Leeuw

Mémorial Etienne Gailly

Tous les Spiridoniens de Belgique et d'ailleurs sont attendus à Nivelles le 1er octobre prochain à 14 h 30 pour participer à la 4e édition du marathon « Mémorial Gailly ».

Nous espérons que ce marathon — le plus beau de Belgique ! — connaîtra un franc succès.

A ceux qui hésitent encore à se lancer dans « l'aventure du marathon » ou qui appréhendent une si longue distance, nous conseillons de revoir la photo parue à la page 10 du No 31 ou à la 2e page de couverture du présent numéro de SPIRIDON. Et qu'ils en tirent la conclusion qui s'impose...

Voyages

Des problèmes de dernière minute ont surgi au sujet du déplacement de SPIRIDON-Belgique à Nazaré du 18.11. au 23.11. à l'occasion du semi-marathon (voir à la page 16 du présent numéro).

Certaines agences de voyage, en effet, ont cru bon se réserver toutes les possibilités de logement à Nazaré. Mais grâce à la collaboration de notre ami Mario Machado, tout rentrera dans l'ordre. Il est TOUTEFOIS indispensable que tous les coureurs désireux de se rendre au Portugal se fassent connaître au secrétariat de Spiridon-Belgique, et cela au plus tard pour le 15.9.

Un déplacement en groupe par chemins de fer (et donc à prix réduit) peut être organisé à l'occasion du marathon de Neuf-Brisach, le 23 octobre. Au départ de Bruxelles ou de Liège. Ici aussi, les intéressés doivent se faire connaître sans tarder.

J.T.

A NIVELLES (Belgique)

le samedi 1er octobre 1977

4e Marathon

Mémorial E. Gailly

Départ à 14 h. 30 sur la grand-place de Nivelles.

Catégories : seniors (nés en 1957 ou avant) , vétérans (40 ans au moins), féminines (nées en 1957 ou avant).

Nombreux prix et coupes.

PAS DE TAXE D'INSCRIPTION !

Renseignements et inscriptions :

Michel Goffaut, av. Trigodet 14,
B-1401 Baulers (Nivelles).

Tribune

« Il paraît qu'il y a une course à Gourdon... »

Le calendrier des courses de SPIRIDON est lu avec intérêt par de nombreux coureurs. Toutefois je pense qu'ils n'y trouvent pas toujours ce qu'ils attendent.

Dans le numéro 30, je relève par exemple :

27.3 Châtelerault, marathon et demi-marathon

27.3 Gourdon, 25 km.

Si certaines localités sont connues, d'autres le sont beaucoup moins, et il est parfois difficile de les situer puisque le département n'est même pas indiqué (pour ma part je n'ai aucune idée de la région dans laquelle se situe Gourdon, et l'annonce relative à cette course ne m'est d'aucune utilité).

Ensuite, même lorsque la ville est repérée sur la carte, il est difficile d'avoir les renseignements nécessaires (heure de départ, montant de l'engagement, etc...)

Ne serait-il pas possible pour chaque course d'indiquer l'adresse de l'organisateur qui peut fournir tous les renseignements souhaitables au coureur. Cette adresse est d'ailleurs mentionnée pour un certain nombre de courses.

Jean-Noël Collet, 11 rue des Ecoles, 45120 Chalette-Vesines (France) - 25 mars 1977.

« 27.3 Gourdon, 25 km » : en langage clair, cela signifie : « il paraît qu'il y a une course de 25 km le 27 mars à Gourdon ». Et quand nous donnons l'adresse, c'est que — voir en tête du « Calendrier » — l'organisateur nous a écrit, désirant que sa course soit convenablement inscrite au « Calendrier ». On a vu des organisateurs renoncer à une annonce publicitaire ou à l'inscription complète au « Calendrier » parce qu'ils désiraient garder à leur course un caractère purement régional. Il n'en reste pas moins qu'en général les annonces de courses ne situent pas encore suffisamment le lieu de l'épreuve. N.T.

Comment faire le tour du lac Léman ?

(...) Sur le dernier SPIRIDON, il était question d'un tour du lac Léman par un Genevois. J'aimerais profiter des vacances pour faire un essai. Je suis marathonien occasionnel mais marcheur de grand fond. Je peux être suivi par ma femme à bicyclette. Je ne veux pas faire un exploit pour être remarqué mais mon but est de parcourir la distance en un jour, donc en partant très tôt le matin pour arriver avant minuit.

Auprès de qui puis-je me documenter sur le parcours classique, les temps habituels, etc. ? Par exemple, au Bouveret, y a-t-il moyen de « couper » ou faut-il prendre la grande route ? De même je pense que la pointe d'Yvoire est négligée. Etc. Et sur la rive suisse, n'y a-t-il pas le risque de se tromper de parcours (nombreuses autoroutes ou voies interdites aux piétons ou aux cyclistes. (...)

Claude Facquet, 4, rue Georges-Huchon, 94300 Vincennes (France) - 17 mai 1977.

Nous avons prié notre correspondant d'entrer en contact avec notre ami Pierre Boimond (28, av. des Tilleuls, 1205 Genève), avec le docteur Comte (de Plan-les-Ouates) ; ou mieux encore de venir vers midi au stade de Champel à Genève. C'est là qu'il aura le plus sûrement la chance de rencontrer la « bande à Baudet », les extraordinaires — mot bien pesé — coureurs de Chêne-Bourg, accompagnés sans doute par Boris Acquadro, le commentateur TV bien connu. — NT.

Vous pourriez tripler le nombre de vos abonnés... »

(...) SPIRIDON ne réserve pas assez de pages aux « tocards » (ainsi que Raymond Pointu dans un tract avait maladroitement qualifié les coureurs de second plan) dans la publication des résultats.

C'est pourtant eux qui constituent la majorité des concurrents des cross de masse — je les évalue à 10 000, dont les adultes du « Figaro ». En vous intéressant à eux vous pourriez tripler le nombre de vos abonnés...

mais en doublant le nombre de vos pages, évidemment. J. Grassot, 3, Impasse de la Mairie, Jouy-aux-Arches, 57130 Ars (France) - 16 mars 1977.

« En doublant le nombre de vos pages »... dites-vous fort justement. D'autre part, êtes-vous bien certain que la longue et morne dissection d'une multitude de classements soit le passe-temps favori de nos lecteurs. Mine de rien, SPIRIDON doit constamment accorder priorité aux textes et aux classements susceptibles d'intéresser, sinon la majorité, du moins une forte minorité de lecteurs. Et au fur et à mesure que l'on descend dans les profondeurs des classements, cette minorité d'intéressés se rapproche... de l'unité. Alors ? Eh bien, il y a heureusement les différentes revues des Spiridon-clubs régionaux. Et les classements qu'elles publient intéressent toujours la majorité de leurs lecteurs. - NT.

La saveur du Vieux Monde

Nous avons parcouru avec grand plaisir cet exemplaire tout neuf de SPIRIDON que vous avez eu l'amabilité de nous envoyer si rapidement. Soyez-en vivement remercié. Nous y avons retrouvé tout ce qui dans l'autre numéro nous avait attirés : un regard sympathique et profond sur les joies et la rigueur du sport, auquel vient s'ajouter pour nous la saveur du Vieux Monde, le charme du contact renoué, le plaisir de suivre à nouveau de très près ce qui nous est à la fois si familier et si lointain. (...)

Marline et Steve Prouty, 124 Montague Road, Leverett MA 01054, USA - 10 mai 1977.

Une récompense pour le (la) plus jeune ?

(...) Encore toutes mes félicitations pour l'organisation du marathon de Neuf-Brisach à l'accueil (hélas peu fréquent) si chaleureux du public des villages traversés. Pourquoi pas une récompense spéciale au concurrent le (la) plus jeune ?

Claude Buisson, 7, rue Voltaire, 93000 Bobigny, France - 26 octobre 1976.

Eh oui ! pourquoi pas ? Pour avoir appris qu'en Italie en telle ou telle occasion on avait vu tel père gifler son petit garçon pour qu'il termine l'épreuve « parce qu'il y avait une coupe pour le plus jeune », nous avons systématiquement déconseillé aux organisateurs d'annoncer l'existence de ce genre de « récompense ». Certains organisateurs accordent néanmoins un prix spécial au concurrent le plus jeune et au plus âgé, mais sans que cela soit précisé dans le règlement de la course. - NT.

Des soirées en faveur du « Sport pour tous »

Je viens de participer, avec plusieurs membres du Footing-Club neuchâtelois, à une soirée « Rivella », organisée par cette firme et le Lausanne-Sports, section athlétisme. Ainsi qu'on le sait ou non, ces soirées permettent à chacun, de Lausanne et de toute la Suisse romande, hommes ou femmes, coureurs licenciés ou non, des cadets aux vétérans, de se retrouver tous les quinze jours, et de se mesurer selon les règlements de la F.S.A. dans des conditions techniques parfaites (grâce aux installations du nouveau stade municipal Pierre-de-Coubertin « arrosé » le 8 juillet) sur des distances allant du 600 m au 10 000 m.

Par l'intermédiaire de SPIRIDON, je tiens à remercier la firme « Rivella » et le Lausanne-Sports pour leur heureuse initiative. Un souhait : voir d'autres soirées de ce genre être organisées dans toute la Suisse romande (et pourquoi pas dans la région de Neuchâtel ou Hauteville ?), cela aussi bien pour notre jeunesse que pour l'amateur ou le populaire. Autrement dit en faveur du « Sport pour tous », encouragé surtout en Suisse par le Spiridon-Club de Suisse.

Claude-A. Delaquis, ch de la Marnière 40, 2068 Hauteville (Suisse) - 10 juillet 1977.

L'ambiance des courses CIME

(...) L'esprit « spiridonien » n'est pas une vue de l'esprit, il existe. Jamais auparavant, et j'ai pratiqué plusieurs sports en compétition, je n'ai trouvé une telle ambiance, une telle camaraderie que dans les trois

courses CIME que j'ai vécues. Mon plus cher désir est d'en être comme coureur, et c'est à cela que je me prépare. C'est dur, c'est long, mais ça vaut la peine.

Merci aussi pour les trois anciens numéros de SPIRIDON. Votre revue est extraordinaire (le mot est pesé). Un seul regret : la découvrir si tard.

P. Griessen, Bourg-Dessous 69, 2416 Les Brenets, Suisse - 23 juin 1977.

L'ennui naît de l'uniformité ou de la répétition

J'enseigne — entre autres — l'éducation physique à des garçons et à des filles de 10-11-12 ans. Je suis absolument persuadé que le seul travail que je dois leur demander — en ce qui concerne la course — est un travail d'endurance. Mais comment faire pour ne pas créer l'ennui ? N'existe-t-il pas des formes jouées ? J'ai fait plusieurs essais, guère concluants.

Pourriez-vous m'indiquer de quelle façon je dois procéder pour travailler l'endurance de ces enfants, parmi lesquels se trouvent des « non habitués à courir » ? Quelle pulsation doit-on ne pas dépasser ? Comment, également, se rendre compte des progrès, si ce n'est en faisant courir pendant une demi-heure, de façon ininterrompue ? Et appeler « endurants » ceux qui ont réussi.

D'autre part, après la lecture de « Le grand fond à style libre », de Serge Cottereau, j'ai conclu que — la course en endurance ne pouvant dépasser 15 km/h — les marathoniens ne parcourent pas leurs 42 km 195 en endurance puisqu'ils sont, pour les meilleurs, très près des 19 km/h. Donc cette course est sans doute faite pour tester l'endurance (et le moral !) et non pas pour la développer. Beaucoup de personnes autour de moi pensaient que, lors d'une course de 20 km ou plus, le coureur est obligatoirement en endurance. Ce ne serait donc pas le cas.

Il me reste à vous remercier pour toute cette chaleur humaine qui émane de votre revue ; je lui souhaite longue vie — je ne vois d'ailleurs pas comment il en serait autrement. J'espère que de nombreux « sportifs devant la télé » deviendront des « sportifs en short ». Et je pense que des courses genre relais à travers une ville (plusieurs néophytes contre deux ou trois chevronnés) peuvent amener les gens à vouloir eux aussi ressentir l'euphorie qui fait suite à cette lutte contre sa propre fatigue.

Michel Roussel, Beauvoir, 50170 Pontorson, France.

En attendant que tel ou tel de nos lecteurs, coureur de fond et enseignant, ou entraîneur, vous réponde lui-même en se référant à sa propre expérience pratique avec des enfants ou des jeunes gens, voici ce que nous pouvons vous répondre personnellement :

— D'accord pour le seul travail d'endurance avec des garçons et des fillettes de 10-11-12 ans. Pour éviter l'ennui, on peut sans doute se référer en quelque sorte aux parcours des coureurs de fond : si l'ennui naît de l'uniformité (les longues lignes droites, les autoroutes, à l'extrême) ou de la répétition (le même circuit à chaque fois), il disparaît aussitôt qu'apparaît la variété tant en ce qui concerne le relief du sol (montées, descentes, terrains vallonnés) que la sinuosité des parcours et la diversité des terrains (chemins, forêts, prairies, routes, etc.) Il nous semble qu'il faut commencer par tirer parti de tout cela. (Voir ce qu'en dit Jeannotat à la page 6)

— Pour éviter la monotonie, et « l'impression de travailler et non de jouer », il est recommandé, nous semble-t-il, d'intercaler des pauses assez nombreuses consacrées à « autre chose » (jeux d'agilité, de gymnastique, etc.) Enfin, cette endurance peut, sans en avoir l'air, prendre de temps à autre la forme de longues excursions (un ou plusieurs jours) dans la nature.

— Pour se « rendre compte des progrès », il n'est peut-être pas inutile de se souvenir de cette méthode qu'utilisait Lydiard avec les débutants : faire courir 10, 15 ou 20 min. dans telle direction, et faire revenir au point de départ ; chronométrer l'aller et le retour : ne pas augmenter la distance à parcourir tant que le retour est plus lent que l'aller. On peut éventuellement aussi faire cela sous forme de concours, le vainqueur étant celui qui, sans repère chronométrique et sur un tracé plat aura au retour le mieux approché le temps de l'aller.

— A propos des marathoniens et de la notion d'endurance : pour mieux cerner la question des 12, 15 ou 20 km/h « en endurance », il vous faut préférer à la notion d'endurance celle de « steady state », ou « équilibre d'oxygène ». Il y a des gens qui à 12 km/h ne courent pas en équilibre d'oxygène (d'où une dette d'oxygène), et d'autres — fort rares — qui peuvent courir une heure à 20 km/h en équilibre d'oxygène.

Merci pour tout ce que vous dites de SPIRIDON et de sa « chaleur humaine » : c'est peut-être ce qui manque le plus aux gens d'aujourd'hui, athlètes y compris. Alors... continuons ensemble à mêler la chaleur humaine à celle qui s'accompagne de transpiration. - NT.

Le seul prix que nous souhaitons

Par l'intermédiaire de votre rubrique « courrier », permettez-moi d'envoyer ce petit message aux organisateurs de courses pédestres.

La course à pied attire de plus en plus de monde, certains organisateurs sont souvent dépassés par le nombre des concurrents (nous ne leur en voulons pas cependant).

Bravo ! c'est formidable ! mais combien de ces sportifs auront la chance d'avoir une médaille ? ou même un prix ?

Ils courent pour eux, avec force et rage, ils souffrent, ils « en bavent », mais ils sont jeunes dans leur peau et c'est bon de vivre.

Ils honorent votre course, rendez-leur ce témoignage et envoyez les résultats complets de l'épreuve à tous, le plus tôt possible, c'est le seul prix que nous souhaitons.

P.-S. Nous attendons encore à ce jour les résultats de la course ALENÇON-MÉDAVY !

Solange Lasbleis, secrétaire de la section athlétisme de l'Association sportive des organismes de radio et de télévision, 21, rue Barbès, 92120 Montrouge (France) - 24 juin 1977.

De Barbeyrac : traversée d'un continent

Aujourd'hui le Breton Francis de Barbeyrac est sans doute le plus célèbre des coureurs de grand fond français. Et comme tel, nous lui réservons un article spécial plus particulièrement consacré à sa récente traversée de l'Australie à la course, entreprise qu'il achève au moment où, le 20 juillet, nous écrivons ces lignes.

On sait que de Barbeyrac s'est élancé le 5 juin de Darwin, au nord de l'Australie. Pour prendre la mesure de son exploit, il vaut la peine de se munir d'une bonne carte de ce pays, ou mieux, de l'excellent ouvrage « l'arrière-pays australien » (Time-Life, 1976, Collection Les Grandes étendues sauvages).

Francis avait promis de renseigner régulièrement les lecteurs de SPIRIDON. Il a tenu parole. Nous avons reçu quatre messages : le 13 juin, de Katherine Gorge : « Déjà 470 km, il reste 2760. Excellent moral, tout va bien. Pays extraordinaire et immense. Bonjour à tous. » Le 21 juin, de Tennant Creek, il fait le point : « 1070 km. Tout est OK. 63 km par jour à peu près. On continue. » Le 29 juin, le voici à Alice Springs, en plein désert, là où se termine la voie ferrée venant d'Adelaïde : « 1570 km en 24 jours, constate-t-il. Tout va bien. Un peu fatigué mais le moral est bon. Nous avons souffert — de Barbeyrac est accompagné par un véhicule et deux amis qu'il retrouve chaque soir — de gelées nocturnes et de températures élevées le jour (plus de 40° C). Arrivée prévue le 28 juillet à Adelaïde. Compte sur moi pour les photos et le reportage. »

Puis un long silence, et le 14 juillet, notre ami fait à nouveau le point, après avoir pris quelque retard sur son plan : « Déjà 2300 km, il reste 950. Arrivée prévue le 31 juillet (56 jours !) Expérience extraordinaire. Les journaux et la TV commentent ici à sérieusement s'intéresser à l'épreuve, mais je réserve à SPIRIDON reportage et photos. A bientôt à Sierre-Zinal. Retour prévu à Paris le 9 août. »

Faut-il bien préciser que Francis est attendu avec impatience par tous les Spiridoniens, à Zinal et à Millau plus particulièrement. Et que nous avons hâte de l'écouter. Un jour peut-être, qui sait, organiserons-nous une (petite) expédition « sur les traces de de Barbeyrac à travers le continent australien »... NT.

Dimanche 23 octobre à 9 heures

7e Crêt de la Neuve à Marchissy (Suisse)

Dernière épreuve CIME

Nouveau parcours (14 km 600 / déniv. 934 m) et 2600 m pour écoliers.

Logement : 5 FS.

Renseignements et inscriptions :

J.-F. Berseth, 1261 Marchissy (Suisse).
Tél. (022) 68 11 42.

(voir aussi l'article « Un été à la montagne »).

ATTENTION : à l'issue de l'épreuve, attribution des prix de la CIME aux 5 vainqueurs de chacune des 5 catégories et tirage au sort — parmi ces 25 noms — du gagnant du voyage de 8 jours à Nazaré au Portugal (18 au 27 novembre).

A Renens-Piscine,
le dimanche 13 novembre dès 9 h. 30

IVe Cross de la Venoge

course populaire ouverte à tous et à toutes.

Vestiaires et douches à disposition (Collège du Léman).

Organisation et inscriptions :

Ski-Club Renens, case postale,
1020 Renens (Suisse). Tél. (021) 34 35 59.

A RETENIR :

le Cross international de Troistorrents (Valais, Suisse)

aura lieu le dimanche 6 novembre prochain

Pour plus de détails, voir SPIRIDON
No d'octobre ou écrire à
Laurent Rouiller,
Ski-Club, 1872 Troistorrents (Suisse)

Le 28 août à 14 h. 30

dans le cadre de la fête champêtre
de Charance :

1re Course populaire (15 km) de Gap (H.-A.)

Nombreux prix à tous.

Inscriptions : 10 F.

— **par écrit** : Mme L. Nicault, 1 bis, rue de Serrebourges, 05000 Gap (France).

— **par téléphone** : M. Delimard, 51 26 26 (domicile) et 51 37 84 (bureau).

« Grâce à SPIRIDON, la 2e édition
des 100 km a connu un grand
succès :

*308 participants en 1977 contre
100 en 1976.* »

Dr Maurice Declercq, Steenwerck

Tarifs d'insertion : voir page 55.

Calendrier

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

- 19-25.8 BUL : **Sofia, Universiades** (athlét.)
20-21.8 URSS : **Donetsk, champ. européens juniors athlét.**
21.8 CH : **Giez-s-Yverdon, 2-8 km** (Enggist, Centre d'essais UFA, 1565 Vallon-Missy)
27.8 CH : **La Heutte, 11 km** (C.S. La Heutte, case 194, 2500 Biel 8)
27.8 F : **CIME cat. C : Hyères, 21 km / 600 m** (G. Bardon, « L'Anacapri », av. Ambroise-Thomas, 83400 Hyères, tél. 1694.654542)
27.8 RFA : **Wilhelmshaven, 10 000 m fém.** à 17 h. Pour athlètes de niveau international, 2 jours d'hôtel gratuit et partic. aux frais de voyage (E. Heydt, Beethovenstr. 36, 2940 Wilhelmshaven, tél. 04421-60786)
27.8 NL : **Enschede, marathon** (Fond. Marathon, Dahliastr. 154, Enschede)
28.8 CH : **CIME cat. B : Trophée des Martinax, 6 km 400 / 1210 m** (M. Berthoud, 1892 Lavey-Village, tél. 025-37335)
28.8 F : **Gap, 15 km**, voir page 54
28.8 F : **Trièves, 53 km 750** (C.O. du circuit pédestre, 38930 Clleles, tél. 33 (1676.349.111)
28.8 F : **Cassel, 23 km** (Marc Bigourd, 24, rue Bollaert, 59670 Cassel)
28.8 F : **Argol - Ménez-Hom, 19 km 300 / 333 m** (G. Rondant, Le Forestic, Plouédern, 29220 Landerneau)
28.8 F : **Luxeuil, 15 km** (R. Chabin, 11, av. Guy-nemer, 70300 Luxeuil)
28.8 F : **Colmar, 22 et 32 km** (L. Marlier, 14, rue de Vienne, 68000 Colmar)
31.8 CH : **Lausanne** : 1000 m, 10 000 m, 3000 m st.
2-4.9 RFA : **Düsseldorf, coupe du monde** (athlétisme)
3.9 CH : **Vissoie, 16 km 400** (Augustin Genoud, 3961 Vissoie)
3.9 F : **Delle, 17 km** (J.-P. Farez, 25 bis Grand-Rue, 25490 Badevel)
4.9 CH : **Le Brassus, 17 km**, voir page 50
4.9 CH : **Châtel-Saint-Denis, 10 km 400** (P. Dunand, Les Granges, 1618 Châtel-Saint-Denis, tél. 021-56 76 95 ou 56 73 90)
4.9 CH : **CIME cat. C : Ovronnaz - Cab. Rambert, 8 km 400 / 1348 m** (Gaëtan Michellod, 1912 Leytron, tél. 027-86 42 50)

- 4.9 F: **CIME cat. C : Bramefarine, 23 km / 700 m** (Guy Emard, 38830 St-Pierre d'Allevard)
- 10.9 CH: **Malleray, 50 km** (Fred Uhlmann, Grand-Rue 3, 2735 Malleray)
- 10.9 F: **Clichy-s-Bois, 22 km 350**, voir p. 18
- 10.9 F: **Ay-Champagne, semi-marathon** (B. Vinot, 10, rue de la Pépinière, 51160 Ay-Champagne)
- 11.9 CH: **CIME cat. B : Charmey-Vounetz, 10 km 400/790 m**, voir p. 42
- 11.9 CH: Le Levron, course pédestre
- 11.9 CH: **Concise-Grandson, 14 km**, voir p. 50
- 11.9 CH: **Satigny (Genève), 12 km 250**, voir p. 18
- 11.9 CH: **Riehen (Bâle), marathon** (Schüpbach, Passwangstr. 1, 4127 Birsfelden, 061-41 63 22 ou 47 71 15)
- 11.9 F: **Dourdan, 30 km**, voir p. 12
- 11.9 F: **Beuvrains (Valenciennes), marathon nat.**
- 11.9 F: **Marignane, 15 km 500**, voir p. 18
- 14.9 CH: **Lausanne: 800 m, 1500 m, 10 000 m**
- 15.9 CH: **date limite pour inscrire votre course au calendrier 1978 des courses suisses hors stade (S.C. de Suisse, Jean-Claude Pont, Glarey 40 B, 3960 Sierre, 027-55 22 85)**
- 17.9 CH: **Ayant, 11 km**, voir page 18
- 17.9 CH: **Montsevelier, 10 km 300**, voir page 50
- 18.9 CH: **Château-d'CEX, 13 km 500** (F. Pilet, Les Bossons, 1837 Château-d'CEX, 029-4 63 04)
- 18.9 CH-F: **CIME cat. A : Genève-Le Salève, 18 km 500/890 m**, voir p. 44
- 18.9 F: **Mitry-Mory (77), 21 km à 15 h**
- 18.9 F: **Toul, 24 km** (Maurice Schneider, Ecole du Châtelet, 54200 Toul)
- 18.9 F: **Avallon, 50 km** (G. Taupin, Meluzien, 89200 Avallon)
- 18.9 F: **Clermont-Ferrand, 31 km** (A. Lacour, Clermont U.C., rue Poncillon, 63000 Clermont-F., tél. 93 94 33 : 17-20 h)
- 18.9 I: **Firenze, 18 km 500**, Patronage SPIRIDON-Italie (c. p. 696, 50100 Firenze)
- 24.9 CH: **Châtillon, cross-country**, voir p. 50
- 25.9 CH: **La Glvrine (St-Cergue), 12 km cross** (Serge Perrenoud, 022-92 10 77)
- 25.9 CH: **CIME cat. B : Fully-Sorniot, 7 km 700 / 1575 m**, voir page 4
- 25.9 CH: **Cressier**, voir page 24
- 25.9 CH: **Lausanne**, voir page 32
- 25.9 F: **Jebshheim, 10 km 300 à 15 h** : J. Ritzenthaler, 3 Route du Vin, Kientzheim, 68240 Kaysersberg
- 25.9 F: **Mouzon, 21 km**, voir p. 18
- 25.9 F: **Fourmies, 21 km 300**, voir p. 18
- 25.9 F: **Panazol, 21 km 100** (Guy Vignaud, 3 av. Gén.-de-Gaulle, 87400 St-Léonard-de-N.)
- 25.9 F: **CIME cat. C : Cluse-Croix d'Agly, 13 km 800 / 775 m** (G. Costa, place de la Poste, 74460 Marnaz, tél. (50) 98 06 98)
- 25.9 LUX: **Lorentzweiler, 15 km**, voir p. 12
- 25.9 NL: **Winschoten, 100 km**, voir p. 12
- 28.9 CH: **Lausanne: 1000 m, 5000 m, 3000 m st.**
- 1.10 F: **Millau, 100 km** (B. Soulié, 4 ILN av. de Verdun, 12100 Millau) voir pages 8-13
- 1.10 F: **Paris-Versailles, 17 km**, voir page 3
- 1.10 B: **Nivelles, marathon**, voir p. 51
- 2.10 CH: **Morat-Fribourg, 17 km 100** (CA Fribourg, c.p. 189, 1700 Fribourg)
- 2.10 F: **Romorantin, 19 km 500**, voir p. 55
- 2.10 F: **Laxou, 27 km 300**, voir p. 18
- 2.10 F: **Neuville-s-Saône, 21 km 500**, voir p. 12 (et fondation du S.C. du Lyonnais !)
- 2.10 F: **Tregueux (St-Brieuc), 20 km** (G. Philippe, 53, rue René Coty, Tregueux, 22360 Lan-gueux)
- 2.10 F: **CIME cat. C : Course des Bergers, 7 km 700 / 470 m** (Claverie, 64240 Macaye, tél. 25 74 60)
- 2.10 C SSR: **Kosice, marathon** (Organ. vybor, MMM Kosice, ul. J. Bacika 11, Kosice)
- 8.10 F: **Deuil (93), semi-marathon**, voir p. 38
- 9.10 CH: **Sainte-Croix**, voir p. 24
- 9.10 CH: **CIME cat. A : Sierre-Montana, 14 km / 950 m**, voir page 57
- 9.10 F: **Halluin, 14 h 30, 10 courses** (sen. : 9 km)
- 9.10 F: **St-Quentin-en-Yvelines, marathon** FSGT
- 9.10 I: **Viareggio, 12 km** (G.S. L'Halica, Rag. G. Arrighi, via S. Martino 69, 55049 Viareggio)

A Romorantin (au cœur de la Sologne)

Dimanche 2 octobre à 14 heures

3e semi-marathon (19 km 500)

à allure libre (temps limite 2 h. 30)

Ouvert à tous et à toutes, dès 15 ans.

8 cat., récompense pour tous les classés, casse-croûte gratuit.

Taxe d'inscription : 10 F.

Programmes et engagements :

Jacques Gallard, rue de la Gaucherie 29 C, 41200 Romorantin (France).

- 14-18.10 CH: Voyage pour **Marathon-Athènes**, organisé pour la 3e année par le C.A. Fribourg (c.p. 189, 1700 Fribourg)
- 16.10 CH: **CIME cat. C (et non B) : St-Imier - Mit-Soleil, 6 km 300 / 500 m**, voir p. 4
- 16.10 CH: **Chalet-à-Gobet, 6 km 600 handicap**
- 16.10 F: **Rueil-Malmaison, semi-marathon** (R. Du-clou, GSA Paris EDF, 23 bis rue de Vienne, 75008 Paris)
- 16.10 F: **Bordeaux-Mérignac, marathon**, v.p. 24
- 16.10 F: **CIME cat. B : Mit-Revard, 21 km/1300 m**, voir p. 44
- 16.10 F: **CIME cat. B : Asc. Ballon d'Alsace, 11 km/580 m** (Paul Houille, Bd Joffre 19, 90000 Belfort)
- 17.10 GR: **Marathon-Athènes, 42,2 km** (SEGAS, Amerikis 20, Athènes)
- 22.10 CH: **Martigny, corrida**, voir p. 2
- 23.10 CH: **Epalinges, 11 km 500 côte**
- 23.10 CH: **CIME cat. C : Crêt de la Neuve, 14 km 600/934 m**, voir page 54 et page 46
- 23.10 F: **Suresnes, 7 km 550**, voir page 24
- 23.10 F: **Neuf-Brisach, marathon idéal**, voir p. 33
- 23.10 F: **St-Pol-de-Léon, 22 km 700**, voir p. 38
- 23.10 USA: **New York, marathon**, voir « Sachez »
- 29.10 CH: **Courtelary, cross**, voir p. 24
- 29-30.10 F: **Brest-Rennes, 256 km relais**, voir p. 7
- 6.11 CH: **Troistorrens, cross**, voir p. 54
- 6.11 CH: **Neuchâtel, 10 km**, voir p. 18
- 6.11 F: **St-Hilaire-Cottes, 15 km**, voir p. 12
- 11.11 F: **Neuf-Brisach, cross** (Ritzenthaler)
- 13.11 CH: **Renens, cross**, voir p. 54
- 20.11 CH: **Onex (Genève), 9 km**, voir No 34
- 20.11 POR: **Nazaré, 21 km 100 pour tous**, sous le patronage de SPIRIDON-Portugal, voir page 16 (inscript. indiv. : Machado, av. do Uru-guai 39-5.E, Lisboa 4)

**SPIRIDON est actuellement lu par plus de
50 000 personnes**

Prix d'une annonce *

	1/8 de page	1/4 de page	1/2 page	1 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-Spidron, 1922 Salvan (Suisse)**

Délai pour le numéro d'octobre :

15 septembre

* 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, **Michelle Clerc**, **Michèle Miéville**,
Régine Theytaz, **Jean et Yvonne Dingler**.

Collaborateur pour la Belgique :

Jean Trullemans, Otterweg 105, 1600 St. Pieters Leeuw

Collaborateurs pour la France :

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

Michel Bourquin, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy

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

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

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8493 rue Drolet, Montréal H2P 2H8

Collaborateur pour l'Italie :

Giors Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze

Collaborateur pour l'Allemagne fédérale :

Manfred Steffny, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan

Collaborateur pour le Portugal :

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

Collaborateur pour la Grande-Bretagne :

Jon Wigley Athletics Weekly, 344 High Street Rochester, Kent

Collaborateur pour les Etats-Unis :

Dr Norbert Sander, 205 City-Island Avenue, City Island, N.Y. 10464.

Collaborateur pour le Brésil :

Claude Kaminski, caixa postal 8353, 01000 São Paulo

Statistiques :

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Correspondants :

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

Impression, expédition :

Etablissements Cherix 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 33

Page

Que faisiez-vous au temps chaud ?

(Tamini)	1
SACHEZ	2
Gosta Olander, l'ermite de Vålådalen (Jeannotat)	5
Les coureurs de cent bornes (Cottreau)	8
Gardez une semaine pour Nazaré! (Gérad)	16
GRAPPILLONS	17
Classements	20-37

PHOTOS DES PAGES CENTRALES :

— Chantal Navarro	21
— Peg Neppel	22
— Bayi, Nyambui et Cerrada	27
— Dick Quax et Nick Rose	28
— Karl Fleschen	29
— Samson Kimombwa	30
— Vito Melito	35
— Erik Gyselinck	36
L'avis du praticien pratiquant (Dr Sander)	39
Spiridon-Clubs de France	41
Les aventures désopilantes... (Begnatborde)	43
De Manosque aux portes de Marseille!	43
Un été à la montagne (Dupoux)	45
Un compte à régler (Jeannotat)	46
Cornélia Bürki et Pierre Délèze : Du ballon à la course à pied (Jeannotat)	49
Spiridon-Club de Suisse	51
Spiridon-Belgique	51
TRIBUNE	52
CALENDRIER	54

Tirage : 10 000 exemplaires (le présent numéro est offert aux concurrents des 100 km de Millau)

A l'abonnemètre

	25.11	25.1	25.3	25.7
France	1965	1931	2036	2402
Suisse	1084	1044	1070	1183
Bénélux	305	315	343	416
Italie	59	44	46	54
Canada	64	64	48	63
Autres pays	89	94	109	119
TOTAL	3566	3492	3652	4237

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 Compte bancaire : 000-0908 526-24, Jean Trullemans, 1600 Sint Pieters Leeuw). **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, 151 D, 2. C San Sebastian). **POR-TUGAL** : 210 escudos (Mario Machado, av. do Uruguai 39 - 5.E, Lisboa 4). **BRESIL** : 70 cruzeiros / via aerea I (Claude Kaminski caixa postal 8353, 01000 Sao Paulo). **CANADA** : 12 dollars (Joël Dada, 8493 Montréal H2P 2H8 / par avion). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 12 dollars US (envoi par avion seulement).

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

* On peut s'abonner plus avantageusement pour deux ans (63 fr.s., 850 fr.b., 111 fr.fr., 21 dollars can.), mais surtout pour cinq ans : (150 fr.s., 2000 fr.b., 248 fr.fr.), 50 dollars can.). Attention ! Réduction de 20 % pour étudiants et juniors.

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

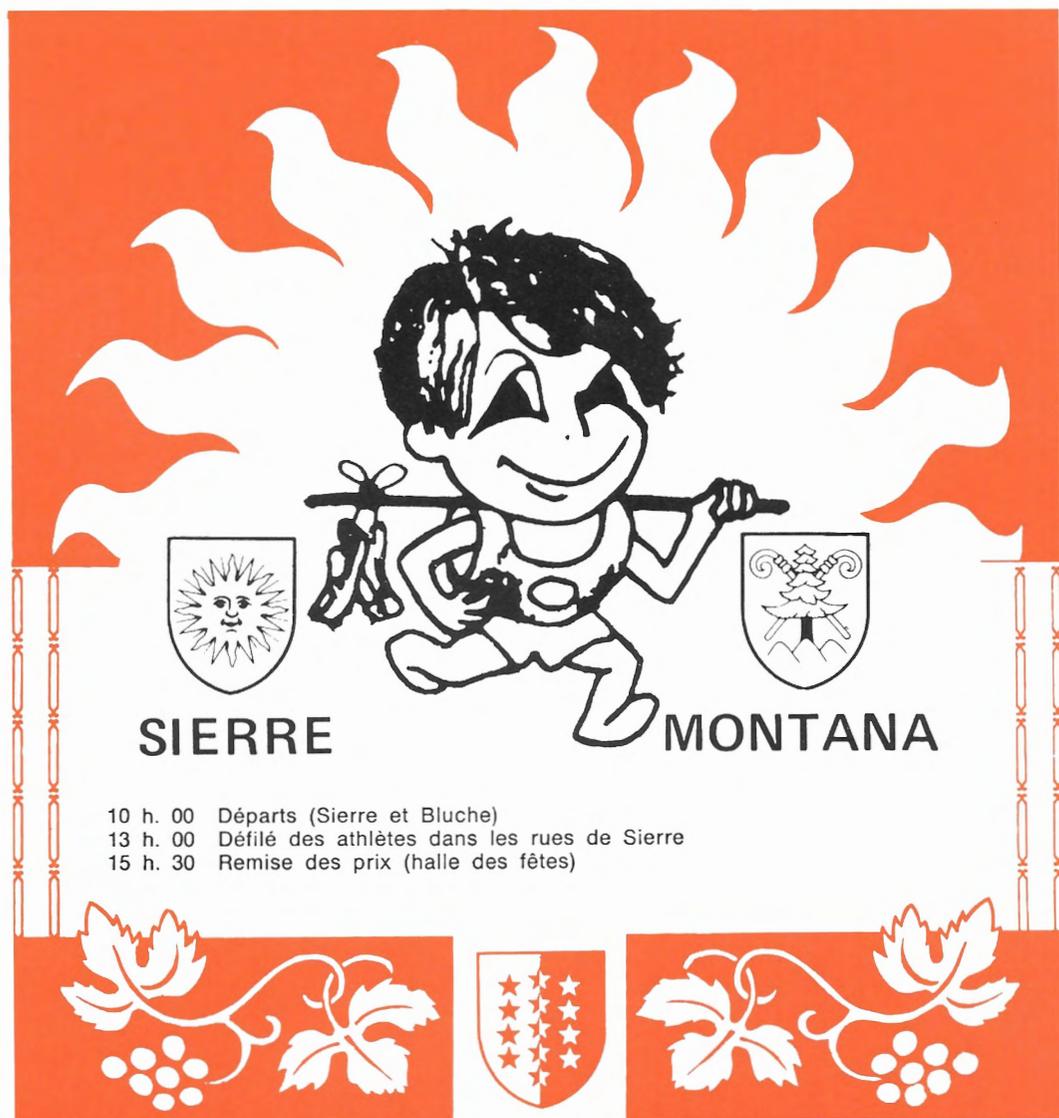
Illustrations des pages de couverture

Page 1 : Le succès des courses CIME démontre, s'il le fallait, que la course de montagne fait partie intégrante de l'athlétisme, tout comme l'alpinisme et les randonnées alpestres appartiennent aux loisirs d'aujourd'hui On reconnaît sur cette photo, qui date d'avant la CIME, Gilbert Granger, l'un des premiers spécialistes de ce genre d'épreuves, et tout à droite en haut, Maurice Coquoz, un pionnier aujourd'hui disparu (photo N. Tamini). Voir « Un été à la montagne », p. 45.

Page 2 : L'Américain Bob Hall, invalide, a du « coffre » ! C'est le moins qu'on puisse dire si l'on sait qu'il a parcouru les 42,2 km du marathon en 2 h 26'29". A Boston (notre photo), parti 15 min. avant les autres, Hall réalisera 2 h 40'52" (photo P. Constable/DUOMO).

Page 4 ou 58 : A Papendal, Gaston Roelants, quadragénaire, a réalisé 8'43"6 sur 3000 m steeple (notre photo), devant le Hollandais Koeleman. Quelque temps après, il fit mieux encore : 8'41"5 (voir sous « Classements »). Qui se souvient que, le 26 juin 1960, le Belge Roelants, 23 ans, prenait la 4e place de la finale du 3000 m steeple des Jeux de Rome ? En 8'47"6 (photo Theo v.d. Rakt).

UNE COURSE « PAS TOUT A FAIT COMME LES AUTRES » :



10 h. 00 Départs (Sierre et Bluche)
13 h. 00 Défilé des athlètes dans les rues de Sierre
15 h. 30 Remise des prix (halle des fêtes)

DIMANCHE 9 OCTOBRE 1977

ÉPREUVE COMPTANT POUR LA CIME, CATÉGORIE A

- Parcours :** de Sierre (550 m), la route — sinueuse et asphaltée — s'élève régulièrement jusqu'à Montana (1500 m).
- Recordman :** Werner Doesseger, 52'34''2 (1974).
- Vainqueur en 1976 :** Karel Lismont (deux fois médaillé au marathon des J.O.).
- Catégories :** seniors, vétérans I et II, féminines et juniors CIME (14 km) ; juniors B et féminines B (4,5 km).
- Inscriptions :** en versant une taxe de **FS 15.—** au compte de chèque postal No 19 - 106 65, Course à pied int. Sierre-Montana, CH-3960 Sierre, en précisant lisiblement le nom, l'adresse et l'année de naissance.
Dernier délai : 10 septembre 1977.
- Renseignements :** Course à pied internationale Sierre-Montana, case postale 70, 3960 Sierre (Suisse).
- Responsable :** Francis Pont, Orzival 1, 3960 Sierre (Suisse), tél. (027) 55 30 46.



A plus de 40 ans, ROELANTS court le 3000 m steeple en 8'41''51